



ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของ
ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

A STUDY OF THE PRINCIPLES USED IN ELDERLY LIFE
QUALITY OF THE AGED IN BANGKOK: A CASE
STUDY OF THE ELDERLY AT BAN BANG KHAE
SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT
CENTER FOR OLDER PERSONS

พระกฤษณวัฒน์ กิตติธรมโ (สายสุข)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาหลักสูตรที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของ
ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

พระกฤษฎวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of the Principles Used in Elderly Life
Quality of the Aged in Bangkok: A Case
Study of the Elderly at Ban Bang Khae
Social Welfare Development
Center for Older Persons

Phra Krisanuwat Kittidhammo (Saisuk)

A Thesis submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง
“ศึกษาหลักสูตรที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษา
ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ :

สว มบก

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร. สาระ มุขดี)

กรรมการ

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.)

สว 3

กรรมการ

(ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ)

กรรมการ

(ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ :

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

พระภิกษุณัฏฐ์ กิตติธมโม

(พระภิกษุณัฏฐ์ กิตติธมโม)

ชื่อวิทยานิพนธ์	:	ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	:	พระภิกษุณัฏฐ์ กิตติธมโม (สายสุข)
ปริญญา	:	พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	:	พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)
	:	ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ, ป.ธ.๓, พธ.บ. (จิตวิทยา), กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), M.A.(Clinical Psychology), Ph.D. (Psychology)
วันสำเร็จการศึกษา	:	๑๒ กันยายน ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ ๑) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างของการใช้หลักธรรม ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ๓) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ และการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม คุณภาพชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้ การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุ ด้วยค่าทดสอบที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One Way ANOVA และวิเคราะห์สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า

ก. ข้อมูลทั่วไป

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี และมีสถานภาพโสด หย่าร้าง สมรส หมาย ตามลำดับ ด้านระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ระดับประถมศึกษา รองลงมา ระดับมัธยมศึกษา ในส่วนอาชีพเดิม ส่วนใหญ่ มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ รองลงมา กสิกรรม/เกษตรกรรม รวมถึงรับจ้าง/ลูกจ้าง ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ตามลำดับ ในด้านรายได้ มีรายได้ต่อเดือน ๆ

ละน้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยู่กับครอบครัว/ลูกหลาน รองลงมา อยู่กับญาติ/มิตร ในด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ นิยมทำบุญ ให้ทาน/ตักบาตร รองลงมา ฟังธรรม/อ่านหนังสือธรรมะ และไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน

การรับรู้หลักธรรม ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔ ของผู้สูงอายุ ด้านกาย และด้านปัญญา อยู่ในระดับมาก ในขณะที่ด้านสังคัม และด้านอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง

ในส่วนการรับรู้หลักธรรม ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ตามแนวอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง ๔ ด้าน

ข. ความแตกต่างของการรับรู้หลักธรรม ในการดำเนินชีวิต ตามแนวอิทธิบาท ๔ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

พบว่า ผู้สูงอายุๆ ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ ในขณะที่อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ที่อยู่อาศัย สุขภาพ และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดต่างกัน ไม่ทำให้ผู้สูงอายุๆ มีการรับรู้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

ค. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภavana ๔ และหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

พบว่า หลักธรรมคุณภาพชีวิต ด้านกาย สังคัม อารมณ์และปัญญา มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำ กับหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ด้าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ยกเว้นภavana ๔ ด้านสังคัมกับอิทธิบาท ๔ ด้านวิมังสา ที่สัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Thesis Title : A Study of the Principles Used in Elderly Life of the Aged in Bangkok: A Case Study of The Elderly at Ban Bang Khae Social Welfare Development Center for Older Persons

Researcher : Phra Krisanuwat Kittidhammo (Saisuk)

Degree : Master of Arts (Buddhist Psychology)

Thesis Supervisory Committee

: Assist. Prof. Dr. Phrakhrusangkarak Ekapatra
Abhichando, B.A. (English), B.A. (Edu), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

: Assist. Prof. Dr. Prayoon Suyajai, Pali III, B.A. (Psychology), M.Ed. (Educational Psychology), M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Psychology)

Date of Graduation : September 12, 2018

Abstract

This thesis "A Study of The Principles Used in Elderly Life of The Aged in Bangkok: A Case Study of The elderly at Ban Bang Khae Social Welfare Development Center for Older Persons" has three main objectives namely (1) to study the level of perception of using Dharma for living according to four iddhipadas, (2) to study the difference of using dharma for living according to four iddhipadas based on personal information and (3) to study relation between life quality according to four bhavanas and living according to four iddhipadas.

The tool for collecting data is questionnaire consisted of general information, life quality according to four bhavanas and the Buddhist principle for living according to four Iddhipadas. The Statistics to be used for analysis of the data are frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, t-test, One Way ANOVA **Research result**, and Pearson's product moment correlation, coefficient.

A. General information

The majority of samples are female, age 66-70 year old and single. On the education level the most of them are graduated primary school, and secondary school. On in term of occupation most of them are government officer or state enterprise officer, farmer, employer and private business owner by descending order. Monthly income, most of them had less than 5,000 baths per month. Most of the

elderly are living with their children, relatives or friends by descending order. In them of health mostly they had congenital diseases. And most of them like doing charity, listening or reading dharma, and praying at home by descending order.

The perception of the Buddhist principle that use for living according to four Bhavanas of the elderly in which of physical and mental is high level, while social and emotional is at moderate level.

On the perception of the Buddhist principle that use for living according to four Iddhipadas, is at moderate level

B. Difference of the perception of the Buddhist principle for living according to four Iddhipadas based on personal information.

It found that genders had effect on conception of the Buddhist principle for living according to four Iddhipadas at significant levels .05. While age, status, education career, mostly income, residence, health and frequency of Buddhist activity participating have no effect on perceptions of the Buddhist principle for living according to four Iddhipadas.

C. Relation between life quality according to four Bhavanas and the Buddhist principle for living according to four iddhipadas.

It is found that life quality in which of physical, social, emotional and mental related to the Buddhist principle for living according to four Iddhipadas positively and at significant level.05. except four Bhavanas in which of social and four Iddhipadas in which of Vimansa that are related positively at low level insignificantly.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากผู้มีอุปการคุณหลาย ๆ ท่าน ขอขอบพระคุณพระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย เป็นอย่างสูง ได้ช่วยตรวจทาน แก้ไข จุดที่ยังบกพร่องและแนะนำเพิ่มเติม ให้เกิดความสมบูรณ์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ และขอขอบคุณ พระมณูญ วรรณมณูญ ที่ได้ช่วยพัฒนาเครื่องมือวิจัย และแนะนำการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อการ วิจัย จนวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ช่วย แนะนำ ตรวจทาน และแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ ทั้งดูแล สอบถาม ติดตามความก้าวหน้าอย่าง ใกล้ชิด

ขอขอบคุณและขอบพระคุณ ท่านคณาจารย์และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่เมตตาตรวจ เครื่องมือวิจัยให้ ประกอบด้วย พระครูกล้าญาณสิทธิวัฒน์ ผศ. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. ผศ.ดร.เริงชัย หมั่นชนะ ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตน และพระมหาสมศักดิ์ อติเมธ เจ้าหน้าที่ยุ้ประสานงาน สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้คอยดูแลความก้าวหน้าของวิทยานิพนธ์ ทั้งให้คำปรึกษาตลอดการทำงาน

ขอขอบคุณคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สาระ มุขดี ประธานกรรมการ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ.ดร. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่อง ผศ.ดร.เริงชัย หมั่นชนะ กรรมการ

ขอขอบคุณผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร รวมทั้งเจ้าหน้าที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บ ข้อมูล และเอื้อเฟื้อช่วยตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย นำมาซึ่งความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ทั้ง เป็นคุณูปการต่อการประยุกต์องค์ความรู้ เพื่อนำไปเผยแพร่ และนำไปใช้ในภาคปฏิบัติ เพื่อ ความก้าวหน้าในการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

ขอขอบคุณ เพื่อนร่วมชั้นเรียนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ทุกท่าน ที่สละเวลาอันมีค่า ช่วยเก็บข้อมูลภาคสนาม ด้วยความวิริยะยัง ทั้งยังคอยให้กำลังใจ ติดตาม ดูแลอยู่ไม่ห่าง และช่วยเหลือเกื้อกูล ในการทำวิทยานิพนธ์ ในทุกระบวนการ

บุญกุศลจริยาสัมมาปฏิบัติใด ๆ อันเกิดจากความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอ มอบเป็นเครื่องบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย และบูชาคุณบิดามารดาผู้เป็นที่รักอย่างสูงยิ่ง และญาติโยม ทั้งหลาย ที่คอยให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา ขอทุกท่านที่ได้เอ่ยนามมา จงเจริญด้วยความสุขเกษมสันต์ ขอบุญกุศลที่ผู้วิจัยได้เจริญบำเพ็ญมาในพระสัทธรรมของพระศาสดา จงปกปักรักษาคุ้มครองและส่งเสริมให้ ทุกท่านเจริญรุ่งเรืองมีบารมีแผ่ไพศาล และเป็นพลวปัจจัยให้อำนาจคุณพระรัตนตรัยแผ่บารมีบุญไป ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ได้เกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขกันในโลกใบนี้ และประสบความเจริญไพบูรณ์แห่ง ประโยชน์สุขของทุก ๆ ชีวิตตลอดกาลนาน

พระภุชญวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข)

๑๒ กันยายน ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับกับเกี่ยวหลักอิทธิบาท ๔ และ หลักภาวนา ๔	๙
๒.๒ หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๒๕
๒.๓ ข้อมูลพื้นฐานศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคฯ	๔๔
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๘
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๔
๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๖๔
๓.๒ ขอบเขตการวิจัย	๖๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล	๖๘
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๘
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๖๙
๓.๗ เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย	๗๓

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๔
๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๔
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	๗๔
๔.๓ ผลการวิเคราะห์ระดับการรับรู้ภานา ๔ และ อธิบาพ ๔	๗๗
๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	๘๒
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๘๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๘
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๙๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๐
บรรณานุกรม	๑๐๒
ภาคผนวก	๑๐๙
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	๑๑๐
ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง	๑๑๗
ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	๑๒๑
ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถาม (Reliability)	๑๒๘
จ ตารางแสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ของ Krejcie and Morgan	๑๔๕
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๖

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๓.๑	แสดงค่าเฉลี่ยและการแปลความหมายของระดับการรับรู้ปัจจัยด้านต่างๆ	๖๘
๓.๒	เกณฑ์การให้คะแนน	๗๓
๓.๓	เกณฑ์การแปลความหมาย	๗๓
๔.๑	แสดงจำนวน และอัตราร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	๗๔
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔	๗๗
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔	๗๙
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔	๘๑
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔	๘๒
๔.๖	แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ	๘๒
๔.๗	แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	๘๓
๔.๘	แสดงการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพ	๘๓
๔.๙	แสดงการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษา	๘๔
๔.๑๐	แสดงการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพ	๘๔
๔.๑๑	แสดงการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้	๘๕
๔.๑๒	แสดงการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามที่อยู่อาศัย	๘๕
๔.๑๓	แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสุขภาพ	๘๖
๔.๑๔	แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด	๘๖

๔.๑๕ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภาวนา ๔ และหลักธรรมใน
การดำเนินชีวิตตามแนวอิธิบาท ๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎกผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่นที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๒	วิ.มหา. (ไทย) =วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑๐	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๙	ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปัญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.อฏฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.นวก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.สุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
๑๘	ขุ.เปต. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ (ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)

๒๘	ช.ชา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
๓๑	ช.ป	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นจำนวนมาก และผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเรื่อยมา จากจำนวนประชากรไทยทั้งหมด มีผู้สูงอายุจำนวน ๒.๘ ล้านคน หรือร้อยละ ๕.๖ ในปี ๒๕๒๘ เพิ่มเป็นจำนวน ๓.๔ ล้านคน หรือร้อยละ ๖.๑ ในปี ๒๕๓๓ จำนวน ๕.๕ ล้านคน หรือร้อยละ ๙.๐ ในปี ๒๕๔๓ จำนวน ๖.๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๙.๘ ในปี ๒๕๔๘ และยังมีการคาดการณ์ด้วยว่าในปี ๒๕๖๘ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากเป็นลำดับที่ ๕ ในทวีปเอเชีย ซึ่งมีจำนวนประมาณ ๑๓.๙ ล้านคน หากแม้ว่าประชากรผู้สูงอายุไทยที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็สามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุไทยก็ยังจัดได้ว่า เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญแทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย

การประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และคิดเป็นสัดส่วนประมาณ ๑ ใน ๕ ของประชากรทั้งหมด นอกจากนี้จากการจัดอันดับของประเทศในเอเชีย ที่มีสัดส่วนการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบัน ประเทศไทยเป็นอันดับที่ ๒ รองจากประเทศสิงคโปร์ ดังนั้น การมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เห็นว่าประเทศไทยมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเตรียมความพร้อม รองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุที่กำลังจะมาถึง เพราะผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ สาเหตุมาจากความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย และโรคประจำตัวเรื้อรัง ซึ่งต้องได้รับการดูแลที่แตกต่างไปจากผู้ป่วยในกลุ่มอื่น นอกจากนี้ การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุอาจเกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ ในเวลาเดียวกัน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที จะทำให้มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุควรดูแลตนเองให้แข็งแรง ตั้งแต่อายุน้อย เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรงและมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร มีผลกระทบต่อสภาพสังคมในองค์กรด้วยเหมือนกัน คือ ในอนาคตอันใกล้ องค์กรส่วนใหญ่ที่ดำเนินกิจการมานาน จะต้องรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ (senior society) เพราะอย่างที่ทราบกันว่า ประชากรที่มีจำนวนมาก จะอยู่ในช่วงอายุที่จัดเป็นเจนเนอเรชัน baby boomer ซึ่งเป็นวัยใกล้เกษียณอายุงาน มีประสบการณ์สูง ซึ่งการจัดการกับพนักงานอาวุโสของแต่ละองค์กร ก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน บางองค์กรก็เลี้ยงดูอย่างดี มีสวัสดิการบำนาญ บำเหน็จ เงินกองทุน เบี้ยเลี้ยงต่าง ๆ ให้ แต่บางองค์กรพยายามบีบให้ออก เพราะฐานเงินเดือนสูง แต่ค่างานและความสามารถเริ่มจะตัน ดันต่อไปไม่ได้แล้ว สู้ไปจ้างคนใหม่เงินเดือนถูกกว่ามาเสียดีกว่า เพราะคนรุ่นใหม่ใช้เทคโนโลยีได้ดี ไม่ต้องฝึกอบรมเพิ่มเติม แถมยังเรียนรู้ได้เร็ว ไม่ต้องมีภาระทางครอบครัว

สาเหตุของการเพิ่มจำนวนประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็ว เป็นเพราะภาวะเจริญพันธุ์ที่เคยสูงในอดีต และภาวะการตายที่ลดลงเป็นลำดับอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ทำให้ประชากรในรุ่นที่เคยเป็นเด็ก ซึ่งเกิดมาเป็นจำนวนมากในอดีต ได้ค่อย ๆ หายเข้าสู่วัยแรงงาน และวัยสูงอายุในที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ในกลุ่มประชากรสูงอายุ จะมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มอายุมาก ๆ เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เช่นในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มีผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๗๕ ปีขึ้นไป เพียงประมาณ ๗๐๐,๐๐๐ คน คาดว่า จะเพิ่มเป็น ๑,๔๐๐,๐๐๐ คน ในราวปี พ.ศ. ๒๕๕๓ และคาดว่าจะเพิ่มเป็นกว่า ๒ ล้านคน ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓^๑

ปัญหาทางด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุ อาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูง ซึ่งเคยมีอำนาจและบารมีแวดลอม เมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียความน่าเชื่อถือและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคน ที่มีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก๋าล้าสมัย พูดจาไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุขาดหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดังนั้น เพื่อให้การปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ จะเห็นได้ว่า คุณค่าหรือคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ตามขั้นพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย แตกต่างกันไปตามเพศ การศึกษา อาชีพ วัฒนธรรม ประเพณี ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ความก้าวหน้าทางด้านโภชนาการ การมีแนวโน้มทำให้สถิติผู้สูงอายุขึ้น หรือประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้ ไม่ใช่ผู้ที่จะดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือรัฐบาลเท่านั้น แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าอย่างยิ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า ด้วยประสบการณ์ การสั่งสมความรู้ และพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุอาจมีประโยชน์มีคุณค่าหรือมีคุณภาพต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ

คุณค่าของชีวิตและพัฒนาการของชีวิต เป็นชีวิตที่มีการพัฒนา จากระดับพื้นฐานสู่ระดับสูงในทางพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔^๒ คือ การพัฒนาหรือคุณค่าทางกายภาพ หรือคุณภาพทางกาย ซึ่งก็คือ กายภาวนา คุณค่าชีวิตที่มีต่อความสงบสันติต่อสังคม หรือมีความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสันติต่อส่วนรวมในสังคม เรียกว่า ศิลภาวนา การมีคุณภาพจิต คือ มีสมาธิ มีความปิติปราโมทย์ จิตมีพลัง คือ จิตภาวนา ตลอดจนพัฒนาขั้นสูง คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจ คุณ โทษ และทางออก ที่เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือคุณค่าทางปัญญา

ในทางจิตวิทยาตะวันตก ได้แบ่งพัฒนาการทางจิต คุณภาพชีวิตออกเป็นระดับต่าง ๆ ตามขั้นพัฒนาการตามช่วงวัย หรือพัฒนาการที่สอดคล้องกับธรรมชาติของตัวเอง หรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของตัวเอง เช่น พัฒนาการลำดับขั้นความต้องการ ตามหลักทฤษฎีของ อับราฮัม มาสโลว์

^๑ พรพิมล ดีปเต็ม, ปัญหาผู้สูงอายุในการพัฒนาองค์กร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://elderly.blogspot.com/2012/06/blog-post.html>, [๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๕].

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗.

(Abraham Maslow)^๓ ซึ่งได้อธิบายว่า มนุษย์มีพัฒนาการไปตามลำดับขั้นความต้องการพื้นฐาน คุณภาพชีวิต ขึ้นอยู่กับการพัฒนาความต้องการให้สูงขึ้นตามลำดับ เริ่มจากความพอใจ มีความเต็มอิ่ม ในความต้องการของร่างกาย (Physiological needs) พอเหมาะแล้ว จากนั้นก็พัฒนาการเข้าสู่ขั้น ต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) ในชีวิตและทรัพย์สิน ต้องการมีคนรัก นับถือ ไว้วางใจ เข้าใจ (Belongingness and love needs) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Esteem needs) โดยมี ศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับจากสมาชิกอื่นในสังคม การเคารพนับถือจากคนรอบข้าง หลังจากความต้องการพื้นฐานดังกล่าว ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายตามอุดมการณ์ของตนเอง (self-actualization needs) จะได้รับการตอบสนองความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์

ส่วนขั้นพัฒนาการ หรือคุณค่าพัฒนาการของ แอริค เอช.แอริคสัน (Erikso H Erikson) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ ๘ ขั้นตอน (Psychosocial stage) ซึ่ง กระบวนการพัฒนาการเป็นขั้น ๆ จากลำดับหนึ่งไปสู่อีกลำดับหนึ่ง การพัฒนาการคุณค่าชีวิตในลำดับ ต้น ย่อมมีผลกระทบสืบเนื่องต่อลำดับขั้นตอนการพัฒนาการลำดับต่อ ๆ ไป แอริคสัน เน้นถึงลักษณะ สัมพันธภาพที่บุคคลมีกับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ (เช่น พ่อ แม่ เพื่อน สามิ ภรรยา) และข้อขัดแย้งทางสังคม จิตใจ (Psychosocial Crises) เป็นจุดกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรม และพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบ ต่าง ๆ ตามลำดับตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสูงอายุ^๔

ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคม มีการดิ้นรนต่อสู้ และการแข่งขันกันมากยิ่งขึ้น เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ ในขณะเดียวกัน ปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีจำนวนจำกัด ยิ่งไปกว่านั้น ทุกชีวิตต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดถึงการ ต้องการความรัก การยอมรับนับถือในสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบ ที่เป็นปัจจัยให้สามารถบรรลุ เป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลได้ (self actualization)^๕ โดยเฉพาะสภาพการณ์ทางสังคมและ เศรษฐกิจในเขตเมืองใหญ่ ๆ ดังเช่น ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความหลากหลายทางสังคมและ เศรษฐกิจ มีการดิ้นรน การแข่งขันอย่างสูง ในการดำรงชีวิตของคนในแต่ละวัย แต่ละอาชีพ โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ หรือผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายได้จากบำเหน็จหรือบำนาญ ตอบแทนไม่สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างไม่มีคุณภาพ และ ผู้เกษียณอายุ อยู่ในระบบระเบียบของหน่วยงานมาตลอดระยะเวลาอันยาวนานในการทำงาน จึงไม่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะหลังเกษียณอายุได้ ดังนั้น เพื่อให้การปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมี คุณภาพ ผู้วิจัยพิจารณาถึงความสำคัญของหลักอริยาบท ๔ ที่เป็นหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นอกเหนือจากหลักอริยาบท ๔ หลักอริยาบทจะทำให้ผู้สูงอายุ สามารถมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความมั่นคง

^๓ ศรีเรือน แก้วกังวาน, **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

^๕ เต็มศักดิ์ คทวนิช, **จิตวิทยาทั่วไป**. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยุคเข็ญ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๗.

ของจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อธิบาต ๔ เหล่านี้ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็อธิบาต ๔ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญอธิบาต ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ว่า ฉันทะของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ฟุ้งซ่านไปในภายนอก และเธอมีความสำคัญในเบื้องหลังและเบื้องหน้าอยู่ว่า เบื้องหน้าฉันใด เบื้องหลังก็ฉันนั้น เบื้องหลังฉันใด เบื้องหน้าก็ฉันนั้น เบื้องล่างฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องล่างก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น เธอมีจิตเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรมจิตให้สว่างอยู่ ย่อมเจริญอธิบาต ประกอบด้วยวิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมังสาสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ว่า วิมังสาของเรา จักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ฟุ้งซ่านไปในภายนอก และเธอมีความสำคัญในเบื้องหลังและเบื้องหน้าอยู่ว่า เบื้องหน้าฉันใด เบื้องหลังก็ฉันนั้น เบื้องหลังฉันใด เบื้องหน้าก็ฉันนั้น เบื้องล่างฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องล่างก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น เธอมีจิตเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรมจิตให้สว่างอยู่”^๖ จากเนื้อหาบางส่วนบางตอนของอธิบาตนี้ เห็นได้ว่าคุณค่าหรือคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ตามขั้นพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย แตกต่างกันไปตามเพศ การศึกษา อาชีพ แตกต่างไปตามวัฒนธรรม ประเพณี และขึ้นกับสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจอันเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต

อนึ่ง สังคมในยุคปัจจุบัน เนืองมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ และความก้าวหน้าทางด้านโภชนาการ มีแนวโน้มทำให้สถิติผู้สูงอายุขึ้น หรือประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุเหล่านี้ ไม่ใช่ผู้ที่จะดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือรัฐบาลเท่านั้น แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าอย่างยิ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า ด้วยประสบการณ์ การสั่งสมความรู้ และพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุ อาจมีประโยชน์ มีคุณค่า หรือมีคุณภาพต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ ที่จะศึกษาหลักธรรม ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ในแง่มุมต่าง ๆ กล่าวคือ ปัจจัยภาวนา ๔ จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักอธิบาต ๔ อย่างไร โดยศึกษาร่วมกันปัจจัยทางชีวสังคม เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักจิตวิทยา และศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจ ในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในด้านต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าเชิงบูรณาการ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และรูปแบบการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

^๖ ท.ม. (ไทย) ๑๑/๑๑๗๙/๒๘๗-๒๙๑.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับการรับรู้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความแตกต่างของการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภavana ๔ และการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การรับรู้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลให้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุแตกต่างกันหรือไม่

๑.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภavana ๔ และการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ได้จำกัดขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตการศึกษาเป็น ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ คือ การวิจัยเอกสาร ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาด้านเนื้อหา เฉพาะที่เกี่ยวข้องแนวคิดเรื่องหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ ๒ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งผู้วิจัยจะทำการวิจัยโดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดและลุ่มลึก โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างกลุ่มประชากรแบบง่าย จำนวน ๓๘๕ คน โดยสอบถามเกี่ยวกับหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ในช่วงเดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถึง เดือน ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ รวมเป็นระยะเวลา ๖ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๒ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๓ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๔ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๕ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๖ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๗ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๘ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสุขภาพต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๙ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๑๐ หลักการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามแนวภavana ๔ มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ **หลักธรรม** หมายถึง หลักธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและวางเอาไว้ เพื่อเป็นแนวทางที่เพียงพอแก่การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องร้อยรัด อันได้แก่ ราคะ (ความกำหนัดเพติดเพลิน ยินดี) โทสะ (ความโกรธ พยาบาท อาฆาต) โมหะ (ความหลงมกมายไร้สาระ มีเหตุผลอันพิสูจน์ไม่ได้) เพื่อความหลุดพ้นจากความเป็นทาส เพื่อความเป็นอิสระอย่างแท้จริง เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด ปราศรณอย่างแรงกล้า ที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายอีกต่อไป “ซึ่งชีวิตจะพึงบรรลุ คือ การบรรลุนิพพาน” นั่นเอง พุทธธรรมที่เป็นหลักและก่อให้เกิดมนุษย์สัมพันธ์โดยตรงมีอยู่มากมายที่สำคัญ ๆ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ธรรมแห่งความสำเร็จในการทำงาน

๑.๖.๒ **อิทธิบาท ๔** หมายถึง หลักธรรมหรือคำสอนในพระพุทธศาสนาที่มุ่งมั่นให้ผู้ปฏิบัติ ตามบรรลุถึงผลสำเร็จ หรือธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ อันประกอบด้วยหัวข้อธรรม ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

๑.๖.๓ **ฉันทะ** หมายถึง ความพอใจ ความรัก ความชอบ ความสนใจในสิ่งที่ทำ คือ มีใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ เมื่อมีหน้าที่รับผิดชอบ ก็มีจิตใจรักและมีความพอใจที่จะปฏิบัติในหน้าที่นั้นอย่างเต็มความสามารถ

๑.๖.๔ **วิริยะ** หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรที่พึงมี มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะปฏิบัติด้วยความอุตสาหะอดทน ทำอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง และเต็มความสามารถ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่ตามภาระงานที่ได้รับมอบหมาย

๑.๖.๕ **จิตตะ** หมายถึง การเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ หมั่นตรวจสอบดูแลในการปฏิบัติหน้าที่อยู่อย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจและจดจ่อกับสิ่งที่ตนทำ หรือกำลังปฏิบัติอยู่เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

๑.๖.๖ **วิมังสา** หมายถึง การพิจารณา ไตร่ตรอง โดยใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล ใคร่ครวญว่าสิ่งไหน ที่ดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ สิ่งไหนที่ทำแล้ว ไม่เกิดผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ และคิดหาวิธีแก้ไข และปรับปรุงให้ดีขึ้นตามลำดับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ถึงหัวข้อธรรมทั้ง ๔ ข้อ โดยการศึกษาจากตารางต่อไปนี้

อิทธิบาท	ตัวหนูน	ตัวขวาง
ฉันทะ	เห็นประโยชน์,ความสำเร็จในอดีต,ความมั่นใจในความรู้ ความสามารถ	ความไม่ยุติธรรม
วิริยะ	ผู้คนรอบตัวที่ยืนยันเข้มแข็ง,การตั้งสัจจะ อธิษฐาน	อบายมุข
จิตตะ	การทำสมาธิ	ความไม่มีระเบียบในการทำงาน
วิมังสา	การหมั่นหาความรู้ ฝึกฝนตนเองเสมอ	ความหลงตัวเอง,การดูถูกตัวเอง

การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ หรือคุณค่าประโยชน์ของการดำรงอยู่ ในการใช้ชีวิต ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิตวิทยา และด้านปัญญา

- ๑) ด้านกายภาพ หมายถึง ความต้องการ สิ่งจำเป็นของชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อยครั้ง และมีความมั่นคงในชีวิต
- ๒) ด้านสังคม หมายถึง บุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมืองและสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานในการตัดสินใจ อันสำคัญของชีวิต มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว
- ๓) ด้านจิตวิทยา หมายถึง การได้รับการยอมรับ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและการตอบสนองศักยภาพตนเองได้อย่างมีความสุข มีธรรมะ มีความเพียร ความสงบ และความมั่นคงทางอารมณ์
- ๔) ด้านปัญญา หมายถึง ความสามารถในการพิจารณา ไตร่ตรองเรียนรู้ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ปรับปรุงพัฒนา และปรับเปลี่ยนความเข้าใจ

๑.๖.๗ **ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ในปีทำการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ได้ทราบหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

๑.๗.๒ ได้ทราบปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ที่มีผลต่อการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุผู้สูงอายุศูนย์

พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ที่อยู่อาศัย สุขภาพ กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด

๑.๗.๓. ได้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวทวนา ๔ และการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ ๑) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างของการใช้หลักธรรม ในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ๓) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภavana ๔ และการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับอิทธิบาท ๔ และหลักภavana ๔

๒.๒ หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๓ ข้อมูลพื้นฐาน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวกับหลักอิทธิบาท ๔ และหลักภavana ๔

๒.๑.๑ ความหมายของหลักอิทธิบาท ๔

ธรรมหมวดอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้ หากผู้นั้น มีความต้องการที่จะใช้ ดัง พระพุทธพจน์ที่ว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สังคม ปราภวดีแล้ว บุคคลนั้น เมื่อปรารถนา ก็จะมีชีวิตอยู่ไปได้ ตลอดกัปหรือมากกว่า กัป”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^๑ ได้อรรถาธิบายเป็นข้อสรุปได้ว่า ผู้ต้องการมีอายุยืน ต้องถือหลักอิทธิบาท ๔ ดังนี้

ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีงามสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้น สิ่งแรก ที่ผู้สูงอายุควรมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ อาจจะ เป็นงานอดิเรกที่ชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่างก็ได้ เพราะเมื่อมีสักอย่างที่เรา อยากรจะทำ ที่เห็นว่ามีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นหลักประกัน ให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่า เรา ต้องทำ ก็ไม่มีเวลาให้ใจเหวี่ยง ไม่มีเวลาให้คิดฟุ้งซ่าน

^๑ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๒๓๒.

วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้ากล้า เข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้ หรือเดินหน้า กำลังใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมาก อาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ ร่างกายอ่อนแอ ลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้ ทำให้เกิดความรู้สึก แข็งแรงได้

จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่น ที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนสูงอายุ มักจะรับอารมณ์จุจก พ้ออารมณ์ที่ไม่สบายใจ เข้ามากระทบทุกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้ แต่ครุ่นคิดว่า ทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่น มาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรัก ใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุจก ถึงกระทบ ผ่านเข้าบ้างก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้ว ก็จะไม่วุ่น ไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจ เป็นสุข ทำให้อยู่นิ่ง

วิมังสา คือ เรื่องของการใช้ปัญญา คนสูงอายุ ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะแก่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญาตรวจตรา พิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้ความจริง ในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้น ประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใด อย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้ กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริง ซึ่งเป็นเรื่องของ ความสบาย

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมาย ที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้น ยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะเข้ามารบกวนจิตใจและชีวิต ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งสบาย เมื่อข้างในตนเองมีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาว ยืดขยายอายุต่อไป

๒.๑.๑.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับฉันทะ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในพระอภิธรรมปิฎกไว้ว่า คำว่า ฉันทะ เป็นไฉน...ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์ จะทำความฉลาด ความพอใจในธรรม นี้เรียกว่า ฉันทะ

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้คำนิยาม คำว่า ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ, ความชอบใจ, ความยินดี, ความต้องการ, ความรักใคร่ในสิ่งนั้น ๆ ความรักงาน (เป็นกลาง ๆ เป็นกุศลก็ได้ เป็นอกุศลก็ได้ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉันทะ มี ๓ ประเภท คือ

๑. ตัณหาฉันทะ ฉันทะ คือ ตัณหา หรือฉันทะที่เป็นตัณหา เป็นฝ่ายชั่ว หรืออกุศล

๒. กัตตุกัมยตาฉันทะ ฉันทะ คือ ความใคร่เพื่อจะทำ ได้แก่ ความต้องการทำ หรืออยากทำเป็นฝ่ายกลาง ๆ คือใช้ในทางดีก็ได้ ชั่วก็ได้ แต่ท่านมัก จัดรวมเข้าเป็นฝ่ายดี

๓. กุศลธรรมฉันทะ ฉันทะในกุศลธรรม หรือธรรมฉันทะที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายดีงามหรือกุศลมักเรียกสั้น ๆ เพียงว่า กุศลฉันทะ (ความรักดี ความใฝ่ดี) หรือ ธรรมฉันทะ (ความรักธรรม หรือความใฝ่ธรรม)^๒

ฉันทะ เป็นหลักธรรมพื้นฐานของการที่จะก้าวหน้าในคุณธรรมทั้งหมด ฉันทะ เป็นหลักธรรมข้อแรก ในอิทธิบาท ๔ ฉันทะ เป็นคุณธรรมที่ให้ถึงความสำเร็จ เป็นเรื่องของการกระทำ จะทำให้สำเร็จต้องมีฉันทะ มีความรักความพอใจในสิ่งที่จะทำ แปลง่าย ๆ ว่า “มีใจรัก” เมื่อมีใจรักแล้ว ก็มาโยงกับความสันโดษและไม่สันโดษ พอเรามีใจรักในงานที่ทำ สิ่งที่เป็นวัตถุประสงค์ สิ่งที่ดีงามขึ้นมา เราก็มักจะมีใจฝักใฝ่อยู่กับวัตถุประสงค์ของเรานั้น อยู่กับงานที่จะไปสู่วัตถุประสงค์ เราจะไม่ยอมหยุด ถ้าไม่สำเร็จผลตามวัตถุประสงค์ แล้วผลที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นนั้น เรายังถือว่ายังไม่พอ เราจะต้องเดินหน้าต่อไป ในแง่นี้ ก็มีความไม่สันโดษเกิดขึ้น เรียกว่า “ไม่สันโดษในกุศลธรรม” และเพราะการที่เราเอาใจมาฝักใฝ่ มามุ่งอยู่กับงานที่เป็นวัตถุประสงค์นี้ เราก็มักเกิดความสันโดษในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย เรื่องปรนเปรอต่าง ๆ คือไม่ค่อยเอาใจใส่ จะเห็นว่าคนที่ตั้งใจทำงานอย่างจริงจังแล้ว ก็ไม่ยุ่งวุ่นวายกับสิ่งปรนเปรอบำรุงบำเรอทั้งหลาย ดังนั้น ฉันทะนี้ เป็นธรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่สันโดษที่ถูกต้อง นอกจากนี้ การที่จะมีความไม่สันโดษและสันโดษที่ถูกต้องแล้ว เพราะฉันทะทำให้ใจมาอยู่กับงาน สิ่งที่ทำ สิ่งที่เป็นเป้าหมาย ทำให้เกิดจิตใจฝักใฝ่อย่างทีกล่าวนั้น เมื่อใจฝักใฝ่ก็ทำงานด้วยความแน่วแน่จริงจัง สภาพที่จิตแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งที่กระทำนั้น เราเรียกว่าเป็น “สมาธิ” เพราะฉะนั้น ฉันทะก็นำไปสู่สมาธิ สมาธิในการทำงานเกิดได้ด้วยการมีฉันทะ เมื่อมีสมาธิและใจก็รักงานนั้น ทำงานด้วยใจรัก ใจก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่ทำงานด้วยฉันทะก็มีจิตใจเป็นสุข ใจเป็นสมาธิ สมาธิก็ทำให้เป็นสุข เพราะจิตใจสงบแน่วแน่ เมื่อทำจิตใจให้เป็นสมาธิแน่วแน่ ตั้งใจจริงจัง ใจรักงานนั้น ตั้งใจทำเต็มที่ มีความเพียรพยายาม ผลสำเร็จของงานก็เป็นผลสำเร็จที่ดี เรียกว่านำไปสู่ “ความเป็นเลิศ” ของงานนั้น หมายความว่า งานนั้นจะสำเร็จผลอย่างดีเลิศ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ฉันทะ เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในอิทธิบาท ๔ คือธรรมที่เป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จหรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ทางแห่งความสำเร็จ”^๓

สรุปได้ว่าในการทำงาน หรือการพัฒนาในงานนั้น สิ่งแรกที่บุคคลต้องมีไว้ในใจก็คือ ฉันทะ มีความพอใจในงานนั้นก่อนเพราะความพอใจเป็นบันไดขั้นแรก ที่จะก้าวไปสู่บันไดขั้นต่อ ๆ ไป ซึ่งในข้อฉันทะนี้ พระเทพดิลก ได้กล่าวไว้ว่า ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น คือบุคคลปลุกฝังความพอใจในหน้าที่การงานในอาชีพ ในการประพฤติปฏิบัติความดีทั้งหลาย แม้ว่าจะไม่เคยมีความพอใจมาก่อนแต่ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประโยชน์ของเรื่องเหล่านั้น แล้วปลุกฝังความพอใจให้บังเกิดขึ้น คนเรานั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเริ่มต้นที่จะทำการงานนั้น ๆ ให้สำเร็จไปได้ ฉันทะ ความพอใจ คือบันไดขั้นแรกที่จะนำคนไปสู่ความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๔.

^๓ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีการบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖ - ๗๘.

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับตัณหา

ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความเส่นหา มี ๓ ประเภท คือ

๑. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่ารักใคร่
๒. ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่น เป็นนี่
๓. วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ อยากพรากรพัน

ดับสูญไปเสีย

ความอยากที่เป็น กามตัณหา มุ่งเน้นที่การได้เสพบริโภค เรียกร้องสิ่งเร้า ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือได้สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขสบายทางประสาทสัมผัส ความอยากประเภทนี้ เป็นไปโดยธรรมชาติของมันเอง ไม่ขึ้นกับความรู้ของมนุษย์ คือเมื่อเกิดความสัมผัส จะเกิดความรู้สึกและมีปฏิกิริยาชอบ ไม่ชอบ เป็นไปตามความรู้สึก ไม่ได้เป็นไปเพราะความรู้ ความอยากประเภทนี้ นำมาซึ่งความทุกข์ หรือไม่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น หรืออาจจะทำลายคุณภาพชีวิต การอธิบายกามตัณหาในความหมายที่กว้างออกไปในระดับสังคม จะเป็นสังคมที่เป็นนักบริโภค มุ่งการเสพบริโภค ความอยากประเภทนี้ มุ่งการได้เสพบริโภคบำรุงบำเรอด้วยสิ่งเร้าประสาทสัมผัส รวมถึงการสัมผัสทางใจ (মনายতন) การดื่มด่ำมโนภาพหรือความเพ้อฝันของตนเอง

ตัณหา ประเภทภวตัณหา เกิดจากการที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายโดยการเอาความรู้สึกว่าตัวฉัน (อัตตา) ซึ่งโดยมีรากเง้ามาจากความไม่รู้ (อวิชชา) ไม่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่ามีความเปลี่ยนแปลงไป ตามธรรมชาติของมัน เรียกว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง ไม่ขึ้นกับความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ ไม่เกี่ยวข้องกับผู้สร้าง ผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใด ๆ เป็นกฎธรรมชาติ เรียกว่า ธรรมนิยาม มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ เข้าไปยึดมั่นถือครอง ความอยากประเภทนี้ จึงเรียกร้องที่จะได้สิ่งทั้งหลายหรือสิ่งเร้ามาเชิดชู ส่งเสริม ขยายปกป้อง รักษา ความเป็นตัวฉันหรืออัตตา ให้พอโต รู้สึกมั่นคงถาวรแห่งอัตตาขึ้น เช่น สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณ การได้รับการยกย่องจากสังคม การได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับความดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน การมีกัลยาณมิตรของคนในกลุ่มวัยเดียวกัน การได้รับความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน เป็นต้น

กามตัณหา ได้รับสิ่งเร้าเกิดการได้เห็น ได้กลิ่น ฯลฯ (เกิดผัสสะและเวทนา) เป็นที่ที่ชอบใจ จะเกิดการปรุงแต่ง (สังขาร) ความรู้สึกชอบชัง หรือยินดียินร้าย ถ้าสิ่งเร้าทำหน้าที่เป็นที่ชอบใจของตัณหา จะเกิดการยึดครอง สำคัญตนว่าเป็นผู้เสพ มีความรู้สึกว่าเป็นตัวฉัน (เกิดภวตัณหา) แต่ถ้าสิ่งเร้า (ที่ผ่านมาจากผัสสะ) ไม่เป็นที่ชอบใจ ความรู้สึกว่าตัวฉันจะหวั่นไหว ถูกกลืนรอนกัดกร่อน ไม่เป็นที่พอใจ อยากจะพ้นจากภวะนั้น ๆ อยากหนีไกลจากภวที่เป็นอยู่ ความกระหายอยากในความดิ้นรน ดับสูญแห่งตัวตน เรียกว่า วิภวตัณหา

ตัณหาไฟหรือผูกพันมุ่งหมายเวทนาอย่างนี้ ตัณหาจึงร้อนรน หันไปหาสิ่งที่จะให้เวทนาแก่มันได้ และสิ่งที่ตัณหาต้องการ ก็คือสิ่งใดก็ตาม ที่จะอำนวยเวทนาอันอร่อย ซึ่งตัณหาชอบ สิ่งทั้งหลายที่อำนวยเวทนาได้ เมื่อจัดรวมเข้าเป็นประเภทแล้ว ก็มีเพียง ๕ อย่าง เรียกว่าอารมณ์ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งต้องกาย) และธรรมารมณ์ (เรื่องในใจ) เฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์จำพวกที่เด่นชัดกว่าเป็นรูปธรรม คือ ๕ อย่างแรก ซึ่งเรียกว่า กามคุณ ๕ (ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส

กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะ เป็นไปอย่างแรงกล้า ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้น จะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกขจวนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมนอน ลืมกินลืมนอน ความมีใจฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมก่อให้เกิดสมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

๒.๑.๑.๔ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับวิมังสา

วิมังสา หมายถึง การพิจารณาไตร่ตรอง โดยใช้สติปัญญา ด้วยเหตุผล ใคร่ครวญว่าสิ่งไหนที่ดี ต่อการปฏิบัติหน้าที่ สิ่งไหนที่ทำแล้ว ไม่เกิดผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ และคิดหาวิธีแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้ วิมังสา ยังรวมถึง ความสอบสวน ไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา หมั่นใคร่ครวญ ตรวจสอบ หาเหตุผล และตรวจสอบ ข้อยิ่งหย่อนเกินเลย บกพร่องหรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำ รู้จักทดลอง และคิดค้นหา ทางแก้ไข และปรับปรุง ข้อนี้ เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก

คนมีวิมังสา เป็นพวกชอบคิด ค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวน ทดลอง เมื่อทำอะไร ก็คิดพิจารณา ทดสอบไป เช่นคิดว่า ผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้ เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้ ถ้าองค์ประกอบนี้ออกเสีย จะเป็นอย่างไร ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้ เข้าไปแทน จะเกิดผลอย่างไร ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่ไหน ฯลฯ เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่ แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่าเป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วยเช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่น ๆ

๒.๑.๒ หลักภavana ๔

ในทางพระพุทธศาสนา ชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น จะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง ๒ ประการ คือ

๑) กายิกสุข ความสุขทางกาย หมายถึง ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่บกพร่อง ติดขัด เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัส สิ่งที่ยืดหยุ่นนุ่ม ที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ ๕

๒) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง การที่ใจมีความสำราญแช่มชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัว ด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง ความสุขทางจิต ได้แก่ สภาวะแห่งใจที่มีปกติ ผ่องใสเบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ที่มากระทบ นั่นเอง

สภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด^๕ เพราะบุคคล แม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้ว ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ ทั้งยังอาจหาอุบายหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้น ๆ

^๕ อย. ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

ได้อีกด้วย เราจะเห็นได้ชัดเจน ในกรณีของพระอรหันต์ ผู้ดับกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว แต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์ อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อาการอาพาธต่าง ๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้น ก็ได้เดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับปุถุชนคนทั่วไปนั้น แม้ร่างกายจะเจ็บปวด หรือเจ็บไข้สักเพียงใด หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่วิตกกังวลแล้ว อาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้^๖

จะเห็นว่าในทางพระพุทธศาสนา เมื่อท่านแบ่งเรื่องความสุขและความทุกข์ของมนุษย์จะใช้คำว่า กายิกทุกข์ เจตสิกทุกข์^๗ และกายิกสุข เจตสิกสุข ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาแบ่งองค์ประกอบของสภาพออกเป็น ๒ ส่วน คือสภาพทางกายและสภาพทางใจ

องค์ประกอบสภาพทางร่างกาย

องค์ประกอบของสภาพทางกาย ได้แก่ สภาพที่เกิดขึ้นจากทางร่างกาย ในส่วนที่เป็นรูปร่าง หรือที่เรียกว่า รูป ได้แก่ (๑) สภาพทางตา (๒) สภาพทางหู (๓) สภาพทางจมูก (๔) สภาพทางลิ้นหรือช่องปาก และ (๕) สภาพทางกาย สภาพทางกายทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นส่วนที่รับรู้อารมณ์จากภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส^๘

อนึ่ง สภาพทางกายนี้ ยังหมายรวมถึง สังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา เช่น อากาศ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายได้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรง หรือหากแบ่งตามหลักการพัฒนาชีวิต (ภาวนา ๔) จะได้สภาพทางกาย เป็น ๒ ด้าน คือ สภาพทางด้านร่างกาย (กายภาวนา, ภาวนิตกาย) และสภาพทางด้านสังคม (ศีลภาวนา, ภาวนิตศีล)^๙

องค์ประกอบสภาพทางจิตใจ

องค์ประกอบสภาพทางใจ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลาย เช่น ความมีเมตตา กรุณา ความขยัน หมั่นเพียร อุตहन มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

เนื่องจากสภาพทางใจ เป็นส่วนที่เป็นนามธรรม เรียกเป็นสภาพทางใจ เพียงประการเดียวก็เป็นการเพียงพอ แต่ในบางครั้ง ท่านก็จำแนกสภาพทางใจ ออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ระดับกามสุข ความสุขเนื่องด้วยกาม (๒) ระดับทิพย์สุข ความสุขอันเป็นทิพย์ ในที่นี้ หมายถึง ฌานสุข

^๖ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔). หน้า ๙.

^๗ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑.

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๙-๑๒๐.

^๙ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๑๔๔-๑๔๖, และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐ - ๗๑.

(๓) ระดับตัณหาทุกข์สุข ความสุขคือความสิ้นแห่งตัณหา เรียกอีกอย่างว่า นิพพานสุข^{๑๐} ความสุขทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นความสุขที่เริ่มจากชั้นหยาบไปหาชั้นที่ละเอียดและประณีต ซึ่งการสัมผัสกับสุขภาวะ (สุขภาพ) ทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นมโนสัมผัสโดยตรง โดยมีร่างกายเป็นอุปกรณ์สำคัญ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่สุขภาวะแห่งชีวิตเป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็คือความสุข นับตั้งแต่การปฏิบัติขั้นต้นในการทำความดี ที่เรียกว่าการทำบุญ แม้ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ และเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็จะทำให้สามารถบรรลุฌานได้ เมื่อได้บรรลุฌานก็จะมีความสุข เป็นองค์ประกอบของฌาน ที่เรียกว่าฌานสุข สุขที่เนื่องด้วยฌาน^{๑๑} จนถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน คือ เป็นสุขภาวะขั้นสูงสุด หรือเป็นจุดหมายสูงสุดอีกด้วย^{๑๒}

อนึ่ง องค์ประกอบของชีวิต เมื่อจัดตามหลักภาวนา (พัฒนาหรือการเจริญ) ๔ ประการคือ (๑) กายภาวนา (๒) สีลภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา^{๑๓} จะได้ส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่

(๑) ส่วนประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย และสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น น้ำ อากาศ ป่าไม้ ที่อยู่อาศัย ขยะมูลฝอย อาหาร เป็นต้น

(๒) ส่วนประกอบทางด้านสังคมหรือศีล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคมต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย อาชีพ ปัญหาสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

(๓) ส่วนประกอบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

(๔) ส่วนประกอบทางด้านปัญญา ได้แก่ สติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลก เป็นต้น^{๑๔}

ส่วนประกอบแห่งชีวิตทั้ง ๔ ด้านนี้ เป็นส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ เป็นองค์รวม เป็นหนึ่งเดียว ส่วนประกอบด้านหนึ่ง ๆ เป็นปัจจัยสัมพันธ์กับส่วนประกอบด้านอื่น ๆ ซึ่งมีผลต่อสุขภาวะ

^{๑๐} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๖๒, และดูรายละเอียดเพิ่มเติมในพระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕๕๕-๕๕๖.

^{๑๑} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๖๒.

^{๑๒} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโส), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔). หน้า ๑๕.

^{๑๓} อ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๗๙ / ๑๔๔ - ๑๔๖, ในพระไตรปิฎกท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล ๔ ประการ คือ (๑) ภาวิตกาย ผู้เจริญกาย (๒) ภาวิตศีล ผู้เจริญศีล (๓) ภาวิตจิต ผู้เจริญจิต (๔) ภาวิตปัญญา ผู้เจริญปัญญา แต่ส่วนใน พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ท่านแสดงเฉพาะภาวะของบุคคลตามนัยพระไตรปิฎกนี้ว่า ภาวนา ๔ ประการได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สีลภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๗๐ - ๗๑.

แห่งชีวิตที่ดีงามเหมือน ๆ กัน ดังนั้น ในกระบวนการพัฒนาหรือดูแลรักษาชีวิตจะต้องพัฒนาส่วนประกอบแห่งชีวิตทั้ง ๔ ด้านนี้ไปพร้อม ๆ กัน

๒.๑.๒.๑ หลักการดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ

หลักการดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

ในพระวินัยปิฎก พบว่า มีหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทางด้านร่างกาย เช่น การอาบน้ำ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบท ห้ามมิอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงครึ่งเดือน เมื่อมิอาบน้ำปฏิบัติต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๑๕} แต่ทั้งนี้ พระพุทธองค์ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้สำหรับสมณะที่อากาศร้อน^{๑๖} หรือในสมัยที่ป่วยไข้ไม่สบาย หรือถ้าไม่ได้อาบน้ำแล้วไม่มีความสุข^{๑๗} หรือในสมัยที่ทำงานจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ^{๑๘} หรือในสมัยที่เดินทางไกลจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ หรือในสมัยที่มีพายุฝนจนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน^{๑๙} หรือสามารถอาบน้ำเป็นนิตยในเขตปัจฉิมตชนบท ที่ผู้อยู่อาศัยนิยมการอาบน้ำ และถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายสะอาด^{๒๐} เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความเหมาะสมของการอาบน้ำ ว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมพอประมาณ ไม่อาบอย่างไม่รู้จักความพอดี ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีความสุข อยู่สบาย มีความสะอาด ทั้งไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่าง ๆ อันเกิดจากความสกปรกต่อร่างกายอีกด้วย

การถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ การบ้วนน้ำลาย พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยในหลายข้อเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัย ทั้งมีส่วนในการป้องกันการติดต่อแพร่กระจายของโรค เช่น การไม่ให้ยืนถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ^{๒๑} หรือการไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ^{๒๒} หรือการห้ามมิขุดหลุมขุดฝอย ปัสสาวะ อุจจาระ ข้ามฝาหรือกำแพงแต่ให้พิจารณาในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรผ่านไปมา^{๒๓}

หรือทรงอนุญาตสิ่งต่าง ๆ เพื่อป้องกันการเกิดซึ่งโรคหรือความเจ็บป่วย เช่น การอนุญาตเรือนไฟ ทรงอนุญาตกุฏิกันยุง^{๒๔} การกำหนดให้มิขุดต้องออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ทุกวัน ซึ่งถือได้ว่า เป็นการออกกำลังกายอย่างดี ข้อวัตรในการฉันบิณฑบาต การล้างบาตร การดูแลเสนาสนะให้สะอาด การดูแลรักษาเครื่องนอน การปลงผม เป็นต้น จากที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย และมีข้อปฏิบัติมากมายที่เอื้อต่อการมีสุขภาพทางกายดี

^{๑๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๗/๔๘๓.

^{๑๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

^{๑๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๕-๔๘๕.

^{๑๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๔๘๖.

^{๑๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๓๙.

^{๒๑} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

^{๒๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๓.

^{๒๓} วิ. ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๘๒๗/๑๔๘.

^{๒๔} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๗๓-๓๗๔/๒๔๑-๒๔๓.

สำหรับสุขภาพทางด้านจิตใจนั้น ในพระวินัยปิฎก พบว่า มีหลักการดูแลสุขภาพทางด้านใจ เช่น การทำให้มีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดภาวะ ที่เรียกว่า “สุขภาพ” ดังกล่าวนั้น มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำในสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิ เพื่อให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุดคือ อานาปานสติ^{๒๕}

๒.๑.๒.๒ หลักการดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธที่ปรากฏในพระสูตร (พระธรรม)

ในพระสูตร พบว่า มีหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทางด้านจิต เช่น เรียกเป็นคำเฉพาะว่า “จิตตภาวนา” ถ้าบุคคลมีจิตที่มีสภาวะสมบูรณ์แล้ว เรียกว่า “ภาวจิตตบุคคล” คือ บุคคลผู้มีจิตที่เจริญแล้ว โดยทั่วไป มนุษย์ปุถุชนจะดูแลสุขภาพของตนด้วยการอาศัยอามิส คือ หาเหยื่อล่อใจให้เพลิดเพลิน (สามิสสุข) แต่สำหรับผู้เจริญรอยตามพระอริยะแล้ว จะเรียนรู้การภาวนาเพื่อให้ใจมีสภาวะโดยวิธีที่ไม่ต้องอาศัยอามิส (นิรามิสสุข)^{๒๖}

หลักในการดูแลสุขภาพให้มีสภาวะใน ๓ ลักษณะ เป็นดังนี้^{๒๗}

ประการแรก หลักการดูแลสุขภาพให้มีสมรรถภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามต้องการ

ประการที่ ๒ หลักการดูแลสุขภาพให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมะในใจอยู่เสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้ใจมีความประณีตงดงาม เช่น มีความเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

ประการที่ ๓ หลักการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำให้ใจมีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดภาวะ ที่เรียกว่า “สุขภาพ” ดังกล่าวนั้น มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ อานาปานสติ^{๒๘} (การปฏิบัติภาวนา หรือกรรมฐานโดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นข้อปฏิบัติข้อ ๙ ในอนุสติ ๑๐ และข้อ ๑๐ ในสัญญา ๑๐)

๒.๑.๒.๓ กรณีตัวอย่าง การดูแลสุขภาพองค์รวมในสมัยพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาล เมื่อมีพระภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์ หรือคฤหัสถ์ มีอาการอาพาธ/เจ็บป่วย พระพุทธองค์จะทรงดูแลสุขภาพด้วยพระองค์เองบ้าง รับสั่งให้พระภิกษุดูแลกันเองบ้าง เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นได้รับการดูแล การรักษาพยาบาลอย่างเหมาะสม ดังมีตัวอย่าง ต่อไปนี้

กรณีที่ ๑ การดูแลสุขภาพในการรับประทานอาหารหรือการฉันภัตตาหารเท่าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ดังในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค โทณปากสูตรว่า ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงทราบ ว่า พระเจ้าปเสนทิโกศล เสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัด จึงได้ตรัสถามว่า ในเวลานั้นว่า

^{๒๕} วิ. มห. (ไทย) ๑ / ๑๖๕ - ๑๖๖ / ๑๓๖-๑๓๘.

^{๒๖} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐ / ๖๙ / ๑๐๓.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๒๘} วิ. มห. (ไทย) ๑ / ๑๖๕-๑๖๖ / ๑๓๖-๑๓๘, พุ. ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๕๒-๑๕๓ / ๒๓๓-๒๔๔.

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง
เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๒๙}

และความในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ กิฏฐาคิริสูตร ตอนหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็รู้สึกว่ สุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ มาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลาย ก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลาย เมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกว่ สุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๓๐}

กรณีที่ ๒ การฉันภัตตาหารอย่างรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หลักการบริโภคอาหารในข้อนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องต่อสุขภาพในแง่ที่ว่า ช่วยป้องกันไม่ให้ละโมภในการบริโภคอาหาร ช่วยให้มีสติระลึกว่ บริโภคแค่ไหน เพียงไร และเพื่ออะไร เมื่อทำได้ก็จะทำให้ร่างกายไม่อึดอัดเพราะการย่อยอาหารที่มากเกินไป ทั้งไม่ก่อโทษให้ และช่วยให้การฝึกจิตได้ผล สุขภาพจิตก็พลอยดีไปด้วย หลักการข้อนี้ ปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังความที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อปริหานิยสูตร เนื้อหาที่ว่าด้วยการพิจารณาอาหาร ซึ่งสรุปความได้ว่า (๑) ไม่บริโภคอาหารเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง (๒) บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ เป็นไปได้เพื่อกำจัดความเบียดเบียน (ระงับความหิว) เพื่ออนุเคราะห์การประพาสพรหมจรรย์ (๓) การใช้อุบายในการบริโภคอาหารอย่างนี้ จักทำให้สามารถกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายดำรงอยู่ได้ ปราศจากโทษภัย และอยู่ด้วยความผาสุก^{๓๑} บทพิจารณาอาหารนี้ เราจะสังเกตเห็นว่ พระพุทธเจ้าทรงเป็นห่วง ในเรื่องสุขภาพทางกายและทางใจของพระภิกษุ จึงทรงแนะวิธีการบริโภคอาหารในแบบที่ไม่ก่อโทษให้

กรณีที่ ๓ การฉันอาหารอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวยาคุ ดังความที่ปรากฏใน พระวินัยปิฎก ตอนหนึ่งว่า “ข้าวยาคุมีคุณประโยชน์ ๑๐ ประการ โดยเฉพาะประโยชน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้รับประทานมี ๕ ประการ คือ (๑) บรรเทาความหิว (๒) ระงับความกระหาย (๓) ทำให้ลมเดินคล่อง (๔) ชำระลำไส้ และ (๕) เฝ้ามลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย”^{๓๒}

กรณีที่ ๔ หมั่นเดินจงกรม และอยู่เรือนไฟ หลักการข้อนี้ สืบเนื่องมาจากคำทูลขอพระพุทธานุญาตของหมอชีวกโกมารภัจ ที่กราบทูลพระพุทธเจ้าถึงอาหารที่ประณีตที่พระภิกษุฉันเข้าไปจะเกิดการหมักหมม มีโทษต่อร่างกาย ดังนั้น หมอชีวกฯ จึงทูลขอให้ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟซึ่ง

^{๒๙} ส. ส. (ไทย) ๑๕ / ๑๒๔ / ๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๐} ม. ม. (ไทย) ๑๓ / ๑๗๔ / ๒๐๑.

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๑๘๒ / ๑๔๐, อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑ / ๓๗ / ๕๑.

^{๓๒} ข้าวยาคุมีประโยชน์ ๑๐ ประการ คือ ผู้ให้ข้าวยาคุ ชื่อว่า (๑) ให้อายุ (๒) ให้วรรณะ (๓) ให้ความสุข (๔) ให้กำลัง (๕) ให้ปฏิภาณ (๖) บรรเทาความหิว (๗) ระงับความกระหาย (๘) ทำให้ลมเดินคล่อง (๙) ชำระลำไส้ และ (๑๐) เฝ้ามลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย วิ. ม. (ไทย) ๕ / ๒๘๒ / ๘๙.

ได้แก่ เรือนอบสมุนไพร ทั้งนี้หมอชีวกฯ เชื่อว่าด้วยการทำอย่างนี้ พระภิกษุจะมีอาพาธน้อย^{๓๓} พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกฯ ทูลขอ ส่วนการเดินทางจกรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสบอกพระภิกษุว่า มีอาณิสส ๕ ประการ ใน ๕ ประการนั้น มี ๒ ข้อที่มีผลต่อสุขภาพกายโดยตรง คือ (๑) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย (๒) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้ว ย่อยได้ง่าย^{๓๔} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเดินทางจกรม เป็นวิธีการรักษาสุขภาพกายและใจที่ดีวิธีหนึ่ง

กรณีที่ ๕ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี ก็เอื้อต่อการมีสุขภาพดีได้เช่นกัน ดังบทสนทนาที่ปรากฏในโศณนันทชาดก มีความตอนหนึ่ง เป็นการสนทนาระหว่างพระเจ้ามโนชเชตรัสถามโศณดาบสโพธิสัตว์ว่า “พระคุณเจ้าผู้เจริญ มีความสุขสำราญดีไม่มีโรคภัยเจ็บป่วยหรือพระคุณเจ้ายังอรรถภาพให้เป็นไปสะดวก ด้วยการแสวงหามูลผลาหารหรือเผือก มัน และผลไม้ยังมีอยู่มากหรือ เหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลาน มีน้อยหรือ ในป่าอันเกลื่อนกล่นไปด้วยพาฬมฤค ไม่มีมาเบียดเบียนบ้างหรือ”

โศณดาบสโพธิสัตว์กราบทูลว่า “ข้าแต่พระราชา พวกอาตมภาพ มีความสุขสำราญดีและไม่มีโรคภัยเจ็บป่วย อนึ่ง อาตมภาพทั้งหลาย ยังอรรถภาพให้เป็นไปด้วยการแสวงหามูลผลาหารและเผือก มัน ผลไม้ก็ยังมียากอยู่ อนึ่ง เหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานก็มีน้อย เนื้อร้ายอยู่พลุกพล่านในป่า ก็ไม่มาเบียดเบียนอาตมภาพเลย หลายปีมาแล้ว อาตมภาพอยู่ในอาศรมนี้ยังไม่รู้จักความอาพาธที่ไม่ทำให้ใจให้ร้นรมย์ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ข้าแต่มหาราชา พระองค์เสด็จมาดีแล้ว มิได้เสด็จมาร้ายพระองค์ทรงเป็นใหญ่ เสด็จมาถึงโดยลำดับ สิ่งใดที่ทรงพอพระทัย โปรดตรัสบอกสิ่งนั้นเถิด ข้าแต่พระราชา ผลมะพลับ ผลมะหาด ผลมะขาง และผลหมากเมา มีรสหวานเล็กน้อย เชิญพระองค์เลือกเสวยผลดี ๆ เถิด น้ำดื่มนี้ ก็เย็นสนิท ตักมาจากชอกเขา มหาบพิตร หากพระองค์ประสงค์ ขอทรงดื่มเถิด”^{๓๕}

กรณีที่ ๖ การประพฤติธรรม หมายถึง การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การมีศีลบริสุทธิ์ การมีเมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา การละเว้นอบายมุข การคบเพื่อนที่ดี (ข้อนี้เป็นเหตุต่อเนื่อง คือ ถ้ามีเพื่อนดี ก็ไม่ชักชวนกิน ต้ม เสพ ในสิ่งที่ป็นโทษต่อร่างกาย) การประพฤติธรรมนี้ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการใหญ่ ครอบคลุมหลักการที่กล่าวมาทั้งหมด ทั้งนี้เพราะธรรมมีความหมายกว้างนั่นเอง และการประพฤติธรรมยังเป็นหลักการที่ทำให้อายุยืน ดังความตอนหนึ่งใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตปฐมอนายุสสาสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ธรรม ๕ ประการอะไรบ้างคือ

- (๑) ทำสิ่งที่ป็นสปปายะ
- (๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสปปายะ
- (๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- (๔) เทียวในเวลาที่เหมาะสม
- (๕) ประพฤติพรหมจรรย์

^{๓๓} วิ. จุ. (ไทย) ๗ / ๒๖๐ / ๓๓.

^{๓๔} อาณิสสแห่งการเดินทางจกรมมี ๕ ประการ คือ (๑) เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร (๓) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย (๔) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย (๕) สมารถที่ได้จากการเดินทางจกรมตั้งอยู่ได้นาน, อด. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๒๙ / ๔๑.

^{๓๕} พุ. ขา. (ไทย) ๒๘ / ๑๒๙-๑๓๖ / ๗๖-๗๗.

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน”^{๓๖}

กรณีที่ ๗ พระพุทฺธคัตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีร่างกายเน่าเปื่อย)

ได้ยินว่า กุลบุตรชาวกรุงสาวตลึงผู้หนึ่ง ฟังธรรมกถาในสำนักของพระศาสดา ถวายชีวิตในพระศาสนา ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว ได้ชื่อว่า พระติสสเถระ เมื่อกาลล่วงไป โรครเกิดขึ้นในสรีระของท่าน ต่อมาทั้งหลายประมาณเท่าเมล็ดผักกาดผุดขึ้น มัน (โตขึ้น) โดยลำดับ ประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียว ประมาณเท่าเมล็ดถั่วดำ ประมาณเท่าเมล็ดกระเบา ประมาณเท่าผลมะขามป้อม ประมาณเท่าผลมะตูม แตกแล้ว สรีระทั้งสิ้นได้เป็นช่องเล็กช่องน้อย ชื่อของท่านเกิดขึ้นแล้วว่าพระพุทฺธคัตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีกายเน่า)

ต่อมา ในกาลเป็นส่วนอื่น กระดูกของท่านแตกแล้ว ท่านได้เป็นผู้ที่ใครๆ ปฏิบัติไม่ได้ ผ่านุงและผ้าห่มเปื้อนด้วยหนองและเลือด ได้เป็นเช่นกับขนมร่างแห พวกภิกษุมีสัทธาวิหริกเป็นต้น ไม่อาจจะปฏิบัติได้ (จึงพากัน) ทอดทิ้งแล้ว ท่านเป็นผู้ไม่มีที่พึ่ง นอน (แช่) แล้ว

ในวันนั้น พระพุทฺธองค์ ทรงตรวจดูโลกและสัตว์โลกทรงเห็นพระพุทฺธคัตติสสเถระปรากฏในข่ายคือพระญาณ พระองค์ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งพระอรหัตของติสสภิกษุ ทรงดำริว่า "ภิกษุนี้ถูกพวกสัทธาวิหริกเป็นต้น ทอดทิ้งแล้ว, บัดนี้ เรื่อยกเว้นเราเสีย ก็ไม่มีที่พึ่งอื่น" ดังนี้แล้ว จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฎี เหมือนเสด็จเที่ยวจาริกในวิหาร เสด็จไปสู่โรงไฟ ทรงล้างหม้อ ใส่ น้ำ ยกตั้งบนเตา เมื่อทรงรอให้น้ำร้อน ได้ประทับยืนในโรงไฟนั้นเอง ทรงรู้ความที่น้ำร้อนแล้ว เสด็จไปจับปลายเตียงที่พระติสสภิกษุนอนอยู่

พวกภิกษุ กราบทูลให้เสด็จหลีกไป แล้วช่วยกันยกเตียงนำไปสู่โรงไฟ พระศาสดาทรงให้เทน้ำร้อนใส่ในรางแล้ว ทรงสั่งพวกภิกษุให้ช่วยกันเปลื้องผ้าห่มของเธอออก ให้ขยำด้วยน้ำร้อน แล้วให้ผึ่งแดด ประทับยืนอยู่ใกล้เธอ ทรงใช้น้ำอุ่นรดพระติสสเถระ ทรงอุสริระให้อาบน้ำทรงห่มผ้าให้ จากนั้นให้เธอนุ่งผ้าห่มนั้น ทรงให้ขยำผ่านุงด้วยน้ำ ให้ผึ่งแดด จากนั้น เมื่อกายแห้งผ่านุงก็แห้ง เธอนุ่งผ้าผืนหนึ่ง ห่มผืนหนึ่ง ร่างกายเริ่มเบา มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นอนบนเตียง พระศาสดาประทับยืนอยู่ด้านเหนือศีรษะของเธอ ตรัสพระคาถานี้ว่า

อจิริ วตฺยํ กาโย ปฐฺวี อธิเสสฺสติ

อุทฺโท อเปตฺวิญญานํ นิรตถํ กลิงฺคริ^{๓๗}

อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้ ก็จักปราศจากวิญญาน

ถูกทอดทิ้ง ทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น^{๓๘}

พระติสสเถระตั้งใจฟังพุทธดำรัสดังกล่าว พร้อมกับพิจารณาตามอย่างถึถ้วน ในเวลาเทศนาจบ พระพุทฺธคัตติสสเถระ บรรลุพระอรหัตพร้อมปฏิสัมภิทาแล้วก็นิพพาน พระศาสดาโปรดให้เผาศพของท่าน ทรงเก็บอัฐิธาตุ แล้วโปรดให้ทำเจดีย์ไว้

กรณีพระพุทฺธคัตติสสเถระนี้ ที่อาพาธหนัก ไร้ญาติขาดมิตร ไร้คนรักษาดูแลอาการปล่อยให้ทนทุกข์ทรมาน หรือป่วยหนัก จนกระทั่งน่ารังเกียจ เป็นที่สะอิดสะเอียนของผู้ใกล้ชิด แต่พระพุทธ

^{๓๖} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒๕ / ๒๐๕.

^{๓๗} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๑/๓๑.

^{๓๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๑/๓๘.

องค์ กลับทรงให้ความรักเอ็นดู ไม่ทรงรังเกียจ สะอิดสะเอียนแต่อย่างใด ช่วยเยียวยารักษาพระสาวกทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจด้วยการเทศน์โปรดจนกระทั่งบรรลอรหัตในที่สุด แม้ท่านบูติคัตตติสสะจะมรณภาพหรือนิพพานในที่สุดก็ตาม แต่ก็ถึงประโยชน์สูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน

กรณีที่ ๘ ทรงดูแลพระเจ้าสุทโธทนะด้วยพระองค์เอง

เล่ากันมาว่า พระเจ้าสุทโธทนะ พุทธบิดา เมื่อทรงอยู่ในภาวะใกล้จะตาย ทรงเกิดอาการทุกข์ทรมานอย่างแรงกล้าจากความเจ็บปวด พระพุทธองค์ซึ่งขณะนั้น ประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลาปามหาวัน ใกล้พระนครเวลasi ทรงทราบข่าวว่าพระพุทโธบิดาประชวรหนักมาก ได้เสด็จพร้อมด้วยพระสาวกเป็นอันมาก ไปทรงบำเพ็ญปิตุอุปภัฏฐากธรรม ถวายการพยาบาลตามพุทโธวิสัย กล่าวคือ ในขณะที่พระเจ้าสุทโธทนะได้รับการบีบคั้นจากอาพาธกล้าเกิดทุกข์ทรมานยิ่งนัก มีพระอาการทุรนทุรายหมดสติ พระพุทธองค์ทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิต บำบัดโรคาพาธ แล้วทรงลูบลงที่พระเศียรของพระเจ้าสุทโธทนะ ทรงเช็ดพระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำที่พระสารีบุตรนำมาถวาย อาพาธที่หนัก ก็ทุเลาลงด้วยพระบารมี พระอานนทยกมือลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย อาพาธกล้าข้างซ้ายก็ทุเลาลง พระราหุลยกมือลูบที่พระปฤษฎางค์ อาพาธกล้าที่พระกายก็ทุเลาลง พระเจ้าสุทโธทนะทรงสำราญพระกาย คลายความทุกข์ทรมานอันสาหัส ทรงลุกขึ้น อวสานสุดสิ้นเพียงนั้นแล้ว ก็ทูลลาพระบรมศาสดาและลาพระบรมวงศานุวงศ์แล้ว พระองค์ก็เสด็จนิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพาน^{๓๙} กรณีพระเจ้าสุทโธทนะทรงประชวรหนัก แต่มีผู้ดูแลจนวินาทีสุดท้าย ส่งผลให้พระองค์บรรลอรหัตก่อนสิ้นชีวิต

กรณีที่ ๙ กรณีนกุลปิตาคหบดี

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เกสกะวัน กรุงสุมารคิระ แคว้นกัคคะ ครั้นนั้นนกุลปิตาคหบดีเข้าไปเฝ้าพระองค์ ถวายอภิวาทแล้ว นั่งกราบทูลถึงตนเองว่า เป็นผู้ชรา สูงอายุ มีอาการกระสับกระส่าย เจ็บป่วยเป็นประจำ จึงไม่ได้มาเห็นพระพุทโธองค์นาน ขอพระพุทโธองค์โปรดให้โอวาทสั่งสอนเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดไป

พระพุทโธองค์ตรัสว่า เป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไขมีเปลือกหุ้มไว้ แม้จะดูร่างกาย(สุขภาพ)นี้ ดีสักปานใด การที่จะไม่มีโรคได้เลยนั้น คงจักไม่มี ฉะนั้น พึงตระหนักว่า เมื่อร่างกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย หรือกายป่วยไข้ แต่อย่าให้ใจเจ็บป่วย

จากนั้น นกุลปิตาคหบดีชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระพุทโธองค์ ลุกขึ้นไหว้ แล้วเดินเวียนประทักษิณ (เวียนขวา) แล้วเข้าไปนั่งใกล้พระสารีบุตร พระสารีบุตรได้ถามนกุลปิตาคหบดีว่า อินทรีย์ผ่องใส สีสหน้าก็ผุดผ่อง วันนี้ได้ฟังธรรมจากพระพุทโธองค์มาใช้หรือไม่

นกุลปิตาคหบดีตอบว่า ใช่

พระสารีบุตรถามว่า พระพุทโธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องอะไร

นกุลปิตาคหบดี จึงเล่าเรื่องให้ฟังตั้งแต่นั้น

^{๓๙} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, ปฐมสมโพธิกถา(ฉบับแปล) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร จัดพิมพ์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๖-๒๐๗.

พระสารีบุตรถามว่า ทำไมคหบดีไม่ทูลถามพระพุทธองค์ให้ยิ่งขึ้นไปว่า บุคคลเช่นไรชื่อว่า เป็นผู้มียากะสักระสาย และมีจิตกระสักระสาย และบุคคลเช่นไร ชื่อว่าเป็นผู้มียากะสักระสาย แต่ไม่ชื่อว่ามีจิตกระสักระสาย

นกุลปิตาคหบดีตอบว่า ท่านผู้เจริญ กระผมมาจากที่ไกลก็เพื่อจะทราบเนื้อความแห่งพระภาชิตนั้นในสำนักท่าน ขอให้ท่านอธิบายเนื้อความแห่งพระภาชิตนั้นให้แจ่มแจ้ง

พระสารีบุตรตอบว่า คหบดี ถ้าเช่นนั้น ท่านจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

นกุลปิตาคหบดีรับคำแล้ว ท่านพระสารีบุตรจึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า คนที่ชื่อว่ามียากะสักระสาย และมีจิตกระสักระสาย คือ บุคคลในโลกนี้ ผู้ไม่ได้สติ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ เห็นรูปเป็นอัตตา เห็นอัตตาวามีรูป เห็นรูปในอัตตา หรือเห็นอัตตาในรูป อยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อเขาอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ...โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงเกิดขึ้นแก่เขา คหบดี คนที่ชื่อว่าเป็นผู้มียากะสักระสาย และมีจิตกระสักระสาย เป็นอย่างนี้

ส่วนคนที่ชื่อว่า เป็นผู้มียากะสักระสาย แต่จิตไม่กระสักระสาย คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สติ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาวามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตา หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูป ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อพระอริยสาวกนั้น ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอย่างอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ...โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกนั้น คหบดี คนที่ชื่อว่าเป็นผู้มียากะสักระสาย แต่จิตไม่กระสักระสาย เป็นอย่างนี้ เมื่อพระสารีบุตรกล่าวจบ นกุลปิตาคหบดีดีใจ ชื่นชมภาชิตของท่านพระสารีบุตร^{๔๐}

กรณีที่ ๑๐ เรื่องอนาถบิณฑิกเศรษฐี

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นอุบาสกคนสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นผู้สร้างวัดเชตวัน ถวายไว้เป็นสมบัติของพระศาสนา ในตอนปลายแห่งชีวิต ในขณะที่ท่านเศรษฐีกำลังป่วยหนักอยู่ที่บ้านนั้น ท่านได้ให้คนไปกราบอภิวาทพระยุคลบาทของพระพุทธเจ้า และให้กราบไหว้เท้าของท่านพระสารีบุตร พร้อมกันนั้น ก็ให้มนต์ท่านพระสารีบุตรมาเยี่ยมตนที่บ้านด้วย พระสารีบุตรได้ชวนพระอานนท์ไปเยี่ยมท่านเศรษฐีที่บ้าน ได้ถามถึงอาการไข้ ท่านเศรษฐีเล่าถวายว่า อาการป่วยของท่านหนักมาก แทบจะทนไม่ได้ มีอาการปวดที่ศีรษะและท้องเป็นอย่างมาก ร่างกายเร่าร้อนเหมือนถูกย่างบนหลุมถ่านเพลิง พระสารีบุตรเมื่อรู้ว่า ท่านเศรษฐีจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานนัก จึงแสดงธรรมโปรดท่าน เศรษฐีไม่ยึดมั่นถือมั่นในอายตนะทั้งภายในและภายนอก เพราะเป็นตัวก่อให้เกิดการรับรู้และ

^{๔๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นขั้น ๕ หรือนามรูป โดยเฉพาะรูปก็สักว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนนามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้น ว่าเป็นตัวตนของเรา ก็จะไม่เป็นทุกข์ เมื่อเศรษฐกิจได้ฟังธรรมแล้วมีความซาบซึ้งถึงกับน้ำตาไหล ได้ขอให้พระภิกษุทั้งหลายแสดงธรรมเช่นนี้แก่คฤหัสถ์เหล่าอื่นฟังบ้าง เพื่อจะได้สำเร็จประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นต่อไป ครั้นพระเถระทั้งสองกลับไปไม่นาน เศรษฐีก็ถึงแก่กรรม และได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^{๔๑}

กรณีที่ ๑๑ เรื่องธัมมิกอุบาสก

ธัมมิกอุบาสกอาศัยอยู่ในกรุงราชคฤห์ เมืองหลวงแห่งแคว้นมคธ เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลในธรรม มีบริวารมาก ยินดีในการจำแนกแจกจ่ายทานต่าง ๆ ทั้งยังได้แนะนำบริวารของตนให้ประพฤติปฏิบัติตามด้วย อุบาสกนั้นมีบุตร ๗ คน ธิดา ๗ คนรวมอุบาสกและภรรยา จึงเป็น ๑๖ คน เขาได้แนะนำคนในครอบครัวทุกคนให้ทำบุญถวายทานต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ ครอบครัวนี้จึงมีชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขตลอดมา

ในบั้นปลายแห่งชีวิตของธัมมิกอุบาสก เขาเกิดเจ็บป่วยอย่างหนัก นอนอยู่บนเตียงที่บ้านของตน มีความต้องการจะฟังธรรม จึงบอกลูก ๆ ให้ไปนิมนต์ภิกษุมาสวดพระสูตรให้ฟังที่บ้าน เมื่อภิกษุที่ได้รับนิมนต์ มาถามว่า อยากฟังพระสูตรไหน จึงบอกว่า อยากฟังมหาสติปัฏฐานสูตร ในขณะที่ภิกษุทั้งหลาย เริ่มสวดพระสูตรนั้นอยู่ ปรากฏว่ามีเทวดาจากชั้นต่าง ๆ นาราชธรมารับอุบาสกนั้นอยู่ อุบาสกไม่ต้องการให้การฟังธรรมหยุดชะงักลง จึงพูดว่า ท่านทั้งหลายโปรดหยุดรอก่อน เมื่อภิกษุทั้งหลาย ได้ยินเช่นนั้น ก็นึกว่าอุบาสกพูดกับพวกตน จึงพากันหยุดสวด แม้ลูก ๆ ของอุบาสกนั้นก็เข้าใจเช่นนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลายคิดว่า อุบาสกคงไม่ต้องการฟังธรรมแล้ว จึงพากันกลับวัด เมื่อเวลาผ่านไปได้สักครู่หนึ่ง อุบาสกได้เห็นลูก ๆ พากันร้องไห้อยู่ และไม่เห็นภิกษุทั้งหลาย จึงได้สอบถาม เมื่อรู้ความเป็นไปแล้ว จึงได้เล่าความจริงให้ทุกคนฟังว่า ที่พ่อบอกให้หยุดรอก่อนนั้น พ่อไม่ได้พูดกับภิกษุทั้งหลาย พ่อได้พูดกับพวกเทวดาที่นาราชธรมารับต่างหาก จากนั้น จึงได้ถามลูก ๆ ว่า พ่อจะไปอยู่ในชั้นไหนดี เมื่อได้รับคำตอบว่าชั้นดุสิต จึงให้ลูกนำพวงมาลัยมาแล้วชุดไปที่ราชรถชั้นดุสิตแล้วได้บอกลูก ๆ ว่า หากต้องการจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเหมือนกับพ่อ ก็จงพากันทำบุญอย่างที่พ่อเคยทำมาแล้ว แล้วได้ตายไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นนั้น มีอภิปาพิพม์มีบริวารมากมาย อยู่ในวิมานแก้วในทันที^{๔๒}

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า ทรงตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้พระสาวกและสาวกที่เป็นคฤหัสถ์ เพื่อที่จะให้ท่านเหล่านั้น ได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ดังปรากฏให้เห็นในหลาย ๆ กรณีที่พระองค์ทรงทำการดูแลผู้ป่วยด้วยพระองค์เอง และทรงให้พระสาวกด้วยกันดูแลกันเอง ดังเรื่องพระพุทฺธิตตตติสเถระเป็นต้น จนในที่สุดพระพุทฺธิตตตติสเถระ ก็เป็นผู้ที่มีกายสะอาด มีใจผ่องใสผ่องแผ้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และนิพพานด้วยอาการอันสงบ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธนั้น ตระหนักในเรื่อง ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓-๓๘๗/๔๓๓-๔๓๔.

^{๔๒} ที.มหา.(ไทย) ๑๐/๒๗๓/ ม.ม.(ไทย) ๑๒-๑๓๑.

กับคนคนนั้น เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นจิตที่ร่าเริง ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว
อย่างไรก็ดี ในการดูแลสุขภาพนั้น บางครั้งอาจจะไม่สามารถช่วยเหลือให้ผู้ป่วยรอดพ้นจากความตาย

๒.๒ หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๔๓} ได้กล่าวถึง หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ให้มี
ความสุข หรือมีคุณภาพของผู้สูงอายุ คือ ความสุข ๕ ชั้น

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ที่นำมาปรนเปรอ ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้ เป็นความสุขสามัญ ที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก ความสุขประเภท
นี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุ หรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา
ต้องเอา เพราะฉะนั้น สภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้ จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้ จะเอา แล้ว
ก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น
พอได้มาก ๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมาก ๆ โดยไม่รู้ตัว ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและ
ความสุขของตัวเอง ต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมา
ใหม่ ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมา มีวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้น
ไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิด
คิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้ เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสีย
อิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข สิ่งที่เราจะพัฒนาขึ้นมากก็คือ การ
พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพ มาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำไม ก็ไม่รู้ตัวว่า
กลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือ
แม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข อาการของคนสูญเสียความสามารถที่
จะมีความสุข ก็คือยังอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพ
ของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือ
ยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็มี ๒ ชั้น คือ การพัฒนา ๒
ด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถ
ที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่ง ได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็น
คนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่ง
เสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็ที่เดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑
เลยเหลือ ๐ ที่เดิม กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จบจักจบสิ้น เพราะความสุขวิงหนีเราไป
เรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นจะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน เป็นคนที่สุขได้ง่ายก็
เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป ศีล ๕ เป็นตัวอย่าง
ของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป ๘ วันก็รักษาศีล ๘

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ความสุข ๕ ชั้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.Dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=1474>, [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการ เพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้ออุจจาสนะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่าย ๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิง ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียวจะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดี โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป พอฝึกได้แล้ว ต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้น เสพแล้วอยู่ไม่ได้ ทรมานทรมาย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้น สถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลิ้นไม่รับรู้รส กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัวไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ ๘ วัน ครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป เพราะฉะนั้นเอาจคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ ถ้ามองตัวเองเป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึก ว่า ของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มี เราก็สบาย ชีวิตเป็นอิสระ โปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุอาภิส สิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องหา ความสุขที่ต้องหา แสดงว่าเราขาด คือยังมีความสุขนั้น เราหาได้ดี เสพที่ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทรมานทรมาย กระวน กระวาย เพราะฉะนั้นจะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเอง สำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้นั้น ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้น เราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไป กับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจัง ยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้ จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่หวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัวเอง คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากเห็นต้นไม้

เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีมีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ ซึ่งสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ พอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิต และความสุข ก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้ มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัด ก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่าง ๆ มากมาย ที่สำคัญ ก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถ ในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะคนที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอย จะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว่า เหาง เรียกใช้ความสามารถไม่เป็น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดี มาปรุงแต่งใจให้สบายแม้แต่หายใจ ที่ยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่า สภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่เสมอมือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิ่มใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด

๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไร มาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง

๕. สมานิ ภาวะที่จิต อยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้ สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้เจริญในธรรม จะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตโต ปาโมชชพหุโล, ทุกขสสันตํ กริสสติ แปลว่า ภิกษุปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้ ฉะนั้น ท่านผู้เกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ ปรุงแต่งแต่ทุกข์ ทำให้ใจเครียด ชุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้ปรุงแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริง เบิกบานใจ ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โล่งโปร่งใจ สมานิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัวสบายเลย ทำใจให้ได้ อย่างนี้อยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมานิ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ สิ่งนี้เป็นความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้น ก็เป็นธรรมดาว่า จะต้องใช้เวลาพัก และเวลาว่างที่ว่างจากกิจกรรมมากกว่าคนหนุ่มสาว และคนวัยทำงาน ที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงาน เขาก็ไปเล่น ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น เพราะฉะนั้น ในเวลาว่าง ไม่มีอะไรทำ และก็ยังไม่ว่างนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตใจให้สบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้า และหายใจออกอย่างสบาย ๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้น ก็พูดในใจไปด้วย

ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า จิตใจเบิกบาน หายใจเข้า จิตใจโล่งเบา หายใจออก ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมายมีคุณค่าและมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจนจบชีวิต สภาพจิตนี้ จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารภีที่เจนจบการขั้บรถ สารภีผู้ชำนาญในการขั้บรถนั้น จะขั้บมาให้นารถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้เส้ดั่งบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถมันวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารภีผู้เจนจบ ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้นเขามีตลอดเวลานั้น เขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาดหวั่น จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญจะขั้บรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจนจบดีด้วยความรู้ที่แท้ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเจนจบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยูตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่า เป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกังวลเลยเรียบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวเช่นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อม อยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิต ที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที และในเวลาที่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่ง ไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาดระแวง ขุ่นมัว มีอะไรบงกชอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็มีโอกาสดีรับความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่า ความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตใจที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้น ๆ ไม่มีอะไรบงกชให้ขุ่นข้องหมองมัว เป็นอันว่าธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุข ในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิต อยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป ความสุข ๕ ขั้นนี้ เพราะฉะนั้นจึงควรตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีก สู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีกไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้

พระมหาสมปอง ตาลปุตโต^{๔๔} ได้เทศนาถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในวัยเกษียณ ที่ “บ้านบางแค ๒” ว่า การมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้าน เหมือนมีหลักชัยของครอบครัว เพราะการใช้ชีวิตไม่ต่างจากการวิ่งแข่งกินวิบาก ที่ต้องใช้เวลาในการสะสมความชำนาญ เพื่อวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรก

^{๔๔} พระมหาสมปอง ตาลปุตโต, การนำหลักธรรมมาใช้ในวัยเกษียณ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.board.palungjit.com>, [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ ผู้สูงอายุจะเป็นผู้แนะนำ ให้กับคนรุ่นใหม่ นำไปปรับใช้ในชีวิตได้ ขณะเดียวกันคนในครอบครัวต้องรู้จักการนำหลักพรหมวิหาร ๔ คือ

๑.เมตตา ความรัก เรารักพ่อรักแม่เราด้วยความจริงใจ ไม่รังเกียจ ไม่เหนียวลำที่จะรัก แม้ท่านจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

๒.กรุณา สงสารเห็นใจท่าน ร่างกายท่านไม่เหมือนเดิม ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุก็มีการอารมณ์เสียอันเป็นเรื่องธรรมดา

๓.มุทิตา ท่านทำอะไรดี ๆ ยินดีกับท่าน เช่น ท่านอยากทำบุญก็ยินดีกับท่าน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เกิดทัศนคติเชิงลบต่อลูกหลาน

๔.อุเบกขา บางอย่างวางเฉยบ้าง เช่นบางครั้ง ท่านทำตัวเหมือนเด็ก ๆ ก็ปล่อยเฉย อย่าใส่ใจมาก เพราะจะทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์

พระมหาสมปอง แนะนำถึงการใช้ชีวิตในครอบครัวปัจจุบัน การมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้าน เป็นอีกการหล่อหลอมหนึ่งของครอบครัวให้รู้จักวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมของสังคม เช่น ปัจจุบันเด็กหลายคนใช้เวลาว่างเล่นเกม แต่หากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วย เด็กจะได้เรียนรู้ผ่านพฤติกรรมอย่างการทำบุญทุกเช้า ความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ ปัจจุบันพ่อแม่หลายคน กำลังเลี้ยงลูกโดยใช้เงิน ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด ต่างจากการให้ผู้สูงอายุที่บ้านเลี้ยง จะได้การสัมผัสทางร่างกาย อันจะทำให้สภาวะจิตใจของเด็กเกิดความอบอุ่น และมีภูมิด้านทานทางจิตใจ ไม่หลงระเห็จไปตามกระแสเทคโนโลยีจนสุดฤทธิ์ตลอดจนผู้สูงอายุ ต้องรู้จักนำหลักธรรมมาเป็นหลักครองชีวิตคือ การเกษียณกายแต่ไม่เกษียณใจ เนื่องจากเดิม สมัยยังทำงานอยู่ เรามักหาข้ออ้างว่า ไม่มีเวลาไปทำบุญ ไม่มีเวลาทำความดี เป็นผลจากสังคม มีการแก่งแย่งกันตลอด ดังนั้น จึงควรปฏิบัติตนด้วยหลัก ๓ ก. คือ ๑. กาม หมายถึง การดิ้นรน ๒. กิเลส หมายถึง การแสวงหา ๓. เกียรติ หมายถึง การแบกหาม ดังเช่นชีวิต เหมือนกับรถไฟที่บรรทุกของหนักมาเต็มโบกี้ พอสุดรางก็ต้องเอาของที่แบกหนักอึ้งมาทิ้งชีวิตลง ให้เหลือเพียงความว่างเปล่า แล้วเติมความดีด้วยกุศลต่าง ๆ ลงไปแทนที่ ชีวิตเราไม่มีทางเกษียณ トラบใดที่เรายังมีศักยภาพในการทำงาน ก็ยังคงมีพลังใจ ที่จะทำสิ่งดี ๆ ต่อไป ไม่รู้จักเหนื่อย หรือเรียกว่า ทำงานล้มตาย การท่องเที่ยว เป็นอีกปัจจัย ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่เกิดความเครียด โดยเฉพาะการท่องเที่ยวไปกับครอบครัว ซึ่งคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นภาพที่น่ารัก ซึ่งควรนำไปเป็นแบบอย่าง นอกจากนี้ การเตรียมตัวเข้าวัด ของคนวัยเกษียณ ต้องปล่อยวางความคิด และความทุกข์ ไวนอกวัดเสียก่อน เพราะหากแบกทุกข์ มาเต็มหัวใจแล้ว จะเอาหัวใจที่ไหน รับธรรมะ ขณะเดียวกันหลายคน ยังมองว่า มาวัดเพื่อแบกทุกข์มาทิ้งในวัด ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดอย่างมาก เพราะการมาเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ ย่อมได้อานิสงส์แรงกล้า ทั้งกับตัวเองครอบครัว และผู้คนรอบข้าง

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม^{๔๕} วัดอัมพวัน กล่าวถึงธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ คนสูงอายุนั้น เมื่ออนุสรณ์ถึงชีวิตของตนเองว่า ได้ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลานอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมจะเกิดปิติ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสุขทางจิตใจได้ คนสูงอายุที่ไม่มีธรรมะนั้น มักจะรู้สึกท้อแท้ และสิ้นหวัง เพราะยังเมื่อสูงอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งจะพึ่งตัวเองได้น้อยลงเท่านั้น แม้ว่าจะมีเงินจ้างคนอื่น

^{๔๕} หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม, ธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : Url=<http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=1474>, [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

ช่วย แต่ถ้าเราขาดคุณธรรม หรือไม่มีน้ำใจ ก็จะหาคนรับจ้างยาก หรือไม่ทำด้วยน้ำใจ ทำพอให้พ้น ๆ หน้าที่ไปเท่านั้น หรือถ้าเป็นผู้สูงอายุที่โหดร้าย แม้มีเงินก็จะไร้ค่าไปทันที ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม มีเมตตาอารีต่อลูกหลานและบุคคลทั่วไป ใคร ๆ ก็อยากเข้าใกล้ เพราะมันทำให้เขาสงบและอบอุ่น ส่วนการมีสติและสมาธิของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทั่วไป มักจะหลงลืมง่าย แม้กระทั่งกินอาหารแล้ว ก็ว่ายยังไม่กิน เหตุเพราะขาดสติ หรือไม่เจริญสติอยู่เป็นประจำวันไว่ก่อน แม้ว่าจะมาเจริญสติตอนสูงอายุแล้ว ก็มักจะไม่นั่งใช้ คือ มักจะไม่ได้ผล ผู้สูงอายุทั่วไป มักมีจิตใจฟุ้งซ่าน ด่า หรือ บ่นเก่งจนลูกหลานไม่อยากเข้าใกล้ เพราะเปื้อนระอาในความจู้จี้ขี้บ่น เหตุเพราะจิตขาดสมาธิ และไม่มีสติควบคุม สติและสมาธิจึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุจะต้องมีประจำใจ จึงจะเป็นคนสูงอายุที่น่าเคารพ รัก เป็นหลักให้ลูกหลาน ได้มีที่พึ่งทางใจ และการที่ผู้สูงอายุ จะทำตนให้เป็นที่พัก ของผู้อ่อนอายุได้ ตนเองต้องเริ่มทำตนให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่นศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะให้มากตั้งแต่บัดนี้ ที่ควรสังวรก็คือ อย่ามัวแต่อ่านหรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอะไร ชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า^{๔๖} ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) รูปหรือร่างกาย จับต้องและมองเห็นได้ (๒) นามหรือจิต จับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วนคือกายและจิตนี้ แยกกันทำงาน มีการทำงานเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือที่เรียกว่า ชันธ ๕ ตามหลักธรรมะ ทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิตหรือนาม มากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้น จึงมีคำกล่าวเอาไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว นอกจากนี้ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “เล่นกับตัวเองอย่างไร ให้สุขภาพ สุขใจ ปลอดภัย เกิน ๑๐๐ ปี” สรุปความได้ว่า^{๔๗} การจะให้สุขภาพ สุขใจปลอดภัย เกิน ๑๐๐ ปี ว่า แนวความคิด คือ ให้มองชีวิต ทั้งในแง่บวกแง่ลบ ละตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา ถ้าเรา จะเล่นกับตัวเองแล้วจะต้องมองให้ทะลุปรุโปร่งทั้งสามแนว ให้เห็นสังขารอันแท้จริงของชีวิต อย่างน้อยก็ให้เข้าใจว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ทำความเข้าใจให้ได้ อันเป็นหลักการเบื้องต้น ของการพร้อมที่จะเล่นกับมันอย่างสนุก อย่างไม่ประมาท อย่างมีเหตุผล อย่างไม่กลัวความป่วย ความเจ็บ ความแก่ หรือแม้แต่ความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิต ที่จะต้องเกิดขึ้น หากแต่เราพร้อมอยู่เสมอ ที่จะเผชิญกับมัน โดยเราจะต้องรู้จักกลไกแห่งชีวิต หากจะหมดกำลังก็ให้มันหมดกำลังไปอย่างธรรมชาติที่สุด

สรุปได้ว่า การนำหลักอริยบท ๔ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่ หรือผู้ประเสริฐ ซึ่งผู้สูงอายุควรจะมีธรรมเป็นหลักประจำใจ กำกับพฤติกรรมคน ในองค์กร ในสังคม ให้เป็นไปโดยชอบธรรม ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรยึดธรรมเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดี

^{๔๖} เอก ธนะสิริ, *ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เช็ทเอน ชูท สตูดิโอ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙-๔๐.

^{๔๗} เอก ธนะสิริ, *เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพ สุขใจปลอดภัยเกิน ๑๐๐ ปี*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พัลลิกเคชั่นส์, ๒๕๕๐), หน้า ๘๙.

ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งอิทธิบาท ๔ ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น จะมีดังนี้

ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะอยู่ เพื่อทำสิ่งที่ดีงามสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่ง ที่ต้องการจะทำ อาจจะ เป็นงานอดิเรกที่ชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่างก็ได้เพราะเมื่อมีสักอย่างที่เราอยากจะทำ ที่เห็นว่ามีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหวี่ยง ไม่มีเวลาให้คิดฟุ้งซ่าน

วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้รบ แข็งแรง มีกำลังใจที่จะสู้ หรือเดินทาง กำลังใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญ ที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมาก อาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ ร่างกายอ่อนแอ ลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังใจ ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่น ที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนสูงอายุ มักจะรับอารมณ์จุจกใจ พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามา กระทบทุกระทบตา ก็เก็บเอามา ทำให้ใจคอไม่สบาย โดยไม่เข้าเรื่องได้แต่ครุ่นคิดว่า ทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่น มาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุจกใจ ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้ว ก็จะไม่วุ่น ไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจเป็นสุข ทำให้อายุยืน

วิมังสา คือ เรื่องของการใช้ปัญญา คนสูงอายุ ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะแก่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญาตรวจตรา พิจารณาไตร่ตรอง อย่างมีเหตุผล ให้ความจริง ในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้น ประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุง ที่ใด อย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้ กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิด ตามกระแสความจริง ซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

๒.๒.๑ แนวคิดที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

แนวคิดที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมจากแนวคิดที่มีความสำคัญ ประกอบด้วยความหมายของผู้สูงอายุ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ ปณิญาผู้สูงอายุไทย (พ.ศ.๒๕๔๒) แผนผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔) นโยบายและมาตรการผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๔๔) แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.๒๕๕๓ และการสรุปกรอบแนวคิดที่คณะที่ปรึกษาฯ ใช้ในการสร้างมาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” เริ่มใช้กันอย่างแพร่หลาย หลังจากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติ ว่าด้วย ผู้สูงอายุ (World Assembly on Ageing) ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม - ๖ สิงหาคม ๒๕๒๕ ที่ประชุม ได้ให้ความหมายว่า ผู้ที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เรียกว่า ผู้สูงอายุ^{๔๘} ถึงแม้ว่าที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติได้ กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ โดยให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก และให้ ถือเป็นเกณฑ์การเกษียณอายุราชการด้วย แต่ด้วยเหตุที่ความแตกต่างตามสภาพของสังคม และ ผู้สูงอายุมียุคคาคความเฉลี่ยสูงขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกา ได้กำหนดบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป มักจะถือว่าเป็นผู้สูงอายุ ได้มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น (Young-Old) ผู้สูงอายุ (Old) และผู้สูงอายุตอนปลาย (Old-Old) การแบ่งกลุ่มดังกล่าวไม่ได้แบ่งตาม อายุปี แต่แบ่งตามความสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น ผู้สูงอายุที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง มีสุขภาพดี มีการทำกิจกรรมที่เหมาะสม จะจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น แม้จะมีอายุมากก็ตาม ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่มีวัยน้อยกว่าแต่สุขภาพไม่ดี มีกิจกรรมในชีวิตน้อย และต้องพึ่งพาผู้อื่น มาก ก็จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย^{๔๙}

สำหรับประเทศไทย ขณะนี้ยังมีความเหมาะสมกับเกณฑ์อายุ ที่สหประชาชาติกำหนดไว้ คือ อายุ ๖๐ ปี เป็นผู้สูงอายุ และให้เกษียณอายุราชการ โดยถือตามวันเกิดภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ของแต่ละปีเป็นเกณฑ์สำหรับเกษียณอายุราชการ

แฮนลอน และพิคเคท แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ ๗๐-๗๙ ปี และ กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุวัยยอด อายุ มากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป นำเสนอตามลำดับดังนี้

๑) กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ใน สภาพช่วยตนเองได้และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิต สามารถจะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการช่วยงานต่าง ๆ ที่เป็นแนวคิดหรือนโยบาย สามารถทำงานในทางสร้างสรรค์ทาง วิชาการ และดูแลผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ โดยผ่านโครงการกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ หรือโครงการทางสังคม และมีข้อสังเกตในแนวนี้นี้ว่า ก่อนเข้าสู่วัยนี้ ควรจัดกิจกรรมเตรียมตัว สำหรับการย่างเข้าสู่ผู้สูงอายุ และมีการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ก่อนวัยอันควร

๒) กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ ๗๐-๗๙ ปี ผู้สูงอายุวัยนี้ กว่าครึ่งหนึ่งของสภาพทาง สุขภาพที่ช่วยตนเองได้ กิจกรรมที่ควรส่งเสริมได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ด้วยการดูแลตนเอง หรือมีผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น และบุตรหลานดูแล

^{๔๘} กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๕๐), หน้า ๓.

^{๔๙} Mooney,L.A.,Knox.D., & Schachi. C. Understanding social problems, (St.Paul, Minnesota : West Publishing Company, 1997), p.164.

๓) กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุวัยยออด อายุมากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่ จะต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ และบุตรหลาน ทั้งทางกายและจิตใจ^{๕๐}

Erik H. Erison กล่าวถึงผู้สูงอายุ ในทฤษฎีพัฒนาการ ๘ ขั้นตอนไว้ว่า ที่ ๘ ความมั่นคงทางใจ แยกกับความสิ้นหวัง (integrity vs. despair) ระยะนี้วัยสูงอายุ แอริคสัน อธิบายว่า เมื่อถึงขั้นนี้ แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่า ตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น ได้ให้การอบรมเลี้ยงดูผู้เยาว์ ได้แบ่งปันความรู้ ความคิดแก่ผู้ควรได้รับ ได้พบและยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิตตนเอง เขามองย้อนหลังไปใช้ชีวิต ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ทั้งความสมหวังและผิดหวัง (ปล่อยวาง) สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนเองและผู้อื่น อย่างที่เขามี เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน

ผู้สูงอายุบางคน เมื่อย้อนนึกถึงอดีต อาจรู้สึกอาลัยอาวรณ์ หรือยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่ได้ ทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลว) หรือกลัวความตายที่กำลังคืบคลานมา หรืออาจคิดว่าเวลาไม่เพียงพอที่จะทำอะไรใหม่ ๆ หรือแก้ไขความผิดพลาดในอดีต แอริคสัน อธิบายว่า ถ้าผู้สูงอายุคนใดรู้สึกเช่นนั้นมาก ๆ จะเกิดอาการเศร้าสร้อย สิ้นหวัง และหลีกเลี่ยงชีวิต (บางคนถึงกับคิดฆ่าตัวตาย)

ความพอดี ระหว่างความมั่นคงทางใจ และความสิ้นหวัง ทำให้บุคคลเกิดความเฉลียวฉลาด รู้ทันโลกและชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา^{๕๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ”^{๕๒} สรุปความว่า “ถ้าพ่อแม่ว่างอุเบกขาถูกก็เกิดความสุขในชีวิต และความสุขระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมาก ก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้นี้จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เงียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุจิก รุนวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้อยู่ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์”

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก้อย่างฉลาดและเป็นสุข” สรุปได้ว่า “ในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องหรือให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่า เป็นผู้รัตตัญญู แปลว่า เป็นผู้รู้ราตรียาวหรือนาน รู้ราตรียาวหรือนานเพราะอายุมันมาก มันผ่านวันคืนมานาน มันก็รู้วันคืนนั้นมาก อย่างนี้เรียกว่า รัตตัญญู พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญ ถึงกับว่าเป็นเอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง”^{๕๓}

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙^{๕๔} สรุปความว่า ความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน มีอิทธิพลต่อการ

^{๕๐} สุนีย์ มัตนาวี, “ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลนาป่า อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

^{๕๑} ศรีเรือน แก้วกังวาน, **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^{๕๓} พุทธทาสภิกขุ, **แก้อย่างฉลาดและเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร: อตัมมโย, ๒๕๒๗), หน้า ๓๑.

^{๕๔} มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔.

ดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชน มากกว่าการให้บริการจากสถาบัน ดังนั้น แนวโน้ม นโยบายด้านผู้สูงอายุ จึงควรนำแนวคิดเรื่อง การใช้ชุมชนและครอบครัวเป็นพื้นฐาน มาเป็นกรอบในการจัดบริการ โดยเชื่อว่าครอบครัว เป็นระบบเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคล เป็นสถาบัน พื้นฐานที่มีหน้าที่ดูแล ปกป้อง ค้ำครอง รวมทั้งเป็นตัวแทนเรียกร้อง และจัดสรรทรัพยากรทางสังคม ที่สำคัญ ส่วนชุมชนนั้น เป็นการมุ่งใช้คุณลักษณะเด่น และทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือ ในการสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชน ให้เกิดการแก้ไขปัญหาพัฒนาการบริการ และแสวงหาความร่วมมือ ในทุกระดับ

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “เล่นกับตัวเองอย่างไร ให้สุขภาพ สุขใจ ปลอดภัย เกิน ๑๐๐ ปี”^{๕๕} สรุปความได้ว่า การจะให้สุขภาพ สุขใจ ปลอดภัย เกิน ๑๐๐ ปี ว่าแนวความคิด คือ ให้มองชีวิตทั้งในแง่บวกแง่ลบ ละตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราเราจะเล่นกับตัวเอง แล้ว จะต้องมองให้ทะลุปรุโปร่ง ทั้งสามแนว ให้เห็นสังขารอันแท้จริงของชีวิต อย่างน้อยก็ให้เข้าใจ ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ก็ทำความเข้าใจให้ได้ อันเป็นหลักการเบื้องต้นของการพร้อมที่จะเล่นกับมัน อย่างสนุก อย่างไม่ประมาท อย่างมีเหตุผล อย่างไม่กลัวความป่วย ความเจ็บ ความแก่ หรือแม้แต่ ความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิต ที่จะต้องเกิดขึ้น หากแต่เราพร้อมอยู่เสมอ ที่จะเผชิญกับมันโดย เราจะต้องรู้จักกลไกแห่งชีวิต หากจะหมดกำลังก็ให้มันหมดกำลังไป อย่างธรรมชาติที่สุด

นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ^{๕๖} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ” สรุปความได้ว่า “ฐานข้อมูลผู้สูงวัยในประเทศไทย ว่ามีจำนวนและสัดส่วน ของประชากรสูงอายุ เพิ่มขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง จากอดีตและในอนาคต คาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องมาจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรประเทศไทยยืนยาวขึ้น”

๒.๒.๑.๒ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๕๐

บทบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ ได้กำหนดสิทธิขั้น พื้นฐานด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และกำหนดให้รัฐมีบทบาทหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุนให้เข้าถึง สิทธิ โดยมีมาตราที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

มาตรา ๔ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคลย่อม ได้รับความคุ้มครอง

มาตรา ๓๐ บุคคลย่อมเสมอกันในกฎหมายและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่า เทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่ง ความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความ คิดเห็นทางการเมือง อันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้ มาตรการที่รัฐกำหนดขึ้น

^{๕๕} เอก ธนะสิริ, เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพสุขใจปลอดภัยเกิน ๑๐๐ ปี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๐), หน้า ๘๙.

^{๕๖} นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐๕.

เพื่อจัดอุปสรรคหรือส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้สิทธิ และเสรีภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลอื่น ย่อมไม่ถือเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมตามวรรคสาม

มาตรา ๔๐ บุคคลย่อมมีสิทธิในกระบวนการยุติธรรม ดังต่อไปนี้

(๖) เด็กเยาวชนสตรีผู้สูงอายุหรือผู้พิการหรือทุพพลภาพย่อมมีสิทธิได้รับความคุ้มครองในการดำเนินกระบวนการพิจารณาตัวอย่างเหมาะสม และย่อมมีสิทธิได้รับการปฏิบัติที่เหมาะสมในคดีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศ

มาตรา ๕๓ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ

มาตรา ๘๐ รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม ดังต่อไปนี้

(๑) คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา ปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน รวมทั้งต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการ หรือทุพพลภาพและผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้

มาตรา ๘๔ รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านเศรษฐกิจ ดังต่อไปนี้

(๔) จัดให้มีการออมเพื่อการดำรงชีพในยามชราแก่ประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐอย่างทั่วถึง

มาตรา ๑๕๒ การพิจารณาร่างพระราชบัญญัติที่ประธานสภาผู้แทนราษฎร วินิจฉัยว่ามีสาระสำคัญเกี่ยวกับเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการหรือทุพพลภาพ หากสภาผู้แทนราษฎรมิได้พิจารณาโดยกรรมาธิการเต็มสภา ให้สภาผู้แทนราษฎรตั้งคณะกรรมการวิสามัญขึ้นประกอบด้วยผู้แทนองค์การเอกชนเกี่ยวกับบุคคลประเภทนั้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามของจำนวนกรรมาธิการทั้งหมด ทั้งนี้ โดยมีสัดส่วนหญิงและชายที่ใกล้เคียงกัน

มาตรา ๓๐๓ ในวาระเริ่มแรก ให้คณะรัฐมนตรีที่เข้าบริหารราชการแผ่นดิน ภายหลังจากการเลือกตั้งทั่วไปเป็นครั้งแรกตามรัฐธรรมนูญนี้ ดำเนินการจัดทำหรือปรับปรุงกฎหมายในเรื่องดังต่อไปนี้ ให้แล้วเสร็จภายในเวลาที่กำหนด

(๑) กฎหมายที่เกี่ยวกับการกำหนดรายละเอียดเพื่อส่งเสริมและคุ้มครองการใช้สิทธิและเสรีภาพตามมาตรา ๔๐ มาตรา ๔๔ บทบัญญัติในส่วนที่ ๗ เสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นของบุคคลและสื่อมวลชน ส่วนที่ ๘ สิทธิและเสรีภาพในการศึกษา ส่วนที่ ๙ สิทธิในการได้รับบริการสาธารณสุขและสวัสดิการจากรัฐ ส่วนที่ ๑๐ สิทธิในข้อมูลข่าวสารและการร้องเรียน รวมทั้งกฎหมายว่าด้วยข้อมูลส่วนบุคคลตามมาตรา ๕๖ ส่วนที่ ๑๒ สิทธิชุมชน กฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งองค์การเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคที่เป็นอิสระตามมาตรา ๖๑ วรรคสอง กฎหมายว่าด้วยสภาพพัฒนาการเมืองตามมาตรา ๗๘ (๗) กฎหมายเพื่อจัดตั้งองค์การเพื่อการปฏิรูปกระบวนการยุติธรรมตามมาตรา ๘๑ (๔) กฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งสภาเกษตรกรตามมาตรา ๘๔ (๘) กฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งกองทุนพัฒนาการเมืองภาคพลเมืองตามมาตรา ๘๗ (๔) และกฎหมายว่าด้วยคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติตามมาตรา ๒๕๖ ภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่แถลงนโยบายต่อรัฐสภาตามมาตรา ๑๗๖

(๒) กฎหมายเพื่อการพัฒนาการศึกษาของชาติตามมาตรา ๘๐ โดยส่งเสริมการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ การศึกษาตามอัธยาศัย การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ตลอดชีวิต วิทยาลัยชุมชนหรือรูปแบบอื่น รวมทั้งปรับปรุงกฎหมาย เพื่อกำหนดหน่วยงานรับผิดชอบ การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่แถลงนโยบายต่อรัฐสภาตามมาตรา ๑๓๖

(๓) กฎหมายตามมาตรา ๑๕๐ วรรคห้า โดยอย่างน้อย ต้องมีรายละเอียดเกี่ยวกับ ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการจัดทำหนังสือสัญญาที่มีการตรวจสอบถ่วงดุลระหว่างคณะรัฐมนตรีและรัฐสภา มีความโปร่งใส มีประสิทธิภาพ และให้ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง รวมทั้งรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยที่มีความเป็นอิสระซึ่งดำเนินการก่อนการเจรจาทำหนังสือสัญญา โดยไม่มีการขัดกันระหว่างประโยชน์ของรัฐกับผลประโยชน์ของผู้ศึกษาวิจัย ไม่ว่าในระยะเวลาใด ของการบังคับใช้หนังสือสัญญาภายในหนึ่งปี นับแต่วันที่แถลงนโยบายต่อรัฐสภาตามมาตรา ๑๓๖

(๔) กฎหมายตามมาตรา ๘๖ (๑) และมาตรา ๑๖๗ วรรคสาม ภายในสองปีนับแต่วันที่แถลงนโยบายต่อรัฐสภา ตามมาตรา ๑๓๖

(๕) กฎหมายว่าด้วย การกำหนดแผน และขั้นตอนการกระจายอำนาจ ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กฎหมายรายได้ท้องถิ่น กฎหมายจัดตั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กฎหมายเกี่ยวกับข้าราชการส่วนท้องถิ่น และกฎหมายอื่นตามหมวด ๑๔ การปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้เป็นไปตามบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้ ภายในสองปี นับแต่วันที่แถลงนโยบายต่อรัฐสภา ตามมาตรา ๑๓๖ ในการนี้ จะจัดทำเป็นประมวลกฎหมายท้องถิ่นก็ได้ ในกรณีที่ปรากฏว่า กฎหมายใด ที่ตราขึ้นก่อนวันประกาศใช้รัฐธรรมนูญนี้ มีเนื้อหาสาระเป็นไปตามบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้แล้ว ให้ถือเป็นการยกเว้นที่จะไม่ต้องดำเนินการตามมาตรานี้^{๕๗}

๒.๒.๑.๓ ปณิญาผู้สูงอายุไทย (พ.ศ.๒๕๕๒)

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ผู้แทนจากองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งภาครัฐ และเอกชน องค์กรผู้สูงอายุ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ร่วมกันจัดทำปณิญาผู้สูงอายุไทยขึ้น เพื่อถือปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุไทย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

รัฐบาล องค์กรเอกชน ประชาชน และสถาบันสังคมต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ทำประโยชน์ในฐานะ “ผู้ให้” แก่สังคมมาโดยตลอด ดังนั้น จึงควรได้รับผลในฐานะเป็น “ผู้รับ” จากสังคมด้วย ปณิญาผู้สูงอายุไทยเป็นพันธกรณี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ ดังนี้

ข้อ ๑ ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ ๒ ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพ รัก ความเข้าใจความเอื้ออาทร การดูแล การเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่กันอย่างมีความสุข

^{๕๗} สภาร่างรัฐธรรมนูญ, รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (พ.ศ. ๒๕๕๐), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.mua.go.th/users/he-commission/doc/law/Constitution2550.pdf> [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

ข้อ ๓ ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้าน เพื่อสามารถปรับบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ ๔ ผู้สูงอายุควรได้รับการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ให้สังคมมีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

ข้อ ๕ ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพพอนามัยของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามศรัทธา

ข้อ ๖ ผู้สูงอายุควรมีบทบาท และส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชนและสังคม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และความเข้าใจอันดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และกับบุคคลทุกวัย

ข้อ ๗ รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ ๘ รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิคุ้มครองสวัสดิภาพและจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ ๙ รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูต่อบุพการีและความเอื้ออาทรต่อกัน^{๕๘}

๒.๒.๑.๔ แผนผู้สูงอายุระยะยาวแห่งชาติ (พ.ศ.๒๕๒๕ – ๒๕๔๔)

สืบเนื่องจากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติในวันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๒๑ คณะรัฐมนตรีแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งมีหน้าที่วางแผนกำกับดูแลนโยบายและจัดกิจกรรมระดับชาติที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุระยะยาว โดยมีการกำหนดมาตรการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านการจัดสวัสดิการเคลื่อนที่และการให้สิทธิลดหย่อนหรือยกเว้นภาษีรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุและบุคคลที่อุปการะผู้สูงอายุไว้ในครอบครัว

นอกจากนี้ยังได้กำหนดบทบาทให้ครอบครัวและชุมชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุไว้ดังนี้

๑) ผู้สูงอายุควรได้อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น ได้รับการเคารพและการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน

^{๕๘} กองสวัสดิการสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย-ศูนย์ศตวรรษิกชน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?option=com_content&view=article&id=50:2009-05-27-07-45-52&catid=39:policy&Itemid=60 [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

๒) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้และไม่ได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัว ควรได้รับการดูแลจากสังคม

๓) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชนตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล

๔) ผู้สูงอายุควรได้รับข้อมูลข่าวสารและวิธีการดูแลสุขภาพตลอดจนข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ได้^{๕๙}

๒.๒.๑.๕ นโยบายและมาตรการผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ – ๒๕๕๔)

นโยบายและมาตรการผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๕๔) มาตรการดังกล่าวถูกจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้

๑. ส่งเสริมและให้บริการการเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการปรับตัวการป้องกันโรค และการรักษาสุขภาพ

๒. จัดให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคมและการสงเคราะห์ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยและไม่มีผู้อุปการะ

๓. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามความสามารถและความถนัด

๔. ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ

๕. สนับสนุนให้สถาบันศาสนา มีบทบาทในการเป็นที่พึ่งพาทางใจแก่ผู้สูงอายุ

๖. ส่งเสริม สนับสนุนให้ชุมชนและภาคเอกชนเข้าร่วมจัดบริการ และสวัสดิการสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ

๗. สนับสนุนให้มีการผลิตและพัฒนาบุคลากรสำหรับดูแลรักษาและให้บริการแก่ผู้สูงอายุ^{๖๐}

๒.๒.๑.๖ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ มีรายละเอียด ดังนี้

วิสัยทัศน์ “ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม” โดยมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพที่ดี คือ มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่

^{๕๙} กรมการแพทย์. กระทรวงสาธารณสุข, แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔ [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://drmlib.parliament.go.th/site.php?mod=document&op=preview&url=aHR0cDovL2RsLnBhcmxpYW1lbnQuZ28udG9yYm0c3RyZWFTL2hhbmRsZS9saXJ0LzQ0MzcyNi8zNDcyNy5wZGY/c2VxdWVwY2U9MQ==&handle=443726&email=&v=preview> [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

^{๖๐} วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๕๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_plan_long1.html [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

เหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

๒. ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็ง สามารถให้การเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

๓. ระบบสวัสดิการและบริการ จะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐาน

๔. ทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในระบบสวัสดิการและบริการให้แก่ผู้สูงอายุโดยมีการกำกับดูแลเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภค

๕. ต้องมีการดำเนินการที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อหนุนให้ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างดีและต่อเนื่อง

ประเด็นยุทธศาสตร์ ประกอบด้วย ๕ ประเด็นยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

- ๑) มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- ๒) มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ๓) มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของสูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ

- ๑) มาตรการส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น
- ๒) มาตรการส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
- ๓) มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
- ๔) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
- ๕) มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
- ๖) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

- ๑) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
- ๒) มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ
- ๓) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
- ๔) มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

- ๑) มาตรการ การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ
- ๒) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ ๕ ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

๑) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

๒) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผน ผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

๓) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัยโดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น^{๖๑}

๒.๒.๑.๗ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๓

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๓ มีสาระสำคัญ ดังนี้ ผู้สูงอายุ หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (มาตรา ๔-๑๐)

มาตรา ๔ ให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เรียกโดยย่อว่า “กผส.” ประกอบด้วย

(๑) นายกรัฐมนตรีเป็นประธานกรรมการ

(๒) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นรองประธานกรรมการ คนที่หนึ่ง

(๓) ประธานสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นรองประธานกรรมการ คนที่สอง

(๔) ปลัดกระทรวงการคลัง ปลัดกระทรวงการต่างประเทศ ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปลัดกระทรวงมหาดไทย ปลัดกระทรวงแรงงาน ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปลัดกรุงเทพมหานคร ผู้อำนวยการสำนักงานงบประมาณ เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประธานสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เลขาธิการสภาการศึกษา เป็นกรรมการโดยตำแหน่ง

(๕) กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งคณะรัฐมนตรีแต่งตั้งจากผู้แทนองค์กรที่เกี่ยวข้องกับงานในด้านการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมผู้สูงอายุจำนวนไม่เกินห้าคน

(๖) กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งคณะรัฐมนตรีแต่งตั้งจำนวนไม่เกินห้าคนให้อำนาจการสำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสคนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นกรรมการและเลขานุการ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ช่วยเลขานุการการแต่งตั้งกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้แทนองค์กรเอกชน ตาม (๕) ให้แต่งตั้งจากบุคคลซึ่งองค์กรเอกชนได้เลือกกันเอง และการแต่งตั้งกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิให้แต่งตั้งจากบุคคลซึ่งไม่เป็นข้าราชการที่มีตำแหน่งหรือเงินเดือนประจำ

^{๖๑} กรมกิจการผู้สูงอายุ, แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.dop.go.th/download/laws/law_th_20152309144_5461.pdf [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

พนักงานหรือลูกจ้างของหน่วยงานราชการหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ ราชการส่วนท้องถิ่น หรือองค์กรอื่นของรัฐ เว้นแต่เป็นผู้สอน ในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐหลักเกณฑ์และวิธีการในการเลือกและการพ้นจากตำแหน่งของผู้แทนองค์กรเอกชน ให้เป็นไปตามระเบียบที่รัฐมนตรีกำหนด ทั้งนี้โดยให้กรรมการตาม (๑) (๒) (๓) (๔) และ (๕) ดำเนินการสรรหาและพิจารณาการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้คณะรัฐมนตรีแต่งตั้งเป็นกรรมการ ตาม (๖)

มาตรา ๙ ให้คณะกรรมการมีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

(๑) กำหนดนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุโดยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี ทั้งนี้ต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้สถาบันครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

(๒) กำหนดแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักตาม (๑) ตลอดจนประสานงานติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักดังกล่าว

(๓) พิจารณาให้การสนับสนุนและช่วยเหลือกิจกรรมของหน่วยงานของรัฐ และภาคเอกชน เกี่ยวกับการสงเคราะห์และการพัฒนาผู้สูงอายุ

(๔) กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการบริหารกองทุน การจัดหาผลประโยชน์ และการจัดการกองทุนโดยความเห็นชอบของกระทรวงการคลังตามมาตรา ๒๐ (๑)

(๕) กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการพิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินเพื่อการคุ้มครองการส่งเสริม การสนับสนุน และการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุตามมาตรา ๒๐ (๒)

(๖) กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการจัดทำรายงานสถานะการเงิน และการบริหารกองทุนตามมาตรา ๒๐ (๓)

(๗) กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการรับเงิน การจ่ายเงิน และการเก็บรักษาเงินกองทุนโดยความเห็นชอบของกระทรวงการคลังตามมาตรา ๒๑

(๘) กำหนดระเบียบอื่นที่เกี่ยวข้องเพื่อปฏิบัติการตามพระราชบัญญัตินี้

(๙) เสนอความเห็นและข้อสังเกตต่อคณะรัฐมนตรีให้มีหรือแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ

(๑๐) เสนอรายงานสถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศต่อคณะรัฐมนตรีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

(๑๑) พิจารณาเรื่องอื่นใดเกี่ยวกับผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้ หรือกฎหมายอื่นบัญญัติให้เป็นอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการหรือตามที่คณะรัฐมนตรีมอบหมาย

มาตรา ๙ (๕) แก้ไขโดยมาตรา ๓ แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๓

มาตรา ๑๐ ให้สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีอำนาจหน้าที่ดำเนินการต่าง ๆ เกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุและรับผิดชอบในงานธุรการและงานวิชาการของคณะกรรมการ และให้มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

(๑) จัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุเสนอต่อคณะกรรมการ

(๒) รวบรวมข้อมูล ศึกษา วิจัย และพัฒนาเกี่ยวกับงานคุ้มครองส่งเสริม และสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

(๓) เป็นศูนย์กลางในการประสานงานเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์งานหรือกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(๔) สร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

(๕) ร่วมมือและประสานงานกับราชการบริหารส่วนกลาง ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ราชการบริหารส่วนท้องถิ่น และรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนตามพระราชบัญญัตินี้และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

(๖) ติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนหลักของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแล้ว รายงานต่อคณะกรรมการ

(๗) พิจารณาเสนอความเห็นต่อคณะกรรมการในการให้มีหรือแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนสถานภาพบทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ

(๘) ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

มาตรา ๑๑ ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

(๑) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็ว แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

(๒) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

(๓) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม

(๔) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

(๕) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น

(๖) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

(๗) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

(๘) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

(๙) การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในทางการแก้ไข ปัญหาครอบครัว

(๑๐) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

(๑๑) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

(๑๒) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

(๑๓) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

มาตรา ๑๑ (๑๑) แก้ไขโดยมาตรา ๔ แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.

มาตรา ๑๓ ให้จัดตั้งกองทุนขึ้นกองทุนหนึ่งในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ เรียกว่า “กองทุนผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้

มาตรา ๑๖ ผู้บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่กองทุนมีสิทธินำไปลดหย่อนในการคำนวณภาษีเงินได้ หรือได้รับการยกเว้นภาษีสำหรับทรัพย์สินที่บริจาคแล้วแต่กรณี ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร

มาตรา ๑๗ ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพผู้นั้นมีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร

มาตรา ๑๘ ให้มีคณะกรรมการบริหารกองทุนคณะหนึ่งประกอบด้วย ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นประธานกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุเป็นรองประธานกรรมการ ผู้แทนกระทรวงสาธารณสุข ผู้แทนสำนักงานงบประมาณ ผู้แทนกรมบัญชีกลาง และผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งคณะกรรมการแต่งตั้งจำนวนห้าคนในจำนวนนี้ต้องเป็นผู้แทนองค์กรของผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งคน ผู้แทนองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องกับงานในด้านการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งคน และผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการระดมทุนจำนวนหนึ่งคนเป็นกรรมการ และให้ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุเป็นกรรมการ และเลขาธิการ

มาตรา ๒๐ ให้คณะกรรมการบริหารกองทุนมีอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

(๑) บริหารกองทุน รวมทั้งดำเนินการเกี่ยวกับการจัดหาผลประโยชน์ และการจัดกองทุนให้เป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

(๒) พิจารณานุมัติการใช้จ่าย เพื่อการคุ้มครอง การส่งเสริม และการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

(๓) รายงานสถานะการเงินและการบริหารกองทุนต่อคณะกรรมการตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

มาตรา ๒๐ (๒) แก้ไขโดยมาตรา ๕ แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๓^{๖๒}

^{๖๒} กรมกิจการผู้สูงอายุ, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๓ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.dop.go.th/download/laws/regulation_th_201525091630421.pdf, [๘ มีนาคม ๒๕๕๕].

๒.๓ ข้อมูลพื้นฐานศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค^{๖๓}

Ban Bang Khae Social Welfare Development Center for Older Persons

๘๑๓ ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กทม ๑๐๑๖๐

๘๑๓ Petchkasem Rd., Bangwa, Khet Phasi Charoen, Bangkok ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๑๓-๑๑๔๑, ๐-๒๔๕๕-๑๕๙๐ Fax: ๐-๒๔๑๓-๑๑๔๐

Email : banbangkhae@banbangkhae.go.th

บ้านบางแค เดิมใช้ชื่อว่า สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๔๙๖ ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี นับเป็นสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทย เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามนโยบายสวัสดิการสังคมของรัฐ โดยเริ่มเปิดดำเนินการในสมัยของนายปกรณ อังศุสิงห์ เป็นอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์ จนกระทั่งเมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๖ บ้านบางแค ได้ปรับบทบาทจากหน่วยงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุเป็นงานส่งเสริม สนับสนุน การดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ซึ่งมีผู้บริหารนับตั้งแต่ก่อตั้งจนถึงปัจจุบันนี้ รวมทั้งสิ้น ๑๑ คน คือ

๑. นายสมัคร ตระกูลสฤษดิ์	พ.ศ. ๒๔๙๖ - ๒๕๐๐
๒. นายกิตติ อภิบาล	พ.ศ. ๒๕๐๐ - ๒๕๐๑
๓. นายเฉลียว รัตนวิชา	พ.ศ. ๒๕๐๑ - ๒๕๐๓
๔. นายจำรัส ศรีเชื้อ	พ.ศ. ๒๕๐๓ - ๒๕๒๑
๕. น.ส.อัญชัญ กาญจนพูน	พ.ศ. ๒๕๒๑ - ๒๕๒๙
๖. นางสาวลี ไชยโรจน์	พ.ศ. ๒๕๒๙ - ๒๕๓๓
๗. นางรัชนี ปิยารมย์	พ.ศ. ๒๕๓๓ - ๒๕๔๓
๘. นางจินตนา เหล่าสันตติ	พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๔๕
๙. นางอรพรรณ ปัทมินทร์	พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๕๐
๑๐. นายพดมินท์ เหลืองไพบูลย์	พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๕
๑๑. นางสุจิตรา พิทยานรเศรษฐ์	พ.ศ. ๒๕๕๕ - ปัจจุบัน

ประเภทองค์กร

องค์กรภาครัฐ

^{๖๓} ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.banbangkhae.go.th/history.php>, [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

ปรัชญา/แนวคิด

เข้าถึงบริการ ประสานเครือข่าย กลุ่มเป้าหมายพึ่งตนเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้และเผยแพร่ข่าวสารด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒. ส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านสวัสดิการผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน
๓. เป็นศูนย์ประสานเครือข่ายในการให้บริการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๔. เป็นศูนย์ต้นแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุที่มีมาตรฐาน

วันเดือนปีที่ก่อตั้ง

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ประเด็นสำคัญในการทำงาน

การมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย คือหัวใจของการพัฒนาสังคม

กลุ่มเป้าหมายที่ทำงานด้วย

กลุ่มผู้สูงอายุ/ กลุ่มผู้ประสบปัญหาทางสังคม

งานที่ดำเนินการ (ภารกิจ)

๑. ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (Data Center)
 - จัดทำทำเนียบเครือข่ายดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ
 - จัดทำทำเนียบคลังปัญญาผู้สูงอายุ
 - จัดทำสถานการณ์และสถิติข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในพื้นที่บริการ
 - รวบรวมข้อมูลการให้บริการหรือการดำเนินงานของศูนย์ รวมทั้งข้อมูลของผู้ใช้บริการ
๒. ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา (Training Center)
 - สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
 - จัดสร้างหลักสูตรที่เป็นมาตรฐาน และทิศทางเดียวกัน
 - จัดทำคู่มือหลักสูตรการอบรม
 - ประสานการดำเนินงานในการจัดผู้เข้ารับการฝึกอบรม
 - จัดฝึกอบรมกลุ่มเป้าหมาย
 - ติดตามและประเมินผล
 - พัฒนาหลักสูตร วิธีการฝึกอบรม การติดตาม นิเทศงาน วิเคราะห์หารูปแบบใหม่
๓. ศูนย์การเรียนรู้ (Learning Center)
 - สนับสนุนการวิจัยและพัฒนางานพัฒนางานสวัสดิการผู้สูงอายุ
 - ถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพ และภูมิปัญญาผู้สูงอายุ
 - ถ่ายทอดความรู้ด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ

- ประสานการศึกษาดูงานและฝึกอบรม
- ๔. ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน (Social welfare services for older persons under institutional care center)
 - บริการให้ผู้สูงอายุภายนอกเข้าไปใช้บริการ
 - บริการดูแลผู้สูงอายุกลางวัน
 - บริการบ้านพักฉุกเฉิน
 - บริการที่พักอาศัยรูปแบบสถาบัน
- ๕. ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน (Social welfare services for older persons within communities center)
 - บริการหน่วยเคลื่อนที่ตามแผนปฏิบัติงาน
 - บริการซ่อมแซมที่อยู่อาศัย
 - ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างอาสาสมัครบริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
 - ส่งเสริมและสนับสนุนจัดกิจกรรมเสริมรายได้
 - ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ
 - ส่งเสริม สนับสนุน ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ
- ๖. ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ (Counseling Center)
 - ให้คำแนะนำปรึกษาทางโทรศัพท์
 - ให้คำแนะนำปรึกษาในศูนย์บริการให้คำปรึกษา
 - ออกหน่วยให้คำปรึกษาเคลื่อนที่

แหล่งทุน

ภาครัฐบาล มูลนิธิบ้านบางแค ฯ ภาคเอกชน ประชาชน ฯลฯ

ผลงานที่ภาคภูมิใจ

การให้บริการต่อกลุ่มเป้าหมายผู้สูง อายุ และกลุ่มผู้ประสบปัญหาทางสังคมมายาวนานกว่า ๕๓ ปี และเป็นที่รู้จักในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

สิ่งที่เรียนรู้จากการทำงาน

ทุกคนมี ศักยภาพในตนเอง จึงต้องช่วยกันดึงศักยภาพเหล่านั้นออกมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและได้ผลมากที่สุด คือ คน

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอิทธิบาท ๔

พระมหาสุเทพ สุธธินาโณ (ธนิกุล)^{๖๔} ศึกษาปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืน กรณีศึกษาผู้ที่มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป พบว่าคุณค่าทางชีวิตที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืน

พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น” ผลของการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพสังคมถูกสังคมลดบทบาทลง ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงอายุได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ (๒) หลักอริยสัจ ๔ (๓) หลักบุญ บาป กรรม (๔) หลักพรหมวิหารธรรม (๕) หลักเบญจศีลเบญจธรรม (๖) หลักอบายมุข ๖ (๗) หลักสังคหวัตถุ ๔

ว่าที่ร้อยตรีมนัส บุญประกอบ และพรรณี บุญประกอบ^{๖๕} พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคม ปัญญา ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุของข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตัวแปรจำแนกพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุราชการ ได้แก่ สถานการณ์ ในที่ทำงาน การได้รับคำแนะนำชักจูง และการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน โดยสามารถจำแนกเป็นการทำงานในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ/เอกชน และงานอื่น ๆ ออกจากการไม่ได้ทำงาน

ข้าราชการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน ทางด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และเงินรายได้ จะมีความแตกต่างกันในด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน นอกจากนี้ผู้ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันยังมีความแตกต่างกันก็จะได้รับคำแนะนำชักจูงแตกต่างกัน

สมโภชน์ อนนทสุข, กชกร สังขชาติ ศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี พบว่าผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน ๑๐๐ ปี ตามกลไกที่

^{๖๔} พระมหาสุเทพ สุธธินาโณ (ธนิกุล), “ปัจจัยทางจิตสังคมแห่งการมีอายุยืน กรณีศึกษา ผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓). หน้า ๑๒๙

^{๖๕} พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๖๖} ดร.สมโภชน์ อนนทสุข และ กชกร สังขชาติ, *รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี*, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index..\[j\]/about../research](http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index..[j]/about../research),วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ ๑๗ฉบับที่ ๑ เดือนมิถุนายน-ตุลาคม ๒๕๔๘, [๒๖ กันยายน ๒๕๕๔].

สังคมกำหนด แบ่งผู้สูงวัยออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ช่วยตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยตัวเองไม่ได้ พบว่า ผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้ จะทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็น ส่วนผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือดูแลในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับ หรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเอง ไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพ นับถือ ให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน ผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยวทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอน ในภาพรวมพบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะมีระบบขับถ่ายดีทุกวัน ท้องไม่ผูกรับประทานอาหารที่บ้าน หรืออาหารจากธรรมชาติ ดื่มน้ำธรรมดา ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยและไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงวัยที่ไม่มีมีความสุขเกิดจากช่วยตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย ในภาพรวมผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือผู้สูงวัยที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล มีรูปแบบการดำรงชีวิตคล้ายคลึงกัน ในด้านภาวะทางสุขภาพรายได้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว กิจกรรมทางสังคมที่ไม่สามารถทำได้ และความปลอดภัยแต่ลักษณะที่อยู่อาศัยแตกต่างกันคือ ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านที่ใกล้กับบ้านหลังอื่น ๆ หรือเป็นอาคารพาณิชย์ ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านเดี่ยวหรือบ้านที่มีพื้นที่บริเวณกว้างลักษณะร่วมกันทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล คือ ถ้าเป็นบ้านของผู้สูงวัยเองจะเป็นบ้านเก่า หลังใหญ่ และมีสภาพชำรุด แต่ถ้าเป็นบ้านของลูกหลาน บ้านจะมีลักษณะใหม่และทรงทันสมัย หรือเป็นอาคารพาณิชย์ตามลักษณะอาชีพของลูกหลาน

นายภิรมย์ เจริญผล^{๒๗} ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับ และสภาพปัญหา ๔ ด้าน มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (๒) ด้านจิตใจ พบว่า

^{๒๗} ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓). หน้า ๑๗๖

ผู้สูงอายุ มีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่าง ๆ จากสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธานุญาตว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ การวธธรรม ๖ อคติ ๔ และขันติ โสรัจจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเวณอบายมุข และทฤษฎีมิกัตถประโยชน์ ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรม มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่าผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

เทียม ศรีคำจักร^{๖๘} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษา โดยกิจกรรมบำบัด ผลการวิจัย พบว่าการรักษาทางกิจกรรมบำบัด สามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ได้ ทั้งในงานบริการโดยตรงและงานบริการโดยอ้อม โดยให้ปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น และด้วยใจที่เป็นกลาง จะทำให้ผู้เข้าถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล เป็นอิสระ และขจัดปัญหาได้โดยสิ้นเชิง

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ^{๖๙} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้ง ปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

^{๖๘} เทียม ศรีคำจักร, “พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๖). หน้า ๑๐๒

^{๖๙} จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนา และคณะ, ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ, วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, (ฉบับประจำเดือน มีนาคม-พฤษภาคม ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

นางสาวปนัดดา พาลีและคณะ^{๗๐} ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ-โนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอนโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า สถานการณ์ปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบันคือ ๑. ผู้สูงอายุในชุมชน มีการศึกษาน้อย ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา เนื่องจากยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการศึกษา สถานศึกษาใกล้หมู่บ้านก็มีน้อย ๒. ผู้สูงอายุสุขภาพ ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว ๓. ผู้สูงอายุประสบปัญหาหนี้สิน ทั้งที่เป็นของตนเอง และลูกหลานสร้างขึ้นไว้ สาเหตุของการกู้หนี้ยืมสิน ก็มาจากการซื้อยารักษาโรค ค่าใช้จ่ายในการรับการรักษา โดยเฉพาะหากเป็นโรคที่ร้ายแรงต้องรักษาอย่างเร่งด่วน กุ๊ยมามาเพื่อใช้ในการทำนา ทำสวน ๔. ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน โดยลูกหลานส่วนใหญ่จะไปทำงานต่างจังหวัด หรือกรุงเทพฯ นาน ๆ ครั้งจะกลับมาเยี่ยมบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา และเกิดอาการซึมเศร้า ๕. การใช้บริการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย ปัจจัยด้านร่างกายระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายก็จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยและทำงานไม่เป็นปกติ ทำให้ผู้สูงอายุ มีโอกาสได้รับโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ปัจจัยด้านจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน เกิดจากการขาดความรักการดูแลอย่างใกล้ชิดจากลูกหลาน ไม่มีเพื่อนพูดคุย ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เศร้า ซึม มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญ ไร้ความสามารถ ปัจจัยด้านสังคม ความทันสมัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการอพยพย้ายถิ่น เมื่อโครงสร้างของครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ลูกหลานมักนิยมไปทำงานต่างจังหวัดหรือในตัวเมืองที่เจริญกว่า โดยทิ้งให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าซึม ไม่มีเพื่อนคุย เกิดความน้อยใจในตนเองขึ้น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีฐานะยากจน และเกือบทุกคนก็ประสบกับภาระหนี้สิน ไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือลูกหลาน การแข่งขันสูง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจะประกอบอาชีพได้ เนื่องจากตลาดแรงงานต้องการคนวัยหนุ่มสาวแข็งแรง และมีการศึกษาสูงมาทำงาน

ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน ๔๐๐ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า ๓ มื้อขึ้นไป ไม่ดื่มสุรา ชา และกาแฟ ดื่มน้ำวันละ ๖-๘ แก้ว ไม่สูบบุหรี่ ขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะปกติ ดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยการอาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง สระผมสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง แปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง มีการออกกำลังกาย นอนหลับคืนละ ๖ ชั่วโมงขึ้นไป ไม่นอนกลางวัน มีการป้องกันอุบัติเหตุภายในและภายนอกบ้าน ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน โดยการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เมื่อรู้สึกเหงา จะทำงานอดิเรก เมื่อรู้สึกโกรธ เสียใจ หงุดหงิด และรู้สึกวุ่นวายที่ลดลงจะทำใจยอมรับ ไม่เคยตรวจสอบสุขภาพประจำปี

^{๗๐} นางสาวปนัดดา พาลีและคณะ, ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ-โนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอนโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://elibrary.trf.or.th/download_fullstep1TREN.asp, รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, บทความย่อย [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖].

เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย นิยมซื้อยารับประทานเอง แต่เมื่อมีการเจ็บป่วยรุนแรงจะรักษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข^{๗๑}

เพื่อนใจ รัตตากร^{๗๒} ได้ศึกษาวิจัย เรื่องวิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุบ้านปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพ ที่มีความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไป เป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิด หรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีความสุขที่ดี พึ่งตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อ และศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชน ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

สุรางค์ ไคว้ตระกูล^{๗๓} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่า คนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้นจึงพิสูจน์ได้ว่า การรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์และทำให้สุขภาพดีขึ้น

เดชา เสงี่ยมเมือง^{๗๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชนบท แม้จะถูกลดบทบาทในครอบครัวลงไป แต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน นอกจากนั้นยังได้รับบริการของรัฐ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และมีความพึงพอใจ ที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

มนตรี คงวัดใหม่^{๗๕} ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม ในจังหวัดระนอง พบว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทย

^{๗๑} ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง, “การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐).

^{๗๒} เพื่อนใจ รัตตากร, “วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, (ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๔๙), หน้า ๑๗.

^{๗๓} สุรางค์ ไคว้ตระกูล, ปัญหาผู้สูงอายุ, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖). หน้า ๕๘.

^{๗๔} เดชา เสงี่ยมเมือง, “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๓๘) หน้า ๗๘

^{๗๕} มนตรี คงวัดใหม่, “การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในจังหวัดระนอง”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสังคมศาสตร์ (วิจัยประชากรและสังคม), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๔๒). บทคำย่อ

มุสลิม การปฏิบัติตนตามหลักธรรมศาสนาผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมเคร่งครัดมากกว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านจิตใจ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านความสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างกัน ผู้สูงอายุชาวไทยพุทธได้รับการอุปถัมภ์จากครอบครัวดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม สำหรับการอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านร่างกายพบว่าไม่แตกต่างกัน ส่วนสภาวะสุขภาพและการใช้บริการสาธารณสุขในชุมชนพบว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธมีสภาวะสุขภาพอนามัยดีกว่าและเข้าถึงบริการสาธารณสุขในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมทั้งสองกลุ่มสูงสุดคือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือบทบาทหน้าที่การทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านจิตใจ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาและการมีส่วนร่วมในชุมชนตามลำดับ โดยชุดตัวแปรพยากรณ์สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ ๔๖ เมื่อแยกวิเคราะห์ในแต่ละกลุ่มพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อคุณภาพชีวิตต่อผู้สูงอายุชาวไทยพุทธคือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือบทบาทการทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาและการศึกษา โดยชุดตัวแปรพยากรณ์ สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ ๕๐ สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อคุณภาพชีวิตต่อผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม คือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือการศึกษา โดยชุดตัวแปรพยากรณ์ สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ ๔๔ ซึ่งผลการศึกษาคครั้งนี้เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในบางส่วน

อัมภัสสา พานิชชอบ^{๗๖} ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดีร้อยละ ๔๘.๘ และร้อยละ ๗๓.๘ ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศชาย อายุต่ำกว่า ๗๐ ปี, การศึกษาระดับอนุปริญญาขึ้นไป, ประกอบอาชีพข้าราชการ, ก่อนเข้าพักดำรงชีวิตอยู่กับคู่สมรส, พักอาศัยในบ้านพักของตนเอง, เข้ากันได้ดีกับสมาชิกในครอบครัว, ก่อนเข้าพักคู่สมรสดูแลอย่างใกล้ชิด, ปัจจุบันไม่ได้ใช้สารเสพติด, สุขภาพแข็งแรงและตัดสินใจเข้าพักเอง พบว่ามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ส่วนสถานภาพสมรสและเหตุผลในการเข้าพำนันั้น พบว่าลักษณะที่แตกต่างกันไม่ทำให้คุณภาพชีวิตต่างกัน จากการศึกษาเปรียบเทียบ ๒ กลุ่ม พบว่าคุณภาพชีวิตด้านสภาพเศรษฐกิจ, สุขภาพ, สภาพแวดล้อม, การพึ่งพาตนเอง และคุณภาพชีวิตด้านรวมของผู้สูงอายุที่พักในสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนดีกว่าผู้สูงอายุที่พักในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ส่วนด้านกิจกรรมพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และจากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัย

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์^{๗๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย พบว่า องค์ความรู้ใน

^{๗๖} อัมภัสสา พานิชชอบ, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖). บทคัดย่อ

^{๗๗} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “การศึกษาสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

การเสริมสร้างสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนามีดังนี้ สาเหตุที่ทำให้อายุยืนมาจากอดีตกรรมหรือปัจจุบันกรรม ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่า โรค แบ่งออกเป็นทางกายและทางใจ ซึ่งสาเหตุมีหลายประการ การแก้ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยแก้ไขที่เหตุของโรค โรคทางกายรักษาด้วยสมุนไพร อาหาร เป็นต้น การรักษาโรคทางใจ ใช้ศีลสมาธิและปัญญา มีความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนเป็นส่วนใหญ่ ในเรื่อง ๑) การจำแนกโรค ๒) สาเหตุของโรค ๓) การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๔) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม การเสริมสุขภาพกายการเสริมสุขภาพจิต มีความแตกต่างกัน

สิริพร ทาชาติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง^{๗๘} “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

ปภัสนร กิมสุวรรณวงศ์^{๗๙} ได้ทำวิจัยเรื่อง “จิตลักษณะและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและพฤติกรรมสุขภาพจิตของข้าราชการสูงอายุ ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น” ผลของการศึกษาพบว่า จิตลักษณะการสนับสนุนทางสังคมทั้ง ๖ ตัวแปร อันประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเชื่ออำนาจในตนด้านสุขภาพและเจตคติต่อการรักษาสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและพฤติกรรมสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีความเชื่อทางพระพุทธศาสนา มาก จะมีพฤติกรรมสุขภาพกายและพฤติกรรมสุขภาพจิตมาก ส่วนบุคคล พบว่าความพึงพอใจด้านกิจกรรม และความพึงพอใจด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต ส่วนความพึงพอใจในลักษณะการบริการนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง^{๘๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย องค์กรธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ

^{๗๘} สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐). หน้า ๒๑๑

^{๗๙} ประภัสนร กิมสุวรรณวงศ์, “จิตลักษณะและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและพฤติกรรมสุขภาพจิตของข้าราชการสูงอายุในมหาวิทยาลัยขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖). หน้า ๒๓๒

^{๘๐} ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐). หน้า ๑๐๒

สรุปได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการนำหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการเจริญจิตภาวนาโดยธรรม ที่พึ่งแผ่ออกไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยมีสติอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หรือคุณธรรมประจำใจของท่าน ผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ แยกออกได้ ๔ ประการ คือ

ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีงาม สำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรมองหา และพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ อาจจะ เป็นงานอดิเรกที่ชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงาน ทำการบางอย่างก็ได้ เพราะเมื่อมีสักอย่าง ที่ใจอยากจะทำ ที่เห็นว่ามีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้ จะเป็นหลักประกันให้ใจ มีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเรา ต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหว้า ไม่มีเวลาให้คิดฟุ้งซ่าน

วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความแก่งัดกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้ หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอลง แล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังใจ ทำให้เกิดความรู้สึก แข็งแรงได้

จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนา จะทำให้เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่น ที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนสูงอายุมักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหุกระหอบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่า ทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้าบ้าง ก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่วุ่นไม่ซวนแต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจเป็นสุข ทำให้อายุยืน

วิมังสา คือ เรื่องของการใช้ปัญญา คนสูงอายุ ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะแก่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้นประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

กฤษณา บุรณะพงศ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัว ในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร” สรุปผลได้ว่า เนื่องจากผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ในทุกด้านมายาวนาน มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน จึงมีความลงตัวสูง ทั้งได้ผ่านความตกทุกข์ได้ยากหลากหลายของสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ต้องการทำหน้าที่ในด้านการดักเตือนสั่งสอน อบรม

พูดคุย ชี้แจง ในคุณธรรมต่าง ๆ นอกจากนั้น ยังเป็นการอบรมสั่งสอนทางอ้อมโดยการปฏิบัติศาสนกิจ ให้บุตรหลานเห็นและชักชวนบุตรให้ปฏิบัติด้วย เช่น การสวดมนต์ ไหว้^{๘๑}

สิริพร ทาชาติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจ วิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้าน เศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถ ถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคย ได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ^{๘๒}

สุรางค์ ไคว้ตระกูล ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑.การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒.การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓.การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษา โดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการ รักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น^{๘๓}

พรเทพ สารหงส์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมด ให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ ประกอบกับใช้พุทธจริยธรรม ส่วนใหญ่ใช้หลักเมตตากรุณา รวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรม ทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมมากที่สุด ปัญหาที่พบในการดูแลผู้สูงอายุ คือ ความขัดแย้งใน ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้ดูแลน้อย ดังนั้น การนำพุทธจริยธรรมมา ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วย^{๘๔}

จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนาและคณะ ได้ศึกษาวิจัย เรื่องความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน

^{๘๑} กลุขณา บุรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรม แก่เยาวชนใน กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐). หน้า ๑๓๔

^{๘๒} สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง : จังหวัดอุดรธานี”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐). บทคัดย่อ

^{๘๓} สุรางค์ ไคว้ตระกูล, *ปัญหาผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖).หน้า ๕๘

^{๘๔} พรเทพ สารหงษ์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุศึกษากรณี : สถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐).บทคัดย่อ

๒) ความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตามความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว^{๘๕}

ยุวดี แจ่มกังวาล ได้ศึกษาวิจัย เรื่องผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ผลการวิจัย พบว่า การทำสมาธิ การฟังดนตรีบรรเลง และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง ช่วยลดความเครียด ความรู้สึกซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติ^{๘๖}

ทิพากร โพธิ์ถวิล และคณะ ได้ทำการศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบทภาคกลาง ทิพากร โพธิ์ถวิลและคณะพบว่า ผู้สูงอายุในภาคกลางส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่กับลูกหลาน มีความสัมพันธ์กันอย่างดี มีรายได้เป็นของตนเอง มีกิจกรรมในชีวิตประจำวัน คือการเฝ้าบ้าน ฟังวิทยุ ดูทีวี ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ท่องเที่ยว อ่านหนังสือ และร่วมกิจกรรมของชุมชนบ้างไม่มากนัก สำหรับความต้องการของผู้สูงอายุในภาคกลางต้องการ คือมีคนดูแลยามเจ็บป่วย การยอมรับจากครอบครัว และการมีรายได้สำหรับบริการสวัสดิการสังคม ที่ผู้สูงอายุภาคกลางรู้จัก คือบัตรทอง ๓๐ บาท สถานีนอนมัยโดยจัดลำดับของความต้องการ คือต้องการบริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เข้าไปดูแลผู้สูงอายุในชุมชน มีการช่วยเหลือ เมื่อเดือดร้อน มีเบี้ยยังชีพ มีกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน^{๘๗}

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และ วรรณลักษณ์ เมียนเกิด ศึกษาวิจัยเรื่องการเข้าถึงสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษารับรู้การเข้าถึงบริการความพึงพอใจปัญหาอุปสรรคและความต้องการในการได้รับสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม การศึกษาเฉพาะกรณี และการสนทนากลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาคือผู้สูงอายุไทย กำหนดตัวอย่างโดยวิธี PPS ได้ ๖,๐๐๐ ราย กลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้พื้นที่ศึกษาที่เป็นตัวแทนจำแนก เป็นเขตเทศบาล ๓๘ แห่ง หมู่บ้าน ๑๐๑แห่ง ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๕๘.๙ เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง ๖๐-๖๕ ปีมากที่สุดร้อยละ ๖๘.๔ มีการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ ๕๓.๗ มีรายได้ต่ำ

^{๘๕} จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ. “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย”, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๓).

^{๘๖} ยุวดี แจ่มกังวาล, “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ๒๕๔๙) หน้า ๗๖

^{๘๗} ทิพากร โพธิ์ถวิล และคณะ, “ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบทภาคกลาง”, รายงานการวิจัย, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).บทคัดย่อ

กว่า ๑,๙๙๙ บาทต่อเดือน และร้อยละ ๔๙.๒ สามารถพึ่งตนเองได้ การรับรู้สิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ผู้สูงอายुर้อยละ ๗๑.๗ รับรู้สิทธิในระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๙.๕ รับรู้ในระดับสูง และร้อยละ ๘.๘ ไม่รู้เลยการใช้บริการตามสิทธิ ของผู้สูงอายุนั้น ร้อยละ ๖๑.๘ ไม่ได้ใช้บริการ เนื่องจากไม่รู้ และไม่มีบริการในพื้นที่ ร้อยละ ๒๕.๓ รู้ว่ามีบริการ ระดับมาก ร้อยละ ๒๑.๖ พึงพอใจ ระดับปานกลาง และร้อยละ ๑๐.๒ พึงพอใจระดับน้อย ปัญหาสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงบริการ เกิดจากการรับรู้และความเข้าใจของผู้สูงอายุต่อข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ และมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่าง ๆ อย่างทั่วถึง การทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรพบว่าอายุ รายได้ และการเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม มีความสัมพันธ์ กับการรับรู้และการเข้าใช้บริการ และการเข้าใช้บริการมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของผู้สูงอายุข้อเสนอแนะการวิจัยระดับนโยบาย คือคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ควรพิจารณาปรับปรุงสิทธิ ให้แก่ผู้สูงอายุให้สอดคล้อง กับความต้องการควรเร่งรัดการประชาสัมพันธ์ ระดับปฏิบัติการควรอบรม และให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ทุกระดับ ให้เกิดการเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิที่ถูกต้อง ควรปรับปรุงวิธีการที่จะให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึง ส่วนข้อเสนอแนะต่อกลุ่มผู้สูงอายุคือควรแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสิทธิ และทำความเข้าใจในข้อกำหนดแนวทางและเงื่อนไขต่าง ๆ ให้ชัดเจน การจัดกิจกรรมกลุ่มควรเพิ่มการให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสิทธิของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น^{๘๘}

อรรถยา อาจอำ ได้ทำการสังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผู้สูงอายุเป็นการดำเนินการบนพื้นฐานของผลงานวิจัยและผลการทำงานในการสร้างคุณค่าซึ่งครอบคลุมงานวิจัยประเภทต่าง ๆ ทั้งเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติการทั้งในและต่างประเทศ และเป็นการสังเคราะห์คุณค่าในหลาย ๆ มิติหลาย ๆ ระดับทั้งจุลภาคและมหภาค ครอบคลุมทั้งมิติภาษา มิตินโยบาย มิติการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางครัวเรือน ที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งการประเมินผลคุณค่าต่าง ๆ ทั้งทางด้านประวัติศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม การสร้างคนรุ่นใหม่ การสร้างและสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณค่าทางจิตใจ คุณค่าทางสมอง และคุณค่าทางเศรษฐกิจ เป็นต้น งานวิจัยปฏิบัติการชี้ว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมทั้งกายและใจ ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วง ที่อาจนำไปสู่การเสื่อมถอยเชิงคุณค่า ก็คือท่าทีหรือการปฏิบัติของบุตรหลานต่อผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ ที่อาศัยในครัวเรือนแบบใหม่ หรือที่เรียกว่าโครงสร้างครัวเรือนแบบข้ามรุ่น ที่ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูหลาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุและอนาคตของเด็ก ที่จำเป็นต้องเติบโตมาในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์^{๘๙}

เศรษฐวัฒน์ ไชยกุล วิจัยนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประการแรกพบว่า การวิเคราะห์ประเด็นเรื่องการก่อตัวของนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่สามารถเข้าสู่วาระนโยบายขององค์กรปกครองส่วน

^{๘๘} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และ วรณลักษณ์ เมียนเกิด, “การเข้าถึงสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ของผู้สูงอายุ”, วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ปีที่ ๘ ฉบับ ๓ (๒๕๕๐) : หน้า ๔๖-๕๙.

^{๘๙} สุชาดา ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญมานนท์, “ประชากรและสังคม ๒๕๕๓ : คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย”, เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม, (มหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, ๒๕๕๓).บทคัดย่อ

ท้องถิ่น เป็นไปตามกรอบการวิเคราะห์ตามกระแส ได้แก่ กระแสการเมือง กระแสตัวปัญหา กระแสนโยบาย และหน้าตางานนโยบาย ตามตัวแบบของคิงดอน (John W. Kingdon)^{๙๐} ประการที่สอง พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ของการนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไปปฏิบัติเรียงตามลำดับความสำคัญได้ดังนี้ คือ ๑) ภาวะผู้นำ ๒) ทรัพยากรนโยบาย ๓) การบริหารจัดการ ๔) ความต้องการของผู้สูงอายุ ๕) ความร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ศึกษา ความต้องการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน พบว่ากิจกรรมที่ศูนย์อเนกประสงค์ผู้สูงอายุจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมด้านศาสนาและประเพณี กิจกรรมส่งเสริมอาชีพและรายได้ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมาก ได้แก่ การออกกำลังกาย การส่งเสริมอาชีพและทัศนศึกษานอกสถานที่ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรมหลายลักษณะ ได้แก่การรวมตัวกันเป็นกลุ่ม/ชมรม การร่วมระดมความคิดเห็นในเวทีประชาคม การเข้าร่วมประชุมต่างๆ การเข้ารับการอบรมและศึกษาดูงาน การเป็นที่ปรึกษาหรือเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ และภูมิปัญญาให้แก่ผู้อื่น สำหรับรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ต้องการเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของศูนย์ โดยไม่ต้องการมีตำแหน่งใด ๆ

นิมนวล วงศ์คำลือ, กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ ได้ทำการศึกษา เรื่อง ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) ฝ่ายปฏิบัติการเครดิต อาคารแจ้งวัฒนะ ผลการวิจัย พบว่า ในลักษณะประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ระดับพนักงาน อัตราเงินเดือน อายุงาน ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนปัจจัยเชิงจิตปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ปัจจัยคำจูน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานคือด้าน ค่าตอบแทนและด้านความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน และ ความพึงพอใจในการทำงาน ในด้านความพึงพอใจในค่าตอบแทน ด้านความพึงพอใจในการประเมินผลงาน และจากผู้บังคับบัญชา และความพึงพอใจการได้รับการยอมรับยกย่องจากองค์กร มี ความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในการทำงาน^{๙๑}

นายสันติ โกเศโยธิน ได้ทำการศึกษา เรื่องการ ศึกษาความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบล ในสังกัดส่วนโยธาในจังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลจะทำให้ทราบระดับความพึงพอใจ ของบุคลากรส่วนโยธา ในองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับความพึงพอใจของบุคลากรในการทำงานอยู่ในระดับสูง และปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมระดับความพึงพอใจ คือ การยอมรับนับถือและ การส่งเสริมการพัฒนาตนเองของบุคลากร และระดับการศึกษาที่แตกต่างกันคือ ตัวแปรต้นที่ให้ ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งเสริมความพึงพอใจแตกต่างกัน ผลการศึกษาที่ได้จะถูกนำมาใช้เป็นข้อมูล ประกอบการตัดสินใจของ

^{๙๐} เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล, นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๔).บทคัดย่อ

^{๙๑} นิมนวล วงศ์คำลือ กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ, “ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย จำกัด(มหาชน) ฝ่ายปฏิบัติการเครดิต อาคารแจ้งวัฒนะ”, วารสารการเงิน การลงทุน การตลาด และการบริหารธุรกิจ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖), หน้า ๒๗๓.

ผู้บริหารองค์กรในการวางแผนระบบบริหารงานบุคคลและรวมถึงแนวทางการพัฒนาบุคลากรองค์กรบริหารส่วนตำบลสังกัดส่วนโยธาต่อไป^{๙๒}

ศุภกิตต์ กิจประพทุทธิกุล ได้ทำการศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท แบงคอก รีซอร์ส เซ็นเตอร์ จำกัด ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยเชิงจิตที่มีผลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท แบงคอก รีซอร์ส เซ็นเตอร์ อยู่ในระดับปานกลาง ปานกลาง ปานกลาง ปานกลาง ปานกลาง มาก และ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๗ , ๒.๗๘ , ๓.๒๔ , ๒.๗๒ , ๒.๘๖ , ๓.๕๑ และ .๘๔ โดยสามารถ แยกเป็นรายตัวแปรได้ ดังนี้ ด้านการยอมรับนับถือโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๗) ด้านความก้าวหน้า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๘) ด้านลักษณะงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๔) ด้านเงินเดือน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๒) ด้านความมั่นคงในงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖) ด้านสภาพการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๑) ด้านนโยบายบริษัทและการบริหารงานโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๔)^{๙๓}

สรุปได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ต้องมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย ในสิ่งที่สำคัญหลายประการ เช่น ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย อีกทั้งด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกันในสังคมไทย

๒.๔.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกแง่ดี

Achat et al. ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและอาการซึมเศร้า กับการทำงานของร่างกายและจิตใจในชายที่มีอายุในวัยกลางคนและวัยสูงอายุจำนวน ๖๕๙ คน ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความเกี่ยวข้องกับระดับสุขภาพ ความมีพลังแห่งชีวิต และสุขภาพจิต ที่สูงขึ้น และเกี่ยวข้องกับระดับความเจ็บปวดทางร่างกายที่ลดลง แต่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย การทำหน้าที่ทางสังคม หรือการถูกจำกัดบทบาท อันเนื่องมาจากปัญหา

^{๙๒} สันติ โกเศโยธิน, “การศึกษาความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์กรบริหารส่วนตำบลในสังกัดส่วนโยธาในจังหวัดสระบุรี., วิทยานิพนธ์วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต การบริหารงานก่อสร้างและสาธารณูปโภค (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, ๒๕๕๔).บทคัดย่อ

^{๙๓} ศุภกิตต์ กิจประพทุทธิกุล, “ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท แบงคอก รีซอร์ส เซ็นเตอร์”, วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๓).บทคัดย่อ

ทางร่างกายหรืออารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและภาวะซึมเศร้าสามารถทำนายสภาวะการทำงานของชายสูงอายุได้อย่างเป็นอิสระต่อกัน^{๙๔}

Affleck, Tennen, and Apter ทำการศึกษาโดยการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการปรับตัวต่อการเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ของผู้ป่วยโรคหัวใจ พบว่า ผู้ป่วยที่มีคุณลักษณะของการมองโลกในแง่ดี จะแสดงให้เห็นถึงการปรับตัวที่ไวกว่าต่อการเข้ารับการรักษาโดยการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ รวมไปถึงผู้ป่วยที่ต้องเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง หรือมีบุคคลอื่นเป็นที่รัก ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่มองโลกในแง่ดี จะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ตึงเครียด จากการรักษาได้ดีกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย^{๙๕}

พิมพรรณ กวางเดินดง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นผู้นำและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม^{๙๖}

วรารณ ผาทอง ศึกษาผลของการโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความสุขในชีวิต มากกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^{๙๗}

Karren ct al. ศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยทัศนคติ และอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและความผาสุก ซึ่งอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความโกรธ ความซึมเศร้า และความเครียด มีผลกระทบต่อนสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ทางด้านบวก เช่น อารมณ์ขำขัน การมองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดีทำให้มีอายุยืนยาว^{๙๘}

Chang ได้ศึกษา การมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคน โยใช้แบบวัดรูปแบบความคิดและอารมณ์ทางด้านการปรับตัวเชิงจิตวิทยาการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยกลางคน ๒๓๗ คนผลของการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดี การมองโลกใน

^{๙๔} ขจรศรี แสนปัญญา “ความวิตกกังวลต่อความตาย การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และการปรับตัวต่อความตายของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ในคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๓).หน้า ๕๔

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๙๖} พิมพรรณ กวางเดินดง “ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒).บทคัดย่อ

^{๙๗} วรารณ ผาทอง, “ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง”, การค้นคว้าแบบอิสระ, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙).บทคัดย่อ

^{๙๘} ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์, “ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดี เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕).หน้า ๑๖

แง่ลบ มีนัยสำคัญทางตรงและผกผันกัน (อารมณ์ทางด้านบวกและลบ) ต่อการซึมเศร้า และความเครียด มีผลของการศึกษานี้ อาจกล่าวได้ว่า การมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบ เป็นสิ่งที่สำคัญควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่^{๙๙}

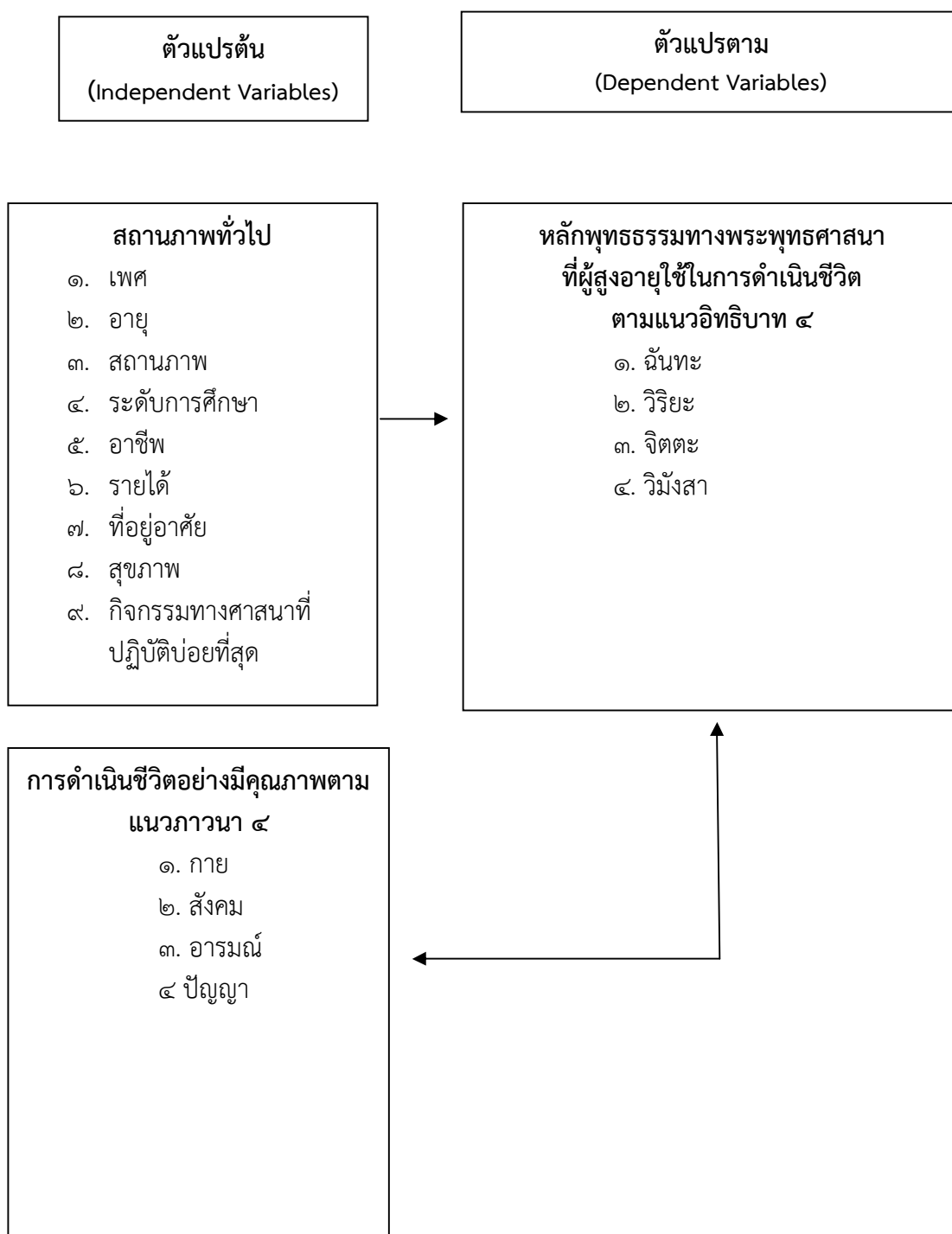
ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร ได้ทำการศึกษา เรื่องสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไทย เห็นว่าสุขภาพจิตนั้นประกอบด้วย ความสุขและความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลของใจ ๑ ความสุขตามการรับรู้ของผู้สูงอายุนั้นเป็นการรับรู้สุขและทุกข์ของตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นลูก หลาน เครือญาติ หรือกับบุคคลอื่นในชุมชน เนื่องจากอิทธิพลศาสนาพุทธที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมไทย ด้วยความเชื่อในเรื่องกรรม นั่นคือ กรรมเกิดจากการกระทำ ส่งผลให้คนไทยเชื่อว่า “หากทำกรรมดี กับผู้อื่น ตนจะได้รับกรรมดีตอบแทน” และยอมรับความอาวุโสตามลำดับชั้น ผู้สูงอายุไทยจึงคาดหวังว่า ลูก หลาน จะเคารพ เชื่อฟัง ซื่อสัตย์และกตัญญูรู้คุณต่อตน แต่การรับรู้สุขและทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของศาสนาพุทธ ๔ ประการ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ผลการดับทุกข์ (นิโรธ) และหนทางแห่งการดับทุกข์ (มรรค) ๒. ความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลของใจ (Mental capacity) ผู้สูงอายุไทยรับรู้ว่าเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญความเครียด จากการหาทางลดระบายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการสร้างความภาคภูมิใจในตน จากการตั้งประสบการณ์ชีวิตในอดีตถึงปัจจุบัน มาเป็นพลังฮึด ฮึดสู้ ซึ่งกลไกของการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุหลายคนก็ใช้ศาสนา ได้แก่ พยายามทำความดี มีเมตตา กรุณา กตัญญูต่อบุคคล ความอดทน อดกลั้น และ การปล่อยวาง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ^{๑๐๐}

^{๙๙} ชัยวัฒน์ เชาวิทักษ์, “ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดี เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕). หน้า ๑๗

^{๑๐๐} ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร; “พุทธสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถี” วารสารพยาบาลสาธารณสุข, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๕ เมษายน -มกราคม) : หน้า ๗๗.

๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ คัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถา วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค และเอกสารที่เกี่ยวข้องพรหมวิหาร ๔ ตลอดจนหนังสือ บทความต่าง ๆ ที่เป็นที่ยอมรับในพระพุทธศาสนาซึ่งผู้วิจัยได้นำมาบูรณาการ จัดทำเป็นกรอบแนวคิด ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ด้วยดังจะเห็นได้จากแผนภูมิ ที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรอบในการวิจัย ดังต่อไปนี้



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาโดยลำดับดังนี้

- ๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๒ ขอบเขตการวิจัย
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป ที่พัก ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๘๕ คน

และเนื่องประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนที่ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลภาคสนามได้ทั้งหมด จึงไม่มีการสุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ เก็บข้อมูลผู้สูงอายุทุกคน

๓.๒ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยโดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ระหว่าง เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๐ ถึง ธันวาคม ๒๕๖๐

๓.๒.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการวิจัย โดยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุจำนวน ๔ ด้าน ได้แก่

- ด้านกายภาพ (กาย)
- ด้านศีลภาพ (สังคม)
- ด้านจิตภาพ (อารมณ์)
- ปัญญาภาพ (ปัญญา)

๓.๒.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๘๕ คน

๓.๒.๓ ขอบเขตด้านเวลา

งานวิจัยนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลในช่วง เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๐ ถึง ธันวาคม ๒๕๖๐

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายปิด ที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างและเนื้อหาแบบสอบถามดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

๑) ทบทวนเอกสารและศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย และสร้างแบบสอบถาม

๒) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

๓) นำแบบสอบถามที่ผ่านการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

๔) นำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (Tryout) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน ๓๐ ชุด คือผู้สูงอายุที่พัก ณ บ้านพักคนชรา หลวงพ่อเป็นอุปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อถือได้ (Reliability) ตามวิธีการของ Cronbach ซึ่งมีสูตรดังนี้ วิเชียร เกตุสิงห์^๑

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_i^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

๕) นำแบบสอบถามที่หาความเชื่อถือได้แล้วมาปรีक्षणกรรมการที่ปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง แล้วปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามและแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการหามาตราส่วนประมาณค่าโดยใช้เกณฑ์ระดับความคิดเห็นแบ่งออกเป็น ๕ ระดับของ Likert^๒

^๑ วิเชียร เกตุสิงห์, การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมผู้สนใจงานวิจัยทางการศึกษา, ๒๕๔๑), หน้า ๗๐.

^๒ Best and Jane V Kahn, *Research in Education*, (7th ed.), (Boston : Allyn and Bacon, 1993), p. 246.

- ๕ หมายถึง มีความคิดเห็นมากที่สุด
 ๔ หมายถึง มีความคิดเห็นมาก
 ๓ หมายถึง มีความคิดเห็นปานกลาง
 ๒ หมายถึง มีความคิดเห็นน้อย
 ๑ หมายถึง มีความคิดเห็นน้อยที่สุด

เกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูลของเบสท์หาค่าเฉลี่ยของคะแนน^๓

- ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมาก
 ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับน้อย
 ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

๓.๓.๒ การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สร้างแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำไปทดสอบ (Pre-test) ตามขั้นตอนดังนี้

๑) **ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity)** โดยนำแบบสอบถามไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติ เพื่อพิจารณาถึงความครอบคลุมของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในการสร้างมื่อ ตลอดจนประเด็นครบถ้วนของคำถาม และได้นำข้อคำถามในแบบสอบถามไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน

๒) **ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability)** โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบก่อนนำไปใช้จริง (Pre-Fest) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน แล้วจึงนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา (Alpha) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวม เท่ากับ ๐.๗๘๕ เมื่อพิจารณารายด้านได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ด้านกายภาพนา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๗๖๐ ด้านศีลภาวนา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๘๑๗ ด้านจิตภาวนา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๗๕๕ ด้านปัญญาภาวนา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๗๓๖

แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (ภาวนา ๔) แบ่งเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นคำถามแบบมาตรฐาน ส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของ Likert โดยมีค่าเป็น ๕ ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบ ตอบได้คำตอบเดียว การกำหนดคะแนนแต่ละช่วงคำตอบโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ให้เกณฑ์ของการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ แบบสอบถามมีจำนวน ๔๐ ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามที่ ครอบคลุมเนื้อหา จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่

^๓ Ibid,p. 247.

๑. การรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ด้านกายภาพ จำนวน ๑๐ ข้อ
๒. การรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ด้านจิตวิญญาณ จำนวน ๑๐ ข้อ
๓. การรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ด้านจิตตภาพ จำนวน ๑๐ ข้อ
๔. การรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ด้านปัญญาภาพ จำนวน ๑๐ ข้อ

โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว การกำหนดคะแนนแต่ละช่วงคำตอบโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ให้เกณฑ์ของพฤติกรรมและการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

ข้อความ	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๕
เห็นด้วย	๔
ไม่แน่ใจ	๓
ไม่เห็นด้วย	๒
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๑
คะแนนระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ – ๕.๐๐
คะแนนระดับ เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๐ – ๔.๔๙
คะแนนระดับ ไม่แน่ใจ	ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๕๐ – ๓.๔๙
คะแนนระดับ ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๕๐ – ๒.๔๙
คะแนนระดับ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๐๐ – ๑.๔๙

๓.๓.๓ คุณภาพเครื่องมือ

สร้างแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำไปทดสอบ (Pre-test) ตามขั้นตอนดังนี้

๑) ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามไปขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญด้านสถิติ เพื่อพิจารณาถึงความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ในการสร้างเครื่องมือ ตลอดจนประเด็นครบถ้วนของคำถาม และได้นำข้อคำถามในแบบสอบถามไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

๒) ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบก่อนนำไปใช้จริง (Pre-Fest) กับประชากรที่มีความคล้ายคลึงกับประชากรจริง จำนวน ๓๐ คน แล้วจึงนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) มีค่าความเชื่อมั่นฉบับทดลองใช้ .๘๙๐

๓.๓.๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นผู้วิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยใช้การประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เสนอข้อมูล ดังนี้

๑) สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ใช้สำหรับอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของประชากร หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้อธิบายถึง พฤติกรรมและการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๒) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) F-test, T-test เพื่อทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับการรับรู้ สำหรับนัยสำคัญสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ กำหนดไว้ที่ระดับ ๐.๐๕

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดทำข้อมูล

การศึกษานี้ได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ดังนี้

๑) ผู้วิจัยทำหนังสือถึงบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อออกหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

๒) นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปยื่นต่อผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

๓) ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล ระยะเวลาดำเนินการ ๓๐ วัน แจกแบบสอบถามจำนวน ๓๘๕ ชุด สามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามได้ ๓๘๕ ชุด

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมารวบรวมข้อมูลทั้งหมดเพื่อตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

๑) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ

๒) วิเคราะห์ระดับการรับรู้สุขภาวะด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำค่าเฉลี่ยมาตัดสินตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
๓.๖๗ - ๕.๐๐	มีการรับรู้ในด้านนั้นมาก
๒.๓๔ - ๓.๖๖	มีการรับรู้ในด้านนั้นปานกลาง
๑.๐๐ - ๒.๓๓	มีการรับรู้ในด้านนั้นน้อย

ตารางที่ ๓.๑ แสดงค่าเฉลี่ยและการแปลความหมายของระดับการรับรู้ปัจจัยด้านต่างๆ

๓) วิเคราะห์ความแตกต่างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ๔ ด้านในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยการทดสอบค่า Independent Samples t-test ในการจำแนกตัวแปร ๒ กลุ่ม, F-test (One-way ANOVA) ในการจำแนกตัวแปรที่ต้องการศึกษามากกว่า ๒ กลุ่ม

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๖.๑ สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตรดังนี้

๑) สูตรการหาค่าร้อยละ (Percentage)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ	f	หมายถึง	ความถี่หรือจำนวนข้อมูล
	X	หมายถึง	ค่าของข้อมูลหรือคะแนน
	n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	P	หมายถึง	ค่าร้อยละ

๒) สูตรการหาค่าเฉลี่ย (mean)^๔

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{n}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
	$\sum fx$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
	n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	f	หมายถึง	ความถี่

๓) สูตรการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)^๕

$$S.D. = \sqrt{\frac{n(\sum fx^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum fx^2$	หมายถึง	ผลรวมกำลังสอง
	$(\sum fx)^2$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูล
	n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

^๔ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๒๓), หน้า ๓๕๐.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๘.

๓.๖.๒ สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

๑) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร^๖ ดังนี้

$$[\alpha] = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ	α	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
	k	หมายถึง	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	หมายถึง	ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	S_t^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

๒) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) เพื่อหาความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ โดยใช้สูตร^๗ ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	หมายถึง	ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามกับวัตถุประสงค์
	$\sum R$	หมายถึง	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	หมายถึง	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อของผู้เชี่ยวชาญ มีค่าที่เป็นไปได้ ๓ ค่า ดังนี้

+๑ เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ

๐ เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ

- ๑ เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สามารถวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า หรือเท่ากับ ๐.๕๐ ขึ้นไป ผลการหาค่า IOC ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง ๐.๕๐ – ๑.๐๐

ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

๑) พระครูกลุณยาสีทิววัฒน์ (สมาน กลุณยธมฺโม), ผศ.

น.ธ. เอก, ป.ธ. ๔, พ.ม., พธ.บ., M.Ed. (Guidance)

๒) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

น.ธ. เอก, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (จิตวิทยา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), Ph.D. (Psychology)

^๖ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๓). หน้า ๒๖๗.

^๗ พวงรัตน์ ทวีรัตน์, *การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๐), หน้า ๒๙.

๓) ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

พร.บ. (ครุศาสตร์), M.Ed. (Teacher & Higher Education), Ph.D. (Education & Guidance Psychology)

๔) ผศ.ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

BA., MA, (Psychology), Ph.D. (Psychology)

๕) ดร.วิษชุดา รุติโชติรัตน์

วท.บ. (จิตวิทยา), ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว), พร.ด. (พุทธจิตวิทยา)

๓.๖.๓ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ Independent Samples t-test, F-test (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ถ้าพบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Fisher's Least-Significant Difference (LSD) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคม และสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

๑) สูตร t-test^๘

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	$\bar{X}_1$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑
	$\bar{X}_2$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๒
	S_1^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑
	S_2^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๒
	n_1	หมายถึง	ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ๑
	n_2	หมายถึง	ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ๒

๒) สูตร F-test^๙

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ	MS_B	หมายถึง	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
-------	--------	---------	-------------------------

^๘ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๓). หน้า ๓๘๕.

^๙ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๓). หน้า ๓๘๕.

MS_w หมายถึง ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

เมื่อทดสอบด้วยสถิติ F-test (One-way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Sig.) จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Post Hoc Multiple Comparisons) ด้วยวิธี Fisher's Least-Significant Difference (LSD) โดยใช้สูตร ดังนี้

๓) สูตร LSD^{๑๐}

$$\text{เมื่อ } n_i \neq n_j \quad \text{LSD} = t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k} \sqrt{\text{MSE} \left[\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right]}$$

$$\text{ถ้า } n_i = n_j \quad \text{LSD} = t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k} \sqrt{\frac{2\text{MSE}}{n_i}}$$

$$\text{โดยที่ } t \quad df_w = n-k$$

LSD	หมายถึง	ค่าผลต่างนัยสำคัญที่คำนวณได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ i และ j
MSE	หมายถึง	ค่า Mean square error (MS_w)
K	หมายถึง	จำนวนกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบ
n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
α	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อน
n_i	หมายถึง	จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ i
n_j	หมายถึง	จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ j

^{๑๐} กัลยา วาณิชย์บัญชา, การวิเคราะห์สถิติ : สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๕๘.

๓.๗ เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

๓.๗.๑ เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจสอบและให้คะแนนตามข้อความในแบบสอบถาม ๕ ระดับ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๒ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
มากที่สุด	๕
มาก	๔
ปานกลาง	๓
น้อย	๒
น้อยที่สุด	๑

๓.๗.๒ เกณฑ์การแปลความหมาย

ผู้วิจัยกำหนด เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับค่าเฉลี่ยเป็น ๓ ระดับ ตามแนวคิดของ วิเชียร เกตุสิงห์^{๑๑} ดังนี้

ตารางที่ ๓.๓ แสดงเกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
๓.๖๗-๕.๐๐	มีการรับรู้ในด้านนั้นมาก
๒.๓๔-๓.๖๖	มีการรับรู้ในด้านนั้นปานกลาง
๑.๐๐-๒.๓๓	มีการรับรู้ในด้านนั้นน้อย

^{๑๑} วิเชียร เกตุสิงห์, ค่าเฉลี่ยการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้, (วารสารข่าวสาร การวิจัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙.

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-distribution
df	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวน และอัตราร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๘๐	๔๖.๘๐
หญิง	๒๐๕	๕๓.๒๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐
อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๕๕-๖๐ ปี	๓๔	๘.๘๐
๖๐-๖๕ ปี	๙๐	๒๓.๔๐
๖๖-๗๐ ปี	๑๖๘	๔๓.๖๐
๗๑-๗๕ ปี	๐	๐.๐๐
๗๖ ปี ขึ้นไป	๙๓	๒๔.๒๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐
สถานภาพสมรส	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๑๐๙	๒๘.๓๐
สมรส	๙๒	๒๓.๙๐
หย่าร้าง	๙๕	๒๔.๗๐
หม้าย	๘๙	๒๓.๑๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐

ระดับการศึกษา	รวม	ร้อยละ
ประถมศึกษา	๒๑๔	๕๕.๖๐
มัธยมศึกษา	๑๗๑	๔๔.๔๐
ปวช., ปวส., อนุปริญญา	๐	๐.๐๐
ปริญญาตรี	๐	๐.๐๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๐	๐.๐๐
อื่น ๆ	๐	๐.๐๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐
อาชีพเดิม	รวม	ร้อยละ
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๑๖๕	๔๒.๙๐
พนักงานบริษัทเอกชน	๐	๐.๐๐
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๑๒	๓.๑๐
กสิกรรม/เกษตรกรรม	๑๐๙	๒๘.๓๐
รับจ้าง/ลูกจ้าง	๙๙	๒๕.๗๐
อื่น ๆ	๐	๐.๐๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐
รายได้	รวม	ร้อยละ
น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท	๑๙๘	๕๑.๔๐
ระหว่าง ๕,๐๐๐-๕,๕๐๐ บาท	๑๘๗	๔๘.๖๐
ระหว่าง ๕,๕๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท	๐	๐.๐๐
ระหว่าง ๑๐,๐๐๑-๑๕,๐๐๐ บาท	๐	๐.๐๐
ระหว่าง ๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท	๐	๐.๐๐
สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท	๐	๐.๐๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐
ที่อยู่อาศัย	รวม	ร้อยละ
คนเดียว	๐	๐.๐๐
ครอบครัว/ลูกหลาน	๒๘๘	๗๔.๘๐
ญาติ/มิตร	๙๗	๒๕.๒๐
อื่น ๆ	๐	๐.๐๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐
สุขภาพ	รวม	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	๑๐๐	๒๖.๐๐
มีโรคประจำตัว	๒๘๕	๗๔.๐๐
มีโรคประจำตัวร้ายแรง	๐	๐.๐๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐.๐๐

กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด	รวม	ร้อยละ
ทำบุญให้ทาน/ตักบาตร	๒๗๔	๗๑.๒๐
ไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน	๑๑	๒.๙๐
ฟังธรรม/อ่านหนังสือธรรมะ	๑๐๐	๒๖.๐๐
ปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ	๐	๐.๐๐
เข้าวัดฟังธรรม	๐	๐.๐๐
รวม	๓๘๕	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ ในด้านเพศพบว่าผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๒๐ รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน ๑๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘๐

ด้านอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๖๐ รองลงมาอายุ ๗๖ ปีขึ้นไป จำนวน ๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒๐ อายุ ๖๐-๖๕ ปี จำนวน ๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔๐ และอายุระหว่าง ๕๕-๖๐ ปี จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๐

ด้านสถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๓๐ รองลงมา มีสถานภาพหย่าร้าง จำนวน ๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๗๐ มีสถานภาพสมรส จำนวน ๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๙๐ และมีสถานภาพหม้าย จำนวน ๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๑๐

ด้านระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๖๐ รองลงมาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๑๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๐

ด้านอาชีพเดิม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๑๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙๐ รองลงมา กสิกรรม/เกษตรกรรม จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๓๐ รับจ้าง/ลูกจ้าง จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๗๐ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๑๐

ด้านรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนๆ ละ น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔๐ มีรายได้ต่อเดือนๆ ละ ๕,๐๐๐-๕๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๖๐

ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยู่กับครอบครัว/ลูกหลาน จำนวน ๒๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๘๐ และมีญาติ/มิตร จำนวน ๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๒๐

ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว จำนวน ๒๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๐๐ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๐

และด้านกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมทำบุญให้ทาน/ตักบาตร จำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๒๐ ฟังธรรม/อ่านหนังสือธรรมะ จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๐ และไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙๐

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ใน
การดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔

หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔	$\bar{X}$	$S.D.$	ระดับการรับรู้
๑. กาย			
ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง	๔.๑๕	.๖๘๑	มาก
ท่านมีสภาวะทางเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ	๔.๔๗	.๖๔๙	มาก
ท่านมีสภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่ดี	๔.๓๐	.๖๖๗	มาก
อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละมื้อมีจำนวนที่พอเหมาะ	๒.๘๓	๑.๐๒๐	ปานกลาง
ท่านคำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่รับประทานทุกครั้ง	๔.๓๑	.๖๙๗	มาก
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน	๓.๗๕	.๙๖๘	มาก
ภาพรวม	๓.๙๗	๐.๗๘๐	มาก
๒. สังคม			
ท่านได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวอย่างดี	๓.๔๓	.๙๖๖	ปานกลาง
ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มที่	๓.๔๒	.๙๙๗	ปานกลาง
ท่านเข้าร่วมงานในสังคมตามปกติ	๓.๓๐	๑.๐๓๒	ปานกลาง
ท่านมักให้การสงเคราะห์ผู้คนตามความสามารถอย่างสม่ำเสมอ	๓.๓๑	๑.๑๐๙	ปานกลาง
ท่านชักชวนสมาชิกในบ้านเพื่อช่วยกันจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่	๔.๓๘	.๗๕๕	มาก
ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน	๒.๖๔	๑.๐๖๔	ปานกลาง
ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือบริการของให้แก่ผู้อื่น	๓.๓๑	๑.๑๐๙	ปานกลาง
ภาพรวม	๓.๕๒	๐.๙๗๒	ปานกลาง
๓. อารมณ์			
ท่านมีความสุขที่ได้ทำบุญ	๒.๘๔	๑.๒๓๐	ปานกลาง
ท่านมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือหรือแนะนำผู้อื่นให้ได้ทำสิ่งที่ดีงาม	๔.๓๓	.๘๓๑	มาก
ท่านพยายามจัดความอยาก ให้มีเหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้	๓.๘๙	.๘๑๙	มาก
ท่านสามารถทำใจให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา	๓.๖๐	.๗๕๘	ปานกลาง
ท่านรู้สึกซาบซึ้ง เห็นคุณค่าในน้ำใจของผู้อื่น	๒.๙๕	.๙๕๘	ปานกลาง
เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ท่านคุมสติได้ดี	๓.๘๘	.๘๑๓	มาก
ภาพรวม	๓.๕๘	๐.๙๐๒	ปานกลาง
๔. ปัญญา			
ท่านแบ่งเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	๔.๐๓	.๘๙๑	มาก
ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี	๓.๕๐	๑.๑๓๐	ปานกลาง
ท่านพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด และเสนอสิ่งที่เห็นประโยชน์ต่อผู้อื่นตามความเหมาะสม	๓.๖๗	๑.๐๗๔	มาก

ก่อนที่ท่านจะเชื่อสิ่งใด ท่านจะต้องไตร่ตรองหรือสอบถามให้ แน่ใจก่อนเสมอ	๔.๑๑	.๙๓๖	มาก
ท่านคิดว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้และแน่นอน	๓.๙๓	๑.๐๙๙	มาก
ท่านเข้าใจความจริง เคารพปัญหาและแก้ปัญหาได้ด้วยเหตุผล	๓.๙๗	๑.๐๖๔	มาก
ภาพรวม	๓.๘๗	๑.๐๓๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้
 หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภวนา ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
 ผู้สูงอายุนานบางแค กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๗ ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๘๐ ในการรับรู้ระดับมากท่านมีสภาวะทางเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย
 เท่ากับ ๔.๔๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔๙ รองลงเป็นท่านคำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่
 รับประทานทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๕๗ และในระดับน้อย
 อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละมื้อ มีจำนวนที่พอเหมาะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๓ ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๒๐ ๒) ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๗๒
 ๓) ในการรับรู้ระดับมากท่านได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวอย่างดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๓ ส่วน
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๖๖ รองลงเป็นท่านชักชวนสมาชิกในบ้านเพื่อช่วยกันจัดสภาพแวดล้อม
 ให้น่าอยู่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๕๕ และในระดับน้อย ท่านมีส่วน
 ร่วมในการกำหนดระเบียบในการอยู่ร่วมกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๖๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
 ๑.๐๖๔ ๓) ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๐๒ ในการรับรู้
 ระดับมากท่านมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือหรือแนะนำผู้อื่นให้ได้ทำสิ่งที่ดีงามมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓
 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๓๑

รองลงเป็นท่านพยายามขจัดความอยาก ให้มีเหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้มีค่าเฉลี่ย
 เท่ากับ ๓.๘๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๑๙ และในระดับน้อย ท่านรู้สึกซาบซึ้ง เห็นคุณค่าใน
 น้ำใจของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๕๘ และ ๔) ด้านปัญญา มี
 ค่าเฉลี่ย = ๓.๘๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๓๒ ในการรับรู้ระดับมาก ก่อนที่ท่านจะเชื่อสิ่ง
 ใด ท่านจะต้องไตร่ตรองหรือสอบถามให้แน่ใจก่อนเสมอมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๑ ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๓๖ รองลงเป็นท่านแบ่งเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
 ๔.๐๓ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๑ และในระดับน้อย ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้
 เป็นอย่างดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๓๐

สรุปโดยภาพรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้
 ในการดำเนินชีวิตตามแนวภวนา ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานบางแค
 กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 เท่ากับ ๐.๗๘๐ ๒) ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๗๒ ๓) ด้าน
 อารมณ์ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๐๒ และ ๔) ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย =
 ๓.๘๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๓๒

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ลักษณะที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔

ลักษณะที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔	$\bar{X}$	$S.D.$	
๑. ฉันทะ			
ท่านคิดว่าท่านมีความมั่นคงในชีวิต	๓.๖๓	.๘๗๑	ปานกลาง
ท่านพยายามปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข	๓.๕๐	.๙๔๑	ปานกลาง
ท่านมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน	๒.๘๔	๑.๐๕๕	ปานกลาง
ท่านมีความรู้สึกภูมิใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน	๓.๗๑	.๙๑๓	มาก
ท่านทำบุญทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	๓.๕๘	.๘๕๖	ปานกลาง
ท่านรู้สึกพอใจกับรายได้ในปัจจุบันที่ท่านได้รับอยู่	๓.๙๐	.๗๓๖	มาก
ภาพรวม	๓.๕๓	๐.๘๙๕	ปานกลาง
๒. วิริยะ			
เมื่อท่านมีความทุกข์ท่านก้าวผ่านไปได้ด้วยดี	๓.๙๔	.๙๐๘	มาก
ขณะที่ท่านพบอุปสรรคในการดำเนินชีวิตท่านสามารถฟันฝ่าไปได้โดยไม่ย่อท้อ	๑.๘๑	๑.๐๖๑	น้อย
ท่านสามารถมุ่งมั่น สร้างรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อการดำเนินชีวิต	๓.๘๓	.๙๔๗	มาก
ท่านดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไม่เบื่อหน่าย	๓.๙๒	.๘๗๗	มาก
ท่านมานะบากบั่น ไม่เกียจคร้าน เพื่อความสุขในการดำเนินชีวิต	๓.๒๘	.๙๔๘	ปานกลาง
ถึงแม้บางครั้งมีความเหน็ดเหนื่อยแต่ท่านรู้สึกมีความสุข	๓.๑๑	.๙๔๘	ปานกลาง
ภาพรวม	๓.๓๒	๐.๙๔๘	ปานกลาง
๓. จิตตะ			
ท่านมีจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคงเชื่อว่าสามารถดำเนินชีวิตได้	๓.๒๔	๑.๐๗๘	ปานกลาง
ท่านมีความตั้งใจจริงเพื่อจะดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละวัน	๓.๔๔	.๙๙๓	ปานกลาง
ท่านสามารถรับผิดชอบภารกิจประจำวันได้อย่างเหมาะสม	๓.๔๕	๑.๐๒๕	ปานกลาง
ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค	๔.๑๔	.๖๙๑	มาก
ท่านพร้อมที่จะรับผิดชอบเสียสละเวลาทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจให้กับสังคมรอบข้าง	๓.๘๕	.๗๗๐	มาก
ท่านพิจารณาข้อบกพร่องในการทำงานของตนเองและ	๓.๑๓	๑.๑๑๒	ปานกลาง

สามารถแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี			
ท่านถือว่าความรับผิดชอบต่อนหน้าที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต	๓.๖๙	.๙๑๑	มาก
ท่านพยายามรักษาคิดใจให้แจ่มใสอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน	๓.๔๑	๑.๐๖๒	ปานกลาง
ภาพรวม	๓.๕๕	๐.๙๕๕	ปานกลาง
๔. วิมังสา			
ท่านนำประสบการณ์จากการทำงานในอดีตมาพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น	๒.๗๐	๑.๑๘๙	ปานกลาง
ท่านอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อในการดำเนินชีวิต	๔.๓๕	.๗๙๖	มาก
ท่านสามารถตรวจสอบข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอ	๓.๗๑	.๘๙๒	มาก
ท่านมีความมั่นใจเมื่อได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและถนัด	๓.๖๒	.๘๔๒	ปานกลาง
ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยเหตุผลโดยใช้หลักของความถูกต้องมากกว่าความรู้สึกส่วนตัว	๓.๖๒	.๙๐๘	ปานกลาง
ท่านมักเอาใจใส่และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	๓.๖๘	.๙๐๕	มาก
ท่านมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข	๓.๓๙	.๘๒๙	ปานกลาง
ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายโดยไม่แสวงหาสิ่งอื่นใด	๔.๑๖	.๗๙๕	มาก
ภาพรวม	๓.๖๕	๐.๘๙๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านฉันทะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๕ ในการรับรู้ระดับมาก ท่านรู้สึกพอใจกับรายได้ในปัจจุบันที่ท่านได้รับอยู่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๗๓๖ รองลงเป็นท่านมีความรู้สึกภูมิใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๙๑๓ และในระดับน้อย ท่านมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๕๕ ๒) ด้านวิริยะ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๔๘ ในการรับรู้ระดับมากเมื่อท่านมีความทุกข์ท่านก้าวผ่านไปได้ด้วยดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๙๐๘ รองลงเป็นท่านดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไม่เบื่อหน่ายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๘๗๗ และในระดับน้อย ขณะที่ท่านพบอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ท่านสามารถฟันฝ่าไปได้โดยไม่ย่อท้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๘๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๖๑ ๓) ด้านจิตตะมี

ค่าเฉลี่ย = ๓.๕๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๕๕ ในการรับรู้ระดับมาก ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๙๑ รองลงเป็นท่านพร้อมที่จะรับผิดชอบเสียสละเวลาทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจให้กับสังคมรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๗๐ และในระดับน้อย ท่านพิจารณาข้อบกพร่องในการทำงานของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาก็เป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๑๒ และ ๔) ด้านวิม้งสา มีค่าเฉลี่ย = ๓.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๕ ในการรับรู้ระดับมาก ท่านอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อในการดำเนินชีวิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๙๖ รองลงเป็นท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายโดยไม่แสวงหาสิ่งอื่นใด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๙๕ และในระดับน้อย ท่านนำประสบการณ์จากการทำงานในอดีตมาพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๑.๑๘๙ **สรุปโดยภาพรวม** พบว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านฉันทะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๕ ๒) ด้านวิริยะ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๔๘ ๓) ด้านจิตตะ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๕๕ และ ๔) ด้านวิม้งสา มีค่าเฉลี่ย = ๓.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๕

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภาวนา ๔

หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภาวนา ๔	$\bar{X}$	$S.D.$
๑. กาย	๓.๙๗	๐.๗๘๐
๒. สังคม	๓.๕๑	๐.๙๗๒
๓. อารมณ์	๓.๕๘	๐.๙๐๒
๔. ปัญญา	๓.๘๗	๑.๐๓๒

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า พบว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๘๐ ๒) ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๗๒ ๓) ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๐๒ และ ๔) ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย = ๓.๘๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๓๒

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔

กิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔	$\bar{X}$	$S.D.$
๑. ฉันทะ	๓.๕๓	๐.๘๙๕
๒. วิริยะ	๓.๓๒	๐.๙๔๘
๓. จิตตะ	๓.๕๕	๐.๙๕๕
๔. วิมังสา	๓.๖๕	๐.๘๙๕

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้กิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านฉันทะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๕ ๒) ด้านวิริยะ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๔๘ ๓) ด้านจิตตะมีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๕๕ และ ๔) ด้านวิมังสา มีค่าเฉลี่ย = ๓.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๙๕

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมีการใช้กิจกรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน ตารางที่ ๔.๖ แสดงการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้กิจกรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

	n	$\bar{X}$	$S.D.$	t	$Sig.$
ชาย	๑๘๐	๓.๔๘	๐.๓๗๔	-๒.๑๓๑	๐.๐๓๔*
หญิง	๒๐๕	๓.๕๕	๐.๓๔๐		
รวม	๓๘๕	๓.๕๓	๐.๓๖๐		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ เท่ากับ ๓.๔๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๗๔ ผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ เท่ากับ ๓.๕๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๔๐

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า $Sig. = ๐.๐๓๔$ น้อยกว่า ๐.๐๕ นั่นคือ ผู้สูงอายุเพศชายและหญิง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมีการใช้กิจกรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๓	๐.๐๑๘	๐.๐๐๖	๐.๐๔๕	๐.๙๘๗
ภายในกลุ่ม	๓๘๑	๔๙.๓๕๐	๐.๑๓๐		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = ๐.๙๘๗ มากกว่า .๐๕ นั่นคือผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๒ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๓ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๓	๐.๓๕๘	๐.๑๑๙	๐.๙๒๗	๐.๔๒๘
ภายในกลุ่ม	๓๘๑	๔๙.๓๕๐	๐.๑๒๙		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามสถานภาพพบว่า ค่า sig. = ๐.๔๒๘ มีค่ามากกว่า .๐๕

จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๓ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๔ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๙ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๑	๐.๐๐๐	๐.๐๐๐	๐.๐๐๑	๐.๙๗๐
ภายในกลุ่ม	๓๘๓	๔๙.๓๖๘	๐.๑๒๙		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๙ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ จำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ค่า sig. = ๐.๙๗๐ มีค่ามากกว่า.๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๔ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๕ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๓	๐.๓๘๒	๐.๑๒๗	๐.๙๙๐	๐.๓๙๗
ภายในกลุ่ม	๓๘๑	๔๘.๙๘๖	๐.๑๒๙		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ จำแนกตามอาชีพ พบว่า ค่า sig. = ๐.๓๙๗ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๕ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค

กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่าง

สมมติฐานที่ ๖ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๑	๐.๐๑๕	๐.๐๑๕	๐.๑๑๙	.๗๓๐
ภายในกลุ่ม	๓๘๓	๔๙.๓๕๓	๐.๑๒๙		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามรายได้ พบว่า ค่า sig. = ๐.๗๓๐ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๖ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่าง

สมมติฐานที่ ๗ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีที่อยู่อาศัยต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามที่อยู่อาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๑	๐.๐๑๖	๐.๐๑๖	๐.๑๒๕	๐.๗๒๔
ภายในกลุ่ม	๓๘๓	๔๙.๓๕๒	๐.๑๒๙		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า ค่า sig. = ๐.๗๒๔ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๗ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค

กรุงเทพมหานคร ที่มีที่อยู่อาศัยต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๘ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสุขภาพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสุขภาพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๑	๐.๐๐๖	๐.๐๐๖	๐.๐๔๗	๐.๘๒๘
ภายในกลุ่ม	๓๘๓	๔๙.๓๖๒	๐.๑๒๙		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามสุขภาพ พบว่า ค่า sig. = ๐.๘๒๘ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๘ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสุขภาพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๙ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๒	๐.๔๕๔	๐.๒๒๗	๑.๗๗๒	๐.๑๗๑
ภายในกลุ่ม	๓๘๒	๔๘.๙๑๔	๐.๑๒๘		
รวม	๓๘๔	๔๙.๓๖๘			

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด พบว่า ค่า sig. = ๐.๑๗๑ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๙ ที่ว่า ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม

ผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดต่างกันมีการใช้
 หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๑๐ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภาวนา ๔ และหลักธรรมใน
 การดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภาวนา ๔ และ
 หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ ภาวนา ๔	ฉันทะ	วิริยะ	จิตตะ	วิมังสา
กาย	.๓๐๘**	.๒๓๖**	.๓๔๖**	.๓๖๔**
สังคัม	.๑๓๗**	.๑๖๘**	.๒๔๙**	.๐๒๙
อารมณ์	.๓๖๐**	.๒๐๓**	.๓๖๔**	.๓๙๓**
ปัญญา	.๑๙๕**	.๒๐๒**	.๒๕๕**	.๓๘๒**

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่าหลักธรรมคุณภาพชีวิตด้านกาย สังคัม อารมณ์และปัญญามี
 ความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ด้าน ฉันทะ วิริยะ
 จิตตะและวิมังสา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ยกเว้นภาวนา ๔ ด้านสังคัมกับอิทธิบาท ๔ ด้าน
 วิมังสาที่สัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ ๑) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างของการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ๓) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ และการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุ ด้วยค่าทดสอบที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One Way ANOVA และวิเคราะห์สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอแนะสำหรับการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้และเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปตามลำดับ ดังนี้

- ๑) สรุปผลการวิจัย
- ๒) อภิปรายผลการวิจัย
- ๓) ข้อเสนอแนะการวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ในด้านเพศพบว่าผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๒๐ รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน ๑๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘๐

ด้านอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๖๐ รองลงมาอายุ ๗๖ ปีขึ้นไป จำนวน ๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒๐ อายุ ๖๐-๖๕ ปี จำนวน ๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔๐ และอายุระหว่าง ๕๕-๖๐ ปี จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๐

ด้านสถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๓๐ รองลงมาสถานภาพหย่าร้าง จำนวน ๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๗๐ มีสถานภาพสมรส จำนวน ๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔๐ และมีสถานภาพหม้าย จำนวน ๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๑๐

ด้านระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๖๐ รองลงมาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๑๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๐

ด้านอาชีพเดิม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๑๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙๐ รองลงมาเกษตรกร/เกษตรกรรม จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๓๐ รับจ้าง/ลูกจ้าง จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๗๐ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๑๐

ด้านรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนๆ ละ น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔๐ มีรายได้ต่อเดือนๆ ละ ๕,๐๐๐-๕๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๖๐

ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยู่กับครอบครัว/ลูกหลาน จำนวน ๒๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๘๐ และมีญาติ/มิตร จำนวน ๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๒๐

ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว จำนวน ๒๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๐๐ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๐

และด้านกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมทำบุญให้ทาน/ตักบาตร จำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๒๐ ฟังธรรม/อ่านหนังสือธรรมะ จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๐ และไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙๐

ด้านค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ตามแนวภavana ๔ ของผู้สูงอายุในเขตเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๑๖ ๒) ด้านสังคัม มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๗๒ ๓) ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๗๘ และ ๔) ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย = ๓.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๓๙

ในส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ตามแนวอิทธิบาท ๔ ของผู้สูงอายุในเขตเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้ ๑) ด้านฉันทะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๑๐ ๒) ด้านวิริยะ มีค่าเฉลี่ย = ๓.๓๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๗๐ ๓) ด้านจิตตะมีค่าเฉลี่ย = ๓.๕๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๐๑ และ ๔) ด้านวิมังสา มีค่าเฉลี่ย = ๓.๖๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๓๖

๕.๑.๒ สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ เท่ากับ ๓.๔๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๗๔ ผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ เท่ากับ ๓.๕๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๔๐ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = ๐.๐๓๔ น้อยกว่า ๐.๐๕ นั่นคือ ผู้สูงอายุเพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑

สมมติฐานที่ ๒ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = ๐.๘๘๗ มากกว่า .๐๕ นั่นคือผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๒

สมมติฐานที่ ๓ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามสถานภาพพบว่า ค่า sig. = ๐.๔๒๘ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๓

สมมติฐานที่ ๔ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ค่า sig. = ๐.๘๗๐ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๔

สมมติฐานที่ ๕ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามอาชีพ พบว่า ค่า sig. = ๐.๓๙๗ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๕

สมมติฐานที่ ๖ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามรายได้ พบว่า ค่า sig. = ๐.๗๓๐ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๖

สมมติฐานที่ ๗ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีที่อยู่อาศัยต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ แตกต่างกัน

แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ จำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า ค่า sig. = ๐.๗๒๔ มีค่ามากกว่า .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๗

สมมติฐานที่ ๘ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีสุขภาพต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่าง

ผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ จำแนกตามสุขภาพ พบว่า ค่า $sig. = 0.000$ มีค่ามากกว่า $.05$ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๘

สมมติฐานที่ ๙ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ จำแนกตามกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด พบว่า ค่า $sig. = 0.000$ มีค่ามากกว่า $.05$ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ ๙

สมมติฐานที่ ๑๐ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภavana ๔ และหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔

พบว่า หลักธรรมคุณภาพชีวิตด้านกาย สังคม อารมณ์และปัญญามีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ด้าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ยกเว้นภavana ๔ ด้านสังคมกับอิทธิบาท ๔ ด้านวิมังสาที่สัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ อภิปรายผลข้อมูลทั่วไป

จากการเก็บข้อมูล ผู้วิจัย พบว่า ในด้านเพศผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย เป็นที่สังเกตว่าผู้สูงอายุเพศหญิงจะมีปริมาณมากกว่า ซึ่งเป็นไปตามประชากรพลโลกที่ผู้หญิงมีมากกว่าผู้ชาย ด้วยเหตุปัจจัยหลายๆอย่างที่เกี่ยวข้องทั้งด้านการดูแลสุขภาพ การอยู่อาศัย การรับประทานอาหารล้วนเป็นปัจจัยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตตามอัตภาพและรับผลแห่งการนั้นตามควรแก่ชีวิตด้วย

นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี รองลงมาอายุ ๗๖ ปีขึ้นไปและลดหลั่นในช่วงอื่นๆ คือ อายุ ๖๐-๖๕ ปี และอายุระหว่าง ๕๕-๖๐ ปี จึงเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนที่ลดหลั่นกันไป แต่วัยที่มีจำนวนมากสุดคือ ๖๖-๗๐ ปี ซึ่งเป็นวัยที่ใกล้กับวัยเกษียณ ส่วนวัยอื่นๆนั้นจะกระจายไปอยู่ที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ

ด้านสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด เนื่องจากการใช้ชีวิตที่ผ่านมา มักจะไม่ได้ใส่ใจในการมีคู่ครองและมักคิดว่าอยู่คนเดียวก็อยู่ได้ มีปริมาณส่วนน้อยที่หย่าร้าง หรือเป็นหม้ายเพราะสามีหรือภรรยาเสียชีวิตไปก่อน

ในด้านระดับการศึกษานั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านชีวิตมายาวนานและอยู่ในสมัยที่การศึกษาค่อนข้างจะจำกัด หาก

ย้อนกลับไปในอดีตจะพบว่า ระดับประถมศึกษาเป็นระดับสูงสุดที่ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศจะศึกษา จะมีประปรายเท่านั้นที่ศึกษาต่อในระดับที่สูงกว่านั้น

ในส่วนอาชีพเดิม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจและลดหลั่นกันไปในอาชีพอื่นๆ เหตุที่เป็นดังนี้เพราะว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ที่มีอาชีพรับราชการเป็นหลัก น้อยรายที่ทำอาชีพอื่นๆ ด้วยข้อจำกัดของพื้นที่และภาระงานที่พื้นที่มีให้ ดังนั้น อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจจึงเป็นอาชีพที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่นในครอบครัวของผู้สูงอายุนั้น

ด้านรายได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน ๆ ละ น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่ได้ว่างภาระจากกิจการงาน จากระยะเวลาที่แน่นอน หรือเป็นผู้ที่เกษียณตัวเองจากภาระงานประจำที่เคยทำมา รายได้ที่ได้รับมาจึงเกิดจากลูกหลานมอบให้ หรือจากการขายของทำงานอื่น ๆ ที่ไม่สร้างรายได้สูงมากนัก

ในส่วนที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยู่กับครอบครัว/ลูกหลาน เพราะสังคมไทยเรานิยมเลี้ยงดูบิดามารดาและให้ความเคารพต่อญาติผู้ใหญ่ ท่านเหล่านี้เมื่อได้อยู่กับครอบครัว ลูกหลานจะบังเกิดความสุขใจตามมา

ส่วนด้านสุขภาพเป็นที่แน่นอนว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว ซึ่งก็เป็นไปตามวัย และการรักษาดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยผู้ใหญ่เป็นต้นมา รายไหนที่สุขภาพดีก็เนื่องด้วยมีการดูแลสุขภาพที่ดี แต่รายไหนสุขภาพย่ำแย่ก็เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ที่ช่วงวัยที่ผ่านมาได้กระทำไป

และด้านกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดจะเห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมทำบุญให้ทาน/ตักบาตร เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของคนไทยที่ปฏิบัติกันมามากกว่าการทำบุญโดยวิธีอื่น ๆ

๕.๒.๒ การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔

ในส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวภavana ๔ ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลางและสูง กล่าวคือ ด้านกายและด้านปัญญาอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านสังคัมและอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง เหตุที่เป็นเช่นนั้น ในด้านกายภavana (กาย) พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะในด้านนี้อยู่ในระดับสูง แสดงให้ทราบถึงภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุนั้นเป็นไปตามธรรมชาติที่จะเสื่อมถอยแม้ถึงจะดูแลรักษาอย่างไรก็ยังไม่อาจจะให้คงที่ถาวรได้ ดังนั้นการรับรู้ด้านกายภavanaจึงเป็นด้านที่สูงที่สุดกว่าด้านอื่น ๆ

ในด้านศีลภavanaหรือสังคมนั้นพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ข้อมูลชี้ให้เห็นถึง การปรับตัวในด้านสังคัมของผู้สูงอายุและการปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงามของสังคมมีแนวโน้มค่อนข้างดี อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านการใช้ชีวิตมาอย่างยาวนาน รู้ถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมรวมถึงการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีที่ตนเองอาศัยอยู่

ในด้านจิตตภavanaหรืออารมณ์นั้น อยู่ในระดับปานกลาง สะท้อนให้ทราบว่า สุขภาวะด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ดี แสดงถึงภาวะทางจิตใจที่มีความสุข เป็นสุขที่ได้ทำความดีเป็นต้น

ในด้านปัญญาภวณาหรือการรู้คิดนั้นอยู่ในระดับมาก แสดงถึงวัยผู้สูงอายุแม้เป็นวัยที่เจริญด้วยปัญญา หรือแม้ร่างกายจะโรยราแต่การรู้คิดยังพัฒนาอยู่ตลอดเวลา การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงตามธรรมและเข้าใจตามสภาพที่เป็นจะนำมาซึ่งความสุขในที่สุด แต่ก็อาจประสบปัญหาบางอย่างไม่อาจคลี่คลายได้เช่น ปัญหาที่เรื้อรังมาเมื่อครั้งในอดีต หรือปัญหาอื่น ๆ ที่คิดว่าไม่อาจจะแก้ไขได้อีกแล้ว สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวตัดทอนปัญญาไม่ให้ก้าวหน้าได้ถึงที่สุดแม้จะอยู่ในช่วงวัยไหนก็ตาม

ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีระดับสุขภาวะในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับสูงนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาริสา ปทุมมา ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลหลวงพ่อบนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว ผลการศึกษา พบว่า ๑.พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ๒.ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐาน ด้านช่วงอายุและด้านสถานะทางเศรษฐกิจ ๓.การเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุบนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^๑ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของท่านอื่นๆ อีกหลายท่าน เช่น พระพุทธรินันท์ บุญเรือง ได้ศึกษางานวิจัย เรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมาย ที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้ เช่น หลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม สัมปรายิกัตถสังวัตตินิกธรรม อิทธิบาท มรรคสังโยชน์ หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น เป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เหมาะสม และเกิดประสิทธิผล ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาหลักๆ อยู่เพียง ๔ อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญ์รัชต์ บุญช่วย ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภวณา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา ผลการศึกษา พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการ ที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กัน จนถึงความพ้นทุกข์ โดยเริ่มจาก การสำรวจระว่างกาย วาจา ใจ ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของกิเลส และให้มีปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต่อเมื่อกาย วาจา ใจ สงบระงับจากอารมณ์ภายนอกแล้ว จึงเป็นฐานในการฝึกอบรมจิตให้มีสติตั้งมั่น เกิดสมาธิ ไม่หวั่นไหว ไปตามอำนาจของนิรณ ๕ จนจิตนิ่ง สงบ เป็นกลาง อย่างมีสติ อยู่ในสภาพควรแก่การทำงานแล้ว จึงสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ จนรู้ทันสภาวะไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ตามความเป็นจริง และรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ทำให้สามารถละกิเลส ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ ชุตติกาญจน์ ฉัตรรุ่งและนพนันท์ สิงห์ลาว ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพและ

^๑ มาริสา ปทุมมา, “การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลหลวงพ่อบนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๐).

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ อยู่ในระดับดีที่สุด และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับดี โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพดีที่สุด ส่วนด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับไม่ดี ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ($r = ๐.๖๖๐$) สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ($r = ๐.๒๐๖$) อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ($r = -๐.๒๕๖$) เพศและรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๕.๒.๓ การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔

ในส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการรับรู้หลักธรรม ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีบาท ๔ ของผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ทุกๆ ด้าน คือ ด้านฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทั้งสิ้น ซึ่งผู้สูงอายุรับมาปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต มิได้มุ่งหมายเพื่อการบรรลุธรรม ตามหลักศาสนา และการปฏิบัติในชีวิตนี้ มีอธิบาย กล่าวคือ องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้ หากผู้ใดมีความต้องการที่จะใช้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใด บุคคลหนึ่ง เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมปรารภดีแล้ว บุคคลนั้น เมื่อปรารถนา ก็จะมีชีวิตอยู่ไปได้ตลอดกับ หรือมากกว่าปี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อรรถาธิบายเป็นข้อสรุป ได้ว่า ผู้ต้องการมีอายุยืนต้องถือหลักอิทธิบาท ๔ ดังนี้^๒

ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะอยู่ เพื่อทำสิ่งที่ดีงาม สำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่ง ที่ต้องการจะทำ อาจจะป็นงานอดิเรกที่ชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่างก็ได้ เพราะเมื่อมีสักอย่าง ที่ใจอยากจะทำ ที่เห็นว่ามีประโยชน์สิ่งเหล่านี้ จะเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราต้องทำ ก็ไม่มีเวลาให้ใจเหว้า ไม่มีเวลาให้คิดฟุ้งซ่าน

วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้ากล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้ หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญ ที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมาก อาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ ร่างกายอ่อนแอแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนา จะทำให้เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่น ที่ไม่เข้าเรื่อง ออกไปได้ คนสูงอายุ มักจะรับอารมณ์ลูกจิกพออารมณ์ที่ไม่สบายใจ เข้ามากระทบหูกกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบาย โดยไม่เข้าเรื่อง ได้

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๐.

แต่ครุ่นคิดว่า ทำไมคนอื่น เป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่น มาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำใจรักใจชอบ จนไฟใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้ว ก็จะไม่วุ่น ไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจเป็นสุข ทำให้อายุยืน

วิมังสา คือ เรื่องของการใช้ปัญญา คนสูงอายุ ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะแก่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญา ตรวจตรา พิจารณา ไตร่ตรอง อย่างมีเหตุผล ให้ความจริงในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้น ประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใด อย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้ กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริง ซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรม ที่ทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรา มีกำลัง แล้วก็มีทางเดินไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมาย ที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้น ยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะเข้ามารบกวนจิตใจและชีวิต ทำให้ชีวิตปลอดโปร่ง โล่งสบาย เมื่อข้างในตนเองมีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุต่อไป

๕.๒.๓ อภิปรายผลการวิจัยในการศึกษา

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ แต่ในส่วน อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้ ที่อยู่อาศัย สุขภาพ และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด แตกต่างกัน มีการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕ อาจเป็นเพราะว่า เพศ ส่งผลต่อการใช้หลักธรรมตามแนวอิทธิบาท ๔ เนื่องจากอิทธิพลเพศ เป็นตัวขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุ เจริญธรรมตามแนวอิทธิบาท ๔ แตกต่างกันไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ ว่าที่ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ และ ดร.พรรณี บุญประกอบ^๓ พบว่าปัจจัยทางจิตสังคมปัญญา ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุ ของข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตัวแปรจำแนกพฤติกรรมทำงานภายหลังเกษียณอายุราชการ ได้แก่ สถานการณ์ ในที่ทำงาน การได้รับคำแนะนำชักจูง และการรับรู้ความสามารถของตน ในการทำงาน โดยสามารถจำแนก เป็นการทำงานในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ/เอกชน และงานอื่น ๆ ออกจากการไม่ได้ทำงาน ข้าราชการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน ทางด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และเงินรายได้ จะมีความแตกต่างกัน ในด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน นอกจากนี้ ผู้ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ยังมีความแตกต่างกัน ก็จะได้รับคำแนะนำชักจูงแตกต่างกัน

^๓ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ, รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.\[j\]/about.../research](http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.[j]/about.../research), วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ เดือนมิถุนายน-ตุลาคม ๒๕๔๘ , [๒๖ กันยายน ๒๕๕๔].

ในด้านอายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้ ที่อยู่อาศัย สุขภาพ และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ไม่ทำให้ผู้สูงอายุแตกต่างกันในการรับรู้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงมีความสามารถในการรับรู้เทียบเท่ากัน โดยไม่มีเหตุปัจจัยใด มาคั่นกลางความสามารถในการรับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลากหลาย ได้แก่ ในด้านอายุนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสาร^๙ (จันทร์เพ็ญ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบล บ้ายหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ผลของการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพสังคมถูกสังคมลดบทบาทลง ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงอายุได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ (๒) หลักอริยสัจ ๔ (๓) หลักบุญบาป กรรม (๔) หลักพรหมวิหารธรรม (๕) หลักเบญจศีลเบญจธรรม (๖) หลักอบายมุข ๖ (๗) หลักสังคหวัตถุ ๔

ที่อยู่อาศัยเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุมักผูกพัน และอยากใช้ชีวิตช่วงบั้นปลาย ในที่อยู่ของตัวเองอยู่แล้วมีความสุข ผู้สูงอายุที่เป็นสุข คือผู้สูงอายุที่สามารถเจริญอิทธิบาท ๔ ได้แม้ว่าจะอยู่ในที่ใดๆ และงานวิจัยด้านที่อยู่อาศัย ก็บ่งชี้ข้อมูลว่าเป็นตัวส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นสุข ซึ่งในเรื่องนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมโภชน์ อเนกสุข, กษกร สังขชาติ ศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี พบว่าผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน ๑๐๐ ปี ตามกลไกที่สังคมกำหนด แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ช่วยตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยตัวเองไม่ได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่ช่วยตัวเองได้ จะทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็น ส่วนผู้สูงอายุที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือดูแลในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับ หรือบางครั้งปลงตก กับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพ นับถือ ให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำ และมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจ ที่ได้ร่วมทำกิจกรรม กับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว ทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่ จะหมดไปกับการนอน ในภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีระบบขับถ่ายดีทุกวันท้องไม่ผูก รับประทานอาหารที่บ้านหรืออาหารจากธรรมชาติ ดื่มน้ำธรรมดา ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อย และไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุ ที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่าความรู้สึกมีคุณค่า

^๙ พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓). หน้า ๑๒๕.

ในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงวัยที่ไม่มีความสุขเกิดจากช่วยตัวเองไม่ได้ โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย ในภาพรวม ผู้สูงอายุที่ช่วยตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่ช่วยตัวเองไม่ได้ รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย ตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือผู้สูงวัยที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล มีรูปแบบการดำรงชีวิตคล้ายคลึงกัน ในด้านภาวะทางสุขภาพ รายได้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว กิจกรรมทางสังคม ที่ไม่สามารถทำได้ และความปลอดภัย แต่ลักษณะที่อยู่อาศัย แตกต่างกันคือ ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล มักอยู่ในบ้านที่ใกล้กับบ้านหลังอื่น ๆ หรือเป็นอาคารพาณิชย์ ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล มักอยู่ในบ้านเดี่ยว หรือบ้านที่มีพื้นที่บริเวณกว้าง ลักษณะร่วมกัน ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล คือ ถ้าเป็นบ้านของผู้สูงวัยเองจะเป็นบ้านเก่า หลังใหญ่ และมีสภาพชำรุด แต่ถ้าเป็นบ้านของลูกหลาน บ้านจะมีลักษณะใหม่ และทรงทันสมัย หรือเป็นอาคารพาณิชย์ ตามลักษณะอาชีพของลูกหลาน และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นายภิรมย์ เจริญผล^๕ ศึกษาวิเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้น สามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ในช่วงปัจฉิมวัย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัว ไม่มีความสุข ตามลำดับ และสภาพปัญหา ๔ ด้าน มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (๒) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุ มีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่าง ๆ จากสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา พบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหา ด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลภธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวธรรม อคติ ๔ และขันติ โสรัจจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิวฏฐัมมิกัตถประโยชน์ ผลการศึกษาวิเคราะห์ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติ โดยใช้หลักธรรม การ

^๕ ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓). หน้า ๒๒๓.

บำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

ในส่วนระดับการศึกษา ผู้สูงอายุมักจะศึกษาในระดับเบื้องต้นที่โอกาสสมัยก่อนจะเอื้ออำนวยและการศึกษาไม่ใช่ตัวแปรที่จะให้ผู้สูงอายุที่มีการใช้หลักธรรมตามอิทธิบาท ๔ แตกต่างกันได้ ผู้สูงอายุมักจะสมประสงค์การใช้ชีวิตและการผ่านกาลเวลาที่เนิ่นนานทำให้ได้เรียนรู้ชีวิตและการจัดการชีวิตของตนเองว่าจะต้องทำอะไรเพื่อให้ตนเองเข้าถึงธรรมเหล่านี้ได้ ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นางสาวปนัดดา พาสีและคณะ^๖ ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ-โนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่าสถานการณ์ปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบันคือ ๑. ผู้สูงอายุในชุมชนมีการศึกษาน้อยส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา เนื่องจากยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการศึกษา สถานศึกษาใกล้หมู่บ้านก็มีน้อย ๒. ผู้สูงอายุสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงมีโรคประจำตัว ๓. ผู้สูงอายุประสบปัญหาหนี้สินทั้งที่เป็นของตนเองและลูกหลานสร้างขึ้นไว้ สาเหตุของการกู้หนี้ยืมสินก็มาจากการซื้อยารักษาโรค ค่าใช้จ่ายในการรับการรักษา โดยเฉพาะหากเป็นโรคที่ร้ายแรงต้องรักษาอย่างเร่งด่วน กุญแจมาเพื่อใช้ในการทำนา ทำสวน ๔. ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานโดยลูกหลานส่วนใหญ่จะไปทำงานต่างจังหวัด หรือกรุงเทพฯ นาน ๆ ครั้งจะกลับมาเยี่ยมบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงาและเกิดอาการซึมเศร้า ๕. การใช้บริการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย ปัจจัยด้านร่างกายระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายก็จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยและทำงานไม่เป็นปกติ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ปัจจัยด้านจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน เกิดจากการขาดความรักการดูแลอย่างใกล้ชิดจากลูกหลาน ไม่มีเพื่อนพูดคุย ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเศร้าซึม มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญไร้ความสามารถ ปัจจัยด้านสังคมความทันสมัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการอพยพย้ายถิ่น เมื่อโครงสร้างของครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไปลูกหลานมักนิยมไปทำงานต่างจังหวัดหรือในตัวเมืองที่เจริญกว่า โดยทิ้งให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง ทำให้เกิดอาการเศร้าซึมไม่มีเพื่อนคุย เกิดความน้อยใจในตนเองขึ้น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีฐานะยากจนและเกือบทุกคนก็ประสบกับภาระหนี้สินไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือลูกหลาน การแข่งขันสูง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจะประกอบอาชีพได้ เนื่องจากตลาดแรงงานต้องการคนวัยหนุ่มสาวแข็งแรง และมีการศึกษาสูงมาทำงาน

ประเด็นด้านสุขภาพเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้สูงอายุมีการรับรู้ไม่แตกต่างกัน เพราะยังผู้สูงอายุประสบปัญหาภาวะสุขภาพเพียงไรย่อมที่จะเข้าใจชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและกี่ยอม

^๖ นางสาวปนัดดา พาสีและคณะ, ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ-โนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://elibrary.trf.or.th/download_fullstep1TREN.asp รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, บทความย่อ [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖].

เข้าใจหลักธรรมอริยาบท ๔ ไปในตัว ภาวะสุขภาพมิใช่ตัวแบ่งแยกการรับรู้อริยาบท ๔ ของผู้สูงอายุได้แต่กลับจะเป็นตัวส่งเสริมให้เข้าใจได้มากขึ้นกว่านี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรางค์ โค้วตระกูล^๗ ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของนายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิตปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้นจึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์และทำให้สุขภาพดีขึ้น

ประเด็นสุดท้ายคือกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาการใช้หลักธรรมอริยาบท ๔ ให้อยู่ในระดับส่งเสริมจิตวิญญาณที่จะสามารถใช้ชีวิตในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและมีพลังใจมากพอที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะผู้ที่เจริญอริยาบท ๔ มาอย่างดีนั้นย่อมจะอาศัยกิจกรรมทางศาสนาเป็นตัวช่วยส่งเสริมหรือค่อยๆสะสมธรรมว่าด้วยหลักอริยาบท ๔ ได้เจริญขึ้นไป ดังงานวิจัยของ เดชา เส็งเมือง^๘ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชนบท แม้จะถูกกลดบทบาทยุทธในครอบครัวลงไป แต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน นอกจากนั้นยังได้รับบริการของรัฐ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

ในส่วนอาชีพเดิมและรายได้ มิได้เป็นปัจจัยแบ่งแยกการรับรู้หลักธรรมในการใช้ชีวิตตามแนวอริยาบท ๔ อีกต่อไปเนื่องจาก ผู้สูงอายุ จะปล่อยวางเรื่องอาชีพและรายได้ไปในตัว เพราะเป็นวัยที่ต้องพักผ่อนและผันตัวเองไปในการพัฒนาด้านจิตวิญญาณเป็นหลัก เพราะเมื่อพัฒนาด้านจิตวิญญาณไปเรื่อยๆแล้ว เท่ากับเจริญอริยาบท ๔ อย่างสูงและมีประสิทธิภาพในระดับจิตวิญญาณ

ในส่วนความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวภavana ๔ และหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวอริยาบท ๔ มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ยกเว้นภavana ๔ ด้านสังคัมกับอริยาบท ๔ ด้านวิมิงสาที่สัมพันธ์เชิงบวกกระดัดต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากหลักธรรมทั้งคู่ล้วนมีผลต่อการดำเนินชีวิตหรือการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ มีบางส่วนที่คาบเกี่ยวกันบ้าง แม้ผู้สูงอายุจะเจริญเพียงหลักธรรมเดียวก็ได้ผลในทางปฏิบัติเป็นต้น

^๗ สุรางค์ โค้วตระกูล, **ปัญหาผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปพิชการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^๘ เดชา เส็งเมือง, “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘, หน้า ๗๙.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. จากการศึกษาพบว่า การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค นั้น องค์กรและส่วนงานที่รับผิดชอบควรพัฒนาแผนยุทธศาสตร์และระบบกลไกในการบริหารจัดการที่จะสามารถให้การบริการอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุนทั้งงบประมาณและสวัสดิการอื่นๆ ที่จะสามารถให้การดูแลรักษาและเยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยสร้างแหล่งการเรียนรู้ให้กับบุคลากรผู้ดูแลและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในองค์กร

๓. การสร้างศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุ ควรให้ทุกองค์กรเข้ามามีส่วนร่วมทั้งองค์กรคณะสงฆ์ และหน่วยงานของชุมชนอื่นๆ เพื่อขยายฐานแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอันจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคมอย่างบูรณาการเป็นสำคัญ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. พบว่าหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวอิทธิบาท ๔ ในด้านความพอใจ กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้และรู้สึกพอใจกับวิถีชีวิตการเป็นอยู่ในปัจจุบันและยังได้รับอยู่โดยเฉพาะเกิดความรู้สึกภูมิใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน จึงควรสนับสนุนให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นยังมีกลุ่มตัวอย่างบางท่านที่ยังไม่พึงพอใจขาดความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน อาจสืบเนื่องจากความรู้สึกอยากจะได้พบลูกหลานหรือบุคคลที่เข้าใจ จำเป็นต้องมีบุคลากรฝ่ายที่ดูแลให้การปรึกษาพร้อมกับองค์กรคณะสงฆ์เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพกายและจิตใจร่วมด้วย

๒. พบว่าหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตในด้านความเพียรพยายามซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้เกิดการตระหนักรู้เมื่อมีความทุกข์ก็สามารถก้าวผ่านไปได้ด้วยดี และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขโดยดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไม่เบื่อหน่าย จึงควรให้แรงเสริมหรือการเสริมแรงในสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจในการมีชีวิตอยู่ นอกจากนั้นสิ่งที่จำต้องพัฒนาเพราะยังมีกลุ่มตัวอย่างบางคนที่ยังมีพฤติกรรมที่ไม่เอื้อต่อการแก้ไขปัญหาเพราะขณะที่พบอุปสรรคในการดำเนินชีวิตไม่สามารถฟันฝ่าไปได้ควรต้องสร้างเสริมให้เกิดพลังการเห็นคุณค่าในตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มมากยิ่งขึ้น

๓. พบว่าหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตในอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคท่านพร้อมที่จะรับผิดชอบเสียสละเวลาทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจให้กับสังคมรอบข้าง ดังนั้นควรให้มีการประพฤติปฏิบัติกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์แห่งคุณงามความดี จะช่วยในการขยายองค์ความรู้ด้านกระบวนการพัฒนาจิตใจเป็นสำคัญ นอกจากนั้น ยังมีกลุ่มตัวอย่างบางท่านยังพิจารณาข้อบกพร่องในการทำงานของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาอย่างไม่ประสบความสำเร็จ จึงจำเป็นต้องให้นักการให้การปรึกษาเพื่อจะช่วยให้ได้เรียนรู้ในการสร้างกระบวนการคิด การสร้างความเชื่อมั่นในตน คอยช่วยพัฒนาจิตใจให้อยู่ในระดับที่จะเข้าใจความจริงของชีวิตได้

๔. พบว่าหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตในด้านการพัฒนาปัญญาฉลาดในการเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสันติ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแสดงออกถึงศักยภาพแห่งตนโดยมีความเข้าใจและมีความอดทนต่อ

ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อในการดำเนินชีวิตและยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายโดยไม่แสวงหาสิ่งอื่นใด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในส่วนงานได้ส่งเสริมการเรียนรู้และได้ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการตระหนักรู้ความจริงของชีวิตมากขึ้น จึงทำให้มองเห็นชีวิตเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ และสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้มีทักษะและองค์ความรู้ ซึ่งสามารถนำประสบการณ์จากการทำงานในอดีตมาพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้เกิดแหล่งการจัดการความรู้ให้มากยิ่งขึ้นอันจะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างวิถีพุทธและวิถีธรรมเป็นสำคัญ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษางานวิจัยในลักษณะเดียวกันเพื่อยืนยันผลการวิจัย โดยการพัฒนาสร้างรูปแบบโมเดลเชิงสาเหตุเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุพร้อมกับขยายฐานกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายมากขึ้น

๒. ควรศึกษาวิจัยการสร้างศูนย์แหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยพัฒนาประสิทธิภาพโรงเรียนต้นแบบของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยพัฒนาฐานคิดในกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ตามยุทธศาสตร์ของชาติ

๓. ควรศึกษาวิจัยแบบผสมวิธีโดยการพัฒนารูปแบบชีวิตสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ สร้างเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและทดลองประสิทธิภาพเครื่องมือวัดทางพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาเพื่อสร้างนวัตกรรมสุขวิถีของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติประเทศไทย ๔.๐

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กฤษดา ศิรามพุช. ถอดรหัสความชรา ตอน ๑๒๐ วิธี อายุยืน ๑๒๐ ปี เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ไกล่หมอ, ๒๕๕๐.

กัลยา วานิชย์บัญชา. การวิเคราะห์สถิติ : สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๖,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ : บรรณาธิการ. กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ
กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๐.

จันทร์เพ็ญสันตวาจา. แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล, (นนทบุรี : บริษัทธนา
เพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

เนก ณะสิริ. อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำได้. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์เฮลท์ริ-
เลชั่นส์, ๒๕๕๒.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. การปฏิบัติของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน, กรุงเทพมหานคร : ศุภนิชการพิมพ์,
๒๕๓๒.

เต็มศักดิ์ คทวนิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

ธนวรรณ อัมสมบุญ. พฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๖.

ธรรมปราโมทย์. สุขภาพสำคัญที่สุด : ชีวิตกับสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๔๙.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี : สถาบัน
ราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๔๓.

บรรจบ บรรณรุจิ. ปฏิจ্ঞสมุปบาท. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๙.

บรรลุ ศิริพานิช. ทำอย่างไรอายุจึงยืนยาวอย่างมีความสุขในคนไทยอายุยืน. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๒๕.

_____ .คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘ , กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอ
ชาวบ้าน. ๒๕๕๔.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๔.

ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์.นิตยสารศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร : โครงการสำนักพิมพ์

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑.

ประเวศวสี.การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและ

ความสุข.กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

_____ . “ปฐมกถา” การปฏิรูปการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่สุด, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๓.

พระคันธสาราภิวังศ์. ผู้แปลและเรียบเรียง. อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี. รจนาโดย
พระอนุรุธาจารย์ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยรายวัน กราฟฟิค เฟลท, ๒๕๔๖.

_____ . มหาสติปัฏฐานสูตร. รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร. รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____ . โพธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุญศิริการพิมพ์,
๒๕๕๐

พระคุณภูมิ เมธังกร. มรณสติภาพพุทธาษิตเพื่อพิจารณาความตาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, (ม.ป.ป.)

_____ . และคณะ. ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมล-คัม
ทอง, ๒๕๔๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต).ดวงตาเห็นธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต).ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร:มูลนิธิพุทธ
ธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.
กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๙.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ . คู่มือชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ธรรมะอินทราเน็ต,
๒๕๔๙.

_____ . พุทธธรรม(ฉบับเดิม).กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

- _____ . **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑.
- พระไพศาล วิสาโล. **เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธการร่วมกับมูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙.
- _____ . **ว่ายทวนน้ำ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๒.
- _____ . **เลขขอบฟ้าเขียวทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๙.
- พระมหาจรรยาสุทธินาโณ, **พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ. **มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกะ มรณุปัตติจตฺตูกะ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๕.
- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคะ และนามรูปวิถีวิจฉัย พร้อมด้วยภาพวิถี**.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๕.
- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑, ๒, ๖**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชการ, ๒๕๓๖.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์, **การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.
- เริงชัย หมั่นชนะ. **จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและการแนะแนวผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- เรียม ศรีทอง. และพวงเล็ก อุตระ, บรรณาธิการ. **มนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, **สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ที่บุ๊ค, ๒๕๕๗.
- วิเชียร เกตุสิงห์, **คำเฉลยการแปลความหมาย: เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็อาจพลาดได้**. ข่าวสารการวิจัยศึกษา, ๒๕๓๘.
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔**, กรุงเทพมหานคร : พงษ์พานิชเจริญผล, ๒๕๕๕.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๘.
- ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลสาวชะโงก, **คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**.
กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๕.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, **การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด**. ๒๕๕๖.

สมจิต หนูเจริญกุล, **การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์**. กรุงเทพมหานคร : วี เจ พรินติ้ง, ๒๕๔๐.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, **ปฐมสมโพธิกถา**(ฉบับแปล) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร จัดพิมพ์, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

สุชา จันทรเฒ. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒.

สุรีย์ กาญจนวงศ์. **จิตวิทยาสุขภาพ**. นครปฐม : โรงพิมพ์มูลนิธิมหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์และงานวิจัย:

กมลพรรณ หอมนาน. “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะในตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

กรรณิการ์ พัฒนผดุงวิทยา. “ความเชื่ออำนาจควบคุมด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร” **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๒.

ดวงเดือน พันธมนาวิน. “ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น”, **รายงานการวิจัยฉบับที่ ๒๖ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, ๒๕๒๔.

เดือนใจ เทียนทอง. “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา ๑”, **ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.

นฤภรณ์ ธีรภัทรพันธ์. “ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมของมารดาในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียนในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๕.

นิรมล อินทฤทธิ์. “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, ๒๕๔๗.

เบญจมาศ นาควิจิต. “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและ
ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์
กรุงเทพมหานคร, **ปริญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การวิจัยพฤติกรรม
ศาสตร์ประยุกต์)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑.

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. “จิตลักษณะและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ
กายและสุขภาพจิตของข้าราชการสูงอายุ ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)**, บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น, ๒๕๔๖.

พรรณราย พัทธ์เจริญ. “จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและจิตของ
ข้าราชการสูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)**, บัณฑิต
วิทยาลัย: บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๓.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมใน
พระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.**
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาอุดร สุทธิญาณ. “ศึกษาสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตร
ดุษฎีบัณฑิต(สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

มาริสา ปทุมมา. “การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาล
หลวงพ่อบนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลใน
ครอบครัว”, **ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
ศิลปากร, ๒๕๕๐.

รุจิรางค์ แอกทอง. “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม จังหวัดนครปฐม”,
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙.

ลักษณะพร กิจบุญชู. “ความชรากับสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนชอง กรณีศึกษา
บ้านเนินหว่า ตำบลกง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย”, **ปริญญาศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๕.

วสันต์ ศิลปะสุวรรณ. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร”
วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๔๔.

วันดี แยมจันทร์ฉาย. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับ
พฤติกรรมกระบวนกรส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ”, **ปริญานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่**, บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

ศราวุธยงยุทธ. “การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพการดูแลตนเองและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา**, บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัย

ขอนแก่น, ๒๕๔๖.

ศิริพร สติถาวร. “ผลของการให้ข้อมูลและการสนับสนุนทางอารมณ์ต่อความวิตกกังวลก่อนการผ่าตัดของผู้ป่วยที่มีความเชื่อในอำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน”, **สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๐.

สวรรณค์ ทับศรี. “ประสิทธิผลของโปรแกรมศึกษาเรื่องการดูแลบุตรตัวเหลืองตาเหลืองของมารดาหลังคลอดโดยประยุกต์ใช้แรงสนับสนุนทางสังคมในโรงพยาบาลราชวิถี”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๓.

เสาวนีย์ ฤดี. “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อติรัตน์ วัฒนไพลิน. “อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมต่อกระบวนการปรับตัวของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ไม่แสดงอาการ การศึกษาพื้นฐานเพื่อพัฒนาหลักสูตร”. **ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๓๙.

อรชร ไหวว. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จ.ราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘.

อำนาจ ภูศรี. “พฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อจากการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับสถานีอนามัย จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗.

อุบล เลี้ยววาริณ. “ความสำคัญของการศึกษาที่มีผลต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (พัฒนศึกษาศาสตร์)**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๔.

(๓) สื่อออนไลน์

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา :

<http://www.royin.go.th/th/home/index.php> (๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๗).

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, (ออนไลน์), แหล่งที่มา :

<http://www.banbangkhake.go.th/history.php> (๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๖)

(๔) วารสาร

วิไลวรรณ ทองเจริญ. **ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ**, **วารสารมหาวิทยาลัยมหิดล**, ๒๕๓๙.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Bandura, A., **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1986.

McGuire, William J, Attitude and Attitude Change, **The Handbook of Social Psychology**. Ed Lindzey G., Aronson E. 2nd. ed., Lawrence Erlbaum : Associated Publishers, 1985.

Marjory Gordon, **Nursing diagnosis : process and application Nursing care**, St. Louis : Mosby, 1994.

Orem D.E., **Nursing concepts of practice**, St. Louise: Mosby, 1991.

WHO Expert committee, **Health of the elderly in WHO**, Technical report services. N.799 Geneva: World Health Organization, 1989.

ภาคผนวก

ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ

๑) พระครูกลุณยานสิทธิวัฒน์ (สมาน กลุณยานโม), ผศ.

น.ธ.เอก, ป.ธ.๔, พ.ม., พธ.บ., M.Ed. (Guidance)

๒) พระมหาเพื่อน กิตติโสภณ, ผศ.ดร.

น.ธ.เอก, ป.ธ.๗, พธ.บ. (จิตวิทยา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), Ph.D. (Psychology)

๓) ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ

พธ.บ. (ครุศาสตร์), M.Ed. (Teacher & Higher Education), Ph.D. (Education & Guidance Psychology)

๔) ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

BA., MA, (Psychology), Ph.D. (Psychology)

๕) ดร.วิษชุดา ฐิติโชติรัตน

วท.บ. (จิตวิทยา), ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว), พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๖๒

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

กราบনমসকর พระครูกลยาณสิทธิวิวัฒน์, ผศ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย(IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระภิกษุคุณวิวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ. ดร. ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงกราบনমসকরมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าวและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

๒ ๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) แล้ว

(พระครูกลยาณสิทธิวิวัฒน์, ผศ.)

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๖

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

กราบนมัสการ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย(IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระภิกษุวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ. ดร. ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุธะใจ กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงกราบนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าวและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุธะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พห.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) แล้ว

(พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.)

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศร ๖๑๐๔.๔/๑๖

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรียงชัย หมื่นชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระกฤษฎีกา กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ. ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) แล้ว

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรียงชัย หมื่นชนะ)

วันที่ ๑๗ / กุมภาพันธ์ / ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๖

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระภิกษุณวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ. ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๒ ๓

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) แล้ว

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล)

วันที่ ๒๓ / ๒ / ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๖

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน ดร.วิชุดา รุติโชติรัตน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระกฤษฎีกา กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๔ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ. ดร. ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุธะใจ กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๕ ๖.

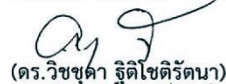
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุธะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๘๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) แล้ว


(ดร.วิชุดา รุติโชติรัตน)

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๑๑



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๒๓ กุมภาพันธุ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย (Try-out)
เรียน ผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงนุรักษ์)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๓๐ ชุด

ด้วย พระกฤษฎีกา กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๓๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการและการพัฒนาองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗, เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย. ๐๖๑ - ๕๙๕ - ๒๕๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๑๗)



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๗ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๒๐๐ ชุด

ด้วย พระกฤษฎวัฒน์ กิตติธรมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการการพัฒนองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๘๗, เบอร์โทรติดต่อดูวิจัย : ๐๖๑ - ๕๕๕ - ๒๕๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๙๙



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เรียน นายกสมาคมยุพพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ย.พ.ส.)
สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนา ใบบท. ๒๑ และ ใบส่ง-สอบอารมณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กำหนดไว้ในหลักสูตรระดับมหาบัณฑิต ให้บัณฑิตต้องฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า ๓๐ วัน

ดังนั้น พระภิกษุณัฏฐ์ กิตติธมโม (สายสุข) รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๓๘๘๙, นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีความศรัทธา ประสงค์ขอเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ยุพพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ย.พ.ส.) ซึ่งอยู่ในความดูแลของท่าน เพื่อประกอบการศึกษา เริ่มตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๑ เป็นต้นไป

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระภิกษุณัฏฐ์ กิตติธมโม (สายสุข) ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ยุพพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ย.พ.ส.) ตามความประสงค์นั้น โดยให้อยู่ในความดูแลของท่าน พระวิปัสสนาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำ เมื่อนิสิตปฏิบัติครบแล้ว ขอให้ออกหนังสือรับรองผลการปฏิบัติ และ ขอความกรุณาประเมินใบ บท ๒๑ และ ใบส่งสอบอารมณ์ให้ด้วย เพื่อที่นิสิตจะได้นำมาแสดงแก่บัณฑิตวิทยาลัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จักได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ผู้ประสานงาน : พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ

๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๔๐-๗๗๐-๕๘๘๗

E-mail : mcupsy@gmail.com

ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัย

เรื่อง

ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงแบบสอบถาม:

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อการศึกษาของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร :กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบข้อความด้วยความมีอิสระ ตอบได้ตามความเป็นจริง คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และในการตอบแบบสอบถามผู้ตอบไม่ต้องลงชื่อไว้ในแบบสอบถาม โดยคำตอบทั้ง ๔ ตอนของท่าน นำมาใช้ในการศึกษาวิจัยและเพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาเอื้อเพื่อให้ข้อมูลเป็นอย่างดี

พระกฤษณวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข)

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามที่เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เมื่ออ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงใน ○ หน้าข้อความที่เป็นจริงหรือเติมคำในช่องว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันของท่านให้ครบถ้วน

๑. เพศ ☐ ๑. ชาย ☐ ๒. หญิง
๒. อายุ ☐ ๑. อายุ ๕๕ - ๖๐ ปี ☐ ๒. อายุ ๖๑ - ๖๕ ปี
☐ ๓. อายุ ๖๖ - ๗๐ ปี ☐ ๔. อายุ ๗๑ - ๗๕ ปี
☐ ๕. อายุสูงกว่า ๗๖ ปี ขึ้นไป
๓. สถานภาพ ☐ ๑. โสด ☐ ๒. สมรส ☐ ๓. หย่าร้าง ☐ ๔. หม้าย
๔. ระดับการศึกษา ☐ ๑. ประถมศึกษา (ป.๔ , ป.๖ หรือ ป.๗) ☐ ๒. มัธยมศึกษา (ม.๑ , ม.๓)
☐ ๓. ป.ว.ช. / ป.ว.ส. หรือ อนุปริญญา ☐ ๔. ปริญญาตรี
☐ ๕. สูงกว่าปริญญาตรี ☐ ๖. อื่น ๆ
๕. อาชีพเดิม ☐ ๑. ราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ ๒. พนักงานบริษัทเอกชน
☐ ๓. ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย ☐ ๔. กสิกรรม / เกษตรกร
☐ ๕. รับจ้าง / ลูกจ้าง ☐ ๖. อื่น ๆ
๖. รายได้ของครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน ☐ ๑. ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท ☐ ๒. ระหว่าง ๕,๐๐๐ - ๕,๕๐๐ บาท
☐ ๓. ระหว่าง ๕,๕๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท ☐ ๔. ระหว่าง ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท
☐ ๕. ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ☐ ๖. สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท ขึ้นไป
๗. ที่อยู่อาศัย ☐ ๑. คนเดียว ☐ ๒. ครอบครัว / ลูกหลาน
☐ ๓. ญาติ / มิตร ☐ ๔. อื่น ๆ
๘. สุขภาพ ☐ ๑. ไม่มีโรคประจำตัว ☐ ๒. มีโรคประจำตัว
☐ ๓. มีโรคประจำตัว (ร้ายแรง)
๙. กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ☐ ๑. ทำบุญให้ทาน / ตักบาตร ☐ ๒. ไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน
☐ ๓. ฟังธรรม / อ่านหนังสือธรรมะ ☐ ๔. ปฏิบัติธรรม / นั่งสมาธิ
☐ ๕. เข้าวัดฟังธรรม

ตอนที่ ๒ สุขภาวะองค์รวม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว
ระดับความคิดเห็นในแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ **เห็นด้วยอย่างยิ่ง**

มาก หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ **เห็นด้วย**

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ **ไม่แน่ใจ**

น้อย หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ **ไม่เห็นด้วย**

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ **ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง**

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านกาย					
๑.	ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง					
๒.	ท่านมีสภาวะทางเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ					
๓.	ท่านมีสภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่ดี					
๔.	อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละมื้อมีจำนวนที่พอเหมาะ					
๕.	ท่านคำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่รับประทานทุกครั้ง					
๖.	ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน					
	ด้านสังคม					
๑.	ท่านได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวอย่างดี					
๒.	ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มที่					
๓.	ท่านเข้าร่วมงานในสังคมตามปกติ					
๔.	ท่านมักให้การสงเคราะห์ผู้อื่นตามความสามารถอย่างสม่ำเสมอ					
๕.	ท่านชักชวนสมาชิกในบ้านเพื่อช่วยกันจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่					
๖.	ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน					
๗.	ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือบริจาคของให้แก่ผู้อื่น					
	ด้านจิตใจ					
๑.	ท่านมีความสุขที่ได้ทำบุญ					
๒.	ท่านมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือหรือแนะนำผู้อื่นให้ทำได้สิ่งที่ดีงาม					
๓.	ท่านพยายามจัดความอยาก ให้มีเหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้					

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๔.	ท่านสามารถทำให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา					
๕.	ท่านรู้สึกซาบซึ้ง เห็นคุณค่าในน้ำใจของผู้อื่น					
๖.	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ท่านคุมสติได้ดี					
	ด้านการรู้คิดทางปัญญา					
๑.	ท่านแบ่งเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม					
๒.	ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
๓.	ท่านพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด และเสนอสิ่งที่เห็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นตามความเหมาะสม					
๔.	ก่อนที่ท่านจะเชื่อสิ่งใด ท่านจะต้องไตร่ตรองหรือ สอบถามให้แน่ใจก่อนเสมอ					
๕.	ท่านคิดว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้และแน่นอน					
๖.	ท่านเข้าใจความจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้ด้วย เหตุผล					

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจงให้ท่านอ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ลำดับ ได้แก่

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้าง ไม่จริงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	ด้านฉันทะ (ความพอใจในการดำเนินชีวิต)					
๑.	ท่านคิดว่าท่านมีความมั่นคงในชีวิต					
๒.	ท่านพยายามปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้สามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุข					
๓.	ท่านมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน					
๔.	ท่านมีความรู้สึกภูมิใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน					
๕.	ท่านทำบุญทุกครั้งเมื่อมีโอกาส					
๖.	ท่านรู้สึกพอใจกับรายได้ในปัจจุบันที่ท่านได้รับอยู่					

ลำดับ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	ด้านวิริยะ (ความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิต)					
๑.	เมื่อท่านมีความทุกข์ท่านก้าวผ่านไปได้ด้วยดี					
๒.	ขณะที่ท่านพบอุปสรรคในการดำเนินชีวิตท่านสามารถฟันฝ่าไปได้โดยไม่ย่อท้อ					
๓.	ท่านสามารถมุ่งมั่น สร้างรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อการดำเนินชีวิต					
๔.	ท่านดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไม่เบื่อหน่าย					
๕.	ท่านมานะบากบั่น ไม่เกียจคร้าน เพื่อความสุขในการดำเนินชีวิต					
๖.	ถึงแม้บางครั้งมีความเหน็ดเหนื่อยแต่ท่านรู้สึกมีความสุข					
	ด้านจิตตะ (มีความตั้งใจจริงในการดำเนินชีวิต)					
๑.	ท่านมีจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคงเชื่อว่าสามารถดำเนินชีวิตได้					
๒.	ท่านมีความตั้งใจจริงเพื่อจะดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละวัน					
๓.	ท่านสามารถรับผิดชอบภารกิจประจำวันได้อย่างเหมาะสม					
๔.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค					
๕.	ท่านพร้อมที่จะรับผิดชอบเสียสละเวลาทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจให้กับสังคมรอบข้าง					
๖.	ท่านพิจารณาข้อบกพร่องในการทำงานของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาก็เป็นอย่างดี					
๗.	ท่านถือว่าความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต					
๘.	ท่านพยายามรักษาจิตใจให้แจ่มใสอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน					
	ด้านวิมังสา(การใช้ปัญญาใคร่ครวญหาเหตุผลในการดำเนินชีวิต)					
๑.	ท่านนำประสบการณ์จากการทำงานในอดีตมาพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น					
๒.	ท่านอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อ					

ลำดับ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	ในการดำเนินชีวิต					
๓.	ท่านสามารถตรวจสอบข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอ					
๔.	ท่านมีความมั่นใจเมื่อได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและถนัด					
๕.	ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยเหตุผลโดยใช้หลักของความถูกต้องมากกว่าความรู้สึกส่วนตัว					
๖.	ท่านมักเอาใจใส่และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ					
๗.	ท่านมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข					
๘.	ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายโดยไม่แสวงหาสิ่งอื่นใด					

ง. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม(Reliability

การคุณภาพเครื่องมือ(IOC)

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัย

เรื่อง

ศึกษาหลักสูตรที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค

กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงแบบสอบถาม:

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อการศึกษาของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชา พุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักสูตรที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร :กรณีศึกษาผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร

ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบข้อความด้วยความมีอิสระ ตอบได้ตามความเป็นจริง คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และในการตอบแบบสอบถามผู้ตอบไม่ต้องลงชื่อไว้ในแบบสอบถาม โดยคำตอบทั้ง ๔ ตอนของท่าน นำมาใช้ในการศึกษาวิจัยและเพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักสูตรที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาเอื้อเพื่อให้ข้อมูลเป็นอย่างดี

พระกฤษณวัฒน์ กิตติธมโม (สายสุข)

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามที่เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เมื่ออ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงใน ○ หน้าข้อความที่เป็นจริงหรือเติมคำในช่องว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันของท่านให้ครบถ้วน

๑. เพศ ☐ ๑. ชาย ☐ ๒. หญิง
๒. อายุ ☐ ๑. อายุ ๕๕ - ๖๐ ปี ☐ ๒. อายุ ๖๑ - ๖๕ ปี
☐ ๓. อายุ ๖๖ - ๗๐ ปี ☐ ๔. อายุ ๗๑ - ๗๕ ปี
☐ ๕. อายุสูงกว่า ๗๖ ปี ขึ้นไป
๓. สถานภาพ ☐ ๑. โสด ☐ ๒. สมรส ☐ ๓. หย่าร้าง ☐ ๔. หม้าย
๔. ระดับการศึกษา
☐ ๑. ประถมศึกษา (ป.๔ , ป.๖ หรือ ป.๗) ☐ ๒. มัธยมศึกษา (ม.๑ , ม.๓)
☐ ๓. ป.ว.ช. / ป.ว.ส. หรือ อนุปริญญา ☐ ๔. ปริญญาตรี
☐ ๕. สูงกว่าปริญญาตรี ☐ ๖. อื่น ๆ
๕. อาชีพเดิม
☐ ๑. ราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ ๒. พนักงานบริษัทเอกชน
☐ ๓. ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย ☐ ๔. กสิกรรม / เกษตรกร
☐ ๕. รับจ้าง / ลูกจ้าง ☐ ๖. อื่น ๆ
๖. รายได้ของครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน
☐ ๑. ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท ☐ ๒. ระหว่าง ๕,๐๐๐ - ๕,๕๐๐ บาท
☐ ๓. ระหว่าง ๕,๕๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท ☐ ๔. ระหว่าง ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท
☐ ๕. ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ☐ ๖. สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท ขึ้นไป
๗. ที่อยู่อาศัย
☐ ๑. คนเดียว ☐ ๒. ครอบครัว / ลูกหลาน
☐ ๓. ญาติ / มิตร ☐ ๔. อื่น ๆ
๘. สุขภาพ
☐ ๑. ไม่มีโรคประจำตัว ☐ ๒. มีโรคประจำตัว
☐ ๓. มีโรคประจำตัว (ร้ายแรง)
๙. กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด
☐ ๑. ทำบุญให้ทาน / ตักบาตร ☐ ๒. ไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน
☐ ๓. ฟังธรรม / อ่านหนังสือธรรมะ ☐ ๔. ปฏิบัติธรรม / นั่งสมาธิ
☐ ๕. เข้าวัดฟังธรรม

ตอนที่ ๒ สุขภาวะองค์รวม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว
ระดับความคิดเห็นในแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

มากที่สุด	หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
มาก	หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ	เห็นด้วย
ปานกลาง	หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ	ไม่แน่ใจ
น้อย	หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ	ไม่เห็นด้วย
น้อยที่สุด	หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมและการรู้คิดดังกล่าวในระดับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ลำดับ	ข้อความ	IOC					แปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	ด้านกาย						
๑.	ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านมีสถานะทางเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านมีสถานะทางสิ่งแวดล้อมที่ดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละมื้อมีจำนวนที่พอเหมาะ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านคำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่รับประทานทุกครั้ง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
	ด้านสังคม						
๑.	ท่านได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวอย่างดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มที่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านเข้าร่วมงานในสังคมตามปกติ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	ท่านมักให้การสงเคราะห์ผู้อื่นตามความสามารถอย่างสม่ำเสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านชักชวนสมาชิกในบ้านเพื่อช่วยกันจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๗.	ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือบริจาคของให้แก่ผู้อื่น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
	ด้านจิตใจ						
๑.	ท่านมีความสุขที่ได้ทำบุญ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือหรือแนะนำผู้อื่นให้ได้ทำสิ่งที่ดีงาม	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านพยายามขจัดความอยากให้มีเหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้

ลำดับ	ข้อความ	IOC					แปรรผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๔.	ท่านสามารถทำให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านรู้สึกซาบซึ้ง เห็นคุณค่าในน้ำใจของผู้อื่น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ท่านคุมสติได้ดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
	ด้านการรู้คิดทางปัญญา						
๑.	ท่านแบ่งเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด และเสนอสิ่งที่เห็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นตามความเหมาะสม	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	ก่อนที่ท่านจะเชื่อสิ่งใด ท่านจะต้องไตร่ตรองหรือ สอบถามให้แน่ใจก่อนเสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านคิดว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้และแน่นอน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ท่านเข้าใจความจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้ด้วย เหตุผล	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจงให้ท่านอ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ลำดับ ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้าง ไม่จริงบ้าง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	IOC					แปรรผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	ด้านฉันทะ (ความพอใจในการดำเนินชีวิต)						
๑.	ท่านคิดว่าท่านมีความมั่นคงในชีวิต	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านพยายามปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้สามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุข	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	ท่านมีความรู้สึกภูมิใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านทำบุญทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ท่านรู้สึกพอใจกับรายได้ในปัจจุบันที่ท่านได้รับอยู่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้

ลำดับ	ข้อความ	IOC					แปรผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	ด้านวิริยะ (ความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิต)						
๑.	เมื่อท่านมีความทุกข์ท่านก้าวผ่านไปได้ด้วยดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ขณะที่ท่านพบอุปสรรคในการดำเนินชีวิตท่านสามารถฟันฝ่าไปได้โดยไม่ย่อท้อ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านสามารถมุ่งมั่น สร้างรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อการดำเนินชีวิต	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	ท่านดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไม่เบื่อหน่าย	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านมานะบากบั่น ไม่เกียจคร้าน เพื่อความสุขในการดำเนินชีวิต	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ถึงแม้บางครั้งมีความเหน็ดเหนื่อยแต่ท่านรู้สึกมีความสุข	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
	ด้านจิตตะ (มีความตั้งใจจริงในการดำเนินชีวิต)						
๑.	ท่านมีจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคงเชื่อว่าสามารถดำเนินชีวิตได้	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านมีความตั้งใจจริงเพื่อจะดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๓.	ท่านสามารถรับผิดชอบภารกิจประจำวันได้อย่างเหมาะสม	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านพร้อมที่จะรับผิดชอบเสียสละเวลาทุ่มเทกำลังกายกำลังใจให้กับสังคมรอบข้าง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ท่านพิจารณาข้อบกพร่องในการทำงานของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาคิดเป็นอย่างดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๗.	ท่านถือว่าความรับผิดชอบต่อนหน้าที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๘.	ท่านพยายามรักษาจิตใจให้แจ่มใสอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
	ด้านวิมังสา(การใช้ปัญญาใคร่ครวญหาเหตุผลในการดำเนินชีวิต)						
๑.	ท่านนำประสบการณ์จากการทำงานในอดีตมาพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๒.	ท่านอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้

ลำดับ	ข้อความ	IOC					แปรรผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	ในการดำเนินชีวิต						
๓.	ท่านสามารถตรวจสอบข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๔.	ท่านมีความมั่นใจเมื่อได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและถนัด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๕.	ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยเหตุผลโดยใช้หลักของความถูกต้องมากกว่าความรู้สึกส่วนตัว	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๖.	ท่านมักเอาใจใส่และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๗.	ท่านมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้
๘.	ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายโดยไม่แสวงหาสิ่งอื่นใด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	ใช้ได้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม(Reliability)

ก. รายด้าน

๑. ด้านกายภาพ (กาย)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.731	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	4.77	.568	30
a2	3.93	.907	30
a3	4.07	.828	30
a4	4.03	.850	30
a5	3.97	1.189	30
a6	3.73	.944	30
a7	3.73	.868	30
a8	4.00	.947	30
a9	3.87	.973	30
a10	4.00	1.050	30

๒. ด้านศีลภาวนา (สังคม)

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.837	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
b1	4.30	.837	30
b2	4.10	.548	30
b3	3.73	1.081	30
b4	3.90	.885	30
b5	3.83	.791	30
b6	3.60	.855	30
b7	3.53	1.008	30
b8	3.67	.802	30
b9	3.57	.858	30
b10	3.77	1.040	30

๓. ด้านจิตภาวนา (อารมณ์)

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.741	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
c1	3.83	.913	30
c2	3.67	.758	30
c3	3.67	.844	30
c4	3.57	.817	30
c5	3.40	.968	30
c6	3.63	.890	30
c7	3.53	.973	30
c8	3.70	.750	30
c9	3.83	.747	30
c10	3.80	.961	30

๔. ด้านปัญญาวาสนา (ปัญญา)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.680	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
d1	4.10	.712	30
d2	3.53	.507	30
d3	3.67	.802	30
d4	3.57	.568	30
d5	3.67	.844	30
d6	3.53	.860	30
d7	3.47	.860	30
d8	3.60	.814	30
d9	3.73	.785	30
d10	3.77	.679	30

๕. ด้านฉันทะ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.415	6

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
e1	3.47	.819	30
e2	3.23	.971	30
e3	2.93	1.048	30
e4	3.37	.890	30
e5	3.13	.937	30
e6	3.83	.747	30

๖. ด้านวิธียะ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.379	6

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
f1	4.07	.785	30
f2	1.83	.986	30
f3	3.67	.994	30
f4	3.73	.907	30
f5	3.30	.794	30
f6	3.00	.695	30

๗. ด้านจิตตะ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.648	8

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
g1	3.17	1.147	30
g2	3.70	.988	30
g3	3.27	.944	30
g4	4.03	.669	30
g5	3.80	.805	30
g6	3.60	1.037	30
g7	3.87	.937	30
g8	3.33	1.093	30

๘. ด้านวิม้งสา

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.621	8

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
h1	2.80	1.095	30
h2	4.40	.770	30
h3	3.77	.858	30
h4	3.77	.817	30
h5	3.60	.855	30
h6	3.83	.986	30
h7	3.43	.817	30
h8	4.03	.964	30

ข. โดยรวมทั้งฉบับ

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.863	53

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	4.27	.583	30
a2	4.50	.572	30
a3	4.30	.702	30
a4	2.73	.868	30
a5	4.27	.740	30
a6	3.90	.960	30
b1	3.67	1.028	30
b2	3.20	1.126	30
b3	3.20	.887	30
b4	3.10	1.213	30
b5	4.30	.750	30
b6	2.70	1.022	30
b7	4.00	.788	30
c1	2.50	1.253	30
c2	4.30	.952	30
c3	4.00	.743	30
c4	3.87	.730	30
c5	3.27	1.081	30
c6	4.00	.788	30
d1	4.37	.765	30
d2	3.53	1.167	30
d3	3.63	1.033	30
d4	4.17	.874	30
d5	4.17	1.020	30
d6	4.00	1.050	30
e1	3.47	.819	30
e2	3.23	.971	30
e3	2.93	1.048	30
e4	3.37	.890	30

e5	3.13	.937	30
e6	3.83	.747	30
f1	4.07	.785	30
f2	1.83	.986	30
f3	3.67	.994	30
f4	3.73	.907	30
f5	3.30	.794	30
f6	3.00	.695	30
g1	3.17	1.147	30
g2	3.70	.988	30
g3	3.27	.944	30
g4	4.03	.669	30
g5	3.80	.805	30
g6	3.60	1.037	30
g7	3.87	.937	30
g8	3.33	1.093	30
h1	2.80	1.095	30
h2	4.40	.770	30
h3	3.77	.858	30
h4	3.77	.817	30
h5	3.60	.855	30
h6	3.83	.986	30
h7	3.43	.817	30
h8	4.03	.964	30

จ ตารางแสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ของ Krejcie and Morgan

(ที่มา : ชานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี, ๒๕๕๒, หน้า ๔๙.)

จำนวน ประชากร	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	จำนวน ประชากร	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	จำนวน ประชากร	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง
๑๐	๑๐	๒๒๐	๑๔๐	๑๒๐๐	๒๙๑
๑๕	๑๔	๒๓๐	๑๔๔	๑๓๐๐	๒๙๗
๒๐	๑๙	๒๔๐	๑๔๘	๑๔๐๐	๓๐๒
๒๕	๒๔	๒๕๐	๑๕๒	๑๕๐๐	๓๐๖
๓๐	๒๘	๒๖๐	๑๕๕	๑๖๐๐	๓๑๐
๓๕	๓๒	๒๗๐	๑๕๙	๑๗๐๐	๓๑๓
๔๐	๓๖	๒๘๐	๑๖๒	๑๘๐๐	๓๑๗
๔๕	๔๐	๒๙๐	๑๖๕	๑๙๐๐	๓๒๐
๕๐	๔๔	๓๐๐	๑๖๙	๒๐๐๐	๓๒๒
๕๕	๔๘	๓๒๐	๑๗๕	๒๒๐๐	๓๒๗
๖๐	๕๒	๓๔๐	๑๘๑	๒๔๐๐	๓๓๑
๖๕	๕๖	๓๖๐	๑๘๖	๒๖๐๐	๓๓๕
๗๐	๕๙	๓๘๐	๑๙๑	๒๘๐๐	๓๓๘
๗๕	๖๓	๔๐๐	๑๙๖	๓๐๐๐	๓๔๑
๘๐	๖๖	๔๒๐	๒๐๑	๓๕๐๐	๓๔๖
๘๕	๗๐	๔๔๐	๒๐๕	๔๐๐๐	๓๕๑
๙๐	๗๓	๔๖๐	๒๑๐	๔๕๐๐	๓๕๔
๙๕	๗๖	๔๘๐	๒๑๔	๕๐๐๐	๓๕๗
๑๐๐	๘๐	๕๐๐	๒๑๗	๖๐๐๐	๓๖๑
๑๑๐	๘๖	๕๕๐	๒๒๖	๗๐๐๐	๓๖๔
๑๒๐	๙๒	๖๐๐	๒๓๔	๘๐๐๐	๓๖๗
๑๓๐	๙๗	๖๕๐	๒๔๒	๙๐๐๐	๓๖๘
๑๔๐	๑๐๓	๗๐๐	๒๔๘	๑๐๐๐๐	๓๗๐
๑๕๐	๑๐๘	๗๕๐	๒๕๔	๑๕๐๐๐	๓๗๕
๑๖๐	๑๑๓	๘๐๐	๒๖๐	๒๐๐๐๐	๓๗๗
๑๗๐	๑๑๘	๘๕๐	๒๖๕	๓๐๐๐๐	๓๗๙
๑๘๐	๑๒๓	๙๐๐	๒๖๙	๔๐๐๐๐	๓๘๐
๑๙๐	๑๒๗	๙๕๐	๒๗๔	๕๐๐๐๐	๓๘๑
๒๐๐	๑๓๒	๑๐๐๐	๒๗๘	๗๕๐๐๐	๓๘๒
๒๑๐	๑๓๖	๑๑๐๐	๒๘๕	๑๐๐๐๐๐	๓๘๔

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล :	พระภุชญวัฒน์ กิตติธมฺโม (สายสุข)
เกิด :	๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๒
ภูมิลำเนา :	๒๓ หมู่ ๕ ตำบลหนองแขว อำเภอสว่างวีรจักร จังหวัดสุรินทร์
การศึกษา :	ศศ.บ (ศาสนศึกษา) วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
อุปสมบท :	๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗
เข้าศึกษา :	๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕
สำเร็จการศึกษา :	๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน :	วัดปทุมวาส แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ

ประสบการณ์การทำงาน

- : ครูพระสอนปริยัติธรรม แผนกธรรม กองพุทธศาสนศึกษา
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- : พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน กรุงเทพมหานคร
- : พระธรรมวิทยากรโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ กรุงเทพมหานคร
- : พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- : พระสอนศีลธรรมในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พระธรรมวิทยากรค่ายวัยใส ส่วนวางแผนและพัฒนารอบรม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พระนิเทศโรงเรียนวิถิพุทธมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พระอาสาชานธรรมคณະมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พระธรรมวิทยากรโครงการคุณธรรมเฉลิมพระเกียรติ“เยาวชนไทย ทำดี
ถวายในหลวง” สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับ ส่วนวางแผนและพัฒนารอบรม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พระธรรมทูตสายต่างประเทศ วิทยาลัยพระธรรมทูต รุ่น ๒๒/๒๕๕๙
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย