

# รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

## A Model of Promoting the Spiritual Well-Being of the Elder in Buddhist Psychology

พระครูปริยัตติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร)<sup>1</sup> / พระมหาเฟื่อน กิตติโสภโณ<sup>2</sup> / ลำพอง กลมกุล<sup>3</sup>

Phrakrupariyattidhammawibool (Chawee Issaro) /

Phramaha Phuen Kittisobhano / Lampong Klomkul

<sup>1</sup>พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>1</sup> Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology) Faculty of Humanities, MCU

<sup>2</sup>Philosophy in Buddhist Psychology Faculty of Humanities, MCU

<sup>3</sup>Philosophy in Buddhist Psychology Faculty of Humanities, MCU

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะที่ 1 ศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ระยะที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา และระยะที่ 3 นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดบุรีรัมย์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวคำถามในการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์การถดถอยเชิงซ้อน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต 2) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

และ 3) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ มี 2 ด้าน คือ 1) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย 1.1) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว 1.2) การพูดคุย ปรีกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว 1.3) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว 1.4) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

2. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า 1) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ( $\bar{X} = 4.31$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การพูดคุย ปรีกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ( $\bar{X} = 4.32$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การให้ความสำคัญกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ จากการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว ประกอบด้วย ด้านการพูดคุยปรีกษาหารือหรือตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิก และด้านการแสดงออกซึ่งความรัก มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง คือ .787 และตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นของระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ 61.9

3. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยที่เอื้อต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ 2) ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 2) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 8 แนวทาง คือ 1) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ 2) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน 3) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน 4) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายและเล่นกีฬาพร้อมกับผู้สูงอายุ 5) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ 6) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนต่างจังหวัด 7) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และ 8) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อ

สาธาณะ และ 3) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในด้านความรู้สึกต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็น ด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น

**คำสำคัญ:** รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ, ผู้สูงอายุ, หลักพุทธจิตวิทยา

### **Abstract**

The purposes of this research were 1) to study factors to towards the spiritual well-being of the elder in Buddhist Psychology, 2) to study level of the spiritual well-being of the elder in Buddhist Psychology, 3) to propose a promoting model of the spiritual well-being of the elder in Buddhist Psychology. Mixed methods research was used for research design including quantitative research and qualitative research and was divided into three phases of studying. The first phase was factors towards the spiritual well-being of the elder. The second phase was level of the spiritual well-being of the elder in Buddhist psychology, and the third phase was guidelines to enhance the spiritual well-being of older on Buddhist Psychology. The population of this research was elders in Buriram Province. Interview questions and questionnaires were used for research tools. Quantitative data was analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and multiple regression analysis. Content analysis and analytic induction were used for qualitative data. The research results were as follows:

1. Factors found two factors consisted of 1) the aspect of spiritual well-being factor of elder which were 1.1) feeling towards life, partner and children, 1.2) the well-being of the current being, 1.3) the well-being of a religious adherence. 2) The aspect of family relationship factor which were 2.1) spend time on doing activity within the family, 2.2) discuss and decide important matters with the family members, 2.3) express love and generosity to family members with body, verbal and mind, 2.4) practice appropriate roles of family members, and 2.5) have relationship with friends.

2. Level of a spiritual well-being of elder on Buddhist psychology indicated that 1) an overall average for level of a spiritual well-being of elder was high level ( $\bar{X} = 4.35$ ). Considering in each aspect showed that the highest level was shown in two aspects which were the aspect of

feeling towards life, partner and children, and the aspect of the well-being of a religious adherence.

2) The overall average for level of a family relationship was high level ( $\bar{X} = 4.31$ ). Considering in each item showed that the highest level was shown in two items which were always give an important feeling to friends and they were trusting each other. Analysis of the four independent variables, the scores were discussed, discussed, or judged on important issues. Score on the time spent doing activities together members. And the expression of love. The 787 independent variables explain the variation of the degree of spiritual well-being by 61.9 percent.

3. An encouragement model of spiritual well-being of elder on Buddhist psychology consisted 3 components. The first component was two factors support spiritual well-being which were family relationship and friend relationship. The second component was to apply bass of meritorious action on the aspect of feeling towards life, the well-being of present life, and the well-being of religious respect. The third component consisted of eight guidelines which were (1) guideline to promote family members having meal together, (2) guideline for promoting family members joining housework, (3) guideline for promoting family members joining hobby, (4) guideline of promoting family members doing exercise and playing sport with elders, (5) guideline for supporting family members to relax outside with elders, (6) guideline for promoting family members to take elder visiting relatives and friends, (7) Guideline of supporting family members to join in religious ceremony that would help elders to apply Dhamma in daily life, and 8) guideline for promoting family members to join in volunteer activities.

**Keyword:** model of promoting the spiritual well-being, the elder, Buddhist psychology

## บทนำ

การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อน และได้ทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อนอย่างมีความสุข การได้ปลดปล่อยภาระและการปล่อยวาง ประงัดใจให้มีธรรม 5 อย่าง คือ “ 1) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ 4) สุข โลงโปร่งใจ 5) สมภาจิ สงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการประงัดใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม”

ความผาสุกทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้สติ และจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตา กรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้าได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรและต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เปิดใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่า การไม่ประสบผลสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ นั้นจะเกิดขึ้นเสมอจะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของความล้มเหลวนั้นๆ มีกำลังใจที่ฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความหวัง มองสถานการณ์ในเชิงบวก สามารถปรับเปลี่ยนความคิด และทัศนคติไปตามสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุข หากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการ

เปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าไม่พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ในขณะที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความลำบากในการปรับตัว ผู้สูงอายุบางคนจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถมองภาพตนเองในเชิงลบ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสภาพแวดล้อมได้ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ จนอาจจะเกิดผลร้ายต่อจิตใจทำให้เกิดปัญหาทางจิตขึ้นได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยาในจังหวัดบุรีรัมย์เพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาแก้ไขสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืน อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

### วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะที่ 1 ศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ระยะที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา และระยะที่ 3 นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดบุรีรัมย์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวคำถามใน

การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์การถดถอยเชิงซ้อน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

## สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา สรุปผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

### 1. ศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุประกอบด้วย ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ความผาสุกในสิ่งที่เป็ น ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น ครอบสัมพันธ ์ในครอบครัว ประกอบด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน

### 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า

ด้านที่ 1 ด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวพบว่าระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้าน ทำความสะอาดบ้าน หรือทำกับข้าวร่วมกัน เป็นต้น รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกัน เช่น เที่ยว ฟังเพลง ดูหนัง เที่ยวพิพิธภัณฑ์ และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ เป็นต้น

ด้านที่ 2 ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการพูดคุย ปรีกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัวพบว่า ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการพูดคุย ปรีกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด มี 2 ข้อ คือ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น สมาชิกในครอบครัวจะประนีประนอม หรือตกลงกันได้ และสมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างทำตามความพอใจของตนเอง รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมช่วยกัน ในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญของครอบครัวเช่น การกู้ยืมเงิน การเรียน การซื้อของสำคัญ เป็นต้น เมื่อมีปัญหา สมาชิกในครอบครัวจะพูดคุยกันจนได้ทางออกที่พอใจ และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือสมาชิกในครอบครัวรู้สึกสนิทกับคนนอกบ้านมากกว่า

ด้านที่ 3 ด้านการแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัวพบว่า ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว ของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ สมาชิกในครอบครัวแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย และเอื้ออาทรต่อกันด้วยคำพูดและการปฏิบัติอยู่เสมอ เช่น ไหว้ผู้ใหญ่ ถูบหัวลูก กอด หอม และสัมผัสอย่างอ่อนโยน รองลงมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน 2 ข้อ คือ สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการดำเนินชีวิต ด้วยคำพูดหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจ และเมื่อมีปัญหาหรือข้อขัดแย้งภายในครอบครัวสมาชิกในครอบครัวร่วมกันที่เกิดขึ้น รองลงมาคือสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยกันด้วยเหตุผล และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือสมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ด้านที่ 4 ด้านการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม ของสมาชิกในครอบครัวพบว่า ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม ของสมาชิกในครอบครัว ของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ สมาชิกในครอบครัวช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน เช่น ลูกช่วยแม่ขายของ หรือ สามีภรรยาช่วยกันทำงานบ้าน เป็นต้น รองลงมา คือ บุคคลในครอบครัวให้ความเคารพซึ่งกันและกัน สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบหรือข้อตกลงภายในบ้าน ( $\bar{X}$  และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือสมาชิกในครอบครัวร่วมกันรับผิดชอบงานของครอบครัว เช่น เลี้ยงลูก งานบ้าน ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนพบว่า



ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ ฉันให้ความสำคัญกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ รองลงมา คือ เพื่อจะไว้ใจฉันเมื่อมอบหมายงานให้ฉันทำ รองลงมาคือ ฉันเต็มใจช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ เมื่อเพื่อนมีปัญหาฉันยินดีให้ความช่วยเหลือ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด มี 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต และด้านที่ 3 ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น หมายถึง ความสุขที่มีเกิดจากการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา และด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ด้านที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน หมายถึง ความผาสุกในปัจจุบันที่เป็นอยู่ เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า

ด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิตพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนมากมีระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ข้อที่ 3 ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต บุตรหลาน หรือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านต้องการท่าน มีค่าเฉลี่ยระดับมาก รองลงมาคือ ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต บุตรหลาน หรือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่าน ยังต้องพึ่งพาท่านอยู่เสมอไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ท่านรู้สึกว่าท่านยังมีความต้องการที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อตนเอง และท่านรู้สึกว่าท่านยังต้องการทำประโยชน์เพื่อสังคมต่อไปอีก มีระดับค่าเฉลี่ยระดับมา ตามลำดับ

ด้านที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ ท่านรู้สึกว่าชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ดีงามอย่างหนึ่ง รองลงมาคือ ท่านรู้สึกว่าอนาคตมีความมั่นคง ท่านรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีความหมาย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ท่านรับรู้ว่าตนเองมีค่าเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น

ด้านที่ 3 ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่นระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น ของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจสามารถทำให้ท่านมีความสุขได้ รองลงมาคือ หลักธรรมของศาสนาทำให้ท่านมองโลกตามความเป็นความจริงมากขึ้น และท่านรู้สึกอึดใจสบายใจที่ได้ศรัทธาหรือทำบุญตามประเพณี และข้อที่มี

ค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด 2 ข้อเท่ากัน คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้ท่านมีชีวิตที่สงบและไม่วุ่น และท่านมีความศรัทธาในศาสนาและเชื่อว่าทำดีได้ดี

จากการวิเคราะห์ตัวแปร ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือหรือตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสำคัญกับเพื่อน ด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิก และด้านการแสดงออกซึ่งความรัก มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง คือ .787 และตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นของระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ 61.9

### 3. 3. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยามี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยที่เอื้อต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ 2) ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 2) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 8 แนวทาง คือ 1) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ 2) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน 3) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน 4) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายและเล่นกีฬาพร้อมกับผู้สูงอายุ 5) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ 6) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนต่างจังหวัด 7) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และ 8) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ และ 3) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในด้านความรู้สึกรู้สึต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็น ด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น

### อภิปรายผลการวิจัย

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ความผาสุกในสิ่งที่เป็นความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ 1) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวประกอบด้วย การใช้เวลาในการทำ

กิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจ ของสมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนสอดคล้องกับ Boonruangrat (2008) พบว่า ผู้ที่มีอายุน้อยมีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก ผู้ที่มีโรคประจำตัวมีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ไม่มีโรคประจำตัว ผู้ที่อาศัยอยู่รวมกันมีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่อยู่เพียงลำพัง และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05 ตามลำดับ ด้านความสุขพบว่า ผู้ที่มีอายุมากมีความสุขกว่าผู้ที่มีอายุน้อย และผู้ไม่มีโรคประจำตัวมีความสุขกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัว เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยที่สามารถทำนายความพึงพอใจทางจิตวิญญาณได้คืออายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้านความสุขปัจจัยที่สามารถทำนายได้คือโรคประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณและความสุขในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด มี 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต และด้านที่ 3 ความพึงพอใจในการมีศาสนายึดมั่น หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา และด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ด้านที่ 2 ความพึงพอใจในสิ่งที่ปัจจุบัน หมายถึง ความพึงพอใจในปัจจุบันที่เป็นอยู่ เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า

ด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิตพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนมากมีระดับความพึงพอใจทางจิตวิญญาณด้านความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ข้อที่ 3 ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต บุตรหลาน หรือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านต้องการท่าน มีค่าเฉลี่ยระดับมาก รองลงมาคือ ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต บุตรหลาน หรือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่าน ยังต้องพึ่งพาท่านอยู่เสมอไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ท่านรู้สึกว่าคุณยังมีความต้องการที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อตนเอง และท่านรู้สึกว่าคุณยังต้องการทำประโยชน์เพื่อสังคมต่อไปอีก มีระดับค่าเฉลี่ยระดับมาก ตามลำดับ

ด้านที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ ท่านรู้สึกว่าการเป็นประสบการณ์ที่ดีงามอย่างหนึ่ง รองลงมาคือ ท่านรู้สึกว่าอนาคตมีความมั่นคง ท่านรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีความหมาย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ท่านรับรู้ว่าคุณเองมีค่าเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น

ด้านที่ 3 ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่นระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น ของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจสามารถทำให้ท่านมีความสุขได้ รองลงมาคือ หลักธรรมของศาสนาทำให้ท่านมองโลกตามความเป็นความจริงมากขึ้น และท่านรู้สึกภูมิใจสบายใจที่ได้ศรัทธาหรือทำบุญตามประเพณี และข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด 2 ข้อเท่ากัน คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้ท่านมีชีวิตที่สงบและไม่วุ่น และท่านมีความศรัทธาในศาสนาและเชื่อว่าทำดีได้ดี สอดคล้องกับ Boonruangrat (2008) พบว่า

1) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตวิญญาณพบว่า ผู้ที่มีอายุน้อยมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก ผู้ที่มีโรคประจำตัวมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ไม่มีโรคประจำตัว

2) ลักษณะที่พิกพบว่าผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่อยู่เพียงลำพัง

3) การเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05 ตามลำดับ

ด้านความสุขพบว่า ผู้ที่มีอายุมากมีความสุขกว่าผู้ที่มีอายุน้อย และผู้ไม่มีโรคประจำตัวมีความสุขกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัว เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยที่สามารถทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณได้คืออายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้านความสุขปัจจัยที่สามารถทำนายได้คือ โรคประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

Kanthamun ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ได้รับการรักษาในแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 90 ราย ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีคะแนนความ

ผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ด้านการมีความสุข ความสงบ ที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้สึกรับกับงานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านการมีสติสมาธิ ปัญญา อยู่ในระดับสูง 2. ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ

1) ปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ การเชื่อในกฎแห่งกรรม การเชื่อในกฎไตรลักษณ์ สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ ศึกษารธรรมะ ทำสมาธิ

2) การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ดูแลนุตรหลาน การทำงานอดิเรก สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ป่วยคนอื่นๆ

3) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ เช่น การสะเดาะเคราะห์

แนวทางในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ในจังหวัดบุรีรัมย์

1) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ คือการหาเวลาในการรับประทานอาหารร่วมกันการรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันเป็นประจำ สามารถช่วยแก้ปัญหาในหลายๆ เรื่องของครอบครัวมานักต่อนัก เพราะมื้ออาหารทำให้บรรดาสมาชิกในบ้านได้มีเวลาให้กัน ตามได้สารทุกข์สุกดิบ รวมถึงพูดถึงปัญหาของแต่ละคนอีกด้วย

2) แนวทางที่สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกันนั้นคือการทำงานบ้านร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวโดยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น

3) แนวทางที่สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันคือการทำกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นการดูโทรทัศน์ พาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยว หรือฟังดนตรีร่วมกันกับผู้สูงอายุ แนวทางการให้สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยกันกับผู้สูงอายุคือสมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

4) แนวทางที่สมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุคือการพาผู้สูงอายุไปทำบุญไหว้พระ หรือสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจเพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สบาย

5) แนวทางที่สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนฝูงต่างจังหวัดคือการนำผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนฝูงต่างจังหวัดในโอกาสที่เหมาะสม และคำนึงถึงสุขภาพของผู้สูงอายุ

6) แนวทางที่สมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักพุทธธรรมอันได้แก่ หลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนามีคำสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยของบุคคล

7) แนวทางที่สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะคือการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ ทำให้สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีค่าและมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมสอดคล้องกับ นางเยาว์กันทะมุล ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เข้ารับการรักษาในแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 90 ราย ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ด้านการมีความสุข ความสงบ ที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้สึกรับผิดชอบกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านการมีสติ สมานธิ ปัญญา อยู่ในระดับสูง

2. ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณคือ

1) ปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ การเชื่อในกฎแห่งกรรม การเชื่อในกฎไตรลักษณ์ สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ ศึกษาธรรมะ ทำสมาธิ

2) การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ดูแลบุตรหลาน การทำงานอดิเรก สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ป่วยคนอื่นๆ

3) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ เช่น การสะเดาะเคราะห์ และสอดคล้องกับ Chaichanawirote (2000) พบว่า ผู้สูงอายุ มีความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถร่วมกันทำนาย ระดับความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ตามลำดับ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยทั้ง 3 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 58

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 รัฐบาลควรให้การสนับสนุนในการกำหนดนโยบายให้เอื้อต่อการรับผู้สูงวัยในเรื่องของสภาพทางร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน อย่างมีความสุข

1.2 ควรมีการประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการสนับสนุนให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ได้โดยไม่ยากลำบากนัก

1.3 ประชากรสูงวัยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ควรจัดจัดอบรมความพึงพอใจทางจิตวิญญาณให้แก่ประชาชนที่มีมาตรฐาน นอกเหนือจากเงินบริจาคภาคเอกชน

1.4 ภาครัฐควรมีการประสานความร่วมมือกับสถานพยาบาลที่อยู่ในท้องถิ่น เพื่อบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงวัย

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรออกแบบการวิจัยเพื่อการดำเนินชีวิตแนวพุทธของผู้สูงวัยไทยแบบบูรณาการกับเทคโนโลยีสารสนเทศ และการเรียนรู้ระหว่างผู้สูงวัยและคนครอบครัวเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

2.2 ควรวิจัยและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงของผู้สูงวัยไทยตามแนวพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจทางจิตวิญญาณแบบพุทธบูรณาการ

2.3 ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการพัฒนาศูนย์ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงวัยในยุค 4.0

## เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ दिनแดง: กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชินัน บุญเรืองรัตน์. (2551). ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คุณฤณี กฤษณฤณี. (2551). ทักษะคิดต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2556). การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่ 6. ฉบับที่ 2. เดือน เมษายน – เมษายน 2556.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2557). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, 2545.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตนา คัมภีรานนท์, ฐิติมา เตียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี. (2555). ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.



สมพร รัตนพันธ์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนายภาวะจิตวิญญานของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล.*

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ*

*การปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญานของผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล  
มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

### Translated Thai References

Boonchom Srisa-ard. (2014). *Primary research* (7th ed.). Bangkok. Suweeriyasan, 2002.

Chinan Boonruangrat. (2008). *Spiritual well-being and happiness of the elderly in the center for development of social welfare for the elderly, Ban Bangkhae.* Master of Science thesis. Graduate School. Chulalongkorn University.

Dusadee Kritsadee. (2008). *Attitude towards death self-awareness family support with depression of the elderly, the elderly club, Sikhiv district, Nakhonrachasima province.* Master of Science thesis. Graduate School. Kasetsat University.

Kanittha Limsap. (2014). *Self-awareness, optimism, life satisfaction and spiritual well-being of the elderly in the elderly service center, Dindaeng, Bangkok.* Master of Science thesis. Kasetsat University.

Nrissa Wongpanarak. (2013). *Mental health promotion in the elderly.* *Journal of Public Health Research Khonkaen University.* Year 6. No. 2. April - April 2013

Phra Brahmaganaborn (P. A. Payutto). (2007). *Dhamma for the elderly.* Bangkok: Dhammasapha printer.

Phinan Singkritya. (199). *Study of the application of paradigms and processes of health promotion according to Buddhism.* Master of Arts Thesis. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Phirom Charoenphon. (2010). *Analytical study of the Buddhist principles for the elderly: A case study of the elderly in the shelter Nakhonpathom province.* Master of Arts Thesis. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

- Rattana Khamphiranon, Thitima Diewwattanawiwat, Nareerat Phoodphong and Kamon Ardee. (2012). *Spiritual well-being and well-being of the elderly: A case study of the Elderly Social Welfare Development Center Banglamung village, Banglamung district, Chonburi province*. Research Report. Sirindhorn College of Public Health Chonburi province Praboromarajchanok Institute Office of the Permanent Secretary, Ministry of Public Health.
- Somporn Rattanapan. (1997). *Factors predicting spirituality of elderly patients in hospital*. Master of Nursing Science Thesis. Graduate School: Prince of Songkla University.
- Uraivan Chaichanawirote. (2000). Relationship between family relationship, health status, spiritual practice and spiritual well-being of the elderly. Graduate School: Burapha University.

#### ผู้เขียน

พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร)

หลักสูตร พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์ (พุทธจิตวิทยา) คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทรศัพท์: 0895808575 อีเมลล์: ekmcukk@gmail.com

#### Author

Phrakrupariyattidhammawibool (Chawee Issaro)

Ph.D. in Buddhist Psychology Faculty of Humanities, MCU

Tel.: 0895808575, E-mail: ekmcukk@gmail.com