

**การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ  
ในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป่าอมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร**

DEVELOPING A SET OF INNOVATIVE KNOWLEDGE TO PROMOTE THE PRACTICE  
OF BEING A GOOD PERSON FROM BUDDHIST TEACHINGS APPEARING IN THE PALM-LEAF  
SCRIPTURES OF WAT KONGKARAM RATCHABURI PROVINCE

พระมหาไพฑูรย์ ภัททจารี<sup>1</sup>, พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ. ดร.<sup>2</sup>,พระมหาอภินิษฐ์ สิริปัญญา, ดร.<sup>3</sup>

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>1,2,3</sup>

Phra Maha Paithun Phuttacharee<sup>1</sup>, Phrajaroenphong Wichai Asst.Prof. Dr.<sup>2</sup>, Phramaha Akanit Siripañño<sup>3</sup>

Buddhapanyasri Dvaravati Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University<sup>1,2,3</sup>

Corresponding Author E-mail: paithunpom.1986@gmail.com<sup>1</sup>, jaroen1phong@gmail.com<sup>2</sup>, akanit12@gmail.com<sup>3</sup>

(Received : June 26, 2025; Edit : July 9, 2025; accepted : July 16, 2025)

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการศึกษาแนวทาง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป่าอมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร” ผลวิจัยพบว่า

1.สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรม อยู่ในระดับดี ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความสงบภายในจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความมั่นคงทางอารมณ์และจิตวิญญาณ การเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตด้วยสติและปัญญา

2.การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ดำเนินการผ่านการออกแบบกิจกรรมตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ สติ สมาธิ และศีล ควบคู่กับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณค่าและบทบาทในสังคม

3.รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ก่อให้เกิดผลเชิงบวกทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชมรม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และสร้างพลังใจอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังมีข้อเสนอให้มีการประสานความร่วมมือกับครอบครัว ชุมชน และสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อขยายโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุในวงกว้าง เป็นแนวทางสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตให้มั่นคง

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการสวดมนต์เย็นร่วมกันในชมรม ซึ่งส่งผลต่อความสงบทางใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความมั่นคงทางอารมณ์ การใช้หลักพุทธธรรมควบคู่กับกระบวนการมีส่วนร่วมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและตระหนักถึงบทบาทของตนในสังคม ก่อให้เกิดพลังใจและความผูกพันในชุมชน

**คำสำคัญ :** การพัฒนากิจกรรม, สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ, ชมรมคนสวดมนต์เย็น, วัดป่าอมวิเชียรโชติการาม, จังหวัดสมุทรสาคร

## Abstract

This research article is a study of the approach to “Development of mental well-being activities for the elderly in the Evening Chanting Club at Wat Pom Wichian Chotikaram, Samut Sakhon Province.” The research results found that:

1. The mental well-being of the elderly in the club is at a good level, consisting of important components: inner peace, self-worth, and emotional and spiritual stability. Regular participation in the chanting activities helps the elderly cope with life problems with mindfulness and wisdom.

2. The development of mental well-being activities is carried out through the design of activities based on Buddhist principles, namely mindfulness, meditation, and morality, along with participatory learning processes, resulting in the elderly feeling proud of themselves, feeling that they are still valuable and have a role in society.

3. The model for promoting mental well-being creates positive results at both the individual and group levels, helping to build strong relationships in the club, reduce feelings of loneliness, and create sustainable motivation. In addition, there are suggestions for cooperation with families, communities, and supporting the use of information technology to expand access to activities for the elderly in a wide range, which is an important approach for developing stable mental well-being.

The knowledge gained from this research shows that promoting mental well-being in the elderly can be effectively carried out through Buddhist activities, especially evening chanting together in the club, which affects mental well-being and self-worth. And emotional stability. Using Buddhist principles together with participatory processes helps the elderly to have pride in themselves and be aware of their role in society, creating encouragement and community bonding.

**Key words:** Activity development, Mental health of the elderly, Evening prayer club, Pom Wichian Chotikaram Temple, Samut Sakhon Province

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดปัญหาในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความเสื่อมถอยของอวัยวะด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว วิตกกังวล หรือซึมเศร้า ด้านสังคม เช่น การขาดบทบาทและการยอมรับจากชุมชน และด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ไม่เพียงพอและการพึ่งพาผู้อื่น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน จึงจำเป็นต้องมีแนวทางส่งเสริมสุขภาพทางจิตอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมมีการตื่นรับต่อผู้สูงอายุและการแข่งขันกันมากยิ่งขึ้นเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ในขณะเดียวกันปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมีจำนวนจำกัด ยิ่งไปกว่านั้นทุกชีวิตต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินตลอดถึงการต้องการความรัก การยอมรับนับถือในสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยให้สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลได้ (self actualization) (ผศ.เต็มศักดิ์ คทวณิช, 2546) ในการตื่นรับการแข่งขันอย่างสูงในการดำรงชีวิตของคนในแต่ละวัยแต่ละอาชีพ โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุหรือผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายได้จากบำเหน็จหรือบำนาญตอบแทนไม่สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างไม่มีคุณภาพและผู้เกษียณอายุอยู่ในระบบระเบียบของหน่วยงานมาตลอดระยะเวลาอันยาวนานในการทำงาน จึงไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะหลังเกษียณอายุได้ ดังนั้นการปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร

เนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging ) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และในปี 2549 มีประมาณร้อยละ 11 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2550) คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้านคน หรือร้อยละ 15.28 ในปี 2563 ดังที่องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ. 2525 มติสมัชชาโลกได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และใช้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข, 2532) ส่วนอายุคาดหมายเฉลี่ยของคนไทยเมื่อแรกเกิดแยกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีอายุยืนยาวกว่าเพศชาย กล่าวคือ เพศหญิงมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 74 ปี, 75 ปี, และ 75.2 ปี ในปี พ.ศ. 2548, 2549, และ 2550 ตามลำดับ ส่วนเพศชายมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดสั้นกว่า คือ 66 ปี, 68.2 ปี, และ 68.4 ปี ในช่วงเวลาเดียวกัน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2549) เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและ สังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงาน ทั้งที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลง เกิดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

ดังนั้นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็น กระดูกและโรคข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน จึงต้องสมัครใจเข้าไปในสถานสงเคราะห์ การก้าวสู่ผู้สูงอายุมีผลทำให้ต้องเปลี่ยนสถานภาพ และบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นผู้ดูแลคนอื่นมาเป็น “ผู้พึ่งพา” เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัว รัฐบาลให้บริการสวัสดิการจ่ายเงินสงเคราะห์ “เบี้ยยังชีพ”

ให้รายเดือนละ 500 บาทตลอดชีวิต แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีรายได้ เจ็บป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และเป็นผู้ที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัว หรืออาศัยอยู่กับบุตรหลานได้ จึงต้องสมัครใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์ของทางราชการ ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์คนชรา จำนวน 19 แห่งทั่วประเทศ (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2550) อยู่ในความรับผิดชอบของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัด ที่ได้รับถ่ายโอนภารกิจและงบประมาณไปดำเนินการ จากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าไปอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ จะมีปัญหาทั้งด้านร่างกายอันเสื่อมไปตามสภาพของวัย เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัว สำหรับปัญหาทางด้านจิตใจ มีความรู้สึกหดหู่ เศร้า เสียใจ หรือวิตกกังวล สาเหตุประการหนึ่ง มาจากการถูกทอดทิ้งของบุตรหลาน ญาติมิตรและขาดผู้ดูแลให้การเลี้ยงดู จากการที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้สถาบันครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมกำลังล่มสลาย ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ คือ จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น มีสมาชิกเฉพาะพ่อ แม่และลูก จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้นอยู่เรื่อยๆ บางรายจึงต้องจำใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพร้อมกับทำการวิเคราะห์ โดยเฉพาะผ่านกระบวนการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้สูงวัย มีกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การเจริญสมาธิ หรือการเข้าร่วมชมรมคนสวดมนต์เย็น เป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูจิตใจของผู้สูงอายุ ช่วยให้เกิดความสงบภายใน เกิดความรู้สึกมีคุณค่า และสามารถกลับมาเชื่อมกับชุมชนได้อีกครั้ง กิจกรรมจึงเป็นกลไกสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างยั่งยืนและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ดังนั้น ผู้วิจัย จึงจะศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร ในแง่มุมต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในด้านต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าเชิงบูรณาการและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและรูปแบบการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร
- 2) เพื่อการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร
- 3) เพื่อการพัฒนาแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ การสัมภาษณ์เชิงลึก และร่วมสังเกตกิจกรรม เกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร โดยที่ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตเนื้อหาการวิจัย ดังนี้

- 1) **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นศึกษาการพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร
- 2) **ขอบเขตด้านประชากร** โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาครจำนวน 14 คน

3) **ขอบเขตด้านพื้นที่** พื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ชมรมคนสวดมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร

4) **ขอบเขตด้านระยะเวลา** การวิจัยครั้งนี้จะดำเนินการให้แล้วเสร็จตามระบบและระเบียบของมหาวิทยาลัย ว่าด้วยการทำวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต โดยเริ่มนับจากวันที่ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร” จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1) **สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร** พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมดังกล่าวมีสุขภาวะทางจิตในระดับดีอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นผลจากวิถีชีวิตที่หลอมรวมกันอย่างกลมกลืนระหว่างศรัทธาในพระพุทธศาสนาและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์เย็นเป็นประจำ ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความสงบภายในจิตใจ แต่ยังหล่อหลอมให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพัฒนาให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตวิญญาณ โดยสามารถแจกแจงองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตที่พบได้ 3 ประการ ดังนี้

**ประการที่ 1 คือ ความสงบในจิตใจ** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบุว่าสวดมนต์เย็นในแต่ละวันมีบทบาทสำคัญในการคลายความฟุ้งซ่าน ลดความวิตกกังวล และคืนสมดุลให้กับจิตใจ การอยู่กับตนเองอย่างมีสติ การตั้งจิตอธิษฐาน และการทบทวนชีวิตผ่านแง่มุมธรรมะ ช่วยให้พวกเขาอมรับปัญหาชีวิตได้อย่างมีสติ แม้ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความสูญเสีย หรือความเหงาในบั้นปลายชีวิต กิจกรรมสวดมนต์จึงไม่ใช่เพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็น “พื้นที่แห่งความสงบ” ที่ช่วยเยียวยาจิตใจ

**ประการที่ 2 คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง** การได้รับบทบาทภายในกลุ่ม เช่น การเป็นผู้นำสวดมนต์ การดูแลสถานที่ หรือการแนะนำสมาชิกใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและรับรู้ว่าตนยังเป็นส่วนสำคัญของสังคม ความรู้สึกที่ว่าตน “ยังมีคุณค่า” ช่วยส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต และเสริมแรงใจให้พวกเขาดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมั่นคงและมีความหมาย

**ประการที่ 3 คือ ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตวิญญาณ** การฝึกสติและภาวนาอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น พวกเขาไม่ยึดติดกับอดีต รู้จักปล่อยวาง และไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความมั่นคงภายใน

จากองค์ประกอบทั้งสามประการนี้ ทำให้เห็นว่า ชมรมคนสวดมนต์เย็นมิใช่เพียงเวทีของการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นพื้นที่แห่งการพัฒนาจิตใจ การเยียวยาทางอารมณ์ และแหล่งพลังใจที่สำคัญของผู้สูงอายุ ช่วยให้พวกเขาดำรงชีวิตด้วยความศรัทธา ความหวัง และทัศนคติเชิงบวก พร้อมยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตด้วยจิตใจที่สงบ

2) **การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร** พบว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตไม่อาจจำกัดเพียงการดูแลสุขภาพกายหรือให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเท่านั้น หากแต่ต้องครอบคลุมถึงการหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณให้เกิดความสงบ เยือกเย็น และมีความหมายในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยปลายที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กิจกรรมของชมรมคนสวดมนต์เย็นแห่งนี้จึงถือเป็นนวัตกรรมทางจิตวิญญาณ ที่มีความโดดเด่นในเชิงรูปธรรม โดยหลอมรวมหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างเป็นระบบ กลายเป็น “รูปแบบเฉพาะของการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต” ที่แตกต่างจากกิจกรรมทางศาสนาในรูปแบบทั่วไป กิจกรรมได้รับการออกแบบโดยมีหลักธรรมสำคัญ 3 ประการเป็นแกนกลาง ได้แก่ สติ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้เท่าทันตนเองในแต่ละขณะ ลดความฟุ้งซ่าน และอยู่กับปัจจุบันอย่างสงบ สมาธิ เสริมพลังใจให้เข้มแข็ง ช่วยให้จิตตั้งมั่น เผชิญกับความไม่แน่นอนได้อย่างมั่นคง ศีล โดยเฉพาะศีล 5 เป็นฐานของคุณธรรมและจริยธรรม ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และลดความขัดแย้งในระดับบุคคล กิจกรรมหลัก เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม และนั่งสมาธิ จึงไม่ได้เป็นเพียงพิธีกรรมทางศาสนา หากแต่เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนพุทธธรรมอย่างเป็นรูปธรรม และเมื่อผสมผสานกับรูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นทั้งผู้รับและ

ผู้สร้าง ไม่ว่าจะเป็นบทบาทของผู้นำสวดมนต์ การเตรียมสถานที่ การดูแลสมาชิก หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ธรรมะ ก่อให้เกิดพัฒนาการทางจิตใจ มีความสงบ ความเข้าใจตนเอง และการมองโลกอย่างอ่อนโยนยิ่งขึ้น

ความโดดเด่นของกิจกรรมในชมรมนี้อยู่ที่การมีส่วนร่วมจริงจากผู้สูงอายุ ไม่ใช่การจัดกิจกรรมแบบ “รับฟังฝ่ายเดียว” แต่เป็นการออกแบบให้เป็น “พื้นที่แห่งการสร้างคุณค่าในตนเอง” ผลลัพธ์คือ ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนยังมีบทบาทในชุมชน มีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงด้วยจิตใจที่สงบ เย็น และมีพลังศรัทธาเป็นแรงผลักดัน กิจกรรมของชมรมคนสวดมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม เป็นตัวอย่างของการออกแบบกิจกรรมที่มี นวัตกรรมเฉพาะทางจิตวิญญาณ ด้วยการหลอมรวมหลักพุทธธรรมและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน โดยใช้พื้นที่เล็ก ๆ ของศรัทธาเป็นพลังสร้างการเยียวยาและพัฒนาจิตใจ

**3) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร** พบว่า กิจกรรมในชมรมได้นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่มีลักษณะเฉพาะและมีคุณค่าอย่างยิ่ง โดยสามารถจำแนกเป็น สองมิติหลัก ได้แก่ (1) การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล และ (2) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในระดับกลุ่ม เป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต

**มิติที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล** ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และทัศนคติที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน พวกเขาสามารถจัดการกับความโกรธ ความเครียด และความวิตกกังวลได้ดีขึ้น ด้วยการใส่ “สติ” และ “หลักธรรม” เป็นเครื่องมือภายในจิตใจ ก่อให้เกิดการปล่อยวาง ยอมรับ และเข้าใจชีวิตตามหลักอนิจจังอย่างสงบเย็น ถือเป็นพัฒนาการทางจิตที่สะท้อนการฝึกฝนตนเองบนฐานของพุทธธรรม

**มิติที่ 2 การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในระดับกลุ่ม** การมีส่วนร่วมในกิจกรรม สวดมนต์ ฟังธรรม สมาธิ และสนทนาธรรม นำไปสู่การสร้างความผูกพัน เห็นอกเห็นใจ และให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม ส่งผลให้ชมรมกลายเป็น “พื้นที่แห่งความอบอุ่น” และ “เครือข่ายแห่งเมตตา” ที่ช่วยลดความเหงาและความรู้สึกโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

**ข้อเสนอแนะเพื่อความยั่งยืนของรูปแบบ** ผลการวิจัยเสนอแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมให้มีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น ผ่าน การประสานความร่วมมือกับครอบครัว ชุมชน และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยมีตัวอย่างเฉพาะดังนี้ ระดับครอบครัว ส่งเสริมให้บุตรหลานเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ เช่น “วันสวดมนต์ครอบครัว” เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อสร้างความเข้าใจขำขัน และหล่อหลอมความสัมพันธ์ในครอบครัว ระดับชุมชน ประสานความร่วมมือกับโรงเรียนท้องถิ่นให้จัดกิจกรรม “เยาวชนจิตอาสา สวดมนต์” ร่วมกับผู้สูงอายุในวันสำคัญทางศาสนา หรือจัดเวที “เล่าสู่หลานฟัง” เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต ระดับหน่วยงาน จัดทำ “คลินิกสุขภาพจิตพุทธบำบัด” ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยมีพระสงฆ์และนักจิตวิทยาเป็นวิทยากรร่วมด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ พัฒนาช่อง YouTube “เสียงธรรมจากใจสูงวัย” สำหรับเผยแพร่บทสวดธรรมะจากสมาชิกชมรม และจัดกิจกรรม “สวดมนต์ออนไลน์พร้อมกันทั่วหมู่บ้าน” ผ่าน Zoom หรือ Facebook Live ทุกคืนวันพระ แนวทางนี้ช่วยขยายโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางได้ ช่วยให้กิจกรรมเชื่อมระหว่างรุ่น ถ่ายทอดคุณค่าทางจิตวิญญาณ และสร้างสังคมแห่งการเกื้อกูลที่สอดคล้องกับบริบทยุคดิจิทัล การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมแห่งนี้ มิได้หยุดอยู่เพียงการจัดกิจกรรมทางศาสนา แต่เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจอย่างองค์รวม ตนเองกับผู้อื่นและสังคมรอบข้างอย่าง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในวัยปลายอย่างมีความหวัง มีพลังใจ และมีคุณค่าต่อสังคม

## อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร” พบประเด็นดังนี้

**1) สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร** พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร มีสุขภาวะทางจิตในระดับที่ดีอย่างเด่นชัด ซึ่งเป็นผลสะท้อนจากวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงกันอย่างกลมกลืนระหว่างศรัทธาในพระพุทธศาสนาและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน การเข้าร่วม

กิจกรรมทางจิตวิญญาณอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพียงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสงบในจิตใจเท่านั้น แต่ยังช่วยเติมเต็มคุณค่าภายในและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สะท้อนถึงสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมสามารถจำแนกออกเป็น 3 ประการ คือ ประการแรก คือ ความสงบในจิตใจ ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุจำนวนมากกล่าวว่า กิจกรรมสวดมนต์เย็นในแต่ละวันมีบทบาทอย่างยิ่งในการช่วยคลายความฟุ้งซ่าน ลดความวิตกกังวล และทำให้จิตใจกลับคืนสู่ภาวะสมดุล การได้อยู่กับตนเองอย่างมีสติในขณะสวดมนต์ การตั้งจิตอธิษฐาน และการทบทวนชีวิตผ่านแง่มุมธรรมะ ช่วยให้พวกเขาสามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ แม้จะต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความสูญเสีย หรือความเหงาในช่วงวัยปลายของชีวิต กิจกรรมสวดมนต์จึงมิใช่เพียงพิธีกรรมทางศาสนา หากแต่เป็น “พื้นที่แห่งความสงบ” ที่ผู้สูงอายุใช้เยียวยาตนเองในระดับลึก ส่วนประการที่สอง คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ผู้สูงอายุได้รับบทบาทและหน้าที่ภายในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการเป็นผู้นำสวดมนต์ การดูแลสถานที่ หรือการให้คำแนะนำกับสมาชิกใหม่ หน้าที่เหล่านี้สร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง และทำให้พวกเขารู้สึกว่ายังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสังคม ความรู้สึก “ว่าเรายังมีคุณค่า” ไม่เพียงส่งผลต่อการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต แต่ยังเสริมแรงใจให้ผู้สูงอายุมีพลังในการดำเนินชีวิตในทุกวัน และกลายเป็นผู้ให้ แทนที่จะมองว่าตนเองเป็นเพียงผู้รับตามธรรมชาติของวัย และประการสุดท้าย คือ ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกสติและภาวนาอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุในชมรมได้เรียนรู้ที่จะยอมรับธรรมชาติของชีวิตโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น พวกเขาเข้าใจว่าความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนคือสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ และด้วยกระบวนการเจริญสติ ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตอย่างมีสติ รู้จักควบคุมอารมณ์ และปล่อยวางสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ความเข้าใจและการยอมรับนี้นำมาซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ ที่ช่วยให้พวกเขาดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงจากองค์ประกอบทั้งสามประการนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ชมรมคนสวดมนต์เย็นมิใช่เพียงเวทีของการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา แต่คือพื้นที่แห่งการพัฒนาจิตใจ พื้นที่แห่งการเยียวยา และเป็นแหล่งพลังใจให้กับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ กิจกรรมในชมรมได้กลายเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตอย่างแท้จริง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตด้วยความหวัง ความศรัทธา และการมองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตได้ด้วยจิตใจที่สงบและสมดุลสอดคล้องกับ **นายภิรมย์ เจริญผล** (นายภิรมย์ เจริญผล, 2554) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับ ปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาสาเหตุและสภาพ ปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแลไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับ และสภาพปัญหา 4 ด้าน มีดังนี้ 1) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ 2) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า 3) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับการบริการต่างๆ จากสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรม ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา พบว่า 1) หลักธรรมที่ส่งเสริมการ พัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น 5 และอริยสัจ 4 2) หลักธรรมที่ส่งเสริม การพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (3) หลักธรรมที่ส่งเสริมการ พัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 ภาวะธรรมอคติ 4 และขันติ โสรัจจะ 4) หลักธรรม ที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท 4 ละเว้นอบายมุข และทฎฐธัมมิกัตถประโยชน์ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี 4 ด้าน ดังนี้ 1) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการ ยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง 2) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญ ภาวนา 3) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหา กัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ 4) ปัญหาด้าน เศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

2) การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวนมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไม่อาจจำกัดอยู่เพียงการดูแลสุขภาพกายหรือการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเท่านั้น หากแต่ต้องครอบคลุมถึงการหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณให้เกิดความมั่นคง เยือกเย็น และมีความหมายในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยปลายที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ งานวิจัยนี้ พบว่า กิจกรรมในชมรมคนสวนมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร เป็นต้นแบบที่โดดเด่นของการพัฒนาสุขภาวะทางจิตที่มีประสิทธิภาพ ผ่านการออกแบบกิจกรรมอย่างมีกลยุทธ์ โดยใช้ หลักพุทธธรรม เป็นแกนกลางในการส่งเสริมและฟื้นฟูคุณภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งมีหลักธรรมสำคัญที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรม ได้แก่ สติ สมาธิ และศีล ซึ่งเป็นเครื่องมือทางจิตวิญญาณที่ช่วยเสริมสร้างการรู้เท่าทันตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม สติ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้และเข้าใจตนเองในแต่ละขณะอย่างชัดเจน ไม่หลงไปกับความคิดที่ฟุ้งซ่านหรือความกังวลในอดีตและอนาคต สมาธิ ทำหน้าที่เสริมพลังใจให้เข้มแข็ง ช่วยให้จิตที่มีสติสามารถตั้งมั่นและสงบนิ่ง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ขณะที่ ศีล โดยเฉพาะศีล 5 ช่วยวางรากฐานจริยธรรมในชีวิตประจำวัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และลดความขัดแย้งในระดับปัจเจกและสังคม ด้วยกิจกรรมหลักที่จัดขึ้นในชมรม เช่น การสวนมนต์ ฟังธรรม และนั่งสมาธิ ไม่เพียงเป็นการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นการฝึกฝนพุทธธรรมอย่างเป็นรูปธรรม ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง มีพัฒนาการทางจิตที่เด่นชัด ทั้งในด้านความสงบ ความเข้าใจตนเอง และการมองชีวิตอย่างลึกซึ้งมากขึ้น สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ การจัดกิจกรรมในรูปแบบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ซึ่งมีใช้แค่การให้ผู้สูงอายุเข้ามานั่งรับฟังเท่านั้น แต่เป็นการเปิดโอกาสให้พวกเขาได้เป็นผู้ นำ ผู้ร่วมคิด และผู้ลงมือทำอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นการนำสวนมนต์ การจัดเตรียมสถานที่ การดูแลสุขภาพจิต หรือการแบ่งปันประสบการณ์ธรรมะกับเพื่อนร่วมรุ่นในวงสนทนา กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเติมเต็มความรู้สึกว่า “ตนเองยังมีค่า” และ “ยังมีบทบาทในชุมชน” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อความมั่นคงทางอารมณ์ และความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะว่าผลลัพธ์ของการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีความสุขที่ลึกซึ้งภายใน และสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วยจิตใจที่สงบ เย็น และมีความหวัง พวกเขา มองชีวิตด้วยสายตาแห่งการยอมรับ ไม่หวั่นไหวกับความไม่แน่นอน และสามารถใช้เวลาที่เกิดจากศรัทธาและการมีส่วนร่วม เป็นแรงผลักดันให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นกิจกรรมของชมรมคนสวนมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม ได้หลอมรวมพุทธธรรมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างกลมกลืน เป็นแนวทางที่ทรงพลังในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมทั้งในระดับบุคคลและชุมชน อันสะท้อนให้เห็นว่าพื้นที่เล็ก ๆ แห่งศรัทธานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้คนได้อย่างยิ่งใหญ่และยั่งยืน **สอดคล้องกับ มนตรี คงวัดใหม่** (มนตรี คงวัดใหม่, 2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระหว่างชาวไทยพุทธ และชาวไทยมุสลิมในจังหวัดระนอง พบว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม การปฏิบัติตนตามหลักธรรมศาสนาผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมเคร่งครัดมากกว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธการอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านจิตใจ ด้านบทบาทหน้าที่ด้านความสัมพันธ์ที่พึ่งพาระหว่างกันผู้สูงอายุชาวไทยพุทธได้รับการอุปถัมภ์จากครอบครัวดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม สำหรับการอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านร่างกายพบว่าไม่แตกต่างกันส่วนสภาวะสุขภาพและการใช้บริการสาธารณสุขในชุมชนพบว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธมีสภาวะสุขภาพอนามัยดีกว่าและเข้าถึงบริการสาธารณสุขในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมทั้งสองกลุ่มสูงสุดคือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือ บทบาทหน้าที่การทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ การอุปถัมภ์ จากครอบครัวด้านจิตใจ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านความสัมพันธ์ที่พึ่งพาระหว่างกันและการมีส่วนร่วม ร่วมในชุมชนตามลำดับ โดยชุดตัวแปรพยากรณ์สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 46 เมื่อแยกวิเคราะห์ในแต่ละกลุ่ม พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อคุณภาพชีวิตต่อผู้สูงอายุ ชาวไทยพุทธ คือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือ บทบาทการทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านความสัมพันธ์ที่พึ่งพาระหว่างกันและการศึกษาโดยชุดตัวแปรพยากรณ์ สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 50 สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อคุณภาพชีวิตต่อผู้สูงอายุ ชาวไทยมุสลิม คือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมา คือ การปฏิบัติตนตามหลักศาสนาและการมีส่วนร่วม ร่วมในชุมชนตามลำดับ ซึ่งชุดตัวแปรพยากรณ์สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 44 ซึ่งผลการศึกษารั้งนี้ เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในบางส่วน

3) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวนมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า กิจกรรมในชมรมแห่งนี้ได้ก่อให้เกิดรูปแบบการพัฒนาทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุที่มีความโดดเด่น และมีคุณค่าอย่างยิ่ง โดยสามารถจำแนกออกเป็นสองมิติหลัก คือ การเปลี่ยนแปลงภายในระดับบุคคล และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในระดับกลุ่ม ซึ่งทั้งสองมิตินี้ล้วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่มั่นคง ยั่งยืน และเปี่ยมไปด้วยความหมาย 2 ประการ คือ ประการแรก คือ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และทัศนคติของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการฝึกฝนภายในตนเองผ่านกิจกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างสม่ำเสมอ เริ่มแสดงออกถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับความโกรธ ความเครียด และความวิตกกังวล พวกเขาเรียนรู้ที่จะใช้ “สติ” และ “หลักธรรมะ” เป็นเครื่องมือในการเผชิญกับปัญหา ทำให้สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น มองโลกด้วยความเข้าใจ และยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตด้วยจิตใจที่สงบเย็น ความเปลี่ยนแปลงนี้ถือเป็นพัฒนาการทางจิตที่ลึกซึ้ง และสะท้อนถึงการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานของพระพุทธศาสนา ส่วนประการที่สอง คือ การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นในระดับโครงสร้างทางสังคมของชมรม เมื่อผู้สูงอายุได้ใช้เวลาร่วมกันผ่านกิจกรรมสวนมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ และการสนทนากลุ่มย่อย ทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ชมรมกลายเป็น “พื้นที่แห่งความอบอุ่น” ที่ช่วยลดความเหงา ความโดดเดี่ยว และกลายเป็นแหล่งพักพิงทางใจที่มีความหมาย ผู้สูงอายุจึงมิใช่เพียงผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่กลายเป็นสมาชิกของเครือข่ายทางใจที่เกื้อหนุนกันด้วยเมตตาและความห่วงใยอย่างจริงใจ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังได้เสนอแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมให้มีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น ผ่านการสร้างความร่วมมือกับครอบครัว หน่วยงานท้องถิ่น และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้ลูกหลานมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรม การได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือสถานพยาบาลในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ อีกทั้งยังเสนอให้มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น การจัดกิจกรรมสวนมนต์ผ่านระบบออนไลน์ การเผยแพร่คลิปธรรมะ และการใช้โซเชียลมีเดียเป็นช่องทางการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในชมรม ซึ่งแนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแต่ขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงกิจกรรมได้สะดวกยิ่งขึ้น แต่ยังเป็นการเปิดพื้นที่แห่งธรรมะให้กว้างไกล ครอบคลุม และเชื่อมโยงหลายรุ่นในสังคมอย่างสอดคล้องกับบริบทของโลกปัจจุบัน ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจำเป็นต้องดำเนินควบคู่กันทั้งในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม พร้อมทั้งได้รับการเกื้อหนุนจากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง เมื่อผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนตนเอง มีสติ เข้าใจตน และเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างแท้จริง พวกเขาจะสามารถดำรงชีวิตในช่วงวัยปลายด้วยจิตใจที่มั่นคง มีความหวัง และมีความสุขอย่างลึกซึ้ง ซึ่งนับเป็นเป้าหมายสูงสุดของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ **สอดคล้องกับพระครูชัยพัฒนานุกุล (ธนพรจรัญ ขยนิโต) (พระครูชัยพัฒนานุกุล (ธนพรจรัญ ขยนิโต), 2560) “ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบางแพ จังหวัดเชียงราย” พบว่า 1) แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา สุขภาวะทางกาย เป็นการพัฒนา และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด สุขภาวะทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูงเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคร้ายไข้เจ็บได้เร็วขึ้น สุขภาวะทางอารมณ์ เป็นสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด และสุขภาวะทางปัญญา เป็นความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงสามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข 2) รูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ดำเนินกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการดำเนินงานผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบางแพ จังหวัดเชียงราย เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลกทันเหตุการณ์ วางตัวให้เป็นที่น่าเคารพนับถือ มีศักยภาพไปช่วยชุมชน ไม่ปล่อยเวลาว่างให้ล่องลอยไปโดยเปล่าประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท และ 3) แนวทางส่งเสริม**

สุขภาวะผู้สูงอายุ แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามศรัทธาและความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ช่วงวัด ช่วงฃญา ช่วงชุมชน และสันกลางวิถีพุทธ เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น โครงการอบรมธรรมะแก่ อุบาสก อุบาสิกา ประชาชน กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การสวดมนต์ข้ามปี การจัดกิจกรรมช่วงวัด ช่วงฃญา ช่วงชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเรียนรู้ภาษาถิ่น คำรายาสมุนไพร การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง การหัตถกรรม เป็นต้น ดังนั้นพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง 4 มิติ

### องค์ความรู้ของการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร” สามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้



**แผนภาพที่ 1** การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร

จากภาพองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็น วัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้ที่สำคัญหลายประการซึ่งสามารถนำไปต่อยอดในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในบริบททางสังคมและศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถสรุปองค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้เป็น 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1) สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางธรรมะอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม และฝึกสมาธิ เป็นเสมือนเครื่องมือที่ช่วยเยียวยาและบำบัดจิตใจของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถผ่อนคลายจากความเครียดและความฟุ้งซ่าน แต่ยังส่งเสริมให้เกิดสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ เช่น การเจ็บป่วย ความเหงา หรือการสูญเสียคนที่รัก กิจกรรมเหล่านี้จึงไม่ใช่เพียงการปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่สร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์อย่างยั่งยืน

2) การรู้สึกรักคุณค่าและมีบทบาทในสังคมเป็นกุญแจสำคัญของสุขภาวะจิต จากการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ได้มีโอกาสแสดงบทบาทในชมรม เช่น การเป็นผู้นำสวดมนต์ การช่วยจัดเตรียมสถานที่ หรือการต้อนรับสมาชิกใหม่ ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามี

ตนเองยังมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากสังคม ความรู้สึกนี้มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยลดภาวะการรู้สึกเป็นภาระหรือหมดคุณค่าเมื่อเข้าสู่วัยชรา อีกทั้งยังส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของสุขภาวะจิตที่ดี

3) กิจกรรมในชมรมช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างลึกซึ้ง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมสวดมนต์เย็นมักเกิดความรู้สึกผูกพันกับเพื่อนร่วมกิจกรรม การมีกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าไม่ได้โดดเดี่ยว และยังมีผู้คนที่พร้อมรับฟัง เข้าใจ และให้กำลังใจ ความสัมพันธ์เช่นนี้มีบทบาทสำคัญในการเยียวยาความเหงาและเสริมสร้างพลังใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า “ยังมีที่ยืนในสังคม” ทำให้ชีวิตในปัจจุบันมีคุณค่าทางใจและอารมณ์อย่างแท้จริง

4) แนวทางการพัฒนากิจกรรมควรสานหลักพุทธธรรมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) รูปแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพคือกิจกรรมที่นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สติ สมาธิ และศีล มาประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้พวกเขาได้ลงมือทำ แสดงบทบาท ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ซึ่งการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงนี้ ทำให้เกิดพัฒนาการทางจิตใจและการสร้างคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อการมีสุขภาวะจิตที่มั่นคงและยั่งยืน

5) การพัฒนากิจกรรมที่ยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือจากครอบครัว หน่วยงานภายนอก และการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ การสร้างความเชื่อมโยงระหว่างชมรมกับครอบครัวหรือหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงเรียน หน่วยงานสาธารณสุข หรือองค์กรภาคประชาสังคม เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้กิจกรรมของผู้สูงอายุมีพลังและความหมายมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อครอบครัวได้มีโอกาสรับรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วย จะช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย และส่งเสริมความเข้าใจร่วมกันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การนำเทคโนโลยีมาใช้ เช่น คลิปเสียงธรรมะ การสวดมนต์ออนไลน์ หรือการไลฟ์สตรีมกิจกรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมยังสามารถเข้าถึงเนื้อหาธรรมะได้อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นขยายโอกาสในการส่งเสริมสุขภาวะจิตอย่างทั่วถึง

จากองค์ความรู้ทั้ง 5 ประการนี้ จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชมรมคนสวดมนต์เย็นไม่ได้เป็นเพียงการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และการเชื่อมโยงกับครอบครัวและสังคมในภาพรวม อันเป็นรากฐานที่มั่นคงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ยั่งยืนและมีความสุขในช่วงปลายของชีวิตอย่างแท้จริง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ได้แก่

1.1 แนะนำให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ทุกวัน เวลาสวดให้สวดออกเสียง และมีสมาธิในการสวด โดยแปลความหมายของคำสวดมนต์ให้ออกที่จะทำให้รู้ความหมายและเข้าใจเห็นความสำคัญของบทสวดมนต์นั้น ๆ

1.2 แนะนำให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ให้เข้าใจว่า การสวดมนต์เป็นการสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ โดยการสวดมณีแบบการเจริญสติ เป็นพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

1.3 แนะนำให้ผู้สูงอายุสวดมนต์เข้าใจว่า การสวดมนต์ เป็นการทบทวน เพื่อขจัดมลทินในจิตใจ เช่นเดียวกับบ้านเรือนที่ทำความสะอาดอยู่ทุกเมื่อ ซึ่ฝุ่นก็ไม่กล้ามาจับได้ เป็นการรักษาเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนาที่มีแต่พุทธมณฑลอันเป็นมณฑลของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นบทสวดอ่อนนวยทนต์เจ้า

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่

2.1 ควรได้มีการศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพและปริมาณ เกี่ยวกับคุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย เพราะว่าผู้สูงอายุเป็นสื่อกลางที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อพระพุทธศาสนาค่อนข้างมากโดยเน้นศึกษาเฉพาะพุทธศาสนิกชนที่มีบทบาทเด่น ๆ ในระดับประเทศหรือผู้นำท้องถิ่นเพื่อจะได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของพุทธศาสนิกชนในแนววิถีและเป็นการยกย่องส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีบทบาทในด้านการสวดมนต์นี้ให้เด่นชัดยิ่งขึ้นและการสวดมนต์ยังมีบทบาทพัฒนาศักยภาพและทัศนคติที่ดีต่อพระศาสนายิ่งขึ้นไป

2.2 ควรได้มีการศึกษาวิจัยในเชิงสำรวจเกี่ยวกับทัศนคติความคิดเห็นและความศรัทธาของประชาชนที่มีต่อการสวดมนต์ในสังคมไทยปัจจุบันในการสวดมนต์ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลความคิดเห็นความต้องการหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของประชาชนหรือพุทธศาสนิกชนทั่ว ๆ ไปซึ่งจะมีผลดีต่อการนำข้อมูลมาเป็นแนวทางเพื่อจะได้พัฒนาเรื่องการสวดมนต์ โดยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการสวดมนต์ของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมดังกล่าวว่ามีบทบาทต่อการสวดมนต์มากน้อยแค่ไหนอย่างไรนั่นเอง

### เอกสารอ้างอิง

- เต็มศักดิ์ คทวนิช, ผศ.. (2546). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น, กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2550). **รายงานกิจกรรมประจำปี 2549**. (อัดสำเนา).
- กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข. (2532). **รายงานการประชุม กรมการประสาน งานด้านสหประชาชาติ**. (อัดสำเนา).
- นายภิรมย์ เจริญผล. (2554). “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ **จังหวัดนครปฐม**”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มนตรี คงวัดใหม่. (2542) “การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในจังหวัดระนอง”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสังคมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2550). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา.