

การพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
Developing Mental Health According to the Principles of the Threefold
Principles in the Elderly at the Buddhist Gathering Club
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

กนกวรรณ ประจันตะเสน¹,
สรินญา มารศรี² และ พระครูภาวนาโพธิคุณ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2}
Kanokwan Prachantasen¹,
Sarinya Marasri² and Phrakhrubhavanabodhikun³
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus^{1,2,3}
Corresponding Author, Email: sarinya.mar@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่น ซึ่งเป็นวิจัยเชิงคุณภาพและงานวิจัยนี้ประกอบด้วยการวิจัย 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ระยะที่ 2 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมและระยะที่ 3 การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม

ผลการวิจัย พบว่า

1. การพัฒนากิจกรรม มี 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1. สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไตรสิกขาและปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ 2. นำข้อมูลสัมภาษณ์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แนวคิดด้านสุขภาวะทางจิต แนวคิดด้านผู้สูงอายุและแนวคิดด้านไตรสิกขา มาจัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้

2. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งชุดกิจกรรมการเรียนรู้นี้มีจำนวน 3 ชุด ได้แก่ 1. กิจกรรมฐานศีลเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุระดมความคิดในเรื่องอันสงฆ์การรักษาศีลและโทษของการผิดศีล 2. กิจกรรมฐานสมาธิเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้สูงอายุการฝึกสมาธิผ่านการกระทำ 3. กิจกรรมฐานปัญญาเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุระดมความคิดในสถานการณ์สมมติ

* ได้รับบทความ: 20 มีนาคม ; แก้ไขบทความ: 25 พฤษภาคม 2568; ตอบรับตีพิมพ์: 27 มิถุนายน 2568

Received: 20 March 2025; Revised: 25 May 2025; Accepted: 27 June 2025

3. การพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมมีอยู่ 4 องค์ประกอบ ที่สุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุได้รับการแก้ไข ได้แก่ 1. ภาวะซึมเศร้า พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง 2. อารมณ์ด้านบวกพบว่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น 3. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้โดยการสร้างความประทับใจสร้างความเป็นมิตร มองหาส่วนดีและยอมรับความสามารถของผู้อื่น 4. การควบคุมตนเอง พบว่า เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้ และผู้สูงอายุยังคิดว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: กิจกรรมการเรียนรู้; สุขภาพทางจิต; ผู้สูงอายุ

Abstract

The objective of this research is to develop learning activities to develop the mental health of the elderly according to the Threefold Principles in the Elderly Buddhist Club of Mahachulalongkornrajavidyalaya, Khon Kaen Campus, which is a qualitative research and work. This research consists of research phases: Phase 1, development of learning activities, Phase 2, trial of the activity kits, and Phase 3, development of the mental well-being of the elderly after trial of the activity kits.

The research results found that

1. Activity development has 2 steps, consisting of 1. Interviewing community leaders. Committee of the Elderly Club and those involved in basic knowledge about the threefold and problems of the mental health of the elderly. 2. Take the interview data on the concept of learning theory and mental health concepts. The concept of the elderly and the concept of the threefold Let's create a set of learning activities.

2. trial of learning activity sets This set of learning activities has 3 bases: 1. The precept base activity is an activity that allows the elderly to brainstorm on the merits of keeping the precepts and the penalties for breaking the precepts. 2. The meditation base activity is an activity that emphasizes Elderly people practice meditation through action. 3. Intelligence-based activities are activities that allow the elderly to brainstorm ideas in hypothetical situations.

3. Improving the mental well-being of the elderly after the trial of the activity package. 4 components that the mental health of the elderly has been resolved include:

1. Depression. It was found that after Participating in activities has made some elderly people dare to come out and talk about various matters, which makes the elderly less depressed.
2. Positive emotions found that when participating in activities, some elderly people Have more satisfaction in life or perception of happiness in living life.
3. Having good human relations. It was found that the elderly can build good human relations with others by creating a friendly impression. Look for the good and accept the abilities of others.
4. Self-control. It was found that when participating in activities, the elderly were able to control their irritability. And the elderly still think that illness is normal and accept living with illness very well.

Keywords: Learning Activities; Mental Well-being; Elderly

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ไม่สมดุล โดยคาดว่าในปี พ.ศ.2578 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ซึ่งเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2558) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกระทบต่อคุณภาพชีวิตและก่อให้เกิดภาระต่อครอบครัวและสังคมโดยรวม

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) ระบุว่าผู้สูงอายुर้อยละ 15.8 มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป หรือมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรพินทร์ ชูชม และคณะ (2563) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมักเผชิญกับภาวะเหงา ซึมเศร้า ขาดความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกไร้คุณค่า สาเหตุหนึ่งคือการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สังคม และเศรษฐกิจ รวมถึงการที่ลูกหลานต้องทำงาน ไม่มีเวลาดูแล ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกทอดทิ้ง

สุขภาพทางจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพองค์รวม โดยมีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจซึ่งสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีขึ้น (อรพินทร์ ชูชม และคณะ, 2563) อย่างไรก็ตาม แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบันยังขาดความต่อเนื่องและความเข้าใจในมิติของสุขภาพจิตอย่างลึกซึ้ง

แนวคิดเรื่องสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม โดยเฉพาะสมาธิ ซึ่งมีหลักฐานทางวิชาการยืนยันว่ามีส่วนช่วยพัฒนาทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุ (นิพาวรรณ ไวศยะนันท์, 2560) การน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้เกิดการเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย รวมทั้งลดภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้เห็นความจำเป็นในการศึกษาการนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมไทยอย่างเหมาะสมและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการณ์พัฒนาสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
2. เพื่อสร้างกระบวนการสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
3. เพื่อนำรูปแบบสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาไปปรับใช้ในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557; วรศักดิ์ มหัทธโนบล, 2562)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้เทคนิคหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)
2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)
3. แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 พระอาจารย์ผู้นำการเทศนา จำนวน 1 รูป, ผู้นำและคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน

กลุ่มที่ 2 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุรวม 70 คน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริงและให้สัมภาษณ์จำนวน 20 คน คัดเลือกแบบเจาะจงโดยสมัครใจ (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยถูกพัฒนาตามกรอบแนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป (ชื่อ เพศ อายุ)
2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตตามหลักไตรสิกขา แบ่งเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่

ฐานศีล, ฐานสมาธิ และ ฐานปัญญา

3. แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก (3 ประเด็น)

- ความรู้เกี่ยวกับไตรสิกขา

- ปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

- การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

5. แบบบันทึกประเมินสุขภาพทางจิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิต (สุขภาพเชิงพุทธ), ไตรสิกขา และพหุฒพลัง (Active aging)

2. ออกแบบชุดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

3. จัดทำและตรวจสอบแนวคำถามสัมภาษณ์ บันทึกการสังเกต และแบบประเมินสุขภาพทางจิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และปรับปรุงก่อนใช้งานจริง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลภาคสนามดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประสานงานกับผู้นำชมรมผู้สูงอายุเพื่อขออนุญาตดำเนินกิจกรรมและขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วม

2. เก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความรู้ในหลักไตรสิกขาและปัญหาสุขภาพทางจิตผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก

3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา พร้อมสังเกตพฤติกรรมระหว่างกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

4. ภายหลังจบกิจกรรม เก็บข้อมูลอีกครั้งผ่านการสัมภาษณ์และแบบบันทึกประเมินสุขภาพทางจิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ถูกวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากบันทึกภาคสนาม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อหาประเด็นและสาระสำคัญตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2015)

การตรวจสอบข้อมูล

เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่

1. การตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย
2. การเปรียบเทียบข้อมูลจากวิธีการเก็บข้อมูลที่แตกต่างกัน
3. การอ้างอิงกับเอกสารและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในความถูกต้องของข้อมูล

(Lincoln & Guba, 1985)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในชมรมผู้สูงอายุ “รวมพลคนพุทธ” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น โดยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุผ่านการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในชมรม พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาความเครียด ความรู้สึกโดดเดี่ยว และขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของหลักไตรสิกขา โดยบูรณาการกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bandura, Knowles และ Delahaye ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 ด้าน ได้แก่

กิจกรรมฐานศีล เรียนรู้เรื่องศีล 5 ผ่านการบรรยาย การระดมความคิดเห็น และการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรมฐานสมาธิ ฝึกสมาธิและเรียนรู้ประโยชน์ของการทำสมาธิผ่านการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดเห็น

กิจกรรมฐานปัญญา ใช้สถานการณ์สมมติในการฝึกคิดวิเคราะห์เพื่อฝึกการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

จากการนำชุดกิจกรรมไปใช้ พบว่าผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ มีความสนใจ และสามารถสะท้อนความคิดของตนเองได้ดี กิจกรรมแต่ละฐานส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิด วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ประเมินสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่

ภาวะซึมเศร้า: ลดลงในระดับหนึ่ง ผู้สูงอายุหลายรายสามารถระงับอารมณ์และปรับตัวได้ดีขึ้น

อารมณ์ด้านบวก: เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต และรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองมากขึ้น

มนุษยสัมพันธ์: ดีขึ้น ผู้สูงอายุสามารถสื่อสารและเข้าสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

อารมณ์ด้านลบ: ลดลง โดยเฉพาะความรู้สึกเหงาและความโกรธ

การควบคุมตนเอง: พัฒนาขึ้น ผู้สูงอายุสามารถใช้สติปัญญาในการคิดวิเคราะห์และควบคุมพฤติกรรมของตนได้

ความวิตกกังวล: ลดลงในผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่

โดยสรุป กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุชมรมรวมพลคนพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมประกอบด้วย 3 ฐานกิจกรรมหลัก ได้แก่ ฐานกิจกรรมฐานศีล ฐานกิจกรรมฐานสมาธิ และฐานกิจกรรมฐานปัญญา ซึ่งจัดขึ้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้นำหลักไตรสิกขาไปปรับใช้ในการชีวิตประจำวัน ผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามพบปัญหาการอ่านหนังสือและความเข้าใจในเนื้อหาไตรสิกขาที่ยังจำกัด จึงควรออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้สูงอายุ (กาญจนพร, 2561)

แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาที่เน้นพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน (พระไพศาล วิสาโล, 2557)

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยวิเคราะห์สุขภาวะทางจิตโดยแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ คือ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า อารมณ์ด้านบวก อารมณ์ด้านลบ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และการควบคุมตนเอง ผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น

2.1 สุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมบางรายมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง แสดงอารมณ์ด้านบวกมากขึ้น สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และควบคุมตนเองได้ดีขึ้น โดยมีการแสดงออกที่กล้าหาญขึ้นและสามารถยอมรับความเจ็บป่วยได้อย่างมีสติ (สุภาวดี, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกิตติยา (2560) ที่ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิและปัญญาช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มสุขภาวะจิตในผู้สูงอายุ

2.2 สุขภาวะทางจิตที่ยังไม่ดีขึ้น พบว่า ผู้สูงอายุบางรายมีความวิตกกังวลและอารมณ์ด้านลบสูงเนื่องจากขาดความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งไม่ได้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สุขภาวะจิตใจไม่สงบ (จินตนา, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระมหาวิระ ถาวโร (2559) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมที่ต่อเนื่องและครบองค์ประกอบเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาวะจิตที่ดี

นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมตามสถานปฏิบัติธรรมใน 3 ขั้นตอน ได้แก่ การดำเนินชีวิตตามอุบาสก-อุบาสิกา การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคล และการปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก เป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมศักดิ์, 2561)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ควรศึกษาบริบทของพื้นที่ที่ชมรมผู้สูงอายุและบริบทของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่แท้จริงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาวะทางจิตใจในแต่ละพื้นที่

1.2 ควรปรับรูปแบบและวิธีการจัดกิจกรรมให้หลากหลายและเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติตนที่ดี โดยสามารถนำหลักธรรมอื่น ๆ ในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้วย

1.3 ควรประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมตามหลักไตรสิกขาให้เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจอย่างสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาและพัฒนานวัตกรรมในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การบูรณาการหลักธรรมอื่น ๆ เข้ากับกิจกรรม และเพิ่มการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้มากขึ้น

2.2 ควรเตรียมความพร้อมสำหรับกรณีที่ผู้สูงอายุยังไม่มีพื้นฐานความรู้เรื่องไตรสิกขามาก่อน เพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมและเข้าใจเนื้อหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษาปัญหาสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่อย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนากิจกรรมและมาตรการดูแลสุขภาวะจิตที่เหมาะสม

2.4 ควรนำปัญหาสุขภาวะทางจิตใจที่ยังไม่ดีขึ้นของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่มาวิเคราะห์และปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุนั้น ๆ อย่างเหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่

1. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมที่เน้นหลักไตรสิกขาสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 3 ฐาน คือ ฐานศีล ฐานสมาธิ และฐานปัญญา ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสฝึกฝนการควบคุมอารมณ์และพัฒนาความคิดในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

2. การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจผ่านการสร้างมนุษยสัมพันธ์และการควบคุมตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักไตรสิกขาสามารถลดภาวะซึมเศร้าและพัฒนามนุษยสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตทางจิตที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ

3. การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและความสามารถของผู้สูงอายุ พบว่า การจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงระดับการศึกษาของผู้สูงอายุและความเข้าใจในเนื้อหาธรรมะ เพื่อให้กิจกรรมมีความเหมาะสม และเข้าถึงผู้สูงอายุทุกกลุ่มได้อย่างแท้จริง

4. ปัจจัยที่ยังส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดีขึ้น ได้แก่ ความวิตกกังวลและอารมณ์ด้านลบ แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรม แต่ยังพบว่าผู้สูงอายุบางรายยังมีความวิตกกังวลและอารมณ์ด้านลบสูง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนากิจกรรมควรเสริมแนวทางการสนับสนุนทางจิตใจและลดความเครียดควบคู่ไปด้วย

5. การรวมเทคโนโลยีและนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ชี้ให้เห็นว่าการผสมผสานสื่อเทคโนโลยีเข้ากับกิจกรรมตามหลักไตรสิกขาจะช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทำให้กิจกรรมมีประสิทธิภาพและสร้างความสนใจได้มากขึ้น



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนพร ปัทมะกุล. (2561). การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยหลักไตรสิกขาในผู้สูงอายุ. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 12(2), 45-57.
- กิตติยา วงศ์สุวรรณ. (2560). ผลของการฝึกสมาธิต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 7(3), 21-30.
- จินตนา สวัสดิ์เสถียร. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- นิพาวรรณ ไชยชนะนันท. (2560). การใช้หลักไตรสิกขากับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพุทธศาสตร์, 24(2), 65-78.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). พุทธธรรมเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมะ.
- พระมหาวิระ ถาวโร. (2559). แนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พุทธศาสตร์.
- สมศักดิ์ ทองแสง. (2561). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วารสารธรรมะและชีวิต, 9(4), 12-25.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2558). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). รายงานผลการสำรวจสุขภาพจิตประชากรไทย พ.ศ. 2561. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สุภาวดี กาญจนภิรมย์. (2562). การพัฒนาสุขภาวะจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสมาธิ. วารสารสุขภาพจิต, 15(1), 33-42.

อรพินทร์ ชูชม, พรรณี บุญประกอบ, มนัส บุญประกอบ, อุษา ศรีจินดารัตน์, และสุชาดา สุธรรมรักษ์. (2563). สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาวะ.