



การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพลังในบริบทสังคมไทย
A PREPARATION FOR BEING AN ACTIVE AGEING
IN CONTEXT OF THAI SOCIETY

นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทย

นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Preparation for Being an Active Ageing in Context of Thai Society

Miss Tiptida Na Nakorn

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Faculty of Humanities)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E.2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง
“การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุคูณพลังในบริบทสังคมไทย” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิชชุดา รุติโชติรัตน)

กรรมการ

(รศ.ดร.เมชาวี อุดมธรรมานภาพ)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สาระ มุขดี)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ, ดร.
ผศ.ดร.สาระ มุขดี

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

ทิพย์ธิดา ณ นคร

(นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุคูณพลังในบริบทสังคมไทย
ผู้วิจัย : นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา),
Ph.D. (Psychology)
: ผศ.ดร.สาระ มุขดี กศ.บ. (พยาบาลศึกษา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา),
พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา)
วันสำเร็จการศึกษา : ๖ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่ ๒) เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุคูณพลัง ๓) เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุคูณพลัง วิธีการวิจัยเป็นแบบผสมวิธีระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากวัยผู้ใหญ่ จำนวน ๔๔๘ คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง ๔๐-๕๙ ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๗ รูป/คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติบรรยาย และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัย มีดังนี้

๑. การศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ อายุ สถานภาพการสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่พักอาศัยที่แตกต่างกัน มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕

๒. การศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุคูณพลัง พบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจหลักพุทธธรรมและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ตามหลักศีล ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานสำหรับชาวพุทธ และหลักพุทธธรรมสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ คือ พรหมวิหาร ๔

๓. การสังเคราะห์แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุคูณพลังโดยใช้หลักพุทธธรรม พบว่า แนวทางการปรับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุบนพื้นฐานของหลักพุทธธรรม คือ “MORALITY” ประกอบด้วย ๑) M – Medical Treatment การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ๒) O – Occupational ประกอบอาชีพสุจริต ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ ได้รับความไว้วางใจ ยากจะคบหา และซื้อขายสินค้าที่ได้มาตรฐานเสมอ ทรัพย์สินย่อมมั่นคงตามมา ๓) R – Relationship สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี ๔) A – Activities ทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจอยู่เสมอ ๕) L – Living Economically ประหยัด อดออม ๖) I – Intellectual development พัฒนาความรู้ศักยภาพ

ของตนเอง แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา หมั่นฝึกฝน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ๓) T – Truth การมีสัจจะ ๔) Y – As a youth ปลุกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก และแนวทางสำหรับช่วงการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง คือ “QUALITY” ซึ่งประยุกต์หลักพหุพลังเข้ากับหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย Q – Qualified อยู่อย่าง คนคุณภาพ มีคุณวุฒิ U – Universal เปิดโลกทัศน์ A – Active ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง L – Loving Kindness มีเมตตา I – Interest สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ T – Timeless อกาลิโกเป็นจริงอยู่อย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น ยอมรับกับการเป็นผู้สูงอายุ Y – Yourself-reliance พึ่งพาตนเองให้มากที่สุด

Thesis title : A Preparation for Being an Active Ageing in Context of Thai Society

Researcher : Ms.Tiptida Na Nakorn

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Thesis Supervisor Committee

: Phramaha Phuen Kittisobhano, Assist. Prof. Dr.
M.A. (Educational Psychology), Ph.D. (Psychology)

: Assist. Prof. Dr. Sara Mookdee,
M.A. (Counselling Psychology), Ph.D. (Buddhist Psychology)

Date of Graduation : 6 March 2018

Abstract

This study comprises 3 objectives: 1) to study readiness and ways of preparation for being an active ageing of adults; 2) to study a preparation for being an ageing and courses of life of an active ageing; and 3) to synthesize ways of preparation for being an active ageing based on Buddhadhamma. The study is a mixed method between a quantitative research and qualitative research in nature. A questionnaire is used for collecting quantitative data from 448 adults both male and female with 40-59 years old of age working in Bangkok by a Simple Random Sampling method. An in-depth interview is used for collecting qualitative data from 7 elderly key informants by a Purposive Sampling method. For analyzing quantitative data descriptive statistics is used and a content analysis and conclusion by the induction are used for analyzing qualitative data.

Results of the study were as follows:

1. From a study of readiness and ways of preparation for being an active Ageing of adults it revealed that respondents with different sex, age, marital status, a number of children, education, income, residence did not have statistically significant difference of preparation for being an ageing at 0.05, whereas respondents with different occupation, social activities and Buddhist activities had statistically significant difference of preparation for being an ageing at 0.05.
2. Regarding a study of a preparation for being an ageing and courses of life of an active ageing it found that the Elderly understood Buddhadhamma and applied for daily life based on Five Precepts as the basic Buddhadhamma for Buddhists and 4 Sublime States of Mind as the principal Buddhadhamma for an ageing.
3. In respect of a synthesis of ways of preparation for being an active ageing based on Buddhadhamma it revealed that the way of preparation for being an active ageing based on Buddhadhamma was “**MORALITY**” including 1) M=Medical Treatment 2) O=Occupational 3) R=Relationship 4) A=Activities 5) L=Living Economically 6) I= Intellectual

development 7) T =Truth and 8) Y=As a youth; and the way for the period of being an active ageing was “**QUALITY**” including 1) Q=Qualified 2) U=Universal 3) A=Active 4) L= Loving Kindness 5) I=Interesting 6) T=Timeless and 7) Y=Yourself-reliance.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาและความเอาใจใส่อย่างดียิ่งของพระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ และ ผศ.ดร. สาระ มุขดี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำและแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์อย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนช่วยในการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยอย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ., รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ, ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา, ดร.ลำพอง กลมกุล, ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ ผู้อนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ., พระมหาสุวรรณ กมพูนโณ, ดร., นายแพทย์ประเสริฐ จันทร์เมือง, ดร.พรณิ บุญประกอบ, คุณสุพิศ แสงแก้ว, คุณเกศรา มงคลสินธุ์, คุณศรรัตน์ จิตนุยานนท์ ที่เสียสละเวลาในการให้สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

กราบขอบพระคุณ พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมโม ป.ธ.๙, ดร., และดร.อดุลย์ คนแรง ผู้อนุเคราะห์ในการตรวจสอบหลักธรรมในงานวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของผู้ที่ช่วยเหลือส่งต่อแบบสอบถาม และผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปอย่างครบถ้วน

ขอขอบพระคุณพี่เอ็มผู้แนะนำให้รู้จักโลกใหม่ และสนับสนุนในเรื่องการศึกษา ปู ปลา เปี้ยว น้ำฝน ที่คอยช่วยเหลือในทุกเรื่อง พี่อ้อและญาติๆ ทุกคนในซอย ๑๘ ที่เป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มเรียน เพื่อนๆ นิสิตสาขาชีวิตและความตายรุ่น ๙ ตลอดถึงกัลยาณมิตรทุกท่าน ที่ได้เอื้อนนามและมีได้เอื้อนนาม ที่มีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของผู้วิจัยด้วยความรู้สึกรัก “ขอบคุณค่ะ”

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบคุณงามความดีบูชาพระคุณ นายพิทยา-นางยุริ ฦ นคร บิดามารดาผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดู นายไพศาล-นางฉันทนา ฦ นคร บิดามารดาผู้อุปถัมภ์ค้ำชู ญาติพี่น้อง และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

นางสาวทิพย์ธิดา ฦ นคร

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคน	๙
๒.๒ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	๑๙
๒.๓ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๒๗
๒.๔ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม	๕๐
๒.๕ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	๖๐
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘๓
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๙๘
๓.๒ วิธีการและขั้นตอนการวิจัย	๙๙
๓.๓ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	๑๐๐
๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๐๑

๓.๕ การทดสอบเครื่องมือ	๑๐๒
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๖
๓.๗ การสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามงานวิจัย	๑๐๗
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	๑๐๘
๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	๑๒๙
๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๔๓
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
๕.๑. สรุปผลการวิจัย	๑๕๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๕๗
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๕๙
บรรณานุกรม	๑๖๐
ภาคผนวก	๑๗๒
ภาคผนวก ก	๑๗๓
รายนามและข้อมูลผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก	๑๗๔
จดหมายเชิญผู้เชี่ยวชาญและตอบรับการให้สัมภาษณ์เชิงลึก	๑๘๑
ภาคผนวก ข	๑๘๘
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัย	๑๘๙
จดหมายขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัย	๑๙๐
ภาคผนวก ค	๑๙๓
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	๑๙๔
จดหมายเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย	๑๙๕
ภาคผนวก ง	๒๐๐
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	๒๐๑
ประวัติผู้วิจัย	๒๑๐

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒.๑ แนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแห่งชาติ ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา	๕๘
๒.๒ แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมโดยนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา	๖๘
๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๗
๓.๑ ตัวอย่างแบบคำถามการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	๑๐๒
๓.๒ ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระดับคุณภาพของคำถาม	๑๐๓
๓.๓ ตารางแสดงขั้นตอนการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามงานวิจัย	๑๐๗
๔.๑ แสดงจำนวนและคำร้อยละผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้	๑๐๘
๔.๒ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	๑๑๑
๔.๓ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ	๑๑๑
๔.๔ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส	๑๑๑
๔.๕ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนบุตร	๑๑๒
๔.๖ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	๑๑๒
๔.๗ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับรายได้	๑๑๓
๔.๘ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	๑๑๓
๔.๙ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	๑๑๓
๔.๑๐ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการอยู่อาศัย	๑๑๔
๔.๑๑ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโรคประจำตัว	๑๑๔
๔.๑๒ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรมกับไม่เข้าเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	๑๑๕

๔.๑๓ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรมกับไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา	๑๑๕
๔.๑๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม	๑๑๖
๔.๑๕ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามกลุ่มอายุ	๑๑๗
๔.๑๖ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพสมรส	๑๑๘
๔.๑๗ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนบุตร	๑๑๙
๔.๑๘ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามระดับการศึกษา	๑๒๐
๔.๑๙ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามรายได้	๑๒๑
๔.๒๐ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามอาชีพ	๑๒๒
๔.๒๑ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งรายด้าน และโดยภาพรวมจำแนกตามอาชีพ	๑๒๓
๔.๒๒ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามที่พักอาศัย	๑๒๔
๔.๒๓ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามภาวะสุขภาพ	๑๒๕
๔.๒๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม	๑๒๖
๔.๒๕ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามความถี่ในการศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ	๑๒๗
๔.๒๖ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวม จำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา	๑๒๘
๔.๒๗ แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง	๑๒๙
๔.๒๘ ข้อคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา	๑๔๓
๔.๒๙ ตารางสรุปการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกตามหลักคุณพลัง	๑๔๖
๔.๓๐ แนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในวัยสูงอายุ ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา	๑๕๒

สารบัญภาพ

ตารางภาพที่	หน้า
๓.๑ การวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพคู่ขนานและเท่าเทียมกัน	๙๘
๓.๒ รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานคู่ขนาน (the convergent parallel design)	๙๘
๔.๑ ข้อคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา	๑๔๕
๔.๒ หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาภาวะพหุฒพลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	๑๔๖
๔.๓ แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุผู้ที่ลักษณะพหุฒพลังจากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุแห่งชาติ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากงานวิจัยผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา	๑๕๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ขอ/หนา หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ขอที่ ๑๗๐ หน้าที่ ๕๖ ดังนี้

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหยตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงทำโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ เช่น ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๒/๒๗/๒๗ หมายถึง ขุททกนิกายชาดก อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๗ หน้า ๒๗ ดังนี้

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.เถรี.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรหมัตถทีปนี	เถรีคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.เอก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรूपุณฺณี	เอกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ รวมถึงประเทศไทยด้วย อีกทั้งไทยยังเป็นประเทศแรกในอาเซียนที่จะเป็นสังคมผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นส่วนหนึ่งเป็นเพราะคนเกิดน้อยลง ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา นำไปสู่คำถามที่ว่าเราจะอยู่ในสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพได้อย่างไร เพราะคนวัยหนุ่มสาวก็ต้องเป็นผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน การทำความเข้าใจกับทิศทางและแนวโน้มการเป็นสังคมผู้สูงอายุ จะช่วยให้เราเตรียมพร้อมเพื่อจะดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ จากข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ (United Nations)^๑ คาดการณ์ว่าปี พ.ศ. ๒๕๙๓ จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น ๒ เท่าตัวจากปัจจุบัน โดยมีจำนวนกว่า ๒,๐๐๐ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๒๑ ของประชากรโลก ส่วนในประเทศไทยนั้น มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ และจะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ. ๒๕๗๘

จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ๔ ครั้งที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี ๒๕๓๗ มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๖.๘ ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ ๙.๔ ร้อยละ ๑๐.๗ ร้อยละ ๑๒.๒ ในปี ๒๕๔๕ ๒๕๕๐ ๒๕๕๔ ตามลำดับ ผลการสำรวจพบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็น ร้อยละ ๑๔.๙ ของประชากรทั้งหมด (ชายร้อยละ ๑๓.๘ และหญิง ร้อยละ ๑๖.๑) จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๑๐,๐๑๔,๗๐๕ คน เป็นชาย ๔,๕๑๔,๘๑๕ และหญิง ๕,๔๙๙,๘๙๐ คน หรือคิดเป็นชาย ร้อยละ ๔๕.๑ และหญิงร้อยละ ๕๔.๙ ของผู้สูงอายุทั้งหมด^๒

สำนักงานสถิติแห่งชาติ^๓ ดำเนินการสำรวจการเปลี่ยนแปลงของประชากร พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๕๙ เกี่ยวกับโครงสร้างทางอายุแสดงถึงสัดส่วนของประชากรตามกลุ่มอายุ เมื่อเปรียบเทียบกับปี

^๑สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), *ก้าวสู่สังคมสูงวัย ไอลีเดีย โอกาสมา, พิมพ์ครั้งที่ ๑*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คุณ แอนด์ โค จำกัด, : ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^๒สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗*, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๗).

^๓สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *การสำรวจการเปลี่ยนแปลงของประชากร พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๕๙*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.m-society.go.th/article_attach/๑๘๔๑๙/๒๐๓๐๖.pdf [๐๔ ธ.ค. ๒๕๖๐].

๒๕๕๓ พบว่าสัดส่วนประชากรสูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๒.๙ เป็นร้อยละ ๑๕.๕

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ (Ageing society) ผู้สูงอายุมียุ้ยยืนขึ้นเฉลี่ยในผู้หญิง ๗๔.๕ ปี และผู้ชาย ๖๙.๙ ปี แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นแต่คุณภาพชีวิตไม่ได้ดีขึ้นตามด้วย เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลงประกอบกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งสวนทางกับข้อเท็จจริงที่ว่าผู้สูงอายุ ๑ คนต้องมีผู้ดูแลมากถึง ๙ คน สัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้โครงสร้างของประชากรของประเทศไทย กำลังอยู่ในภาวะประชากรสูงวัยอันจะมีผลกระทบต่อสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ จึงจำเป็นต้องมีกระตุ้นเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ การจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ กระตุ้นให้มีการเตรียมวางแผนการใช้ชีวิตในบั้นปลาย ทั้งด้านสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ การปรับตัวทางด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนและการออม เพื่อเตรียมพร้อมเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์และเป็นเรื่องใกล้ตัว

เป้าหมายหลักของการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือการเตรียมพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงการมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นผู้สูงอายุ การเตรียมตัวที่เหมาะสม เพื่อที่จะใช้ชีวิตให้มีความสุข ดำเนินชีวิตแบบผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและการวางแผนชีวิตที่มีประสิทธิภาพจึงมีความจำเป็นและเป็นประโยชน์ในการช่วยบรรเทาหรือแก้ปัญหาผู้สูงอายุในสังคมได้ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่จะต้องเกิดกับทุกคน แต่ผู้ที่ประมาทมักจะไม่ได้อบรมพร้อมเพื่อรับมือกับสิ่งเหล่านี้ พอเกิดขึ้นกับตนเอง ก็ทุกข์ร้อนทรมานทราญ สำหรับผู้ที่ไม่ประมาทก็จะศึกษาหาความรู้ เตรียมสติปัญญาให้พร้อมเพื่อรับมือกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาตินั้นด้วยความสบายใจ ดังนั้นการเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยล่วงหน้าจึงถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างไม่ประมาท หากมีการเตรียมตัวให้พร้อม และเหมาะสมก็จะสามารถบรรเทาความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้

การเกษียณอายุเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลง เป็นการย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีข้อเสียด้วยกัน อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิมหรือไม่ดีกว่า แต่ถ้าเรารู้จักใช้ก็เป็นประโยชน์ ฉะนั้นการเกษียณอายุถ้ามองในแง่ธรรมะ คือโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต^๔

แอลเลย์^๕ แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุออกเป็น ๒ ระยะ คือ

๑. ระยะก่อนการเกษียณนานๆ (Remote Phase) ระยะนี้ความคิดเรื่องการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลมากการเตรียมความพร้อมในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งสมควรเตรียมในระยะนี้ ได้แก่

๑.๑ การเงินซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว บุคคลที่ต้องการมีชีวิตหลังเกษียณที่สบายต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

^๕Atchley, R.C. Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology. 7thed. (California: Wadsworth Publishing Co., 1994), หน้า ๒๑๐.

๑.๒ การใช้เวลาวางการพัฒนาทักษะการใช้เวลาวางจะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว

๑.๓ การดูแลรักษาสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ต้องได้รับการดูแลอย่างดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ถ้าไม่ดูแลสุขภาพมาตั้งแต่ต้น สุขภาพในวัยเกษียณอายุก็จะไม่ดีตามไปด้วย

๒. ระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ได้แก่

๒.๑ ด้านจิตใจ พยายามยอมรับเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกำหนดไว้ ไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป

๒.๒ ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณนานๆ มาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติด้านลบต่อการเกษียณอายุ

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุมี ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรมการใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์ ด้านการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งนี้การเตรียมตัวในระยะใกล้จะทำได้ในการเตรียมด้านการเงิน ด้านสุขภาพและการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงที่ทำงานอยู่จนกระทั่งเกษียณอายุ สำหรับการเตรียมตัวในระยะใกล้จะสามารถทำได้ในด้านจิตใจมากกว่าด้านอื่นๆ เพราะบุคคลมักจะเริ่มวิตกกังวลต่อการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุที่ใกล้เข้ามาทำให้บางคนขาดการกระตือรือร้นในการทำงานและส่งผลให้งานที่ทำอยู่ด้อยประสิทธิภาพได้^๖

ภาวะพลพลัง (Active Ageing)^๗ เป็นความสูงวัยของพลเมืองอย่างมีพลัง รวมทั้งเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงศักยภาพทางสุขภาพและร่างกาย สังคม และความสุขทางด้านจิตใจตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ รวมทั้งการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการเตรียมตัวด้วยการปกป้องตนเองที่เป็นเรื่องของความมั่นคงปลอดภัย สำหรับคำว่า “Active” มันิยของความมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม กิจกรรมต่างๆ รวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวกับจิตใจ ประชากรสูงวัยที่เกษียณจากการทำงาน ยังสามารถเป็นผู้สร้างประโยชน์ให้กับครอบครัว เพื่อนรอบข้าง ชุมชน และประเทศชาติ ดังนั้นภาวะพลพลังจึงเป็นการมุ่งสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามความเหมาะสมของอายุ

โดยกรอบแนวคิดของ World Health Organization: WHO ได้กล่าวถึงพลพลังไว้ว่าเป็นกระบวนการเพิ่มโอกาสทั้งทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม ความมั่นคงปลอดภัย และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตเมื่อกลายเป็นผู้สูงอายุ ให้บุคคลตระหนักในศักยภาพของตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ตลอดจนมีสุขภาพจิตที่ดีตลอดชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมตาม

^๖แสนคำนิ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ ชีพสมน รังสยาธร และอภิญา หิรัญวงศ์. คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม) ปีที่ ๓๕, (๒๕๕๓): ๔๖๐ -๔๗๑.

^๗สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.), โครงการประชุมวิพากษ์ยุทธศาสตร์การวิจัยรายประเด็นด้านการพัฒนาศักยภาพสังคมสูงวัยให้เกิดภาวะพลพลังและยังประโยชน์ (Active and Productive Aging) สำหรับประเทศไทย [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.siamfocustimenews.com/1563>, [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙].

ความสามารถ ความปรารถนา และความต้องการของตนเอง^{๔๔} แนวคิดพลัมขององค์การอนามัยโลก^{๔๕} มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้และลดการพึ่งพาผู้อื่น รวมทั้งลดผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับสังคมโดยรวม ประกอบด้วย ๔ ปัจจัยหลัก คือ ๑) การมีสุขภาพดี ๒) การมีส่วนร่วม ๓) ความมั่นคงหรือการมีหลักประกัน ๔) การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด เมื่อนำไปใช้ในการพัฒนาเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิตมีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีศักยภาพที่จะพึ่งพาตนเองได้และใช้ความสามารถนั้นช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น อย่างไรก็ตามภาวะพลัมที่ย่อมขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ สุขภาพ สังคม พฤติกรรม สิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ

ผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้และใช้ความสามารถของตนในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและบุคคลอื่น และเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมตามความพึงพอใจและความปรารถนาของตน แสดงออกถึงศักยภาพด้านต่างๆ ด้วยการใช้ความรู้ความสามารถ ความชำนาญพิเศษ มีจิตสาธารณะ (Public Minded) ที่มุ่งสร้างประโยชน์ทั้งเชิงเศรษฐกิจและสังคมมากมาย เพื่อความเป็นพลัมพลังที่มีคุณค่ามีวิถีคิดและการปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อความสุขปราศจากโรคและมีอายุยืนยาว^{๔๖}

การเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัมพลังต้องเริ่มตั้งแต่มีการเตรียมตัวในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อป้องกันการเกิดโรคประจำตัวเรื้อรังซึ่งกำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทยยุคปัจจุบัน ปรับตัวให้มีบุคลิกภาพที่เปิดเผยมสามารถเข้ากับบุคคลรอบข้างในชุมชนและสังคมได้มีการเข้าไปเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมใกล้บ้านเพื่อพบปะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมบ่อยๆ สมัครเป็นจิตอาสาในการประกอบกิจกรรมเพื่อพัฒนา ชุมชน หรือองค์กรในสังคม รวมถึงในขณะที่ยังทำงานอยู่นั้น ก็ต้องมีการเตรียมตัวทางการเงิน โดยการออมไว้ใช้ในยามวัยสูงอายุ เพราะการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือการมีรายได้พอเพียงต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนไม่มีภาระหนี้สิน นอกจากนั้นการเตรียมตัวโดยการวางแผนให้บุตรหลานได้ทำงานและอาศัยอยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกันก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญในการที่จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ดังนั้นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยใช้บทเรียนที่ดีเพื่อเป็นตัวอย่างและมองในมุมบวกมากขึ้น

^{๔๔}World Health Organization: WHO, 2002:12) Active Ageing a policy framework. Geneva: Graphic Design.

^{๔๕}International Longevity Centre Brazil (Centro Internacional de Longevidade Brasil) Avenida Padre Leonel Franca, 248, Gávea – Rio de Janeiro (RJ) – 22.451-000 – Brazil. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ilcbrazil.org> [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙].

^{๔๖}เณก ชนะสิริ, อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : เฮลท์รีเลชั่นส์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นงานวิจัยที่จะทำให้เห็นถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ การปลูกฝังคุณธรรม และสร้างความยั่งยืนให้แก่ผู้สูงอายุ มิใช่การปล่อยให้ผู้สูงอายุทำใจยอมรับวัฏจักรเกิดแก่เจ็บตาย แต่ต้องให้รู้เท่าทันต่อสถานการณ์ ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับพหุผลหลังจะศึกษาตามองค์ประกอบแนวคิดของพหุผลหลัง ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม การมีหลักประกัน และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด มุ่งเน้นไปที่ด้านสังคมและเศรษฐกิจ แม้จะมีการพูดถึงหลักคำธรรมและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น การปฏิบัติศีล ๕ การปล่อยวาง การนั่งสมาธิ การทำบุญ การฟังธรรม ว่าสามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แต่ไม่มีการนำเสนออย่างเป็นรูปธรรมว่าจะนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลหลังได้อย่างไร

ในฐานะที่ประเทศไทยได้รับการยอมรับว่าเป็นเมืองแห่งพระพุทธศาสนาและเป็นศาสนาประจำชาติ มีประชากรร้อยละ ๙๔.๖ เป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ^{๑๑} โครงสร้างทางสังคมแทบทุกด้านจึงมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญ ผู้วิจัยจึงสนใจเรื่องการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทยที่มีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐาน เพราะหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีส่วนในการกำหนดทัศนคติเกี่ยวกับชีวิต ส่งเสริมให้คนรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วน

การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดภาวะพหุผลหลังขององค์การอนามัยโลก เพื่อเป็นแนวทางนำมาประยุกต์ใช้ในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของตนเอง รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง และไม่เป็นการระงับกับสังคมในการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป คือ ๑) ให้เข้าใจความจริงของชีวิตและการแก้ปัญหา ๒) ให้เข้าใจความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ๓) ให้เข้าใจว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ๔) ให้เข้าใจว่าหลักแห่งการอยู่ร่วมกันในสังคม ๕) ให้เข้าใจว่าทานเป็นทางแห่งความสุข มาเป็นแนวทางในการเตรียมตัวของผู้สูงอายุให้มีภาวะพหุผลหลัง เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลหลังเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม หลักประกันความมั่นคงในชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อก้าวเข้าสู่วัยแห่งพหุผลหลังที่มีหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางนำไปสู่การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาถึงความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลหลัง

๑.๒.๓ เพื่อสังเคราะห์แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลหลังโดยใช้หลักพุทธธรรม

^{๑๑}สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พ.ศ. ๒๕๕๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี, ๒๕๕๗).

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ วัยผู้ใหญ่มีการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ ถ้ามีเตรียมตัวด้านใดบ้าง
- ๑.๓.๒ แนวคิดและวิธีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังมีลักษณะอย่างไร
- ๑.๓.๓ หลักพุทธธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการเตรียมตัวและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังคือหลักธรรมข้อใด

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

- ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา
งานวิจัยเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทย” มีขอบเขตการวิจัยศึกษาความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ ความสำคัญของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของวัยผู้ใหญ่ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ความหมายและแนวคิดของภาวะพหุพลัง ลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
ผู้วิจัยทำการวิจัยโดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียด ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างกลุ่มประชากรแบบง่ายเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง ๔๕-๕๙ ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ประกอบอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน ๔๔๘ คน โดยสอบถามถึงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแบ่งตามพหุพลัง ๔ ด้าน ความสนใจในพระพุทธศาสนา และการปรับใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต
ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ พระภิกษุสงฆ์ และผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะทุพพลภาพ และเป็นผู้ที่มีลักษณะภาวะพหุพลังตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกจำนวน ๗ รูป/คน
ผู้วิจัยสังเคราะห์ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับแนวคิดและวิธีการการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง และสรุปเป็นหลักธรรมผ่านการตรวจสอบและสังเคราะห์หลักพุทธธรรม โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ๓ รูป/คน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

- ๑.๕.๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว) แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน
- ๑.๕.๒ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล (อาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมทางศาสนา) แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน
- ๑.๕.๓ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ (การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้าน สุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคม และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด)

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ วัยผู้ใหญ่ หมายถึง ประชากรกลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ ๔๐-๕๙ ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ หรือประกอบธุรกิจส่วนตัวในเขตกรุงเทพมหานคร

๑.๖.๒ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ หมายถึง การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข มีคุณภาพ และเห็นคุณค่าของตนเอง ของวัยผู้ใหญ่ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ ๔๐-๕๙ ปี โดยเป็นกลุ่มประชากรที่ยังอยู่ในวัยแรงงาน ทำให้มีโอกาสนในการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ จำแนกออกเป็น ๔ ด้าน คือ สุขภาพกาย การมีส่วนร่วมทางสังคม หลักประกันความมั่นคงในชีวิต และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด

๑.๖.๓ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะทุพพลภาพ และเป็นผู้ที่มิภาวะพดพดล้งตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก

๑.๖.๔ พดพดล้ง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เห็นคุณค่าของตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นผู้สูงอายุ มีการปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์ สุขภาพ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบๆ ตัว ซึ่งเกิดจากการเตรียมตัวที่ดีและเหมาะสม

๑.๖.๕ การเตรียมตัวทางด้านร่างกาย หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและความเสื่อมถอยทางด้านสุขภาพ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและสามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ ควรมีการพัฒนาการยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ มีความเข้าใจว่าสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ และจะดับไปในที่สุด

๑.๖.๖ การเตรียมตัวทางด้านจิตใจ หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งการปรับตัวทางด้านจิตใจต่อผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ ความเสื่อมถอย ความหดหู่ทางจิตใจ การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี การรักษาศีล ปฏิบัติธรรมเพื่อควบคุมความประพฤติอันดีงาม สุจริตทั้งกาย วาจา ใจ

๑.๖.๗ การเตรียมตัวทางด้านความมั่นคง หมายถึง การเตรียมตนเองให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในรายรับรายจ่ายที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการวางแผนการใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมทรัพย์สินเงินทอง การประเมินรายรับรายจ่ายในช่วงวัยสูงอายุ รวมถึงภาวะหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินหรือเตรียมอาชีพสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยฉุกเฉิน การละเว้นจากอบายมุขซึ่งทำให้เกิดความเสื่อม และการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

๑.๖.๘ การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึง การเตรียมตนเองให้พร้อมต่อการอยู่ร่วมกับคนในสังคม ไม่ใช่ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว เก็บตัวจนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า การปรับตัวเข้ากับครอบครัว สังคม การอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเมตตาจะทำให้สังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข

๑.๖.๙ การเตรียมตัวด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด หมายถึง การเตรียมตนด้วยการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งเพื่อการประกอบอาชีพหรือเพื่อการดำเนินชีวิต การไม่ปล่อยให้ชีวิตผ่านไป

หมั่นพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการสนใจศึกษาธรรมะเพื่อการปล่อยวาง และยอมรับสัจธรรมของชีวิต

๑.๖.๑๐ บริบทสังคมไทย หมายถึง สังคมที่มีการอยู่ร่วมกันของคนทุกวัย โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐาน

๑.๖.๑๑ พุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเอรวาทเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการพัฒนาและการแก้ไขปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลัง

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ได้ทราบความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่

๑.๗.๒ ทำให้ได้ทราบแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลัง

๑.๗.๓ ทำให้ได้แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลังโดยใช้หลักพุทธธรรม

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรกในบริบทสังคมไทย มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ ๑) เพื่อศึกษาถึงความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่ ๒) เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรก ๓) เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรก โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ ความสำคัญของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของวัยผู้ใหญ่ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ความหมายและแนวคิดของภาวะพลัดพรก ลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรก และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒.๑ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ หรือวัยกลางคน

๒.๑.๑ ความหมายและประเภทของวัยผู้ใหญ่ หรือวัยกลางคน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔^๑ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้ใหญ่” หมายถึง คนที่มีอายุมาก บุคคลที่มีอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์แล้ว คนที่เป็นหัวหน้าในการทำงาน บุคคลชั้นผู้บังคับบัญชา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔^๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “วัยกลางคน” หมายถึงวัยที่มีอายุพ้นวัยหนุ่มสาวแต่ยังไม่แก่ อายุประมาณ ๓๐-๕๐ ปี

ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต^๓ ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยกลางคน (Middle age หรือ Middle adulthood) คือ ช่วงอายุ ๔๐-๖๐ ปี เป็นช่วงระยะเวลาที่ยาวนานในการกำหนดบุคคลเข้าสู่วัยกลางคนนั้น มักจะพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงอายุเหล่านี้มากกว่าจะพิจารณาจากอายุปกติจริงๆ

ศรีเรือน แก้วกังวาล^๔ ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยกลางคน (Middle age) คือช่วงอายุระหว่าง ๔๐ ถึง ๖๕ ปี อยู่ในระยะเปลี่ยนวัยจากความเป็นหนุ่มสาวเข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ มักเป็นคนวัยทำงานซึ่งมีความรับผิดชอบต่อความเจริญและความเสื่อมของครอบครัว จะเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ชีวิตเพศ ความสนใจ ค่านิยม และความเป็นอยู่

^๑พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๓๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

^๒เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๓๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

^๓ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต, จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (สงขลา: ซานเมืองการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๒.

^๔ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๗๒.

วัยผู้ใหญ่ (adulthood) ถือว่าเป็นวัยแห่งความสมบูรณ์สูงสุดของพัฒนาการในด้านต่างๆ และเป็นวัยเริ่มต้นแห่งความเสื่อมของพัฒนาการทุกด้านอีกด้วย การกิจเชิงพัฒนาการผู้ใหญ่ที่อยู่ในช่วงของการทำงานแบ่งออกเป็น ๒ ระยะคือ^๕

ระยะที่ ๑ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุ ๑๘-๓๕ ปี มีภาระหน้าที่สำคัญ ได้แก่ การเลือกหา คู่ครอง หรือเพื่อนสนิท การเรียนรู้ที่จะอยู่อาศัยกับคู่ครอง สามี ภรรยาได้ตลอดไป การเริ่มต้นการมี ชีวิตครอบครัวภาระหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกและหลาน การแสวงหาที่พัก รวมทั้งการมีบ้านเป็น ของตนเอง การเริ่มต้นที่จะมีอาชีพเป็นที่แน่นอนและมั่นคง มีความรับผิดชอบในฐานะการเป็น พลเมืองดี และการแสวงหากลุ่มทางสังคมที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของตนเอง เช่น การเป็นสมาชิก สมาคมหรือสโมสรที่สำคัญต่างๆ

ระยะที่ ๒ วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน ช่วงอายุ ๓๖-๖๐ ปี มีภาระหน้าที่สำคัญ ได้แก่ การได้รับความสำเร็จในฐานะการเป็นพลเมืองดี หรือการมีความรับผิดชอบด้านสังคม การได้รับ ชื่อเสียง การเริ่มมีหลักฐานที่มั่นคง และพยายามรักษาสถานภาพด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งมาตรฐาน ความเป็นอยู่ที่ดีและเหมาะสมกับฐานะ การให้ความช่วยเหลือแก่ลูกหลาน ที่มักจะอยู่ในระยะวัยรุ่น และพยายามทำตัวเองให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มีการใช้เวลาว่างและมีกิจกรรมสันทนาการที่ เหมาะสมกับวัยและความสนใจ มีการยอมรับและการปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของผู้ใหญ่ในวัยนี้ มีการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเป็นผู้ใหญ่ที่มีบทบาทเป็นพ่อแม่ คือ ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในครอบครัว

๒.๑.๒ พัฒนาการวัยผู้ใหญ่

๒.๑.๒.๑ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

พัฒนาการทางร่างกาย บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการพัฒนาทางร่างกายอย่าง เต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ร่างกายสมบูรณ์ มีการพัฒนาความสูงมาจากวัยรุ่นและจะมีความสูง ที่สุดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ รวมทั้งกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อไขมัน มีการพัฒนาอย่างเต็มที่เช่นกัน เมื่อเพศ ชายอายุประมาณ ๒๐ ปี ไหล่จะกว้าง มีการเพิ่มขนาดของต้นแขนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มากขึ้น ในเพศหญิงเต้านมและสะโพกมีการเจริญเต็มที่ ในวัยนี้ร่างกายจะมีพลัง คล่องแคล่วว่องไว การรับรู้ต่าง ๆ จะมีความสมบูรณ์เต็มที่ เช่น การได้ยิน การได้ยีน ความสามารถในการดมกลิ่น การลิ้ม รส จนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคนความสามารถต่างๆ เหล่านี้จะลดลง

พัฒนาการด้านอารมณ์ วัยผู้ใหญ่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทาง จิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รัก (Love) ได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ (Infatuation) หรือรักแบบโรแมนติก (Romantic love) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะมีความรู้สึกแตกต่างจากในวัยรุ่น โดยจะมีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ ด้วยกัน^๖ มีการใช้กลไกทางจิตชนิดฝันกลางวัน (Fantasy) การเก็บกด (Impulsiveness) น้อยลงแต่จะ

^๕สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๕.

^๖Papalia, D.E. & Olds, Human Development, 6th Edition, (New York: Magraw Hill Inc., 1995), pp. 258.

ใช้การตอบสนองด้วยเหตุผลทั้งกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น”

พัฒนาการด้านสังคม ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน วัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ ๖ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนมหรือการแยกตัว (intimacy and solidarity vs. isolation) สังคมของบุคคลวัยนี้ คือ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม หากสามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคง จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้นื้อเชื่อใจและนับถือซึ่งกันและกัน ตรงข้ามกับผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่น ผู้ใดได้จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย (isolation) หรือเป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง (narcissism) วัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง จำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อนจะลดลง แต่สัมพันธ์ภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนรักยังคงอยู่และจะมีความผูกพันกันมากกว่าความผูกพันในลักษณะของคู่รักและพบว่ามักเป็นในเพื่อนเพศเดียวกัน การสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเอง และเกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่

พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจท์ (Piaget's theory) กล่าวว่าวัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางความคิดสติปัญญาอยู่ในระดับ Formal operations ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของพัฒนาการ มีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุดคือคุณภาพของความคิดจะเป็นระบบมีความสัมพันธ์กันและมีความคิดรูปแบบนามธรรม (Abstract logic) ผู้ใหญ่จะมีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และได้มีผู้สำรวจศึกษาหลายคนเห็นว่าความคิดของผู้ใหญ่ นอกจากจะเป็นความคิดในการแก้ไขปัญหาตามที่เพียเจท์กล่าวไว้แล้ว ยังมีลักษณะของความคิดสร้างสรรค์และค้นหาปัญหาด้วย จึงมีผู้วิจารณ์อย่างมากว่าอาจจะอยู่ในระดับ postformal thought มากกว่า ทำให้มีผู้เชื่อว่าแนวคิดของเพียเจท์เป็นแนวคิดที่เริ่มล้าสมัยแล้ว เพราะช่วงพัฒนาการของสติปัญญาในระดับนี้ได้ยืดออกไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มประชากรหลายวัฒนธรรม^{๑๐}

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของ Bloom^{๑๑} คือ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลควรมีศักยภาพในการรู้คิดและมีทักษะต่างๆ ในความคิดประเภทต่างๆ แต่การที่จะบรรลุเป้าหมายของการมีทักษะในการคิดประเภทต่างๆ นั้น จะต้องมีการฝึกฝน

การปรับตัวกับบทบาทใหม่ ชีวิตการทำงาน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือใกล้ที่จะสำเร็จการศึกษา จะมีการวางแผนในการเลือกอาชีพ ประกอบอาชีพที่ตนมีความรัก ความพึงพอใจในงาน และการได้พิจารณาแล้วว่า

^๗ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต, จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๖.

^๘Papalia, D.E. & Olds, Human Development, 6th Edition, (New York: Magraw Hill Inc., 1995), pp. 260.

^๙พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐) หน้า ๘๔.

^{๑๐}ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, หน้า ๔๔๕.

^{๑๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๖.

ความเหมาะสมกับตนเอง ย่อมทำให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มีความพร้อมที่จะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาต่อไป

ชีวิตคู่ ในวัยรุ่นอาจเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศจนพัฒนามาเป็นความรักในวัยผู้ใหญ่ หรือบางคนเริ่มต้นมีความสนใจเรื่องความรักอย่างจริงจัง สร้างสัมพันธภาพกับคนต่างเพศรูปแบบถาวรในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีลักษณะคิดที่อยากจะใช้ชีวิตร่วมกัน อยากที่จะสร้างครอบครัวใหม่ เมื่อบุคคลสองคนตกลงใจใช้ชีวิตร่วมกันจึงต้องมีการปรับตัวกับบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้น ได้แก่ บทบาทของการเป็นสามีหรือภรรยา มีความรับผิดชอบในบทบาทใหม่ที่ตนได้รับ โดยการเป็นสามีที่ดี ภรรยาที่ดี มีความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความอดทน ร่วมกันประคับประคองชีวิตคู่ รวมทั้งให้การดูแลครอบครัวเดิมของแต่ละคน ในระยะแรกของการใช้ชีวิตคู่ อาจต้องมีการปรับตัวอย่างมากจนกระทั่งปรับตัวได้ดี ชีวิตคู่ก็จะมีความสุขและจะส่งเสริมให้ชีวิตในด้านอื่นมีความสุขด้วย

บทบาทการเป็นบิดามารดา ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้มีความสามารถในการปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า เมื่อมีชีวิตคู่จึงมีความต้องการที่จะมีบุตรเพื่อทำหน้าที่ดังกล่าวประกอบความต้องการที่จะมีทายาท เมื่อมีบุตรชีวิตครอบครัวจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทอีกครั้งโดยการเพิ่มเติมบทบาทของการเป็นบิดามารดาโดยเฉพาะในผู้หญิงที่เมื่อแต่งงานแล้ว แยกครอบครัวออกจากครอบครัวเดิมของตน หรือการเป็นครอบครัวเดี่ยวภายหลังการแต่งงาน การทำงานนอกบ้านกับการเพิ่มหน้าที่ของการเป็นมารดาอาจทำให้ประสบกับความยากลำบากในการปรับตัวในระยะแรก สามีจึงจำเป็นต้องมีบทบาทในการเป็นผู้ช่วยมารดาในการเลี้ยงดูบุตร การมีบุตรนี้ทำให้ทั้งสามีและภรรยาได้มีการเรียนรู้ถึงความรักอีกชนิดหนึ่งคือความรักที่มีแต่การให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

ชีวิตโสด ในสังคมปัจจุบันพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับชีวิตโสดซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการอุทิศเวลาให้กับงาน มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมาก ไม่ต้องการที่จะมีชีวิตคู่ หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีชีวิตคู่ คนโสดต้องมีการปรับตัวเช่นกันเนื่องจากกลุ่มเพื่อนสนิทตั้งแต่ในวัยรุ่น เพื่อนร่วมงานมักมีครอบครัว คนโสดจึงต้องหาเพื่อนใหม่ที่เป็นโสดเช่นเดียวกัน ต้องมีการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ หรือเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อเป็นเพื่อนและตอบสนองความต้องการที่จะปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่านั่นเอง

ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ปัญหาที่พบในวัยนี้คือปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต (The Lifestyle) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารไขมันสูง ไม่มีกากใยอาหาร วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมและการตัดสินใจปัญหาด้วยการใช้อาวุธ สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพเป็นอย่างมาก และนำไปสู่โรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง รวมทั้งการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การใช้อาวุธปืนเป็นต้น ประกอบกับในวัยนี้มีการปรับบทบาทใหม่อย่างมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่บทบาทใหม่

สรุป ระยะผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะที่มีการพัฒนาด้านต่างๆ ดังนี้

๑) พัฒนาการทางร่างกาย เป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตสมบูรณ์สูงสุด ซึ่งอยู่ระหว่างอายุ ๒๐-๒๕ ปี จากนั้นจะคงที่และเริ่มค่อยๆ เสื่อมลงเมื่ออายุประมาณ ๓๐ ปี

๒) พัฒนาการทางอารมณ์เป็นวัยที่มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่แปรปรวนง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ดี และสามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์

๓) พัฒนาการทางสังคม เป็นระยะสำคัญที่บุคคลเริ่มวางแผนชีวิตให้กับตนเอง เริ่มคิดถึงการเลือกอาชีพ การสร้างฐานะ การเลือกคู่ครองและประสบความสำเร็จตามที่ตนวางแผนไว้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการค้นพบตัวเองในระยะวัยรุ่นด้วย

๔) พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์จะเจริญสูงสุดเต็มที่เมื่ออายุ ๒๕ ปี จากนั้นจะเริ่มลดลง แต่ประสบการณ์ต่างๆ ที่สะสมไว้ในช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปีที่ผ่านมาจะเข้ามาทดแทน จึงเป็นช่วงที่บุคคลมีความสามารถคิดสร้างสรรค์งานได้อย่างมีคุณภาพ และเป็นวัยที่สามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

๒.๑.๒.๒ วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน

พัฒนาการทางร่างกาย ในวัยกลางคนนี้เป็นช่วงก้าวเดินไปพบความถอย ทั้งเพศชายและเพศหญิงร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของร่างกาย ถ้าบุคคลได้รับการอนามัยดี ไม่ไข้โรค ความเสื่อมถอยจะค่อยเป็นค่อยไป โดยเห็นได้จากร่างกายภายนอก ผิวหนังจะเริ่มเหี่ยวแห้ง หยาด ไม่เต่งตึง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการสะสมไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ระบบสัมผัสเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ความสามารถในการมองเห็นเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ สายตาจะยาวขึ้น บางคนจะมีอาการหูตึงเนื่องจากความเสื่อมของเซลล์ การลิ้มรสและการได้กลิ่นเปลี่ยนแปลงไป อวัยวะภายในร่างกาย เช่น ผนังเส้นเลือด หัวใจ ปอด ไต และสมอง มีความเสื่อมลงเช่นกัน^{๑๒}

พัฒนาการทางอารมณ์ ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานจะมีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ ลักษณะอารมณ์ที่เริ่มปรากฏเด่นชัด เช่น อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว อารมณ์เครียด อารมณ์เศร้า ความรู้สึกรำคาญใจเกี่ยวกับน้ำหนักตัว โรคภัยไข้เจ็บ รูปร่างหน้าตา ทรัพย์สินเงินทอง ฯลฯ

พัฒนาการทางสังคม ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน^{๑๓} วัยกลางคนอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ ๗ คือการบำรุงส่งเสริมผู้อื่นหรือการพะวงเฉพาะตน (generativity vs. self absorption) บุคคลที่มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ในวัยนี้ จะแบ่งปัน เพื่อแผ้ว เพื่ออาหารต่อบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะกับบุคคลที่เยาว์วัยกว่า สร้างสรรค์ผลงานใหม่ ก่อให้เกิดความปลาบปลื้มใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ตรงข้ามกับวัยกลางคนที่พะวงแต่ตน จะเห็นแก่ตัว ไม่แบ่งปัน เพื่อแผ้วต่อบุคคลอื่น ชอบแสดงอำนาจ หรือเป็นคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นในงาน สังคมของบุคคลในวัยกลางคนส่วนใหญ่คือที่ทำงานและบ้าน กลุ่มเพื่อนที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้านใกล้เคียง ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นในลักษณะเฝ้าดูความสำเร็จในการศึกษา และความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของบุตร ในบุคคลที่เป็นโสดกลุ่มเพื่อนที่สำคัญคือเพื่อนสนิทที่ผูกพันตั้งแต่ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

^{๑๒} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, หน้า ๔๗๙.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๕.

ระยะปลายของวัยนี้ ส่วนใหญ่เข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน บางคนสามารถปรับตัวได้ดี บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ รู้สึกท้อแท้ รู้สึกตัวเองด้อยคุณค่า อาจมีอาการซึมเศร้า^{๑๔}

พัฒนาการทางสติปัญญา ในระยะวัยกลางคนนี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาใกล้เคียงกับในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิดเป็นเหตุผล รู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง จะสามารถรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทนและมีความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้งนั้นๆ ดังนั้นจึงมีความเข้าใจเรื่องการเมือง เล่นการเมือง รู้จักจัดการกับระบบระเบียบของสังคมและรู้จักจัดการกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ

การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิตชีวิตครอบครัว ปัญหาการหย่าร้าง เมื่อเกิดวิกฤตชีวิตครอบครัวและไม่สามารถแก้ปัญหาได้มักจะมีการหย่าร้างตามมา การหย่าร้างเป็นภาวะเครียดระดับสูงมาก และเป็นเรื่องของความสูญเสียอย่างรุนแรงถึงขั้นเป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในครอบครัวที่ไม่มีบุตรปัญหาจากการหย่าร้างอาจไม่เกิดขึ้นเลย หรือเกิดขึ้นน้อยมากอาจเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเงิน การหย่าร้างของครอบครัวที่มีบุตรมักจะพบปัญหาผู้ที่จะดูแลบุตรต่อไป บุตรอาจเป็นที่ต้องการของทั้งบิดามารดา กรณีนี้จะมีการตกลงกันไม่ได้เนื่องจากความต้องการที่จะเลี้ยงดูบุตรของทั้งบิดามารดา บุตรที่บิดาและมารดาไม่ต้องการจะมีปัญหาดกตกลงกันไม่ได้เช่นกัน สำหรับบุตรที่เป็นที่ต้องการของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะสามารถตกลงกันได้ อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกของเด็กที่บิดามารดาแยกจากกัน การมีครอบครัวใหม่ที่ขาดบิดาหรือมารดา และอาจเป็นครอบครัวใหม่ที่มีบุคคลอื่นทำหน้าที่บทบาทแทนบิดาหรือมารดาของตน จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กอย่างมาก

วัยหมดประจำเดือน (Menopause) ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับของฮอร์โมนในร่างกาย อาการที่พบได้บ่อยคือผิวแห้งบริเวณลำตัวและใบหน้าแดง ปวดศีรษะ เนื่องมาจากเส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัว อ่อนเพลีย เจ็บตามข้อต่าง ๆ หัวใจเต้นแรง เป็นต้น และอาจมีสาเหตุจากความวิตกกังวลเรื่องกลัวสามีจะทอดทิ้ง ไม่มีความสุขทางเพศ จึงพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ร่วมด้วย ที่พบได้บ่อยคือโรคเศร้าในวัยต่อ (involutional melancholia) มีอาการเจ้าอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ตื่นเต้น ตกใจง่าย

วัยเปลี่ยนชีวิตในเพศชาย (Male menopause) เพศชายเมื่ออายุประมาณ ๔๕-๕๐ ปี จะมีอาการเช่นเดียวกับผู้หญิง เช่น รู้สึกหงุดหงิด โกรธง่าย ฉุนเฉียว คิดเล็กคิดน้อย เนื่องจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนลดจำนวนลง ทำให้สมรรถภาพทางเพศของชายค่อย ๆ ลดลงด้วย ส่งผลให้มีความกลัวว่าตนเองกำลังจะหมดสมรรถภาพทางเพศ กลัวความสามารถทางเพศจะลดลง เกิดเป็นความกังวลเกี่ยวกับตนเอง เช่น อ้วน หน้าท้องใหญ่ ผมหงอก หนื่อยง่าย หมดแรงเร็ว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น บางรายจะสามารถปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้ ในบางรายจะแสวงหาทางต่าง ๆ เช่น ไวอะกร้า เพื่อให้เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง

สรุป ระยะผู้ใหญ่วัยกลางคนเป็นระยะที่มีการพัฒนาด้านต่างๆ ดังนี้

๑) พัฒนาการทางร่างกาย เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มแสดงอาการเสื่อมที่พอจะสังเกตเห็น เช่น ผมหงอก สายตาเริ่มยาว ผิวหนังเริ่มไม่เต่งตึง เป็นต้น ความเสื่อมทางร่างกายนี้

^{๑๔} อภากร เปี้ยวนิม, “จิตวิทยาพัฒนาการ: เอกสารประกอบการสอน วิทยาลัยนครราชสีมา” (ม.ป.ป.)

วงการแพทย์พบว่า มีสาเหตุเนื่องมาจากต่อมเพศ (Gonad Gland) เริ่มลดการผลิตฮอร์โมนลงเมื่ออายุประมาณ ๔๕ ปี เป็นต้นไป ทำให้การเคลื่อนไหวไม่กระฉับกระเฉงเหมือนเช่นที่ผ่านมา

๒) พัฒนาการทางอารมณ์ต่อมเพศทำการผลิตฮอร์โมนลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อีกครั้ง จะทำให้เป็นคนหงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น ซึมเศร้า หดหู่ ควบคุมอารมณ์ได้น้อยลง เป็นต้น อาการเหล่านี้ ฝ่ายชาย เรียกว่า Climacteric Period ถ้าเกิดในฝ่ายหญิงเรียกว่า Menopausal Period หรือเรียกว่า วัยหมดประจำเดือนหรือวัยทอง ซึ่งฝ่ายหญิงจะสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนกว่าฝ่ายชาย

๓) พัฒนาการทางสังคม สังคมของวัยนี้จะเริ่มแคบลง ส่วนใหญ่ที่คบกันมักเป็นเพื่อนสนิทและคบกันมานาน สมรรถภาพการทำงานจะลดน้อยลงไปด้วย อาจเกิดอาการเบื่อหน่ายในงานที่ซ้ำซากจำเจ ในส่วนของชีวิตสมรสนั้น ความรักในช่วงที่เกิดขึ้นตอนต้นจะหายไป เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน ความผูกพัน และห่วงใยกันขึ้นมาแทน

๔) พัฒนาการทางสติปัญญา เป็นวัยที่เกิดปัญหาทางด้านความจำ รวมทั้งการเรียนรู้ต่าง ๆ จะยากขึ้น การตัดสินใจไม่แน่นอน เริ่มขาดความมั่นใจในตัวเอง เป็นผลมาจากเซลล์สมองที่เริ่มเสื่อมสภาพลง จนอาจเกิดโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) ขึ้นได้ ดังนั้นอาหารที่ช่วยบำรุงสมองจึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งกับคนวัยนี้

๒.๑.๓ คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่ มีดังนี้

การปฏิบัติตนในวัยผู้ใหญ่ บุคคลในวัยผู้ใหญ่ควรมีความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของบทบาท สามารถปรับตัวได้กับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปหรือกับบทบาทที่เพิ่มขึ้น เช่น ปรับตัวให้เหมาะสมกับการประกอบอาชีพ ปรับตัวกับชีวิตโสด ปรับตัวกับบทบาทของการเป็นคู่สมรส ให้การดูแลคู่สมรสของตน มีวิธีการในการป้องกันการเกิดภาวะวิกฤติในชีวิตคู่ เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสในการเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือวัยเปลี่ยนชีวิตในระยะวัยกลางคน ปรับตัวกับบทบาทของการเป็นบิดามารดา เข้าใจการดำเนินชีวิตของบุตรวัยรุ่น ทำหน้าที่เป็นผู้ที่ให้คำแนะนำที่ดี เป็นผู้สนับสนุนและช่วยเหลือเมื่อบุตรมีปัญหา และมีการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการเข้าสู่ผู้สูงอายุต่อไป

สังคมและชุมชน เช่น โรงพยาบาลควรมีการบรรยายพิเศษและจัดกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการดูแลตนเองในด้านสุขภาพกายและจิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคนรวมทั้งการเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยจัดในวันหยุดราชการ หรือการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาการเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น ปัญหาการหย่าร้างและการปรับตัวในการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น

๒.๑.๔ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคน

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่จะต้องคอยดูแลตนเอง และมีผู้อื่นคอยให้กำลังใจในคราวเกิดปัญหามาโดยมีนักวิชาการด้านต่างๆ ได้ให้ความเห็นไว้ดังต่อไปนี้

วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์^{๑๕} กล่าวว่า การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่ คือ ๑) การปฏิบัติตนในวัยผู้ใหญ่ บุคคลในวัยผู้ใหญ่ ควรมีความเข้าใจในกาส่งเสริมสุขภาพของ

^{๑๕}วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์, พัฒนาการวัยผู้ใหญ่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006305/07-teenage.pdf> [๑๒ [ก.ย.๒๕๖๐].

ตนเอง มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของบทบาท สามารถปรับตัวได้กับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป หรือกับบทบาทที่เพิ่มขึ้น เช่น ปรับตัวให้เหมาะสมกับการประกอบอาชีพ ปรับตัวกับชีวิตโสด ปรับตัวกับบทบาทของการเป็นคู่สมรส ให้การดูแลบุตรของตน มีวิธีการในการป้องกันการเกิดภาวะวิกฤตในชีวิตคู่ เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสในการเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือวัยเปลี่ยนชีวิตในระหว่างวัยกลางคน ปรับตัวกับบทบาทของการเป็นบิดามารดา เข้าใจการดำเนินชีวิตบุตรวัยรุ่น ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีที่ดี เป็นผู้สนับสนุนและช่วยเหลือเมื่อบุตรมีปัญหา และมีการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุต่อไป ๒) สังคมและชุมชน เช่น โรงพยาบาลควรมีการบรรยายพิเศษและจัดกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการดูแลตนเองในด้านสุขภาพกายและจิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน รวมทั้งการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยจัดในวันหยุดราชการ หรือการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ ปัญหาการเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น ปัญหาการหย่าร้าง และการปรับตัวในการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น

อัญญา ศรีสมพร^{๑๖} ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาตนเองของผู้ใหญ่ มีวิธีการดังนี้

๑) การหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งทำได้หลายวิธีได้แก่ การอ่านหนังสือเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง การร่วมประชุมหรือเข้ารับการฝึกอบรมการสอนหนังสือหรือการบรรยายตามสถานที่ต่างๆ

๒) การเพิ่มพูนความสามารถจากการกระทำและประสบการณ์ อาจกระทำได้โดยการลงมือปฏิบัติจริง หรือเข้ารับการฝึกฝนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

๓) การสร้างนิสัยที่ดี หมายถึงสร้างแบบในการกระทำที่ได้พัฒนาขึ้นตามแบบของตนเอง ด้วยความสม่ำเสมอ จนกลายเป็นนิสัยของตนเอง

๔) การสร้างทัศนคติที่ดี

๕) การสร้างบุคลิกภาพที่เหมาะสม

๖) การประเมินผลเพื่อจะได้ทราบว่าตนเองได้พัฒนาตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ผลเพียงใด

วีรชัย โกแวร์^{๑๗} ได้กล่าวว่า ผู้ที่เริ่มก้าวเข้าสู่วัยทำงานส่วนใหญ่จะมีความใฝ่ฝันเรื่องความก้าวหน้าในหน้าที่และความสำเร็จ และใฝ่ฝันที่จะมีสารพัด หลายคนใช้จ่ายเกินตัวและใช้ชีวิตวิ่งไล่ตามความอยากที่ไม่มีวันหยุด ไม่ดูแลสุขภาพทางกายและไม่ใส่ใจต่อสุขภาพจิต ใช้ชีวิตตามใจอยาก ทำงานหนักและเครียดจัด พักผ่อนไม่พอ ไม่ยอมออกกำลังกาย ไม่ระมัดระวังการบริโภค ออกเที่ยวสนุกสำส่อน ชีวิตเช่นนี้จะทำให้แก่ก่อนวัยและตายก่อนแก่ด้วยซ้ำ ไม่มีใครอาจพยากรณ์เกี่ยวกับตัวเองได้ว่าจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้จนถึงวัยชรา แต่ถึงกระนั้นแต่ละคนไม่ควรประมาท ควรเตรียมชีวิตให้พร้อมที่จะเผชิญกับวัยนั้น การเตรียมตัวเตรียมใจตั้งแต่ยังเข้าสู่วัยทำงาน ขอให้มองการณ์ไกล ดูแลสุขภาพให้ดี เรียนรู้จักที่จะเก็บเล็กผสมน้อยจะทำให้เรามีเงินก้อนไว้ใช้สำหรับตนในวัยชรา โดยไม่ต้องเป็นภาระผู้ใดหรืออาจมีทรัพย์สินพอซื้อทรัพย์สิน อย่าเป็นคนทุนหันหลังเล่น ผิกเป็นคนมีสติ อย่าใช้ชีวิตภายใต้แรงกระตุ้นของความอยาก จงมีสติรู้ตัวและมีปัญญา รู้คิด เพื่อแต่ละก้าวจะไม่พลาด

^{๑๖}อัญญา ศรีสมพร, การพัฒนาตนเองในยุคโลกาภิวัตน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.spu.ac.th/annoucement/article/improve.pdf> [๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒]. อ้างใน เต็มทรัพย์ จันทเพชร, “การพัฒนาตนเองของผู้ใหญ่”, วารสารเกื้อการุณย์, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม- มิถุนายน ๒๕๕๓): ๒๑.

^{๑๗}วีรชัย โกแวร์, เตรียมตัวสู่วัยชรา [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.romyenchurch.org/messages/?p=p_132 &sName [๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๔].

คงรักษาและเพิ่มพูนเพื่อนเพราะเพื่อนที่อยู่ใกล้ดีกว่าญาติที่อยู่ไกล ทุกคนจะต้องฝึกและพูดกับตนเอง ตลอดเวลาว่า เราจะไม่เป็นคนชราที่สร้างความรำคาญ แต่เป็นคนชราที่มีคุณภาพเป็นที่รักของลูกหลานตลอดสไป

ศรีประภา ชัยสินธพ^{๑๘} กล่าวว่าเมื่อขึ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ในวัยกลางคนจะถึงจุดยอดของความเข้มแข็งทางกาย ความมีพลังทางเศรษฐกิจ ความมีหน้ามีตาทางสังคม หลายคนจะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ ก็มักจะมองจากจุดนี้ของชีวิต การ care คนอื่นหรืออนาคตของสังคมนี้ ถ้าไม่เกิดขึ้นในคนๆ นั้น หากแต่ยังคงหมกมุ่นคิดถึงแต่ตนเอง คิดถึงแต่ว่าตนไม่ได้รับอะไรจากผู้อื่น หรือคนอื่นไม่ให้อะไรแก่ตนบ้างเลย Erikson กล่าวว่าเป็นการล้มเหลวในการพัฒนาด้านจิตใจในระยะนี้และเรียกการล้มเหลวนี้ว่าเป็น self-absorption หรือ stagnation ในวัยกลางคนความสนใจจะเปลี่ยนแปลงไปจากการเตรียมสำหรับชีวิตส่วนตัว (การแต่งงาน การทำงาน) ไปสนใจเกี่ยวกับสังคม หรือกลุ่มสังคม คนวัยนี้มีความเชื่อมั่นอย่างสมบูรณ์ทั้งในตนเอง และหน้าที่ของตนต่อสังคม ต้องการกระทำตนให้สมวัย มีความเข้าใจเกี่ยวกับเด็กและผู้สูงอายุถึงแม้ผู้ใหญ่ส่วนมากจะปรับตัวได้อย่างดีกับปัญหาชีวิต แต่จำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทางจิตเวชก็จะมีอายุเฉลี่ยสูงสุดคือ ๓๕ ถึง ๔๕ ปี หลายๆ คนล้มเหลวไม่สามารถประสบความสำเร็จจากชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงานได้ ส่วนหนึ่งของปัญหาการปรับตัวนี้มาจากการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว เช่น ลูกโตและเริ่มแยกออกไป กำลังจะต้องออกจากงาน สมรรถภาพต่างๆ ของร่างกายเริ่มลดลงเมื่ออายุใกล้ ๖๐ ปี โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น เบาหวาน ข้ออักเสบ โรคหัวใจ ก็เป็นปัญหาสำหรับอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ปัญหาทางเพศ ปัญหาการหมดประจำเดือนในผู้หญิง ซึ่งส่วนมากเกิดขึ้นในช่วงอายุ ๔๕-๕๕ ปี ก่อให้เกิดความไม่สบายใจรู้สึกสูญเสียคุณสมบัติสำคัญของตนไป ส่วนผู้ชายก็เริ่มมีปัญหาทางเพศเกิดขึ้น อีกเรื่องหนึ่งที่คนในวัยเปลี่ยนนี้ต้องเผชิญ คือการสูญเสียความสามารถในเรื่องของการทำงาน การใช้ความคิด (loss of cognitive skills) เมื่ออายุมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆ อย่างหนึ่งก็ตามมา คือความทรงจำต่างๆ เริ่มจะไม่ค่อยดี รวมทั้งความสามารถที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ก็ลดลง อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในเรื่องเหล่านี้ก็ได้แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของเขาวนปัญญาโดยทั่วไปแต่อย่างใด ผู้ที่ผ่านวัยกลางคนนี้โดยมีสุขภาพที่แข็งแรงพอควรมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการทำงาน ฐานะทางสังคมไปในทางที่เป็นที่น่าพอใจก็ย่อมจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความรู้สึกพอใจในทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนที่ผ่านมา เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง (integrity) มากกว่าที่จะเต็มไปด้วยความหมดหวังท้อแท้ในชีวิต (despair)

แพง ชินพงศ์^{๑๙} ได้กล่าวว่า วิกฤตวัยกลางคนเกิดขึ้นกับผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ ๓๕ - ๕๐ ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต อาการที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤตนี้คือการคิดหมกมุ่นวนเวียนเกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่าชีวิตนี้คงอยู่อีกไม่นานนัก ทำให้จดจ่อคิดถึงตนเองอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นด้านชีวิตครอบครัว ด้านการงาน ด้านสุขภาพ ทางแพทย์กล่าวว่าวิกฤตวัยกลางคน ไม่ใช่โรคทางจิตแต่อย่างใด แต่เป็นอาการที่พบได้ในคนทั่วไป ซึ่งอาจจะเป็นมากหรือน้อยแตกต่างกันออกไป ในกรณีที่มี

^{๑๘}ศรีประภา ชัยสินธพ, **สภาพจิตใจของวัยผู้ใหญ่**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://med.mahidol.ac.th/ramamenta/generalknowledge/general/06272014-10> [๐๕ ธ.ค. ๒๕๕๙].

^{๑๙}แพง ชินพงศ์, **ทำอะไรเมื่อคุณก้าวเข้าสู่วิกฤตวัยกลางคน**, (midlife crisis), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QOL/viewnews.aspx?NewsID=9590000048608> [๐๖ ธ.ค.๒๕๖๐].

อาการรุนแรงอาจจะตัดสินใจทำอะไรลงไปแบบหุนหันพลันแล่นโดยไม่นึกถึงผลที่จะตามมา เช่นอยู่ๆ ก็ลาออกจากงานที่มั่นคง ขอย่ำร้างจากคู่ชีวิตที่อยู่ด้วยกันมานาน ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีปัญหาอะไรกัน เอาเงินเก็บทั้งหมดที่มีไปซื้อของราคาแพงที่ไร้สาระ หนีจากสังคมเดิมๆ ไปใช้ชีวิตตามลำพัง หรือลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงตนเองแบบหลุดโลก ในกรณีนี้ผู้เขียนเคยรู้จักผู้ใหญ่ท่านหนึ่งที่ลุกขึ้นโกนหัว และไปสักลายทั้งตัวตอนที่อายุจะ ๕๐ โดยหลังจากที่ไปทำแบบนั้นได้ไม่นานก็รู้สึกผิดหวังและโกรธตนเองว่าไม่น่าไปทำอย่างนั้นเลย จนในที่สุดก็คิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองจนทำให้เกิดอาการเป็นโรคซึมเศร้าตามมา

สาเหตุของการเกิดวิกฤตวัยกลางคน

๑) เกิดจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง คนในช่วงวัยกลางคนนั้นจะมีการของคนที่เข้าสู่วัยทอง ในผู้หญิงจะเข้าสู่ช่วงหมดประจำเดือน ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความต้องการทางเพศและสมรรถภาพทางเพศลดลง อีกทั้งมีประสิทธิภาพในการทำงานช้าลง ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดง่ายและเบื่อหน่ายตนเอง

๒) ความเสื่อมถอยของร่างกาย ในช่วงวัยนี้สภาพร่างกายจะอ่อนแอลงอย่างเห็นได้ชัด บางคนเริ่มมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ นอกจากนี้ ร่างกายก็เกิดการเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอย เช่น รูปร่างที่ไม่เฟิร์มพิตเท่าที่เคยเป็น ผมหงอก หัวล้าน หน้าเหี่ยว ซึ่งทำให้หลายคนยอมรับในสภาพการเปลี่ยนแปลงของตนเองไม่ได้

๓) การเสียชีวิตของคนที่เราผูกพัน ในช่วงวัยนี้มักจะพบกับการสูญเสียของคนที่เราใกล้ชิดบ่อยมากขึ้น เช่น พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท ซึ่งก่อให้เกิดความเสียใจจนหลายคนรับไม่ได้ ผู้เขียนเองก็เคยมีอาการของวิกฤตวัยกลางคนเพราะเรื่องนี้มาแล้ว จากประสบการณ์ที่น้องชายเสียชีวิตอย่างกะทันหันต่อหน้าต่อตาทำให้เกิดอาการเจ็บปวดเศร้าเสียใจจนเกินกว่าจะทำได้ ยอมรับได้ง่ายๆ จนถึงขนาดมีอาการกินไม่ได้นอนไม่หลับอยู่เป็นเวลานานมากทีเดียว ทำให้คิดวางแผนว่าอยากจะหนีไปอยู่ที่ไหนก็ได้ตามลำพังให้ไกลๆ โดยที่ไม่บอกใคร เพราะคิดว่าการย้ายตัวเองไปอยู่ที่อื่นนั้นจะช่วยให้จิตใจสามารถลืมความเจ็บปวดจากการสูญเสียครั้งนี้ได้เร็วขึ้น

๔) ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เมื่อมาถึงช่วงวัยนี้ซึ่งเป็นวัยที่ชีวิตน่าจะเริ่มอิ่มตัวและประสบความสำเร็จตามที่คิดหวังไว้ ทั้งในเรื่องของชีวิตคู่และการงาน แต่ก็ยังมีหลายคนที่ยังไม่ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้จึงทำให้มีความรู้สึกที่กดดันกับตนเองและขาดความสุขกับชีวิต

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องเลวร้ายเมื่ออยู่ในช่วงวิกฤตวัยกลางคน

๑) ระบายความในใจ เมื่อมีปัญหาอย่าเก็บเอาไว้คนเดียว แต่ควรปรึกษาคนที่ใกล้ชิดและไว้วางใจได้ เพราะคนในช่วงวิกฤตวัยกลางคนมักจะตัดสินใจอะไรอย่างหุนหันพลันแล่น ซึ่งอาจเกิดผลร้ายตามมาในชีวิตได้ เพราะฉะนั้นเวลาที่คิดจะทำอะไรจึงควรปรึกษาผู้อื่นก่อนเสมอ โดยเฉพาะเรื่องสำคัญในชีวิต เช่น การลาออกจากงาน การหย่าร้าง การทำศัลยกรรมเปลี่ยนแปลงตัวเอง

๒) อย่าทำตนเองให้ว่าง ในช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่ถูกเริ่มโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งไม่ต้องให้พ่อแม่มาดูแลแล้วจึงอาจจะทำให้พ่อแม่รู้สึกเหงา ดังนั้นพ่อแม่ที่เคยติดลูกจึงควรหากิจกรรมอื่นๆ ที่ตนเองชอบมาทดแทน เช่น เดินทางท่องเที่ยว ออกกำลังกาย เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร

๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้แล้วการออกกำลังกายยังช่วยลดความเครียดและป้องกันการเกิดโรค

ชิมเศร้าได้ด้วย ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนควรจะออกกำลังกายอยู่เป็นประจำเพื่อที่จะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

๔) ศาสนา แก่นแท้ของทุกศาสนาล้วนมีหลักคำสอนที่ชี้ให้เห็นถึงสัจธรรมและความอนิจจังของชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอย ดังนั้น ผู้ซึ่งอยู่ในช่วงวัยกลางคนที่เกิดความเครียดในช่วงวิกฤตนี้ควรพึ่งพาในหลักคำสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือเพื่อที่จะนำหลักของศาสนานั้นมาที่ยึดเหนี่ยวให้จิตใจไม่สั่นคลอนไปกับความเสื่อมถอยอีกทั้งช่วยให้จิตใจพบกับความสงบและไม่ฟุ้งซ่าน

สรุปวิกฤตวัยกลางคนเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับคนทั่วไปที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น เมื่อชีวิตของเราเปลี่ยนผ่านมาถึงช่วงวัยนี้แล้ว ให้เรามีความเข้าใจตนเองและดูแลเอาใจใส่ตนเองทั้งสุขภาพกายและใจให้ดี อย่าปล่อยให้ความเสื่อมถอยและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตมาทำลายความสุขในชีวิตของเราเลย

๒.๒ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่ในระยะปลายของวัยกลางคน ใกล้เกษียณอายุการทำงาน บุคคลจะเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ในบางคนแม้อายุตามปีปฏิทินจะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว แต่ด้วยการดูแลร่างกายที่ดีมาตั้งแต่ในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยกลางคน จะทำให้การเปลี่ยนแปลงด้านความเสื่อมของร่างกายปรากฏให้เห็นน้อยมาก หรือล่าช้าออกไปอีกหลายปี ด้านจิตใจก็เช่นกัน บางคนยังดูกระฉับกระเฉง สดชื่นอยู่เสมอ ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อไป

ศาสนาพุทธถือว่าความชราเป็นสภาวะทุกข์ แต่ทุกคนก็หนีไม่พ้น สำหรับคนวัยกลางคนสภาพร่างกายคอยเตือนตัวเองอยู่ทุกขณะว่าความเป็นผู้สูงอายุนั้นกำลังจะมาถึงตนเองในไม่ช้า ถึงแม้ว่าความเป็นผู้สูงอายุเป็นสภาพอันไม่พึงปรารถนา แต่ผู้สูงอายุก็สามารถปรับตัวต่อสภาวะอันไม่พึงปรารถนานั้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งสาเหตุที่คนปรับตัวได้ดีในยามสูงอายุก็คือ การเตรียมตัวเตรียมใจเป็นผู้สูงอายุไว้ก่อนถึงวัย^{๒๐}

การเตรียม คือการปรับพฤติกรรม แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเพิ่มเติมองค์ความรู้ และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหลักการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาวะการณ์ที่ตนอยู่ ผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้าบ่งบอกว่าผู้นั้นไม่ได้ตั้งอยู่ในความประมาท^{๒๑} คนวัยกลางคนที่สำนึกถึงและรับรู้ความชรา และเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ จะเป็นผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ดี มีความสุขในบั้นปลายชีวิต

การส่งเสริมพลังทางปัญญาผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุ “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข” คณะกรรมการส่งเสริมและประสาน

^{๒๐}อ้างแล้ว, ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๒๕.

^{๒๑}ริชชี โกวเวิร์. เตรียมพร้อม, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.romyenchurch.org/messages/?p=p_152&s=Name \[๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๗\]](http://www.romyenchurch.org/messages/?p=p_152&s=Name%20อ.ค.๒๕๕๗).

งานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี กำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) โดยมียุทธศาสตร์ ๕ ด้านในการก่อเกิดสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนี้

- ๑) ด้านการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
- ๒) ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ
- ๓) ด้านระบบการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
- ๔) ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ
- ๕) ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ ผู้สูงอายุระดับชาติและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรปฏิบัติตนดังนี้

๑. สุขภาพกาย การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และเหมาะสมกับภาวะการมีโรคประจำตัว เช่น โยคะ การวิ่งเหยาะ ๆ ฯลฯ การออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอจะทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานยืดหยุ่นตัวอยู่เสมอ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อลีบ เกิดการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ การพักผ่อน การพักผ่อนอย่างเต็มที่ และมีคุณภาพคือ การนอนหลับอย่างเพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เผื่อระวังปัญหาสุขภาพหรือเอาใจใส่สังเกตอาการผิดปกติของโรคประจำตัวปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๒. สุขภาพจิต มีความเข้าใจและมีการเตรียมจิตใจเพื่อยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต มีการเตรียมเรื่องการเงิน ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เรื่องที่อยู่อาศัย และการใช้ชีวิตต่อไปในวัยผู้สูงอายุ รู้จักการทำจิตใจให้เป็นสุข ปล่อยวางในเรื่องที่ตนเองไม่สามารถจัดการได้อีกต่อไป เช่น การดำเนินชีวิตของบุตรหลาน เข้าร่วมกิจกรรมของการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุต่างๆ เช่น เข้าฟังบรรยายพิเศษเรื่อง การเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ เข้าร่วมโครงการวัยทอง เป็นต้น

๒.๒.๒ วิธีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

๒.๒.๒.๑ ทางด้านร่างกาย เมื่อคนเราอายุมากขึ้นนั้นมักจะมีอาการเหนื่อย เมื่อยล้าอาการปวดกระดูก กล้ามเนื้ออาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับปัญหาสุขภาพ โรคภัยต่างๆ เข้ามาเกิดจากการทำงานหนักไม่มีเวลาดูแลตนเอง รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เตรียมตัวตั้งแต่วันนี้โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพร่างกายโดยหาเวลาไปตรวจสุขภาพทุกปี อาจจะเป็นปีละครั้งหรือสองครั้ง เมื่อมีรายได้แล้วจะนำเงินไปทำประกันสุขภาพเพื่อคุ้มครองตนเองและยังเป็นการวางแผนทางการเงินในเรื่องสุขภาพอีกด้วย ไม่ทำลายสุขภาพ เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่

๒.๒.๒.๒ ทางด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดจากอาการเครียด วิตกกังวล ห่อเหี่ยว หน่าย หดหู่กำลังใจ น้อยใจ หงุดหงิดขี้โมโห อาการเหล่านี้อาจส่งไปถึงร่างกายและสุขภาพ ในช่วงวัยทำงานมักจะเกิดอาการเหล่านี้มากที่สุดเพราะการแข่งขันที่สูง หน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ รวมทั้งปัญหาทางครอบครัว เป็นต้น เมื่อเข้าสู่วัยชราจะทำให้เรามีอาการเหล่านี้สะสมมากขึ้น ทำจิตใจให้สงบ อาจหาเวลาไปเข้าวัดทำบุญ นั่งสมาธิ ไปพักผ่อนในช่วงวันหยุด หาอะไรทำคลายเครียด เช่น ร้องเพลง ดูหนัง ปลูกต้นไม้ หาอะไรที่สวຍงามทำหรือสิ่งที่ทำให้เราผ่อนคลาย

๒.๒.๒.๓ ทางด้านการเงิน เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุแล้วเราจะไม่มียาได้หรือมีรายได้น้อยลง แต่ค่าใช้จ่ายกลับมีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การรักษาพยาบาล ค่าแพมเพิร์ส ค่าจ้างผู้ดูแล และอื่นๆ จะเห็นได้ว่าเงินนั้นสำคัญมากต่อการดำรงชีวิต และเป็นส่วนสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายอารมณ์และจิตใจ ดังนั้นเราจะต้องเริ่มต้นการวางแผนการเงินและเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ (วัยสูงอายุ) เป็นอย่างดีเพื่อให้มีเงินมาดำรงชีพต่อไปและไม่เป็นภาระแก่ใคร จากการทำงานหาเงินในช่วงวัยทำงาน มันคงในหน้าที่มการงานหรือหารายได้เสริมนอกเหนือจากงานประจำ เช่น ขายของออนไลน์ ขายของตามตลาดนัดในช่วงวันหยุด คำนวณเงินที่จะใช้จ่ายหลังเกษียณและตั้งเป้าการเก็บเงินให้ได้ เก็บออมเงินเป็นประจำหรือเปิดบัญชีเงินฝากประจำ นำเงินไปลงทุนหรือเข้าร่วมกองทุนต่างๆ เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ทำประกันชีวิตและประกันต่างๆ ที่คิดว่าจะมีเงินไว้ใช้จ่ายยามแก่ชราและไม่เป็นภาระให้ลูกหลานรวมทั้งยังเป็นมรดกไว้ให้ลูกหลาน สร้างความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและทรัพย์สิน เช่น ซื้อบ้าน ซื้อที่ดิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและระมัดระวัง

๒.๒.๒.๔ ทางด้านสังคม^{๒๒} ผู้สูงอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้อง เพราะทางเดินไม่สะดวก จึงได้แต่นั่งๆ นอนๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อยๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน คู่ชีวิตก็ตายจากกัน เพื่อนที่เหลืออยู่ก็น้อยลงขาดการเยี่ยมเยียน เพราะต่างฝ่ายก็มีอุปสรรคต่างๆ กัน คนในบ้านก็ออกไป ประกอบอาชีพกันหมด ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุห่อเหี่ยวลงทุกวัน จึงควรปฏิบัติดังนี้

๑) ต้องมีเพื่อนต่างวัย เพื่อนพุด เพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุต้องทำให้เป็นที่รักของคนทุกวัย โดยมีการขัดแย้งให้น้อยที่สุด ทั้งกาย วาจา ใจ ปรับตัวเองให้ทันกับสังคมในปัจจุบัน ไม่ยึดมั่นในความคิดดั้งเดิม ไม่ยึดถือ ในความเป็นตัวตนของตน แต่ต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง จะทำให้อยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้

๒) สนใจรับรู้สิ่งใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปรับตัวให้ เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่รู้จบได้อย่างมีความสุข

๓) ออกสังคมเป็นครั้งคราว เพื่อจะได้พุด คุย สังสรรค์กับคนอื่น เช่น ไปวัดปฏิบัติธรรม ไปทัศนศึกษา เพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

๔) เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด แต่ละชมรมมีจุดมุ่งหมายคล้ายๆ กัน คือ ต้องการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อชะลอความเสื่อม และป้องกันความเจ็บไข้ หรือมีคลินิกเพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และแต่ละชมรมจัดกิจกรรมต่างรูปแบบต่างเวลา เช่น บางแห่งจัดบริหารกายทุกเช้า บางแห่งจัดทุกเย็น บางแห่งจัดเฉพาะประชุมวิชาการเพื่อเผยแพร่ความรู้ ในการรักษาสุขภาพเดือนละครั้ง ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าชมรมได้ตามความพอใจของตนเอง

๕) ทางด้านกฎหมาย ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับหรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้ เพื่อให้บุตรหลานปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน เช่น เกี่ยวกับมรดก ทรัพย์สินต่างๆ การปฏิบัติต่อศพ พิธีการจัดการศพ และอื่นๆ ไว้ล่วงหน้าตั้งแต่มีสติสัมปชัญญะ

^{๒๒}งานพัฒนาและจัดการสารสนเทศ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศห้องสมุด, , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_dead_social.html. [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

๒.๒.๓ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ^{๒๓} ได้กล่าวไว้ว่า มหาวิทยาลัยตามธรรมชาติในประวัติศาสตร์ คือ ปากของคนแก่ เป็นบทเรียนจากตัวชีวิตโดยตรง เรียนจากความซึมซาบในชีวิต เรียนทางวิญญาณ เราจงรู้จักใช้ประโยชน์จากคนแก่ให้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำให้มากด้วย และเราก็จะเตรียมตัวสำหรับจะเป็นคนแก่ที่มีประโยชน์มากที่สุดด้วย

พระเมธีวราภรณ์^{๒๔} (สุทัศน์ วรทสสี) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเบญจศีลเบญจธรรม: อุดมชีวิตของมนุษย์ว่า ประชาชนคนทั่วไปมีความประพฤติชอบทางกายและวาจา มีการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย มีการรักษาดนเองอยู่ในศีล ๕ ขอบ มีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่กับประชาชนคนทั่วไปอย่างมีความสุขเพื่อเตรียมตัวเองให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีศีลธรรมและคุณธรรมดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๕} ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมไว้ว่า คนที่จะเตรียมตัวเองให้เป็นผู้สูงอายุมีการรักษาศีล ๕ เป็นข้อวัตรปฏิบัติตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีระเบียบแบบแผนต่างๆ แล้วเป็นเหตุให้มีศีลจารวัตรอย่างงดงาม เพื่อจะอนุเคราะห์ประชาชนรุ่นหลังและชาวโลกให้มีแบบอย่างที่ดีงามไว้ประพฤติปฏิบัติต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๖} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ หลักชาวพุทธ จุดเริ่มจุดร่วมที่มารวมกันรุ่งโรจน์ไว้ว่า คนที่จะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุต้องมีการรักษาศีล ๕ เพื่อจะได้ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความหวังดีปรารถนาดีต่อกันเป็นมิตรช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างมีไมตรีจิตมีเมตตากรุณาต่อกันอย่างมีความสุข

บรรลุ ศิริพานิช^{๒๗} ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุว่า ก่อนการเกษียณอายุได้มีการเตรียมตัวให้แก่ชีวิตอย่างมากมาย ตั้งแต่วัยเด็กที่มีพ่อแม่ดูแลอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำ โดยต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจในเรื่องต่อไปนี้

๑) การเตรียมสุขภาพร่างกายให้ดีอยู่เสมอ โดยหมั่นศึกษาเรื่องสุขภาพศึกษาโภชนาการ และการดำเนินการให้มีการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ ตลอดจนเตรียมสุขภาพจิตให้มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต

๒) การเตรียมเรื่องการเงินและทรัพย์สิน ควรมีการวางแผนการเตรียมการเรื่องการเงินไว้โดยรอบคอบและสิ่งที่ยากจะทำเมื่อเกษียณอายุแล้ว

๓) เตรียมเรื่องบ้านและที่อยู่อาศัย โดยคิดในทางที่เป็นไปได้จริง และเรื่องบ้านเป็นเรื่องสำคัญนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี จึงควรคิดให้รอบคอบ

^{๒๓}พุทธทาสภิกขุ, *ชีวิตในปัจจุบันวัย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

^{๒๔} พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วรทสสี), *เบญจศีลเบญจธรรม: อุดมชีวิตของมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด), หน้า ๔๓๕.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *หลักชาวพุทธ จุดเริ่มจุดร่วมที่มารวมกันรุ่งโรจน์*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔.

^{๒๗} บรรลุ ศิริพานิช, *เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: เกษมสุวรรณ, ๒๕๓๗), หน้า ๘๐.

๔) เตรียมทั้งเรื่องงานจริงและงานอดิเรกหลังเกษียณ บางคนอาจต้องทำงานหารายได้ต่อ เพราะมีปัญหาเรื่องเงิน ต้องมีความสามารถและความถนัด จึงต้องมีการเรียนรู้ก่อนการเกษียณอายุ งานอดิเรกเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่ชอบแตกต่างกันไป ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้เช่นเดียวกัน อาจสะสมตำราและศึกษาด้วยตนเองก็เป็นการเตรียมตัวที่ดี

เสนาะ อุณาภูล^{๒๘} ได้กล่าวว่าต่อไปผู้สูงอายุจะมีมากขึ้น มากกว่าเด็กเกิดใหม่และคนทำงาน หากยังพึ่งพิงลูกหลาน ก็คงทำให้ลูกหลานลำบากและเป็นภาระ ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะเรื่องการออม รัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการออมระยะยาว เพื่อมีรายได้มากพอจะดำรงชีวิตในช่วงสูงวัย ขณะเดียวกันผู้สูงอายุควรหาช่องทางทำคุณประโยชน์ให้สังคมตามอัตภาพ อาจเป็นงานอาสาสมัครตามพิพิธภัณฑ์ หอสมุด หรือสอนหนังสือ ซึ่งนอกจากจะเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตแล้ว ยังสร้างสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัยให้ดีขึ้น การเข้าสู่สังคมสูงวัยของไทยไปเร็วมาก ผลกระทบก็ตามมามากเช่นเดียวกัน

สุธรรม นันทมงคลชัย^{๒๙} กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีปกติสุข มักเป็นที่พึงปรารถนาของคนทุกคนในสังคม แต่การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพดีและมีความสุขนั้น ย่อมมีการเตรียมตัวที่ดีมาตั้งแต่ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ โดยเฉพาะเมื่ออายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ซึ่งการเตรียมตัวที่ดีมีเทคนิค ๓ ประการ คือการเตรียมตัวทางด้านร่างกาย การเตรียมตัวทางด้านจิตใจ และการเตรียมตัวทางด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) การเตรียมทางด้านร่างกายหรือการเตรียมกายนั้น เริ่มจากการดูแลตนเองในเรื่องอาหารการกิน ควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ กินหลากหลายไม่เลือกกินอาหารที่ตนเองชอบทุกมื้อ กินที่น้อยแต่บ่อยครั้งได้ เมื่อใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุควรลดอาหารที่มีไขมันและให้พลังงานสูงลง กิน ปลา น้ำพริก ผักและผลไม้มากขึ้น ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๑๐ แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นมากๆ นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๗ ชั่วโมง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้งๆ ละประมาณ ๒๐-๓๐ นาที วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนวัยนี้ คือ การว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก รำมวยจีน รวมถึงกีฬาประเภทอื่นๆ สำหรับบุคคลที่ไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ หลักสำคัญในการออกกำลังกายของคนวัยนี้คือ การเลือกวิธีที่เหมาะสม ออกกำลังกายแต่พอดี ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วให้หยุดพัก เวลาเจ็บป่วยเล็กน้อยให้รีบรักษาอย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะฟื้นฟูได้ยาก บุคคลที่มีความรับผิดชอบในภาระการงานที่สำคัญ ก็ควรกระจายความรับผิดชอบให้กับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น มีการออมหรือสะสมเงินทองไว้ใช้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะสถานการณ์ปัจจุบันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันค่อนข้างสูง

๒) การเตรียมทางด้านจิตใจ ควรเริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆเกี่ยวกับสถานะของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ผูกพัน ผูกจิตให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นทำความดี เอื้อเฟื้อและช่วยเหลือเพื่อนรอบข้างเท่าที่ กำลังกาย กำลังสมองจะเอื้ออำนวยเพื่อนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลใกล้วัยเกษียณอายุ

^{๒๘}เสนาะ อุณาภูล, ๘๕ ปียังแจ๋ว!! ล้วงลึกชีวิต, “เสนาะ อุณาภูล” ผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี ๒๕๕๙ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.matichon.co.th/news/104584> [๘ ก.ค. ๒๕๖๐].

^{๒๙}สุธรรม นันทมงคลชัย. เทคนิคการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยทำงานในยุคปัจจุบัน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: phfh.ph.mahidol.ac.th/article/การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ.pdf [๘ ม.ค. ๒๕๖๐].

ราชการควรทำตนให้เป็นที่เคารพของคนทั่วไป มีความเมตตา กรุณา ซึ่งแสดงออกได้ทาง ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน มีการใช้จ่ายเงินทองให้พอดีกับฐานะของตน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุขทางใจโดยไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุควรทดแทนความเหงา และว่าเหวด้วยการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่ตนเองพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ประกอบอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี

๓) การเตรียมทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีเพื่อนทั้งในวัยเดียวกันและต่างวัย เพื่อที่จะได้พบปะ พูดคุย สันสนธิ์ ไปทัศนศึกษาหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ดังนั้นก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการเตรียมตัว เตรียมกลุ่มเพื่อนหรือเครือข่ายไว้ สิ่งสำคัญเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด เพื่อจะได้ร่วมในกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคม

ธรรมนาถ เจริญบุญ^{๓๐} กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุและเป็นสาเหตุของความเครียดได้บ่อยหากเตรียมตัวไม่ดี ก็คือ

๑) การเกษียณ เพราะจากที่เคยไปทำงานทุกวันก็กลายเป็นไม่ต้องไป ซึ่งหากเตรียมตัวไม่ดี ไม่ได้วางแผนไว้ก่อนว่าถ้าหยุดทำงานแล้วจะทำอะไร ปัญหาที่เจอบ่อยคือเกษียณปุ๊บกลายเป็นนั่งเฉยๆ อยู่บ้านทุกวัน ไม่มีอะไรทำ ซึ่งการใช้ชีวิตแบบนี้ไม่นานก็จะเบื่อ เหงา และกลายเป็นเศร้าได้ง่าย

๒) ขาดการเข้าสังคม ในวัยที่ยังทำงานอยู่ อย่างน้อยก็ไปทำงาน ได้เจอเพื่อนร่วมงาน หรืออาจต้องไปพบปะคนอื่นบ้าง แต่พอเลิกทำงานก็แทบไม่เจอใคร ยิ่งหากไม่มีกลุ่มหรือเข้าชมรมที่แล้วก็ยังไม่เจอใครเข้าไปใหญ่ ซึ่งการไม่ได้เข้าสังคมนานๆ จะทำให้เหงาและเสี่ยงต่อการเกิดซึมเศร้าได้เช่นกัน

๓) การเจ็บป่วยทางกาย แน่นอนว่าวัยสูงอายุว่าเป็นวัยที่เจอปัญหาการเจ็บป่วยทางกายได้บ่อยที่สุด อย่างน้อยก็มักมีกันคนละโรคสองโรค ยังมีโรคเยอะหรือรุนแรงเท่าไรก็ยังทำให้เกิดความเครียดได้มากขึ้น

๔) การเสียชีวิตของคู่ชีวิต ปัจจุบันถือเป็นความเครียดที่รุนแรงที่สุดสำหรับคนที่ใช้ชีวิตคู่ ซึ่งหากปรับตัวไม่ได้ก็มักจะก่อให้เกิดโรคทางจิตเวชตามมา

ดังนั้นสิ่งที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าได้ก็คือการวางแผนก่อนเกษียณให้ดี ต้องคิดไว้ล่วงหน้าเลยว่าถ้าเลิกทำงานแล้วจะใช้ชีวิตยังไง จะเข้าสังคมอย่างไร ซึ่งอย่างน้อยควรจะพบปะคนอื่นบ้างไม่น้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ก็ควรรักษาสุขภาพ ออกกำลังกาย และตรวจร่างกายเป็นประจำ เพื่อที่ว่าหากเจ็บป่วยอะไรจะได้รับการรักษาตั้งแต่นั้นๆ

เพ็ญประภา เบญจวรรณ^{๓๑} ได้กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นการวางแผนการดำเนินการหรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิต

^{๓๐}ธรรมนาถ เจริญบุญ . เครียดตามวัย [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.healthtoday.net/thailand /mental/mental_165.html [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙].

^{๓๑}เพ็ญประภา เบญจวรรณ, “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ”, วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๘): ๘๒-๙๒.

ภายหลังเกษียณอายุทำงาน จึงต้องมีการเตรียมตัวด้านต่างๆ ๖ ด้าน ได้แก่ ๑) การเตรียมตัวด้านจิตใจ ๒) การเตรียมตัวด้านร่างกาย ๓) การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง ๔) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ๕) การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ๖) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ฐิติมา ว่องวิริยะวงศ์^{๓๒} กล่าวว่าเมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงการเปลี่ยนแปลงจากวัยผู้ใหญ่สู่วัยสูงอายุ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายสังเกตได้จากอวัยวะและการทำงานต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น เช่น ภาวะกระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตา โรคไต โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจ คือ ๑) ทำความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ๒) ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หาโอกาสไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมและตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีโรคประจำตัว หากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะต้น ๆ จะได้ทำการรักษาได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมาได้ ๓) พยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด เพื่ออยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข ขณะเดียวกันคนรอบข้างก็ต้องเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นและปรับตัวเข้าหากัน ไม่เช่นนั้นจะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์แปรปรวนมากขึ้น อาจทำให้ซึมเศร้าและหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมใน นอกจากการดูแลสุขภาพกายและใจแล้ว ความเข้าใจจากคนรอบข้างก็สำคัญไม่น้อยที่จะทำให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและความสุขได้

ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร^{๓๓} รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่าในจำนวนผู้สูงอายุที่มีอยู่ ๑๐ ล้านคนในประเทศไทย มีเพียง ๖ ล้านคนที่เตรียมความพร้อมสำหรับการเป็น “ผู้สูงวัยคุณภาพ” ส่วนอีก ๔ ล้านคนมีปัญหาทั้งด้านสุขภาพและการเงิน แนะนำการเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยคุณภาพต้องเริ่มตั้งแต่อายุ ๔๕ ปี “พึงตนเองให้นานที่สุด อยู่กับครอบครัวและชุมชนจนบั้นปลายของชีวิต” คือ แนวคิดหลักของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ ซึ่งเป็นแผนระยะ ๒๐ ปีที่จะสิ้นสุดในปี ๒๕๖๔ หรืออีกไม่ถึง ๕ ปี แต่จากการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) พบว่ามีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ ๖๐ เท่านั้นที่เห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมสู่การเป็น “ผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” เพื่อดำเนินชีวิตในบั้นปลายโดยพึ่งพาตนเองได้

นพ.ณัฐพร อธิบายว่า การสร้างสุขภาพที่ดีเป็นส่วนสำคัญของการเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ การมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลดีต่อเราในระยะยาวเพราะจะทำให้ในช่วงสูงอายุจะต้องเจ็บป่วยมากนัก ซึ่งการสร้างสุขภาพที่ดีนั้นไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ทันทีทันใด แต่ต้องอาศัยการลงทุนดูแลสุขภาพร่างกายนานเป็น ๑๐ ปี ในมิติด้านการเงิน แนะนำว่าผู้สูงอายุควรมีเงินเก็บขั้นต่ำ ๓ วัน ที่เกษียณอายุงานประมาณ ๖ เท่าของเงินที่ใช้ในแต่ละเดือน

^{๓๒} ฐิติมา ว่องวิริยะวงศ์, เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Qol/ViewNews.aspx?NewsID=9580000093674> [๘ ม.ค. ๒๕๖๐].

^{๓๓} ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร, สู่วัยชราอย่างสุขใจ-สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ต้องเริ่มตั้งแต่อายุ ๔๕, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://news.thaipbs.or.th/content/256279> [๒๐ ต.ค. ๒๕๕๙].

ทบ เสนีย์^{๓๔} แนะนำว่าการจะมีความสุขในวัยเกษียณนั้น ต้องมีการเตรียมตัวมาตั้งแต่ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ล่วงหน้าอย่างน้อย ๕ ปี โดยเฉพาะเมื่ออายุ ๕๕ ปี หลักการสำคัญมีอยู่ ๓ ด้าน คือ ๑) การเตรียมตัวทางด้านร่างกาย ด้วยการดูแลตนเองในเรื่องอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้งๆ ละประมาณ ๓๐ นาที หากเจ็บป่วยให้รีบรักษาอย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะรักษายาก ๒) การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ เริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นทำความดี เอื้อเฟื้อและช่วยเหลือเพื่อนรอบข้างเท่าที่ กำลังกาย กำลังสมองจะเอื้ออำนวยและหากิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่สนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ไม่รู้สึกละเหวหรือว่าเหงา ๓) การเตรียม ทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีเพื่อนทั้งในวัยเดียวกันและต่างวัย เพื่อที่จะได้พบปะพูดคุย สังสรรค์ ไปทัศนศึกษาหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

ดังนั้นก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการเตรียมตัว เตรียมกลุ่มเพื่อนหรือเครือข่ายไว้ สิ่งสำคัญ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุดเพื่อจะได้ร่วมในกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมด้านการบริหารจัดการเงินทองเพื่อเก็บไว้ใช้ในวัยเกษียณโดยมีการออมหรือสะสมเงินทองไว้ใช้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่จะต้องมียค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันค่อนข้างสูง “เราต้องรู้จักที่จะวางแผนและปรับตัวเองล่วงหน้าอย่างน้อย ๕ ปีก่อนเกษียณไม่ใช่มาเตรียมตัวปีสุดท้าย ยิ่งคนโสดตัวคนเดียวไม่มีญาติพี่น้องต้องรู้จักวางแผนทั้งการเงินไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตไม่ให้เผลอตาย ส่วนคนที่มีลูกหลานอาจจะได้เปรียบเพราะมีลูกหลานช่วย กระตุ้นเซลล์สมอง ชะลอความแก่ได้”

นอกจากนี้ควรฝึกการปล่อยวาง ด้วยการนำหลักคำสอนทางศาสนาที่น่าถือมาใช้ในการชีวิตประจำวัน ปลดปล่อยตนเองจากความเครียดรู้จักตัดความโลภ โกรธ หลงต่างๆ ลง รู้จักให้การให้อภัย สำหรับผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับแนะนำให้ลองนั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกวัน เชื่อว่า ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น เพราะจิตใจสงบถือเป็นวิธีที่ดี และก่อนนอนฝึกหายใจลึกๆ ๕ นาที เพื่อจะได้ ตัดความคิดฟุ้งซ่านออกไป ปล่อยวางให้ลูกหลานตัดสินใจเอง ทำหน้าที่แค่ชี้แนะ อย่าเข้าไป บังการชีวิตลูกหลาน ขณะเดียวกันคนที่อยู่ในวัยเกษียณต้องรู้จักใช้เงินในการหาความสุขให้กับตนเอง ให้เป็น นอกเหนือจากปัจจัยสี่ แต่ไม่ใช่ใช้สุรุษสุราย หรือกระเหม็ดกระหม่จนเกินไป เงินทองเป็น ปัจจัยที่ไว้ใช้ดูแลร่างกาย รู้จักท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ ชีวิตคนเกษียณ ถ้าไม่มีโรคแทรกสามารถ เคลื่อนไหวได้จนถึง ๘๐ ปี จากนั้นร่างกายจะอ่อนแอลงอาจต้องใช้ไม้เท้า นั่งรถเข็น จนกระทั่งถึงขั้น ลูกจากรถเข็นไม่ได้ต้องมีคนคอยดูแลเวลาขับถ่ายสุดท้ายนอนติดเตียงก่อนจะทิ้งสังขารทุกคน เหมือนกันหมด ไม่มีใครหนีพ้น ฉะนั้น อย่าไปยึดติดทุกอย่างไม่จริง ร่ายการเราไม่ใช่ของเราวันหนึ่ง มันเสื่อมไปตามวัย เหลือแค่จิตวิญญาณ ฉะนั้นต้องรู้จักเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า

^{๓๔}ทบ เสนีย์, ถอดบทเรียนวัยเกษียณ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/556101> [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].

วิทยา แสงจันทสิทธิ์^{๓๕}ได้กล่าวไว้บทความเรื่อง พุทธธรรม: แก่นแท้แห่งจิตสำนึกในการรักษาและการฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมว่า คนที่จะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านของตนเองและชุมชนต้องนำหลักธรรม คือ ศีล ๕ ไปพัฒนาตนเองและเพื่อนบ้านให้มีการพัฒนาไปพร้อมกันทั้ง ๓ ระดับ คือ ๑. พัฒนาระดับพฤติกรรม ผู้สูงอายุไม่ควรไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ไปฉ้อโกงคนอื่นเขา และไม่ไปประพฤติดินด้านครอบครัวคนอื่นเขา ๒. พัฒนาระดับจิตใจ ผู้สูงอายุควรสร้างจิตสำนึกที่ดี มีความรับผิดชอบมีความเมตตาเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ๓. พัฒนาระดับทัศนคติ ผู้สูงอายุควรมีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเห็นว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

สรุปการเข้าสู่วัยเกษียณอายุมิใช่เป็นการสิ้นสุดในการดำเนินชีวิต แต่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่แตกต่างไปจากการใช้ชีวิตแบบเดิม การเตรียมตัวที่ดีเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่าควรเตรียมการแต่เนิ่นๆ ประกอบด้วย การเตรียมตัวด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การเงินและที่พักอาศัย การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และการเรียนรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่ตนถนัด ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการเตรียมตัวเกษียณอายุถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งการเตรียมตัวจะช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยทำให้มีทัศนคติดีต่อผู้สูงอายุ สามารถปรับตัวต่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่จะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะการเตรียมตัวเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมในอนาคตได้

๒.๓ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”^{๓๖}ในภิกขุสูตรได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า คือ คนที่ชราภาพ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ชราและมรณะเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ พินหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชรา”^{๓๗}ชราภาพของมนุษย์หรือสัตว์เหล่าอื่นๆ หมายถึง ความเสื่อมสภาพลงของส่วนประกอบต่างๆ ทางกายภาพและศักยภาพต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายภาพ เช่น การมองเห็น การฟัง การเคลื่อนไหว เป็นต้น ซึ่งมีความหมายปรากฏอยู่ในคำว่า “ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์” และคำว่า “อินทรีย์” ในพระพุทธศาสนาเองก็มีความหมายถึงความสามารถ หรือความเป็นใหญ่ทั้งในด้านร่างกายพฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจด้วย คือความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เช่น หน้าที่ในการฟัง ตามีหน้าที่ในการเห็น แต่ละส่วนมีหน้าที่หรือเป็นใหญ่

^{๓๕}วิทยา แสงจันทสิทธิ์, “พุทธธรรม: แก่นแท้แห่งจิตสำนึกในการรักษา และการฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม”, รวมบทความประชุมวิชาการทางพระพุทธศาสนานานาชาติ, ครั้งที่ ๘, วันวิสาขบูชา, (บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๐๓.

^{๓๖}สมบุรณ์ วัฒนะ, “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๒๔ (ฉบับที่ ๔๔, มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๑๗๘.

^{๓๗}ส.นิ. (ไทย) ๒๖/๙๒/๑๕๑.

ในหน้าที่ของตนแตกต่างกันไป จึงเรียกว่า อินทรีย์^{๓๘} ดังนั้นผู้สูงอายุคือผู้ที่อยู่ในวัยชราภาพจากพุทธพจน์แสดงให้เห็นว่า ความแก่ชราคือสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย เสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา รวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงประชากรผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป^{๓๙}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้มีอายุมาก^{๔๐}

ปัจจุบันประเทศไทยกำหนดนิยามตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๔^{๔๑} ให้ความหมายไว้ คือ บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและนิยามนี้ได้ใช้เป็นอายุที่เริ่มได้รับสิทธิต่างๆ จากทางราชการด้วย เช่น อายุเกษียณของข้าราชการ หรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ อย่างไรก็ตาม การกำหนดอายุที่ ๖๐ ปีนี้ไม่ได้เป็นเกณฑ์หรือข้อตกลงที่เป็นสากล มีความแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ ประเทศที่ พัฒนาแล้วส่วนใหญ่กำหนดนิยามผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป

ผู้สูงอายุ หมายถึงวัยสูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึงมนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐-๖๕ ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ^{๔๒}

ผู้สูงอายุคือ มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง ๖๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้มีการสั่งสมวิชาความรู้ต่างๆ มากมายตลอดชีวิต เมื่ออายุมากขึ้น สภาพร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น เนื่องจากมีความเสื่อมของการทำงานระบบต่างๆ ทั้งร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ มักจะเกิดขึ้นช้าๆ ในภาวะปกติอวัยวะของระบบต่างๆ ยังทำหน้าที่ได้อย่างปกติ แต่ในภาวะบีบคั้น ไม่ว่าจะเกิดจากทางอารมณ์ หรือทางร่างกาย หรือสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาสภาพสมดุลของร่างกายไว้ได้ ทำให้เกิดอาการผิดปกติ และทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย ผู้ที่ร่วงเข้าวัยผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การรักษาตัว การตรวจสุขภาพ

^{๓๘}ม.ม. (ไทย) ๑๗/๑๑๗/๕๒๖.

^{๓๙}World Health Organization, A picture of Health: A review and annotated of the health of young people in developing countries, (Geneva : WHO, 1995), p. ๙๕.

^{๔๐}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๘.

^{๔๑}นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร นางกฤษณา ตรียมณีรัตน์, “เมื่ออย่างเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ”, การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (ฉบับปรับปรุง), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ศิริชัยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

^{๔๒}ศิริพันธ์ ถาวรทวิวงศ์, ประชากรศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่ของบุตรหลานเพื่อให้พวกเขาทั้งหลายสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสภาวะจิตราเริงสดใสและไม่เป็นภาระของสังคม^{๔๓}

โดยหลักวิทยาศาสตร์ ความชรา (Ageing)^{๔๔} คือ ผลจากการสะสมของความเสื่อมสภาพที่มีต่อเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย นำไปสู่ความเจ็บป่วยและตาย จากการศึกษาพบว่า ความชราน่าจะเกิดจากสาเหตุหลักจากสิ่งแวดล้อม ๔ ประการ คือ ๑) อนุมูลอิสระ (Reactive Oxygen Species) ๒) ภาวะน้ำตาลสะสม (Advanced Glycosylation End Product) ๓) การอักเสบเรื้อรัง (Chronic Inflammation) ๔) ภาวะพร่องฮอร์โมน (Hormonal Insufficiency)

การรับรู้เรื่องความสูงอายุหรือการเข้าสู่วัยสูงอายุได้จัดแบ่งนิยามความเป็นผู้สูงอายุได้เป็น ๕ ลักษณะใหญ่ๆ^{๔๕} ได้แก่

(๑) อายุตามปีปฏิทิน หรือ อายุตามวัย อายุตามปีปฏิทิน หรือ อายุตามวัย เป็นตัวชี้วัดอายุของบุคคลซึ่งแสดงระยะเวลาจำนวนปีที่ บุคคลนั้นมีชีวิตมานับตั้งแต่เกิด เนื่องจากอายุตามปีปฏิทินแสดงเป็นตัวเลขที่เฉพาะเจาะจง สามารถนำมาแสดงเปรียบเทียบระหว่างบุคคลได้ชัดเจนทำให้ถูกใช้เป็นเกณฑ์บ่งชี้อายุและการสูงอายุของบุคคล ที่แพร่หลายและเป็นที่ยอมรับมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อายุอื่นๆ

(๒) อายุทางชีววิทยา บางครั้ง เรียกว่า อายุเชิงฟังก์ชัน (Functional Age) หมายถึง อายุที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลง ของสภาพร่างกาย (Physical Aging) และการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจของบุคคล (Psychological Aging) ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพเมื่อพิจารณาจากภายนอก (Physical Appearance) สถานะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Health Status) หรือความสามารถในการทำบทบาท หน้าที่ของบุคคล (Functioning)

(๓) อายุทางสังคม หมายถึงอายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม (Social Status and Social Role) ของบุคคลนั้น ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วงวัย เป็นกระบวนการจัดการทางสังคมที่บ่งบอกถึงจุดเปลี่ยนของการดำรงชีวิตว่าเป็นการก้าวเข้าสู่วัยสุดท้าย ของชีวิตที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตปกติมีนัยความหมายแห่งการพักผ่อนหรือการเลือก ปฏิบัติในสิ่งที่ชอบ เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวจากความเป็นพ่อเป็นแม่ก้าวเข้าสู่สถานะใหม่เป็น ปู่ย่า ตายาย

(๔) อายุทางอัตวิสัย ในที่นี้อาจเป็นได้ทั้งอัตวิสัยในระดับบุคคล ซึ่งหมายถึงอายุที่วัดประเมินหรือบ่งชี้จากประสบการณ์ ส่วนบุคคลของบุคคลนั้นๆ หรือ อัตวิสัยในระดับชุมชนซึ่งหมายถึงการสูงอายุของบุคคลซึ่งตัดสินโดยการ รับรู้ค่านิยม และบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมนั้นๆ ที่บุคคลอาศัยอยู่

^{๔๓}ศูนย์รวมข้อมูลข่าวสารสำหรับผู้สูงอายุ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ผู้สูงอายุ.net/> [๑๐ กพ ๒๕๕๙].

^{๔๔}พัฒนา เต็งอำนวย, ไม่แก่ได้ไหม, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://happyaged.wordpress.com/2014/07/26/ไม่แก่ได้ไหม> [๒๙ ธ.ค ๒๕๕๙].

^{๔๕}ศรีรินทร์ เกรย์ และคณะ. เอกสารนำเสนอในเวทีระดมความเห็นโน้ตชนใหม่ผู้สูงอายุ เรื่อง“ความเป็นผู้สูงอายุมุมมองที่แตกต่าง” วันศุกร์ที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๕, ณ ห้องลีลาวดีชั้น ๑, โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร. จัดโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).

(๕) การสูงอายุในมิติอื่นๆ เป็นการพิจารณาจากมุมมองอื่นๆ ที่แต่ละคน แต่ละสังคมให้ความสนใจ เช่น การเสนอให้ใช้ เกณฑ์จำนวนปีที่คาดว่าบุคคลนั้นจะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้า (Remaining Life Expectancy) เป็นเกณฑ์ กำหนดอายุเริ่มต้นของสูงอายุแทนที่ใช้จำนวนปีปฏิทิน ที่บุคคลมีอยู่มาแล้วซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ใช้อยู่ ในปัจจุบัน การใช้มุมมองเชิงนโยบายด้านสิทธิและสวัสดิการ อาจพิจารณาจากระดับของความเปราะบาง (Vulnerability) ระดับความยากลำบาก (Hardship) และความต้องการความช่วยเหลือหรือความคุ้มครอง ทางสังคมของบุคคลนั้นๆ ร่วมด้วยกับการพิจารณาการสูงอายุตามปีปฏิทิน หรือ การสูงอายุตามสภาพ ร่างกาย หรือ ลักษณะภายนอก กล่าวโดยสรุปแล้วการให้นิยามผู้สูงอายุจะอ้างอิงจากเกณฑ์อายุทางชีววิทยา (Biological Age) อายุทางสังคม (Sociological Age) อายุตามปีปฏิทินหรืออายุตามวัย (Calendar Age, Chronological Age) นิยามคำว่าผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการเกิดขึ้นเมื่อประเทศต่างๆ เริ่มมีการพัฒนาระบบสวัสดิการสิทธิประโยชน์ให้กับกลุ่มประชากรวัยสูงอายุ ภายใต้แนวคิดที่ว่าเมื่อประชากรเขาสู่วัยสูงอายุจะมีความ เสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ ความสามารถในการทำงานลดลงจึงสมควรได้รับสวัสดิการจากรัฐ นิยาม คำว่าผู้สูงอายุจึงมักหมายถึงวัยหลังเกษียณจากการทำงาน

นักชราวิทยาแบ่งช่วงสูงอายุ ออกเป็น ๔ ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตวิทยา ชีววิทยา ดังนี้^{๔๖}

๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไปยังเป็นบุคคลที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษา รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังป็นช่วงที่มีสมรรถภาพด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม ทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

๒) ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ๆ กัน เริ่มตายจากไปมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง

๓) ช่วงแก่จริง (the old-old) อายุประมาณ ๘๐-๘๙ ปี ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่รบกวนย ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

๔) ช่วงแก่จริงๆ (the very old-old) อายุประมาณ ๙๐-๙๙ ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงขั้นนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย เป็นระยะที่มีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ควรทำกิจกรรมอะไรที่ตนเองมีความสนใจ และต้องการทำ

๒.๓.๒ ธรรมชาติผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการปรับและพัฒนาองค์ประกอบจิตใจระดับต่างๆ กันไป โดยทั่วไปจะมีการปรับระดับจิตใจในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าจึงพบว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีความสุขมากขึ้นด้วย ผู้สูงอายุมีลักษณะของโครงสร้างทางจิตใจเฉพาะเป็นของตนเอง ซึ่งจะเป็น

^{๔๖}ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, หน้า ๕๔๑.

รากฐานของการแสดงออกของคน แต่ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ร่วมด้วย ได้แก่ บุคลิกภาพเดิม การศึกษา ประสบการณ์สภาพสังคมในวัยเด็ก ในช่วงวัยสูงอายุเปรียบเสมือนการเปลี่ยนแปลงช่วงวัยสุดท้ายที่กำลังดำเนินไปสู่ภาวะความเสื่อมถอยในทุกๆ ด้านของอวัยวะภายในร่างกาย ดังนั้นแนวคิดด้านการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพและสรีรวิทยา (Anatomical and Physiological change) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural change) และการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ (Psychological change)^{๔๗}

๑.การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพและสรีรวิทยา^{๔๘}
ในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ดุลการเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ในลักษณะอนิจจังสังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ และก็มีตาย การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความมียายุก็เหมือนกับว่าเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เบื่อหน่ายต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่างๆ เช่น

ผม ผมเป็นสิ่งที่แรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาวแห้งและร่วงง่าย เนื่องมาจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะเหี่ยวลง การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้อาหารไม่เพียงพอ และภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้หนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย

ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆ จะขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ต่อมเริ่มเหี่ยว น้ำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง หยาบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังทำให้ผิวหนังหย่อนยาน ปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้จึงรู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น และอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้าน และการกินอาหารไม่เพียงพอเพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินดีจึงมีสูง เมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไป หมอนรองกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมาก ทำให้หลังโก่งได้

^{๔๗}รตนา สิทธิภาพ, “ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรปราการ”, ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๓).

^{๔๘}จันทนา รณฤทธิวิชัย, “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน, ปีที่ ๙, (ฉบับที่ ๑๐๑, กันยายน ๒๕๓๐): ๘๗-๘๘.

เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง ทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่สำคัญ คือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อคำจุนโครงสร้างของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา เมื่อกกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย กล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือกล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และอาจทำงานปกติตลอดด้วยสูงอายุก็ได้

หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป

ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนึ่งตาบนจะตกหรือต่ำเนื่องจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความไวต่อแสงน้อยทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไป การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนขาวที่ขอบตาดำเกิดขึ้นแต่ไม่มีอันตรายใดๆ และไม่มีผลต่อการเห็น

ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลง ทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอด หดถล่มลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง ประกอบการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่จะต้องใช้กะบังลมช่วย ฉะนั้น ผู้สูงอายุมักจะเหนื่อยหอบได้ง่าย

ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหา มาก นับตั้งแต่ปากซึ่งจะมีฟันที่โยกคลอนหักง่าย หรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมากและการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวะการขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ลดลง ทำให้รู้สึกหิว น้อยลง และมีปัญหาท้องผูก

ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลงและอัตราการกรองของไตจะลดลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วย เป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อน ฯลฯ จะทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก ต่อมเพศทำงานลดลง ในผู้หญิงรังไข่จะหยุดทำงาน ทำให้ไม่มีประจำเดือน มดลูก เต้านมจะเหี่ยวแฟบ บางคนจะอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ในผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่มักน้อยและช้ากว่าผู้หญิง

ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง ความรู้สึกความคิดจะช้า สติปัญญาจะเสื่อมถอยลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแฟบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมาก เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้ ฉะนั้น การสำลักอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรม พบว่าเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับความสูญเสียดังนี้^{๔๙}

๒.๑ การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมที่เคยมีบทบาทตำแหน่ง และมีคนเคารพนับถือในสังคมเปลี่ยนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนสังคม การมีบทบาทลดลงทำให้สูญเสียความมั่นคงในชีวิตรู้สึกที่ตนเองหมดความสำคัญในสังคมอยู่ในสถานะที่ไร้คุณค่าสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองทำให้ผู้สูงอายุมีภาพลักษณ์ที่ไม่ดีต่อตนเอง (Poor Self-Image) และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว

๒.๒ การสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง เมื่อเกษียณอายุ หรือเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพจนทำให้การเคลื่อนไหวไม่สะดวก

๒.๓ การสูญเสียสถานะทางการเงินที่ดีเนื่องจากรายได้ลดลงขณะที่ค่าครองชีพกลับสูงขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิต

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ^{๕๐}

๓.๑ ด้านบุคลิกภาพ โดยปกติผู้สูงอายุจะมีบุคลิกภาพไม่ต่างจากเดิม บางรายถ้ามีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพอาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของอัตมโนทัศน์การยอมรับของสังคม สถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวผู้สูงอายุและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

๓.๒ ด้านการเรียนรู้พบว่าการเรียนรู้จะลดลงมากโดยเฉพาะหลังอายุ ๗๐ ปีแม้การเรียนรู้จะลดลงแต่ก็ยังการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ถ้าการเรียนรู้สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมที่ผ่านมา ระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงของผู้สูงอายุ โดยสิ่งที่ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ดีและเร็วคือการเรียนรู้เฉพาะอย่างโดยไม่ไปเร่งรัด

๓.๓ ด้านความจำ มักพบว่าผู้สูงอายุจะจำ เรื่องราวในอดีตได้ดีแต่จะมีความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลงการกระตุ้นความจำจึงต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน หรือการจดบันทึกช่วยจำ

^{๔๙}สุจริต สุวรรณ, ถอดเทปการสัมภาษณ์ประสบการณ์จิตแพทย์ในการดูแลรักษาผู้สูงอายุ, วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๔, ณ ห้องประชุมสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

^{๕๐}สมภาพ เรื่องตระกูล, ตำราจิตเวชผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๗๕.

๓.๔ ด้านสติปัญญาโดยปกติความสามารถทางสมองจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ ๓๐ ปีเป็นต้นไป ในผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับระดับการศึกษาสภาวะสุขภาพประสบการณ์การเรียนรู้และการแก้ปัญหาในอดีต โดยทั่วไปการเสื่อมทางสติปัญญาจะค่อยเป็นค่อยไปไม่เท่ากันทุกคน คุณลักษณะการเสื่อมทางปัญญาที่พบในผู้สูงอายุได้แก่ ความสามารถในการใช้เหตุผล ความสามารถในการคำนวณบวกลบตัวเลข ความสามารถในการคิดเรื่องนามธรรม ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์แต่จะดีขึ้นถ้ามีการใช้ประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาเข้าช่วย อย่างไรก็ตามก็ยังใช้เวลาในการคิดนานกว่าวัยหนุ่มสาว ความสามารถในการคิดตัดสินใจ พบว่าจะช้าลงบางครั้งต้องให้บุคคลอื่นช่วยในการตัดสินใจ

๓.๕ ด้านการรับรู้ข้อมูลและการนำความรู้สู่การปฏิบัติโดยปกติเนื่องมาจากการเสื่อมของร่างกาย เช่นสมองทำงานลดลง ความจำสั้นลง

๓.๖ ด้านเจตคติความสนใจและคุณค่าซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลมาจากเพศสังคมอาชีพ เชื้อชาติและวัฒนธรรมดังนั้นการสอนเพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เรื่องราวใหม่ๆจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนเจตคติได้

๓.๗ ด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยส่วนใหญ่มักรับรู้ว่าคุณค่าตนเองอยู่ในวัยฟั่งเฟิงเพราะความเสื่อม ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง

๒.๓.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีการสูงอายุ เป็นแนวคิดเพื่อนำมาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ให้ชัดเจนที่สุด ประกอบด้วยทฤษฎี ๓ กลุ่มได้แก่

๑. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์แบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยา

๑.๑) ทฤษฎีด้านพันธุกรรม (Genetic Theory) ประกอบด้วย

๑.๑.๑ ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution theory) หรือ ทฤษฎีเซลล์ (Cell Theory) ร่วมกันอธิบายว่าสิ่งมีชีวิตต่างก็มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตลอดเวลา

๑.๑.๒ ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (Biological clock) หรือ ทฤษฎีการถูกกำหนด (Programming Aging Theory) อธิบายว่าอายุขัยของคนถูกกำหนดไว้แล้ว โดยรหัสทางพันธุกรรม (Gene) ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็มีอายุยืนยาวตามไปด้วย ทฤษฎีนี้เชื่อว่านาฬิกาชีวิตจะอยู่ในนิวเคลียสและโปรโตพลาสซึมของ cell ในร่างกาย

๑.๑.๓ ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) เกิดจากการได้รับรังสีที่ละเล็ก ที่ละน้อยเป็นประจำจนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA (Deoxyribonucleic Acid) และเกิดการผันแปรของเซลล์หรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง

๑.๑.๔ ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของ Cell (Error Theory) หรือทฤษฎีโมเลกุล (Molecular Theory) อธิบายว่า ความแก่เกิดจากนิวเคลียสของ cell มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้ cell ใหม่ที่ได้แตกต่างไปจากเดิม และกลายเป็นสิ่งแปลกปลอมและร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มมาต่อต้าน เป็นผลให้ Cell เสื่อมสลายและทำหน้าที่ไม่ได้

๑.๒) ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) ประกอบด้วย

๑.๒.๑ ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้คืออวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงาน จะเสื่อมสภาพไปก่อนในขณะที่อวัยวะส่วนอื่นๆ ที่ทำงานกลับขยายใหญ่ขึ้น อย่างไรก็ตามทฤษฎีสนับสนุนด้วยว่า ขณะที่ cell ถูกใช้งาน จะเกิดการผลิสารแล้วใช้เช่น Lipofuscin สะสมไว้นั่นเอง เป็นโปรตีนที่เหลือใช้จากการเผาผลาญอาหาร (lipoprotein) ซึ่งจะมีคุณสมบัติไม่ละลาย หน้าที่ไม่ทราบชัดเจน ในวัยสูงอายุจะมีสารนี้สะสมมากบริเวณตับ, หัวใจ, รังไข่, cell ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่ง อวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้และมีการเสื่อมถอย

๑.๒.๒ ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) เมื่อเข้าสู่วัยชรา การทำงานของระบบประสาทจะลดลง Reflex ต่างๆ จะเชื่องช้า ความจำจะเสื่อมลง ต่อมไร้ท่อทำงานลดลงเช่น Insulin จะผลิตน้อยลงเกิดเป็นเบาหวานขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

๑.๒.๓ ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น การสร้างสารภูมิคุ้มกัน ตามปกติจะลดลง เพราะอวัยวะที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ เช่น ในกระดูก ต่อมไทมัส, ระบบน้ำเหลือง, ตับ และม้ามเสื่อมสภาพ และจะสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเอง (Autoimmune) มากขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยคือ มะเร็ง Diabetes Mellitus, atherosclerosis, hypertension, rheumatic heart disease อายุมากขึ้น cell มีการเปลี่ยนแปลงจาก cell เดิม (ปกติ) ร่างกายรับรู้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม ระบบ Immunochemical memory เสื่อม ร่างกายสร้างสาร Antibody Autoimmune Disease Cell ตาย สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ความสามารถในการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุลดลงยังสรุปไม่ได้แน่ชัดแต่ระบบภูมิคุ้มกันที่พบว่ามีเปลี่ยนแปลงได้แก่

๑) T - cell dependent มีหน้าที่ลดลงจึงทำให้เป็นสาเหตุให้มีการเกิดโรคจำพวกมะเร็ง และ โรคในระบบอวัยวะภูมิคุ้มกัน Macrophage มีหน้าที่ในการป้องกันตนเองต่อสู้กับเชื้อโรคจำนวน Macrophage ไม่ได้ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น

๒) B - cell จำนวนยังคงสูงอยู่แต่การตอบสนองต่อการกระตุ้นของ Antigen จำนวนลดลง

๑.๓) ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) ประกอบด้วย

๑.๓.๑ ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) เชื่อว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้ Cell ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้เข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น เมื่อคนอยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะตอบสนอง โดยไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารี ถูกกระตุ้นให้หลั่ง Adreno corticotropic Hormone ไปกระตุ้น Adrenal Cortex และ Adrenal Medulla ให้หลั่งสาร Cortisol Aldosterone และ Epinephrine ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ในภาวะเครียดได้ แต่ถ้าร่างกายต้องเผชิญกับภาวะนี้มากๆ อาจเสื่อมและทำงานผิดปกติได้

๑.๓.๒ ทฤษฎีสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้นของเสียจะถูกสะสม ทำให้ cell เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สารที่พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำไม่ละลายน้ำเป็นสารประกอบจำพวก Lipoprotein

๑.๓.๓ ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) กล่าวถึงกระบวนการออกซิเดชันของ O_2 ที่ไม่สมบูรณ์ในกระบวนการเผาผลาญสารจำพวกโปรตีน, คาร์โบไฮเดรตและอื่นๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical substance) ซึ่งสามารถทำลายผนัง cell โดยโมเลกุลของอนุมูลอิสระ เมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับกับโมเลกุลอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เคียงทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของ Cell เปลี่ยนไปอนุมูลอิสระเกิดได้จากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีกเช่น มลภาวะเป็นพิษ, รังสี, อาหาร, บุหรี่และเชื่อกันว่าสารจำพวกวิตามิน A, C และ E ช่วยลดการเกิดและการทำงานของสาร Free Radical ได้

๑.๓.๔ ทฤษฎีการเชื่อมไขว้ (Cross link Theory on cross link of collagen T.) เชื่อว่าเมื่อชรา สาร Fibrous Protein จะเพิ่มขึ้น และจับตัวกันมากขึ้นทำให้ collagen Fiber หดตัวขาดความยืดหยุ่นและจับกันไม่เป็นระเบียบมีผลให้ cell ตาย และเสียหายที่กระบวนการนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในระดับ DNA ของ cell โดยสาร cross link ที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีจะทำให้ DNA มีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อม ปัจจุบันเชื่อกันว่าสารเคมีพวก lathyrogens, prednisolone และ penicillamine จะช่วยลดปฏิกิริยาการเกิดสาร Cross link ได้

นอกจากที่กล่าวมายังมีความเชื่อที่เกี่ยวกับรังสีอัลตราไวโอเลตที่มีผลต่อความชราและการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีรวิทยา ทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอย (Wrinkling) ที่เรียกว่า Solar Elastosis ซึ่งเกิดจากการแทนที่ของ collagen ด้วย Elastin (ลักษณะเปราะ เหนียว แตกเล็กน้อย) และยังมีผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ด้วย อีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อกันว่าภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนทั้งปริมาณและคุณภาพจะช่วยให้ชีวิตยืนยาว

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีกลุ่มนี้อธิบายความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายกับกระบวนการแก่ ข้อคิดที่ได้คือ การลดกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยจำกัดอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และบริโภคอาหารจำพวกผักและผลไม้จะช่วยให้อายุยืนยาว

๒. ทฤษฎีเชิงจิตวิทยา (Psychological Theory) เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้นๆ อาศัยอยู่ ได้แก่

๒.๑) ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy Theory of needs) หรือ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ

ขั้นที่ ๑ ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นระดับความต้องการปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย

ขั้นที่ ๒ ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Security and Safety Needs) เช่น ปราศจากการประทุษร้ายเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย เศรษฐกิจตกต่ำ การถูกข่มขู่จากบุคคลอื่น และการถูกโจรกรรมทรัพย์สิน เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ ความต้องการทางสังคม (Social Needs) ได้แก่ ความต้องการยอมรับการเข้าเป็นสมาชิก การให้ความรัก การให้อภัย และความเป็นมิตร เป็นต้น

ขั้นที่ ๔ ความต้องการการยอมรับนับถือและเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม (Esteem or Ego Needs) มาสโลว์ได้ให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ ประการที่ ๑ ความต้องการการยกย่องนับถือ ประการที่ ๒ ความต้องการที่เกี่ยวกับการมีชื่อเสียง

ขั้นที่ ๕ ความต้องการความสำเร็จ (Actualization Needs) เป็นความต้องการระดับสูงของมนุษย์เป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะให้บุคคลอื่นยอมรับนับถือตนเองรวมกับความต้องการและความสำเร็จของตนเอง ซึ่งมาสโลว์เรียกว่า ความต้องการความเจริญก้าวหน้า

เมื่อนำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์มาเรียงลำดับตามลำดับขั้นของความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นถัดไปได้แก่

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) สมรรถภาพร่างกาย และความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

๒. ความต้องการความปลอดภัย (Safety and Security Needs) ฝึกความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุการป้องกันภาวะเสี่ยงสมองเสื่อม การป้องกันการเสี่ยงต่อการเกิด

๓. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belongingness Needs) เพื่อฝึกทักษะในการสื่อสาร ทักษะการฟังการคิดการพูดคุยและการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในการสร้างสัมพันธภาพ

๔. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-esteem Needs) เพื่อฝึกจิตอาสา ความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง

๕. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization Needs) เพื่อฝึกการรู้จักอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ความต้องการภายใน และการฝึกสติ

๒.๒) ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic Theory) หรือทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage อีริก อีริกสัน (Erik Erikson)^{๕๑}ได้อธิบายในทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพว่า ถ้าบุคคลได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้องมาตั้งแต่วัยทารก บุคลิกภาพของเขาจะถูกเสริมสร้างให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดีตามวุฒิภาวะ และเมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเขาก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพมั่นคง (Ego Integrity) ไม่ทอดอาลัยตายอยาก (despaire) ในชีวิตรอคอยวันสิ้นสุดของชีวิตไปวันๆ หนึ่ง บุคคลวัยสูงอายุจะยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามวุฒิภาวะของเขาอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี และใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ของเขาอย่างมีคุณค่า โดยอธิบายถึงการพัฒนาของคนซึ่งแบ่งได้เป็น ๘ ระยะ ตั้งแต่แรก เกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ ๗ เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ ๘ เป็นช่วงของวัย สูงอายุซึ่งระยะที่ ๗ แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง ๔๐-๕๙ ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จจะรู้สึกพอใจในความ มั่นคงภาคภูมิใจและสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ก็จะ กลายเป็นคนที่มีชีวิตเหงเหงอยเบื่อขาดความกระตือรือร้น และขั้นที่ ๘ เป็นช่วงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อีริกสันอธิบายว่าเมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่างๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับทฤษฎีการสูงอายุความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน

ในทางตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลังอาลัยอาวรณ์ยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่สำเร็จ) ก็คิดแต่เพียงว่ามี เวลาลน้อยลงไปทุกทีไม่สามารถทำอะไรใหม่ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยงชีวิต

^{๕๑}พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, หน้า ๑๗.

บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉยชา รู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา ที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ดังคำกล่าวที่ว่า “Wisdom is the virtue that develops out of the encounter of integrity and despair on the last stage of life. Wisdom, then, is detached concern with life itself in the face of death itself”^{๕๒} ลักษณะความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในลำดับขั้น พัฒนาการชีวิตของอีริกสัน ๘ ขั้นตอน ได้แก่

- ๑) ขั้นความไว้วางใจกับความสงสัยในใจผู้อื่น (Trust and Mistrust) วัยทารก-อายุ ๑๘ เดือน
- ๒) ขั้นความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy and Shame and doubt) อายุระหว่าง ๑๘ เดือน - ๓ ปี
- ๓) ขั้นความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative and guilt) อายุระหว่าง ๓ - ๖ ปี
- ๔) ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry and Inferiority) อายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี
- ๕) ขั้นการพบอัตลักษณ์แห่งตนเองกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity and identity diffusion) อายุช่วง ๑๒-๒๐ ปี
- ๖) ขั้นความสนิทสนมหาร่วมมือร่วมใจกับความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy and solidarity and Isolation) อายุช่วง ๒๐-๔๐ ปี
- ๗) ขั้นการบำรุงส่งเสริมกับความพะวงหลงเฉพาะตน (Generativity and Self absorption) อายุช่วง ๔๐-๕๐ ปี
- ๘) ขั้นความมั่นคงทางใจกับความสิ้นหวัง (Integrity and despair) อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนพัฒนาการทั้ง ๘ ขั้น ดังกล่าวจะทำให้มีผลต่อ การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งในทางที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์อ่อนแอและเข้มแข็ง ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งทางสังคม และจิตใจในแต่ละช่วงวัยตามที่กล่าวเป็นตัวอย่างมาแล้วในระยะที่ ๗ และ ๘ ข้างต้น

ผู้สูงอายุจะอยู่ในสภาพที่ประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่มีคุณค่าได้นั้น ต้องเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเสียก่อนตามทฤษฎีของอีริกสัน นั่นคือต้องเป็นคนที่มีบุคลิกที่อีริกสันเรียกว่ามีความรับผิดชอบและมั่นคง ไม่เฉื่อยชา (generativity) นั่นคือทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด^{๕๓}

สรุปได้ว่า การเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ปังจยสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล ที่จะผลักดันให้บุคลิกแตกต่างกันไป การที่บุคคลสามารถผ่านวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดี ก็ส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือการเป็นผู้สูงอายุด้วย

^{๕๒}Erikson, 1964: 133, (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, ๒๕๓๘ : ๔๖-๔๗).

^{๕๓}พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, หน้า ๑๗๘.

๒.๓) ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory) โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น ๒ กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุ วัยต้นอายุ ๕๖-๗๕ ปีและผู้สูงอายุตอนปลายอายุ ๗๕ ปีขึ้นไป ซึ่งทั้ง ๒ กลุ่มมีความแตกต่างกันทั้ง ทางกายภาพ และทางจิตสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ ๓ ลักษณะ คือ

(๑) Ego differentiation and work-role preoccupation เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่โดยจะรู้สึกว่าคุณค่าอยู่ต่อเมื่อบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไปจึงพอใจที่จะหาสิ่งอื่นๆ มาทำทดแทน (วัยผู้สูงอายุตอนต้น)

(๒) Body transcendence and body preoccupation เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลงและชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้ (อายุที่เพิ่มขึ้น)

(๓) Ego transcendence and Ego preoccupation เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและยอมรับความตายได้โดยไม่รู้สึกหวาดวิตก (วัยผู้สูงอายุตอนปลาย)

ทฤษฎีทางจิตวิทยานี้ได้เชื่อมโยงทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการปรับตัวและพัฒนาการของบุคลิกภาพซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นไม่สามารถยืนยันได้จากทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า “Data rich Theory poor Lack of agreement” อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยายอมรับว่ากระบวนการชรา ทฤษฎีการสูงอายุ ด้านจิตวิทยาสามารถอธิบายได้จากลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในแต่ละวัยซึ่งพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกดังนี้ ปัจจัยภายในตัวบุคคลได้แก่แรงจูงใจ สติปัญญา ความจำการรับรู้การเรียนรู้และบุคลิกภาพ ทำให้พบว่าผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของร่างกาย

มีงานวิจัยยืนยันว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยาที่ เปลี่ยนแปลงทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจพบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่น ๆ ปัจจัยภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ ได้แก่ พันธุกรรมกับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมีต่อสังคม ได้แก่ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

๓. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาท สัมพันธภาพ และการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีแนวคิดที่น่าสนใจได้แก่

๓.๑) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst ในปี ๑๙๖๐ ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวก ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคนซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัย

ผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ สำหรับคำว่ากิจกรรมตามแนวคิดนี้หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเอง นั่นคือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อ เพื่อนฝูง ต่อสังคม หรือชุมชน ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สารของทฤษฎีนี้อธิบายได้โดยสรุปว่า การมีกิจกรรมต่อสังคมของ ผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้น การมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความค่าและจำเป็น การ จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุควรคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้ สภาพสังคมปัจจุบันที่ทันสมัยและ เปลี่ยนแปลงไป (Modernization Perspective) เป็นปัจจัยซึ่งว่าด้วยบทบาทของคนในสังคม เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้ผู้สูงอายุก้าวตามไปไม่ทัน การเชื่อมโยงบุคคลแต่ละวัยแต่ละยุค (Intergeneration Linkege) เป็นปัจจัยที่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ชีวิตของ คนเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันระหว่างคนในวัยเดียวกันแต่คนละยุคสมัย บทบาท หน้าที่ตามโครงสร้างของแต่ละวัยของคน (Structural Functional Theory) ปัจจัยนี้กล่าวถึงการ สูงอายุว่าเมื่อคนเข้าสู่วัยชรามากขึ้นบทบาทหน้าที่ของตนเองก็จะลดลง

๓.๒) ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) เป็น ทฤษฎีที่เกิดขึ้นครั้งแรกราวปี ๑๙๕๐ กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคมของ Elaine Cummings and William Henry ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกในหนังสือ Growing old: The Process of Disengagement เมื่อปี ๑๙๖๑ มีใจความว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและ กัน อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่า ตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษา พลังงาน พึงพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกันกับสังคมต่อไป เพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและค่อยๆ ยอมรับการไม่ เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้อธิบายโดยกล่าวด้วยว่าโดยปกติแล้วบุคคล จะพยายามผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและ อารมณ์ก่อนที่จะบทบาทของตนเองจะแคบลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น โดยสรุปกระบวนการถอยห่างเป็น กระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

- ๑) เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- ๒) เป็นสิ่งที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้
- ๓) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุถึงพอใจ
- ๔) เป็นสากลของทุกสังคม
- ๕) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์

ปัจจัยที่มีผลต่อการถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกัน ของแต่ละบุคคล สภาพสังคมและความเชื่อมโยงของอายุที่เพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการถอยห่าง และทฤษฎีกิจกรรมจะมีความขัดแย้งกัน ซึ่ง Bernice Neugarten และคณะ ได้ศึกษาเพื่อหาข้อ ขัดแย้งทั้งสองทฤษฎีแล้วพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข และมี กิจกรรม ร่วมกันนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคลที่ผ่านมา ผู้ที่มีบทบาทใน สังคมชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ก็ต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป ส่วนผู้ที่ชอบสันโดษไม่เคยมี

บทบาทใดๆ ในสังคมมาก่อน ก็ย่อมที่จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น และได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

๓.๓) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี 1960 เพราะเหตุว่าทั้งทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถอยห่างไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุได้นักทฤษฎีกลุ่มนี้เชื่อใหม่ว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมาและมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาร่วมอธิบายได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจและสังคม บุคลิกภาพ ความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ

๓.๔) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจะปรับบทบาทและสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่นการละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในแบบผู้สูงอายุ และเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายไปของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นต้น

สรุปได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงความสูงอายุแตกต่างกันไป ทฤษฎีทางชีววิทยาจะอธิบายความชราโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความจำการเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ส่วน ทฤษฎีทางสังคมวิทยาพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากความสามารถในการคงบทบาท และสถานภาพทางสังคมไว้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์จิตใจและสภาพทางสังคมของผู้สูงวัยได้ทั้งหมด

๒.๓.๔ การปรับตัวในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้น เกิดได้จากร่างกายที่มีความเสื่อมถอยการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น ปลดเกษียณหรือออกจากงาน การแยกครอบครัวของลูกหลาน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ที่รุดหน้าไปไม่หยุดยั้ง หากปรับตัวไม่ทัน หรือรับมือการได้ไม่ดีพอ ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางจิตใจได้ โดยผู้สูงอายุสามารถปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง^{๔๔} การปรับตัวเป็นกระบวนการที่จำเป็นและสำคัญต่อชีวิตที่เป็นสุขในทุกๆ วัย เพราะชีวิตมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้สูงอายุที่มีความสุขคือผู้สามารถปรับตัวให้เหมาะสมตามวัย การปรับตัวในวัยผู้สูงอายุมีรูปแบบและลักษณะค่อนข้างจำเพาะติดกับวัยอื่นๆ เพราะการปรับตัวในช่วงนี้ เป็นการปรับตัวต่อภาวะที่เป็นวิกฤตที่เป็นการเสื่อมถอย การพลัดพราก การปิดฉาก คาบสุดท้ายของชีวิต การปรับตัวในช่วงสูงอายุ มี ๒ ประเภท คือ

๑) การปรับตัวภายนอก ได้แก่ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้ เช่น การรักษาสุขภาพอนามัย การมีงานอดิเรกที่ตนสนใจ

^{๔๔}กวิตา พวงมาลัย, กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต, **ปรับตัว ปรับใจ ผู้สูงวัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.prdmh.com/.../๒๗๐-ปรับตัว-ปรับใจ-ผู้สูงวัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง.h [๑๒ ก.พ ๒๕๖๐].

๒) การปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชรา การยอมรับการพลัดพราก การมีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น ซึ่งการปรับตัวภายนอกจะง่ายกว่าการปรับตัวภายใน^{๕๕}

การปรับตัวไม่ว่าจะเป็นแบบไหนขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สุขภาพทางกาย ทัศนคติของสังคมและวัฒนธรรมในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ทัศนคติส่วนตัวของผู้สูงอายุ ความชราโลกและชีวิต การปรับตัวของคนสูงอายุทำได้ไม่ง่าย ทั้งนี้เพราะความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางร่างกาย ลักษณะอารมณ์และจิตใจที่มีแนวโน้มไปในทางเสื่อมถอย แต่การปรับตัวจะไม่ยากนักสำหรับบุคคลที่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและผู้ที่เข้าใจธรรมชาติพัฒนาการในยามสูงอายุ โดยใช้วิธีการปรับ ๕ วิธี ดังนี้

๑. ปรับกาย ให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๒. ปรับอารมณ์ ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุข สนุกสนาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเล่นดนตรี งานอดิเรกที่ชอบ

๓. ปรับใจ ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเอง เช่น ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ทำงานบ้าน ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการใช้สื่อเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือทำกิจกรรมใหม่ๆ ในชุมชน หรือในสังคม

๔. ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น พบปะเพื่อนทำกิจกรรม ฝึกความจำ เช่น เล่นเกม หมากรุก ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข ไขคำ หรือฝึกเลี้ยงหลาน

๕. ปรับความคิด ให้บริหารจัดการใจให้เกิดสติ สมาธิ เช่น ฝึกการคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์ การคลายเครียด การฝึกหายใจ การฝึกสติ สมาธิ

การปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัว

คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุมีดังนี้

๑. การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องรับประทานอาหารและออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพของร่างกายและภาวะของโรคประจำตัว การพบแพทย์ตามกำหนดนัด การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ มีการพักผ่อนเพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง สดชื่น รักษาสุขภาพจิต ปล่อยวางเรื่องที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ มีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของบุตรหลาน ทำใจกับการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น ทำงานอดิเรกที่ตนรัก เช่น การดูแลต้นไม้ การเล่นดนตรี การวาดภาพระบายสี การทำขนม เป็นต้น^{๕๖}มีการเตรียมพร้อมในเรื่องที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายต่างๆ และการเตรียมรับมือกับความตายที่จะเกิดขึ้น

๒. การปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวควรให้การดูแลเอาใจใส่ทั้งในขณะมีภาวะสุขภาพปกติและในยามเจ็บป่วย มีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ จาก

^{๕๕}อ้างแล้ว, ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๔๘-๕๔๙.

^{๕๖}ประดิษฐ์ ดันสุรัตน์, เคล็ดลับในการทำให้อายุยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๖๕.

การศึกษาของวิภาวรรณ ชะอู่^{๕๗} เรื่องภาระในการดูแลของญาติผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา พบว่าถึงแม้ผู้ดูแลจะประเมินว่ามีภาระในการที่จะต้องดูแลผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการประกอบกิจวัตรประจำวัน แต่ด้วยสังคมและประเพณีไทยให้ความสำคัญต่อการที่บุตรหลานจะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลบิดามารดา ในวัยสูงอายุ จึงทำให้ผู้ดูแลมีความเต็มใจที่จะให้การดูแลและให้การดูแลอย่างดีเนื่องจากมีความเชื่อว่าจะได้บุญกุศลอย่างมากเมื่อยามตนเป็นผู้สูงอายุตนเองก็จะได้รับการดูแลอย่างดีจากบุตรหลานเช่นกัน

๓. บทบาทของสังคมและชุมชนต่อผู้สูงอายุ สังคมและชุมชนควรมีบทบาทในการสนับสนุนช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น โรงพยาบาลควรมีช่องทางด่วนสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อลดความลำบากในการมาโรงพยาบาลของผู้สูงอายุและบุตรหลานที่นำผู้สูงอายุมารับการรักษา ชมรมผู้สูงอายุควรดำเนินการได้ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุถูกจำหน่ายจากโรงพยาบาลภายหลังการรักษา เป็นต้น

สรุปความชราภาพเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงอันยาวนานทางกายภาพ (physiology) อารมณ์ (emotional) พุทธิปัญญา (cognition) ความสัมพันธ์ (interpersonal) และฐานะทางการเงิน (economic) จึงไม่แปลกที่ยิ่งชราภาพมากยิ่งขึ้น ความแตกต่างมากตามไปด้วย (As we grow older, we become unlike each other) ซึ่งจะมีอยู่หลายทฤษฎีที่อธิบายสรุปความชราภาพนี้ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

ทฤษฎีทางชีวภาพ (Biological theory)

Genetic theory: ความชราภาพมีกรรมพันธุ์เป็นตัวควบคุมและกำหนด ถ่ายทอดหลายชั่วอายุคน แสดงออกทางกายภาพ เช่น ผมหงอก หัวล้าน เป็นต้น

Error catastrophe theory: ความเสื่อมของเนื้อเยื่อและการทำงานของเซลล์ที่ชรา ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานลดลง

Collagen theory: การหดตัวของคอลลาเจนไฟเบอร์ทำให้เกิดริ้วรอย ความเหี่ยวย่นของผิวหนัง และความผุกร่อนของกระดูก

Auto-Immune theory: ภูมิคุ้มกันที่ทำงานถดถอย ทำให้ร่างกายต้านทานต่อเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี จึงพบความเจ็บป่วย

Free Radical theory: อนุมูลอิสระ เป็นตัวการของความผิดปกติของยีน คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งอนุมูลอิสระพบมากตามวัย

ทฤษฎีทางจิต (Psychological theory)

Personality theory: พัฒนาการทางจิตและสัมพันธภาพในอดีตส่งผลต่อความสุขในปัจจุบัน ปลายชีวิต

Intelligence theory: ความปราดเปรื่องจากการสะสมประสบการณ์ชีวิตและการเรียนรู้ อย่างไม่หยุดนิ่ง

Erickson's theory: ความมั่นคงและคุณค่าแห่งตนเป็นผลจากความสำเร็จของช่วงชีวิตที่ผ่านมา

^{๕๗}วิภาวรรณ ชะอู่, “ภาระในการดูแลและความผาสุกโดยทั่วไป ของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ ปีที่ ๒, (ฉบับที่ ๓, กันยายน ๒๕๓๙): ๑๖-๒๔.

ทฤษฎีทางสังคม (Social theory)

Role theory: ความสำเร็จในแต่ละช่วงวัยที่ผ่าน มานำมาซึ่งการยอมรับความชราเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ

Activity theory: กิจกรรมและการเคลื่อนไหวนำพาความสุขและคุณค่าแห่งตนแก่ผู้สูงอายุ

Disengagement theory: การถอนตัวหลักหนีจากสังคมเพื่อลดความตึงเครียดหรือความกดดัน

Continuity theory: การปรับตัวและพฤติกรรมของผู้สูงอายุต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เช่น การจากไปของคู่สมรส การลดน้อยลงของรายได้ โดย รูปแบบการปรับตัวแตกต่างกันตามบุคลิกภาพเดิม

Age stratification theory: อายุเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทางสังคม เช่น อายุเกณฑ์ทหาร อายุเกษียณ

วัยชราหรือผู้สูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของช่วงชีวิต ระยะเวลาอันยาวนานของชีวิตที่ผ่านมาจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น การดูแลสุขภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอจะทำให้บุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุและอยู่ในวัยนี้ได้อย่างมีความสุข เกิดปัญหาสุขภาพกายล่าช้าออกไป และการดูแลรักษาสุขภาพจิตที่ดี มีการเตรียมพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น จะทำให้บุคคลมีจิตใจเข้มแข็ง มีสติอยู่เสมอ ประกอบกับสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุควรมีความเข้าใจ มีความรัก ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในบั้นปลายของชีวิตและสามารถเตรียมตัวจากโลกนี้ไปอย่างสงบ

๒.๓.๕ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช^{๕๘}ได้กล่าวว่าทุกคนที่เกิดมามีแนวโน้มจะเข้าสู่วัยชราหรือผู้สูงอายุ เป็นสัจธรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีที่ดีที่สุดในการดำเนินชีวิต คือ ๑) จงมองโลกในแง่ดี อยู่ในโลกอย่างมีชีวิตชีวาใช้พลังกายและพลังใจให้เต็มที่ อย่ามองโลกของช่วงชีวิตปัจจุณมัยว่าเป็นเวลาของเสื่อม แต่ควรคิดว่ายิ่งสูงอายุก็ยิ่งมีประสบการณ์ในชีวิตมาก ที่จะนำมาสอนเป็นบทเรียนให้แก่คนอายุน้อยกว่าได้ จึงควรมีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ๒) ยอมรับโอกาสและประสบการณ์ใหม่ๆ จงใช้เวลาที่ว่างจากการงานมาสร้างงานอดิเรกใหม่ๆ ที่น่าสนใจ ๓) ดูแลสุขภาพอนามัยให้ดีตลอดเวลาทุกช่วงอายุ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาโรคทันที

จอห์น เลน^{๕๙}ได้กล่าวว่า ความชรานั้นมีหลายรูปแบบ อาจเป็นความสงบ อาจน่าพร่ำเพรียง ถ้าเราไม่สามารถทำทุกสิ่งที่เราปรารถนา หากรู้สึกเหงา หวาดกลัวความตาย หดหู่สิ้นหวัง และป่วยไข้ทั้งกายและใจ ฉะนั้นสิ่งที่เราควรทำ คือ ต้องพยายามรับมือกับภาวะที่ระทมทุกข์อยู่ ยอมรับมัน อาจถึงเลบ้างแต่จงปล่อยใจวาง การตัดพ้อต่อว่าความทุกข์ยากของตน การฝันสื้ชะตากรรม ล้วน

^{๕๘}บรรลุ ศิริพานิช, *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ๒๕๕๗), หน้า ๕.

^{๕๙}จอห์น เลน, *สู่วัยชราอย่างมีศิลปะ*, แปลโดย สายพิน กุลกนกวรรณ ฮัมดानी, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทแปลนพริ้นท์ติ้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๔.

แต่ไร้ประโยชน์และไม่สง่างาม ความทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ การกระทำนั้นต้องอาศัยความเข้มแข็งอย่างยอดเยี่ยม

ศรีเรือน แก้วกังวาล^{๖๐} ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นสภาวะที่คนส่วนมากไม่ยากบรรลุถึง เพราะย่อหมายถึงความเสื่อมถอยในพลังกำลัง การมีร่างกายทรุดโทรม มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน และการสูญเสียบทบาทในอาชีพและสังคม ศาสนาพุทธถือว่าความชราเป็นสภาวะทุกข์ แต่ทุกคนก็หลีกเลี่ยงสภาพนี้ไม่พ้น สำหรับวัยกลางคน สภาพร่างกายคอยเตือนตนเองว่าความเป็นผู้สูงอายุนั้นจะมาถึงตน ถึงแม้ความเป็นผู้สูงอายุเป็นสภาพอันไม่พึงปรารถนา แต่ผู้สูงอายุมากรายก็สามารถปรับตัวต่อสภาวะอันไม่พึงปรารถนาได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นหรือเป็นภาระของบุคคลอื่นมากเกินไปจนเกินควร จากการศึกษาพบว่า สาเหตุที่คนปรับตัวได้ดีในยามสูงอายุ คือ มีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนถึงวัย

เจียรนัย ทรงชัยกุล^{๖๑} ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญบางประการมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และจัดการด้านที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุขทางใจได้นั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วยคู่สมรส ลูกหลาน ญาติ มิตรและผู้ดูแล เป็นต้น จึงมุ่งเน้นการนำเสนอวิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวโดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ เพื่อให้การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขโดยวิธีการ “พ-อ-ส” ย่อมาจากอักษรตัวแรกจากหลักธรรม ๓ หมวดของพุทธศาสนา ได้แก่ “พรหมวิหาร ๔”, “อริยฐาน ๔”, และ “สังคหวัตถุ ๔”

๑) การมีธรรมประจำใจ ๔ ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ (พรหมวิหาร ๔) หรือ “พ ๔” ประกอบด้วย การมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขมอบให้เพื่อนมนุษย์ การมีความสงสาร-การมีความเบิกบานพลอยยินดี-การมีใจเป็นกลาง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัว

๒) การมีหลักธรรม ๔ ประการเป็นที่ยึดมั่นสำหรับปฏิบัติตาม (อริยฐาน ๔) หรือ “อ ๔” ประกอบด้วย การใช้ปัญญา-การรักษาความสัตย์-ความยินดีเสียสละ-การหาความสุขสงบ

๓) การมีธรรมยึดเหนี่ยวใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี (สังคหวัตถุ ๔) หรือ “ส ๔” ประกอบด้วย การแบ่งปัน-การพูดอย่างรักกัน-การทำประโยชน์แก่เขา-การเอาตัวเข้า

สรุปได้ว่าการวางตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุโดยวิธี “พ-อ-ส” ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวจะเกิดประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุแต่ละคนมาก-น้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคนจะนำวิธีการ “พ-อ-ส” ทั้ง ๑๒ ประการ ไปใช้ปฏิบัติจริงกับตนเองในชีวิตประจำวัน จนเกิดผลสำเร็จที่พึงปรารถนา ความสุขในครอบครัวย่อมจะเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเอง และสมาชิกทุกคนในครอบครัวโดยถ้วนหน้ากัน

^{๖๐}อ้างแล้ว, ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๒๕.

^{๖๑}เจียรนัย ทรงชัยกุล, การครองตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://happyaged.wordpress.com/tag/สังคหวัตถุ-๔>, [๒๙ ธ.ค ๒๕๕๙].

การเตรียมตัวเตรียมใจตั้งแต่ย่างเข้าสู่วัยทำงาน ขอให้มองการณ์ไกล ดูแลสุขภาพให้ดีอย่าเป็นคนทุนหันพลันแล่น ฝึกเป็นคนมีสติ อย่าใช้ชีวิตภายใต้แรงกระตุ้นของความอยาก จงมีสติรู้ตัวและมีปัญญา รู้คิด เพื่อแต่ละก้าวจะไม่พลาด คงรักษาและเพิ่มพูนเพื่อนเพราะเพื่อนที่อยู่ใกล้ดีกว่าญาติที่อยู่ไกล

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.)^{๖๒} ได้จัดทำสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๔ เพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุระหว่าง ๑๘-๕๙ ปี เกี่ยวกับความรู้เรื่องผู้สูงอายุ พบว่าประชาชน ร้อยละ ๕๕.๒ ไม่ทราบว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และร้อยละ ๔๔.๘ ทราบว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สำหรับความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อวัยสูงอายุจากผลสำรวจ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ ร้อยละ ๙๔.๐ เห็นว่าการสูงอายุขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงตามปกติของชีวิต รองลงมาคือ ร้อยละ ๘๙.๕ เห็นว่าเมื่อเข้าวัยหนุ่มสาว นอกจากนั้นยังพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ ๕๓.๐ ไม่เห็นด้วยที่ว่าเมื่อคนสูงอายุขึ้นควรหยุดทำงานหรืออยู่เฉยๆ เมื่อสอบถามถึงการเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุ ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๗.๑ เห็นว่าควรเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่เห็นว่าไม่ควรเตรียมการฯ มีร้อยละ ๖.๘ และไม่แน่ใจร้อยละ ๖.๑

เมื่อเปรียบเทียบผลสำรวจปี ๒๕๕๐ และปี ๒๕๕๔ พบว่าประชาชนเห็นว่าควรเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในเรื่องต่างๆ ไม่แตกต่างกันมากนัก สำหรับ ช่วงอายุที่ควรเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุ กลุ่มที่เห็นว่าควรเตรียมการฯ และไม่แน่ใจในการเตรียมการ ร้อยละ ๔๐.๒ เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการระหว่างอายุ ๕๐-๕๙ ปี (ซึ่งเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๓๐.๙ ในปี ๒๕๕๐) รองลงมาร้อยละ ๓๔.๕ เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการระหว่างอายุ ๔๐-๔๙ ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๓๕) เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุตั้งแต่อายุระหว่าง ๔๐-๔๙ ปี รองลงมาอายุ ๕๐-๕๙ ปี และก่อน ๔๐ ปีตามลำดับ

สำหรับประเด็นการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุส่วนใหญ่ระบุว่า เคยคิดและได้เตรียมการมากที่สุด ในเรื่องการออมหรือสะสมเงินทอง ทรัพย์สิน รองลงมาคือการทำตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ส่วนเรื่องที่ไม่เคยคิดเตรียมการคือ เรื่องการทำศพสำหรับตัวเอง และการทำงานให้ชุมชนหรือเป็นอาสาสมัครเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ และเมื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเต็มใจและความสามารถในการจ่ายเงินสะสมเพื่อเป็นหลักประกันยามสูงอายุ หากต้องจ่ายเงินให้รัฐเดือนละ ๒๐๐ บาท และเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี จะได้รับเงินบำนาญเดือนละ ๒,๐๐๐ บาทนั้น มีกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ ๔๙.๔) ที่ระบุว่าเต็มใจและสามารถจ่ายเงินให้รัฐได้

อัจฉรา ปุราคม^{๖๓} ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์และความรู้ที่สั่งสมมายาวนานถ้าสังคมสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนากิจการด้านต่างๆ ของประเทศ ผู้สูงอายุจะเป็นกำลังสำคัญในการนำพาสังคมไปสู่เป้าหมายที่สังคมคาดหวัง ขณะเดียวกัน

^{๖๒}สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/servopin/files/oldeOPRep54.pdf> [๑๒กย๒๕๖๐]

^{๖๓}อัจฉรา ปุราคม, การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ, (นครปฐม: เพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๕๘), หน้า ๓๗-๓๙.

ผู้สูงอายุจะมีความภาคภูมิใจในผลของความสำเร็จ ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของอีริกสัน (Erikson's Theory of development) ได้อธิบายการพัฒนบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ช่วงตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะมีพัฒนบุคลิกภาพในทางบวกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อถึงระยะนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่างๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมีความพึงพอใจและมีความสุขในชีวิตของตน

ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานมุฮิบบะตุตติน นอจิ สุขไสว^{๒๔} ได้กล่าวว่าด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (Psychological Domain) นอกจากผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแล้วยังต้องเผชิญกับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายกล่าวคือ ผู้สูงอายุต้องปรับตัวกับการสูญเสีย (Loss) ที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ อันได้แก่ การเสียอิสรภาพในการควบคุมตนเองจากที่เคยทำอะไรด้วยตัวเองกลับต้องเป็นฝ่ายพึ่งพิงคนอื่น ๆ การสูญเสียรายได้ที่เคยได้รับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งในลักษณะการตายจากของคู่สมรส เพื่อนฝูง และการพลัดพรากของบุตรที่ไปมีครอบครัวใหม่จนมีผู้สูงอายุหลายรายรู้สึกห่อเหี่ยวเนื่องจากขาดคนดูแล หรือที่เรียกว่า Emptiness Syndrome และการสูญเสียสถานภาพบทบาทหน้าที่ในสังคม เช่น การปลดเกษียณอายุราชการ การออกจากงาน การถูกลดเกียรติและศักดิ์ศรี ในขณะที่ได้รับสถานภาพใหม่ในฐานะผู้พึ่งพิง ผู้ป่วย หรือผู้เป็นภาระ หรือถูกตีตราว่าเป็นไม่ไถ่เลี้ยง เป็นต้น มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยความรู้สึกไร้ค่าและอาการซึมเศร้าในแต่ละตัวแปรทางจิตใจ พัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Personality Development) Erikson นักจิตวิทยาได้อธิบายพัฒนาการทางบุคลิกภาพ โดยเขาเชื่อว่าบุคคลจะมีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต โดยอาจเป็นไปในลักษณะที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการณ์มีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะบุคคลสำคัญในแต่ละวัยร่วมกับต้องมีรากฐานของพัฒนาการในลำดับก่อนหน้าที่ดี ซึ่งเขาได้แบ่งพัฒนาการทางจิตสังคมในวัยผู้สูงอายุไว้ในขั้นที่ ๘ กล่าวว่าผู้สูงอายุเป็นระยะเวลาที่บุคคลจะทบทวนประสบการณ์ในอดีต ถ้าพบว่าตนเองได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแล้วก็จะเกิดความพอใจมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมีอารมณ์มั่นคง ก่อให้เกิดความมั่นคงทางใจที่เรียกว่า Integrity ในทางตรงกันข้ามหากพิจารณาแล้วรู้สึกว่าชีวิตของตนขมขื่นทุกข์ร้อนและผิดหวัง งานที่ตนเองทำยังไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังไร้ค่าที่เรียกว่า Despair ดังนั้นในผู้สูงอายุควรทำให้ยอมรับทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลวอย่างเข้าใจ รู้จักชีวิต และปล่อยวาง เพื่อให้เกิดความสุขสงบในชีวิตต่อไป ดังที่กล่าวไปแล้วว่าการที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางใจ (Integrity) ในบั้นปลายชีวิตได้นั้น จำเป็นต้องผ่านกระบวนการในการจัดการกับข้อขัดแย้งทางจิตสังคม (Psychosocial Crisis) ในขั้นก่อนหน้า โดยบุคคลสามารถมีพัฒนาการในทางบวก (Generativity หรือการบำรุงส่งเสริมผู้อื่น) ได้หลายลักษณะ เช่น การสืบสกุลมีบุตรธิดา การให้การเลี้ยงดูบุตรหลาน แนะนำสั่งสอน การถ่ายทอดทักษะงานต่างๆ ที่ตนเองมีความถนัดให้กับลูกน้อง การดำรงรักษา และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรม เป็นต้น ฉะนั้นลักษณะงานและ

^{๒๔}ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานมุฮิบบะตุตติน นอจิ สุขไสว, “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางจิตสังคม”, วารสารปัญญาภิวัฒน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (เดือนมกราคม-เมษายน ๒๕๕๘): ๒๔๒-๒๕๔.

สภาพแวดล้อมของงานที่เอื้อให้เกิด Generativity ดังที่กล่าวไปแล้วนั้นก็จะนำไปสู่การมี Integrity ที่ดีในอนาคต

พรทิพย์ เกยุรานนท์^{๒๔} กล่าวว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไปหรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” บางคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนเรามักคิดว่า ความสุขเป็นสิ่งที่หายาก และพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้ตนเอง บ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะยังหาความสุขที่ต้องการไม่พบ ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนนั้นอยู่ที่ไหน และมุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตัวเอง โดยไม่มองว่าความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบๆ ตนเอง และไม่ใช่เรื่องยากเท่าใดนักที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุข เพียงแต่ผู้สูงอายุและลูกหลานเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน

วิธีที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองนั้นเริ่มจากตัวเองก่อน ดังต่อไปนี้

๑. การปรับตัวของผู้สูงอายุ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๒. การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก การที่จะดูแลเอาใจใส่ใครนั้นต้องถามตนเองว่า “รักเขาหรือเปล่า” เพราะเมื่อเรารักใคร เราก็มักจะทำสิ่งต่างๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการที่ได้ดูแลบุพการีหรือญาติผู้ใหญ่ที่เรารัก วิธีการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขนั้น คือ การที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อยๆ การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด และ/หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย และ/หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นๆ ในครอบครัวด้วยเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ

๓. การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ อารมณ์ขันจะช่วยลดความกดดัน ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ฉะนั้น ลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องพยายามช่วยกันสร้างบรรยากาศในการที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้สูงอายุก็น่าสนใจกับที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียนที่ดูแลคุณแม่ พบว่า การได้ยั่วให้คุณแม่ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้ง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำ ช่วยลดความซึมเศร้าและ

^{๒๔}พรทิพย์ เกยุรานนท์, การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html. [๒๘ ธค ๒๕๕๙].

ความเหงาให้กับคุณแม่แม่ยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้คุณแม่สร้างอารมณ์ขึ้นให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุหันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาโดยเฉพาะผู้สูงอายุ

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา^{๖๖} นักวิจัยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ผลวิจัยพฤติกรรมประชากร ปี ๒๕๕๙ พบว่าผู้สูงอายุ หรือกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ ยังพบปัญหาขาดหลักประกันทางรายได้ยามชราภาพ เช่นเดียวกับคนรอบข้างที่ต้องปรับทัศนคติ โดยผู้สูงอายุเองต้องสร้างคุณค่าให้กับตัวเองเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย ความพยายามเรียนรู้การใช้สื่อโซเชียลมีเดียและเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มช่องทางการสื่อสาร เป็นอีกแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุในปัจจุบัน รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม และถือเป็นความพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองให้มีคุณค่า จากผลการศึกษาพฤติกรรมทางสุขภาพเศรษฐกิจสังคม ประจำปี ๒๕๕๙ พบว่า ผู้สูงอายุหรือกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยเปิดรับความหลากหลายในสังคมและเทคโนโลยี ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อย ยังพบปัญหาความมั่นคงของรายได้ยามชราภาพ มีเพียงร้อยละ ๑๘ เท่านั้น ที่มีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงจากกองทุนต่างๆ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญสภาวะทางอารมณ์ เกิดปัญหาการเข้าถึงกลุ่มวัยอื่นๆ ดังนั้นผู้สูงอายุควรมองหาโอกาส สร้างประโยชน์ตามภาระงานที่เหมาะสม “ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว อาจจะต้องปรับรูปแบบการทำงาน ซึ่งไม่ควรเลิกทำงาน ถ้าไม่ทำงานก็อาจจะทำให้รู้สึกตัวตัวเองถดถอย และยังถ้าไม่ทำงานขาดความเชื่อมโยงกับสังคม ก็จะทำให้ผู้สูงอายุอ้างถึง จะยิ่งเหมือนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง พยายามหาสิ่งที่ตัวเองถนัดในการทำประโยชน์ต่างๆ ให้สังคมเพื่อให้ตัวเองมีคุณค่า”

สำหรับสัดส่วนประชากรในปี ๒๕๕๙ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มเบบี้บูมเมอร์ หรือผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดระหว่างปี ๒๔๘๖ ถึงปี ๒๕๐๓ มีจำนวนกว่า ๑๑ ล้าน ๗ แสนคน ส่วนใหญ่เกิดปัญหาการเข้าถึงกลุ่มวัยอื่นๆ จึงต้องยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งพยายามหากิจกรรมทำร่วมกัน เพื่อลดช่องว่างความแตกต่างระหว่างวัย ขณะที่คนรอบข้างต้องปรับทัศนคติ ไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระเช่นกัน

อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์^{๖๗} ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีแรงจูงใจและความกระตือรือร้นลดลงมีการมองปัญหาแตกต่างไปจากกลุ่มคนหนุ่มสาว เพราะมีประสบการณ์มากกว่า ทำให้มีความสุขุมรอบคอบ แต่จะปรับเปลี่ยนแนวคิดต่างๆ ได้ยาก จะมีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมส่วนตัวที่รวดเร็วเป็นช้าลงในทุกๆ ด้าน ทั้งการใช้จ่าย พักผ่อนหย่อนใจ กีฬาและกิจกรรมทางเพศ ฯลฯ ความสามารถทางสติปัญญาจะลดลง ซึ่งเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทางอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนสังคม การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามพันธุกรรมบุคลิกภาพของ

^{๖๖}ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, นักวิจัยและผู้สูงอายุทำกิจกรรม เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://news.thaipbs.or.th/content/256260>. [๑๑ ต.ค ๒๕๕๙].

^{๖๗}อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๒.

บุคคลอันเป็นผลรวมของประสบการณ์ ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลจะมีความสามารถในการปรับตัวทั้งทางด้านจิตใจ สังคมและอารมณ์แตกต่างกันไป ตามระดับการศึกษา ภาวะเศรษฐกิจ การเตรียมตัวรับสภาพเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งค่านิยมและสิ่งแวดล้อมในสังคมนั้นๆ

๒.๔ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาพลัง

๒.๔.๑ ความหมายของคำว่าพัฒนาพลัง

องค์การอนามัยโลก (WHO)^{๖๘} ให้คำจำกัดความไว้ว่า พัฒนาพลัง (Active Ageing) คือ กระบวนการที่เพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และความมั่นคงในชีวิตอันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ที่จะเขาสู่วัยสูงอายุหรือผู้สูงอายุทั้งนี้สามารถนำหลักของพัฒนาพลังไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งตัวของบุคคล หรือกลุ่มของประชากรก็ได้และคาดว่าจะเป็หนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหอันเกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก (Active Ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as People age) ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่ประเทศบราซิล ในการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ได้มีการเพิ่มเติมกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกจากปีพ.ศ. ๒๕๔๕ อีกหนึ่งเสาหลักของภาวะพัฒนาพลัง คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) โดยเน้นหลักสำคัญ ๔ ประการ คือสุขภาพ การเรียนรู้ สังคม และเศรษฐกิจ^{๖๙}

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ได้แปลคำว่า Active Ageing เป็นคำว่า “พัฒนาพลัง” และได้ให้คำจำกัดความว่า เป็นกระบวนการที่ให้คุณค่าและรับที่จะทำ (Relaization and Make commitment) โดยมีเงื่อนไขที่สำคัญที่บุคคลต้องพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) และบุคคลทุกคนต้องให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติ และปฏิบัติเพื่อทุกคน (Every does and Does for everyone) รวมทั้งการให้ความสำคัญต่อการกระทำอย่างต่อเนื่อง (Do continuously) อีกด้วย นอกจากนั้นภาวะพัฒนาพลังยังเน้นเรื่องการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) และหลักประกัน (Security) ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุ^{๗๐}

^{๖๘}WHO-World Health Organization, Department of Health Promotion Non-Communicable Diseaseprevention and Surveillance, (๒๐๐๒) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Active Ageing ในการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ ๒ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ณ เมืองแมดริด ประเทศสเปน.

^{๖๙}Asghar Zaidi, “Active Ageing Index 2014 : Analytical Report”, Report prepared by Asghar Zaidi of Centre for Research on Ageing, University of Southampton (UK) and David Stanton, under contract with United Nations Economic Commission for Europe (Geneva), co-funded by the European Commission’s Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (Brussels).

^{๗๐}สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, “Active Ageing เรืองงลำใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑”, วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑-๓.

บรรลุ ศิริพานิช^{๗๑}ได้แปลคำว่า Active Ageing เป็นคำว่า “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” และได้ให้คำจำกัดความว่า เป็นภาวะที่เข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งยังมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วลัยพร นันทศุภวัฒน์^{๗๒}ให้ความหมายว่า พหุผลพลึงคือกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่สุขภาวะการมีส่วนร่วม และหลักประกันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียามสูงวัย

เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ธนิกันต ศักดาพร^{๗๓}กล่าวไว้ว่า นักวิชาการของไทยให้ความหมายของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโดยให้ความสำคัญกับสุขภาพกายเป็นหลัก ความสามารถในการดูแลพึ่งตนเองได้ ตลอดจนการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและสังคม อีกทั้งการมีอิสระ ความพอใจในชีวิต ตลอดจนการพัฒนาทางจิตและปัญญา

๒.๔.๒ กระบวนการของพหุผลพลึง (Process of Active Aging)

กระบวนการการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นประกอบด้วย ๔ กระบวนการ คือ

๑. สุขภาพ มนุษย์นั้นจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ต้องมีสุขภาพที่ดีโดยการดูแลสุขภาพที่ดีได้นั้นบุคคลทุกวัย และภาครัฐต้องร่วมกันเสริมสร้างในประเด็นต่างๆ ดังนี้

(๑) การป้องกันและลดภาวะความพิการ โรคเรื้อรังและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

(๒) การลดปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวกับการเกิดโรคและเพิ่มปัจจัยในการป้องกันสุขภาพตลอดชีวิต เช่น การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย โภชนาการ เป็นต้น

(๓) การพัฒนาที่มีความต่อเนื่อง สามารถเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพสูง รวมทั้งบริการที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุบริการทางสังคม สิทธิทางเพศของผู้สูงอายุ

(๔) การฝึกอบรมและให้ความรู้แก่ผู้ดูแลทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

๒. การมีส่วนร่วม ความคาดหวังของผู้สูงอายุและความต้องการทางเศรษฐกิจที่มีความต้องการทางสังคม ซึ่งผู้สูงอายุสามารถที่จะสร้างการมีส่วนร่วมทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรม ของการใช้ชีวิตของเขาเหล่านั้นในสังคมได้โดยผู้สูงอายุนั้นควรที่จะได้รับโอกาสในการทำงานตราบเทาที่เขาเหล่านั้นต้องการการเข้าถึงการศึกษาและพัฒนาตนเองซึ่งทั้งหมดนี้ถือเป็นพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเป็นพหุผลพลึง ทั้งนี้ในประเด็นการมีส่วนร่วม สิ่งทีบุคคลทุกวัยและรัฐควรต้องกระทำ คือ

(๑) ให้โอกาสในการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

(๒) ยอมรับและให้โอกาสในการมีส่วนร่วมของประชาชนอย่างจริงจังในการพัฒนาด้านต่างๆ

(๓) สนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในชีวิตครอบครัว ในชุมชนเมื่อสูงอายุ

^{๗๑}บรรลุ ศิริพานิช, “พหุผลพลึง มโนทัศน์ของการมุ่งสู่คุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ และหนทางการลดความไม่เป็นธรรมในสังคม”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการจัดโดยสมาคมพหุผลพลึงวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ๑๓-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕, ณ โรงแรมวันนารามาตา.

^{๗๒}วลัยพร นันทศุภวัฒน์, การพยาบาลผู้สูงอายุ : ความท้าทายกับภาวะประชากรสูงอายุ, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๑.

^{๗๓}เล็ก สมบัติ และคณะ, รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยเรื่อง “ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย”, กันยายน ๒๕๕๔.

๓. ความมั่นคงในชีวิต เมื่อผู้สูงอายุเขาสู่วัยสูงอายุแล้วเขาเหล่านั้นควรได้รับหลักประกันทางสังคมต่าง ๆ การได้รับการปกป้อง การได้รับการดูแลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สินอย่างเท่าเทียมทั้งจาก ครอบครัว สังคม และรัฐ

๔. การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด การเรียนรู้เป็นเรื่องที่ทำได้ทุกช่วงอายุ คนทุกคนจำเป็นต้องพัฒนาให้มีนิสัยศึกษาหาความรู้ และนิสัยนี้จะต้องมีต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนตาย ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าในเรื่องความรู้มีมากมาย มีคนต้องการหรือจำเป็นจะต้องเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเรียนรู้เป็นการลงทุนเพื่ออนาคต ช่วยให้เรามีทางเลือกในการประกอบอาชีพ และใช้ชีวิตมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

๒.๔.๓ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะพลัดพราก

เสนอ อินทรสุขศรี^{๗๔} ได้กล่าวว่า เพื่อก้าวไปเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข มีแนวคิดและวิธีการในการใช้ชีวิตเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงวัย รวมถึงผู้ที่สูงวัยเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาวะที่ดี

- ๑) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะคิดไว้เสมอว่า ฉันต้องเข้ากับใครๆ ให้ได้ทุกคน
- ๒) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ เงินที่ฉันสะสมตลอดมา ฉันจะใช้จ่ายเพื่อความสุขของฉัน
- ๓) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะเตือนตัวเองเสมอว่า อย่าเก็บตัวอยู่เฉยๆ
- ๔) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะเตือนตัวเองไว้เสมอว่าฉันจะไม่เอาแต่ใจตัวเอง
- ๕) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะคิดว่า พวกลูกๆ หลานๆ อาจไม่อยู่ใกล้ชีวิตหรืออยู่ร่วมบ้านกับฉันก็ได้

๖) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ เวลาที่ฉันแสดงอารมณ์หงุดหงิดเกรี้ยวกราดออกมา ฉันก็ขอให้ลูกหลานและพวกเด็กๆ ให้อภัยฉันบ้าง

๗) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง

๘) เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะยึดมั่นต่อคำกล่าวที่ว่า “คนเราไม่แก่เกินเรียน”

เนก ธนะสิริ^{๗๕} กล่าวไว้ในหนังสือ อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้ว่าการจะพัฒนาชีวิตอย่างพลัดพรากจะต้องปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

๑) จะต้องเป็นบุคคลที่ปราศจากโรค ถ้ามีโรคประจำตัว ก็ต้องปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดเพื่อให้โรคหายขาด

๒) จะต้องเป็นบุคคลที่มีสื่อยอดพลังชีวิต และมีพลังสะสม ไม่อ้วนมีความสมดุลระหว่างส่วนสูงและน้ำหนักตัว

๓) ถ้าขบถยนต์ก็ขอให้ขับไปจนตาย เพราะเป็นการฝึกการและจิตประสาทสัมผัสทุกระบบทำงานสอดคล้องกัน

๔) จะต้องใส่ใจในกิจกรรมต่างๆ เริ่มต้นจากกิจกรรมภายในครอบครัว

^{๗๔}เสนอ อินทรสุขศรี, ฉันจะเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข, (กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๕.

^{๗๕}เนก ธนะสิริ, อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: เฮลท์ รีเลชั่นส์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓๐-๑๓๖.

๕) จะต้องมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ จะต้องสร้างตนเองตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ไม่ใช่เริ่มสร้างตอนแก่

๖) ตื่นเช้าให้ยิ้มกับตนเอง ชื่นชมตนเอง คือให้ความสำคัญกับตนเองเสมอ

๗) ให้รู้จัก “พอ” ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น แต่ต้องใช้ความพยายามให้เต็มที่ อย่าเครียด เพราะความเครียด ความทุกข์ และความเศร้าหมอง เป็นบ่อเกิดของโรคร้าย ไปทำลายชีวิต

๘) ผู้สูงอายุพลัดพลัดจะต้อง “เพาะเพื่อนอ่อนวัย” ทำตัวให้ทันสมัยด้วยการเรียนรู้โลกใหม่ๆ ต้องทำตัวให้ทันสมัย

๙) ต้องสะสมกรรมดีหรือกุศลกรรม กุศลกรรมจะเกิดมรรคผลได้ จะต้องลงมือสร้าง และทำทันทีที่มีโอกาส คิดแต่สิ่งดีๆ และทำแต่สิ่งดีๆ แต่อกุศลกรรมแค่ใจคิดจะทำชั่ว ก็ส่งผลชั่วต่อเราแล้ว

เอก ณะสิริ^{๗๖} กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติตนให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณพลั้งถึง ๑๒๐ ปีนั้น จำต้องปฏิบัติให้ได้ดังนี้

๑) ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ นักเบาตามอายุ แต่การออกกำลังกายต้องให้ได้ ออกซิเจนสม่ำเสมอ คือ เพื่อให้เกิดพลังชีวิต หรือพลังแอโรบิค ไปจนตาย นั่นคือใช้หลักที่ว่าอายุมากมีแรงต้องออกแรง (หรือทำงานกลางแดดตลอดชีวิต)

๒) ต้องกินอาหารธรรมชาติ คือ พืชพรรณธัญญาหาร เช่น แป้งเชิงซ้อน ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวตอก ผัก ผลไม้และผักสด หลากสี หลากรส ลดเนื้อสัตว์ วันหนึ่งทานแค่ ๒ มื้อก็พอ ใช้หลักที่ว่า กินน้อย-ตายยาก กินมาก-ตายเร็ว และ อาหารอายุสั้นทำให้อายุยืน อาหารอายุยืน ทำให้อายุสั้น

๓) ต้องดื่มน้ำสะอาด น้ำเปล่าๆ อย่างน้อยวันละ ๑๐-๑๒ แก้ว (ไม่ดื่มขณะกินอาหาร และอย่ารอให้รู้สึกกระหายแล้วดื่ม ควรดื่มน้อยๆ และดื่มน้ำเรื่อยๆ แม้ตอนกลางคืนตื่นแล้วดื่มน้ำด้วย)

๔) ต้องพักผ่อนนอนหลับให้สนิทและยังการทำให้จิตใจสงบด้วยสมาธิ ทำให้ภูมิด้านทานในตัวสูงมาก การฝึกเจริญวิปัสสนาสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ ดำเนินชีวิตทุกๆ ด้าน ด้วยปัญญา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา คือ ไตรสิกขา) จนมั่นใจว่าการฝึกจิตให้หนึ่งเป็นจิตที่มีพลังสูงภูมิด้านทานสูงมากๆ และการนอนจะหลับสนิท

๕) หมั่นสร้างแต่กรรมดี สร้างบุญสร้างกุศล ละเว้นความชั่วทุกชนิด โดยยึดหลักไตรสิกขา คือรักษาศีล ๕ ข้อ เจริญสมาธิ หรือเจริญสติ ก็จะทำให้ปัญญารู้ เอาปัญญาไปแก้ปัญห

นอกจากนั้นก็ควรรู้จักให้ทาน (ทานเป็นทางแห่งความสุข) และตั้งโปรแกรมจิตของตนทุกวันเวลาที่จะมีชีวิตยืนยาวถึง ๑๒๐ ปีอย่างมีคุณภาพ โดยพิจารณาให้เห็นชัดว่า ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่จะต้องดูแลและบำรุงรักษาให้ทำหน้าที่อย่างดีอยู่เสมอ ส่วนโปรแกรมที่จะป้อนเข้าไปเพื่อให้ได้ข้อมูลนั้นก็คือ ซอฟต์แวร์ คือ จิต ของเรานั้นเอง การตั้งใจให้ผลออกมาดีนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าให้ใช้หลัก อิทธิบาท ๔ หมายถึง สิ่งที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จ ๔ อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา นั่นคือ ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติตัว ใจจะต้องจดจ่อกับสิ่งนั้นๆ และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

^{๗๖}เอก ณะสิริ, อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้, หน้า ๓๗-๓๘

วรเวศม์ สุวรรณระดา^{๗๗} กล่าวว่าเรื่องความมั่นคงทางการเงินว่าแหล่งรายได้ของผู้สูงอายุไทยพบว่า กว่า ๘๐% ยังรับเงินจากลูกๆ อยู่ สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังคงต้องพึ่งพาลูกหลาน แต่ก็พบว่ายังคงมีผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการทำงานอยู่ไม่น้อย ประมาณ ๔๐% และ ๑/๓ จากกลุ่มสำรวจมีเงินออม มีรายได้จากการเก็บกินดอกเบี้ย หรือค่าเช่า ลักษณะโครงสร้างทางสังคมในปัจจุบันคือมีลูกน้อยและต้องอยู่คนเดียว ความมั่นคงของผู้สูงอายุมาจากไหน เมื่อสอบถามทัศนคติของคนวัยทำงานว่ามีการเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ ส่วนใหญ่ยอมรับว่าควรที่จะเตรียมตัว แต่ก็ยังคงมีประมาณ ๑๐% ที่บอกว่าไม่เคยคิดถึงเรื่องดังกล่าวเลย ขณะเดียวกันก็มีผู้ที่เห็นว่าควรเตรียมตัวแต่ยังไม่ได้ลงมือทำอะไร อยู่อีกกว่า ๓๐% กรณีเหล่านี้เป็นเรื่องน่าสนใจว่าความพร้อมทางการเงินที่จะทำให้ประชากรมีความมั่นคงในวัยชราจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ดังนั้น นอกจากการส่งเสริมการออม การส่งเสริมการทำงานเพื่อเป็นแหล่งรายได้ให้ผู้สูงอายุแล้ว การจัดให้มีระบบบำนาญคือสิ่งที่ต้องเข้ามาเสริม แม้ปัจจุบันระบบบำนาญของไทยจะค่อนข้างครอบคลุมคิดเป็น ๙๐% ทั้งภาคกำลังแรงงานของรัฐและกำลังแรงงานภายนอก ที่มีทั้งกองทุนประกันสังคม รัฐบาลสนับสนุนเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ หรือมีกองทุนการออมแห่งชาติรองรับ แต่ก็ยังมีปัญหาอีกมากในเชิงระบบและในเชิงการบริหารงาน เนื่องจากการทำงานมีหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบ ทำให้เกิดหน้าที่ซ้ำซ้อนและขาดเอกภาพ จุดนี้เป็นสิ่งที่รัฐต้องเร่งแก้ไข สำหรับผู้ที่เตรียมตัวแล้วยังมีปัญหา หากยังไม่มีความหมายเข้ามาดูแลด้านความมั่นคงทางการเงินเป็นการเฉพาะยามชราว่าจะสามารถเอื้ออำนวยความสะดวกและตอบใจทยให้กับคนเหล่านี้ได้อย่างไร ดังนั้นไม่ใช่การวางระบบ การปรับกฎหมายจะทำเฉพาะกับคนที่ยังไม่เตรียมการ แต่ต้องไปถึงคนที่มีความพร้อมอยู่แล้วด้วย ไม่เช่นนั้นสิ่งที่พยายามเตรียมก็อาจไม่เป็นผลอย่างสมบูรณ์

กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ^{๗๘} ได้ศึกษาระดับและแนวโน้มความมีพฤติพลังของผู้สูงอายุไทย ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณก็จะพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับพฤติกรรม สถานภาพ สมรส เขตที่อยู่อาศัย อาชีพ หนี้สิน การไม่มีโรคเรื้อรัง การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

วิภาณันท์ ม่วงสกุล^{๗๙} กล่าวว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ถือได้ว่าเป็นกลุ่มคนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในอนาคต เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมให้กับคนทุกวัยก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เป็นผู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องจากแนวคิดพฤติกรรมพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ประกอบด้วย ๓ ประการ ได้แก่ ๑) มีสุขภาพที่ดี (Healthy) ๒) มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ ๓)

^{๗๗}วรเวศม์ สุวรรณระดา. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร: โจทย์ท้าทายในสังคมสูงวัย [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://knowledgefarm.in.th/thaipublica-worawet/> [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙].

^{๗๘}กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ, “ระดับและแนวโน้มความมีพฤติพลังของผู้สูงอายุไทย”, การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ ๒๕๕๓, ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์กรุงเทพมหานคร, (๒๕-๒๖ พฤศจิกายน), หน้า ๒๖-๓๘.

^{๗๙}วิภาณันท์ ม่วงสกุล, “การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ด้วยแนวคิดพฤติกรรมพลัง”, วารสารวิจัยสังคม, ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๘): ๙๓-๑๑๒.

มีส่วนร่วม (Participation) โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีพลังพล (Active Ageing) เช่นกัน

เริ่มจากผู้สูงอายุต้องส่งเสริมให้เกิดการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรคหรือความเจ็บป่วย ที่มี ตลอดจนกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ และมีกลุ่มในสังคม โดยอาศัยเทคโนโลยีมาเชื่อมต่อสังคมให้กับผู้สูงอายุเหล่านี้ให้ได้ทำกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ทำให้ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือหว่าเหว ในด้านครอบครัวควรให้การยอมรับนับถือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ไปมาหาสู่หรือเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุเหล่านี้ด้านชุมชนควรเปิดโอกาสให้มีพื้นที่ในชุมชนให้สามารถทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุด้วยกันเองหรือพหุวัย เพื่อให้เกิดการความสัมพันธ์ของคนในชุมชน รวมถึงส่งเสริมให้มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ และเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ตลอดจนรัฐบาลต้องวางแผนงานในทุกหน่วยงานเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะด้านสุขภาพและรายได้

กาญจนา ปัญญาธร^{๕๐} ได้กล่าวว่าความมั่นคงในชีวิตมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุและสัมพันธ์กับหลายปัจจัย จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุให้ความหมายชีวิตที่มั่นคงประกอบด้วย การมีสุขภาพดี มีครอบครัวดีมีเงินใช้จ่ายเพียงพอ เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน มีที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ระดับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านครอบครัว ที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อมและสังคมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๐๖, ๓.๘๗ และ ๓.๗๓) ส่วนด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๒.๔๐) ภาพรวมความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๓.๕๕) ปัญหาความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุมีร่างกายไม่แข็งแรงจากการเจ็บป่วย มีเงินไม่พอใช้จ่าย เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนน้อย สาเหตุจากการเจ็บป่วย การทำงานและเลี้ยงดูหลาน อาศัยอยู่ในบ้านที่ไม่มีการจัดเตรียมให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ขาดการดูแลจากครอบครัวในการดำเนินชีวิตประจำวันและเมื่อเจ็บป่วย แนวทางพัฒนาความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การควบคุมอาหาร รับประทานยาตามแผนการรักษา การสนับสนุนด้านการเงิน ที่อยู่อาศัยและการร่วมกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน

นันทิกา ทวิชาชาติ^{๕๑} ได้กล่าวว่า “การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด” เชื่อว่าเป็นประโยคที่หลายคนคงเคยได้ยินและคุ้นเคยกันดี การเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต และเราเองสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา ทั้งการเรียนรู้ด้วยตนเอง ครอบครัว หรือจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นเรายังต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยแห่งการเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการเสื่อมถอยของสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์

การฝึกสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของประสาททั้ง ๕ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการลิ้มรส รวมทั้งการรับรู้ส่วนที่ ๖ คือ อารมณ์ ให้สามารถทำงานเชื่อมโยงกัน โดยการฝึกทำกิจกรรมใหม่ที่ไม่เคยทำ เช่น การเรียนรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ ดนตรีไทยวาด

^{๕๐}กาญจนา ปัญญาธร, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี”, วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๕): ๒๔-๓๖.

^{๕๑}นันทิกา ทวิชาชาติ, ผู้สูงวัยกับการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด Aging & Lifelong Learning, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9580000089618> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

รูป ทำสวน การใช้งาน LINE เพื่อคุยกับลูกหลานหรือโปรแกรมแอปพลิเคชันต่างๆ การฝึกการเขียนหนังสือด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด การเปลี่ยนทิศทางการเดินทาง การใช้การดมกลิ่น มีอคล่ำ ทดแทนการมองเห็น เป็นต้น

แนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๖-๒๕๖๐ ที่ได้รับการสรรหาจากคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ โดยท่านเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมโดยรวมต่อเนื่องยาวนานและเป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรมที่งดงาม

ประเสริฐ ฐ นคร ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๖^{๒๒} เป็นบุคคลที่อุทิศตนรับใช้ประเทศชาติมาอย่างต่อเนื่องยาวนานแม้จะล่วงเข้าสู่ช่วงปัจฉิมวัยแล้ว ท่านก็ยังคงทุ่มเทกายใจในการทำงานที่ท่านรักอย่างสุดกำลังความสามารถด้วยสำนึกและตระหนักในหนี้บุญคุณของแผ่นดินและเงินภาษีของประชาชนที่ทำให้ท่านมีโอกาสได้เล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาขั้นสูงสุด ท่านได้ตั้งปณิธานไว้ว่า ท่านจะปฏิบัติตนให้ดีที่สุดให้เป็นประโยชน์กับประเทศชาติมากที่สุดไม่ให้เกิดเสียเกียรติที่เกิดมาได้กล่าวไว้ในหนังสือสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๖ ว่า

“ผู้สูงอายุถ้ายังมีงานทำ ก็จะไม่เป็นภาระของลูกหลานและสังคมแล้วก็จะไม่คิดพึ่งพาน่าไม่ซึมเศร้าด้วย”

“ทุกคนสามารถตอบแทนแผ่นดินได้ ใครจะทำ อะไรก็แล้วแต่ ขอแค่ให้ทำ ดีที่สุดเท่านี้พอ เมื่อเอามารวมกันมันก็จะดียิ่งๆขึ้นไป”

พารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗^{๒๓} ได้กล่าวไว้ในหนังสือสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗ ว่า

“ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ เพราะธรรมคือธรรมชาติ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่าประมาทอย่าเบียดเบียนผู้อื่น เป็นผู้ให้มีความสุขกว่าเป็นผู้รับ”

“การที่จะเป็นผู้สูงอายุที่คุณภาพ วิทยาทานเป็นทานอันสูงสุด ต้องมีเรื่องของความเชื่อมาก่อน ถ้าเชื่อว่าการทำดีได้ดี ทำความดีแล้ว ประโยชน์นั้นจะส่งมา ก่อนที่ผมจะทำงานนี้เป็น ผมเป็นผู้รับมาตลอดตั้งแต่เล็กๆ จนโตขึ้นมาก็เริ่มเป็นผู้ให้มาโดยตลอด”

“วิธีการดูแลตัวเองคือ อย่าประมาทครับ ถ้าเป็นอะไรต้องไปหาหมอ เป็นอะไรต้องรีบหาหมอทันที สุขภาพสำคัญและต้องมาก่อนเสมอ สุขภาพจะต้องอยู่อย่างอื่นด้วยเพราะถ้าสุขภาพไม่ดีอย่างอื่นมันจะไม่ดีด้วย สุขภาพไม่ดี คุณไปทำงานให้ชาติได้ไหม ก็ไม่ได้”

เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่ ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี พุทธศักราช ๒๕๕๘^{๒๔} ได้กล่าวไว้ในหนังสือสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ ว่า

^{๒๒}สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๖, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๓}สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ร่วมกับ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๒๔}สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๙.

“ความดี ความงาม ความถูกต้องที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตน ถ้าผู้สูงอายุพบกับลูกหลานดีๆ ลูกหลานก็จะรู้สึกว่าคุณปู่คุณย่าไพเราะน่าฟัง เขาก็จะจดจำเรา ทั้งเรื่องการพูด การวางตัวและการแสดงความคิดเห็น”

“เราจะต้องพยายามเข้าใจโลก ทันโลก ผู้สูงอายุควรทำใจให้สบาย ไม่ไปต่อต้านเรื่องต่างๆ เพราะแต่ละยุคสมัยนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุต้องวางตัวไปตามการเปลี่ยนแปลงของโลกด้วย เราแก่แล้วก็ต้องอยู่อย่างเจียมตัว เราจะต้องไม่ไปรบกวนลูกหลาน เพราะเขาก็มีภาระมีลูกมีหลานที่ต้องคอยดูแล ความสุขของเจ้ายายคือ การได้เป็นมนุษย์ธรรมดาที่มีอยู่มิเกิน ได้รับความเป็นมิตรจากผู้คน การได้รับความเป็นมิตรเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีอายุยืน มีความเป็นมิตร ความยิ้มแย้มแจ่มใส พยายามเข้าใจโลก และเข้าใจคนรุ่นใหม่ว่าเขามีความคิดแบบไหนบ้าง ซึ่งคนแก่บางคนเขาไม่พยายามที่จะเข้าใจ เราต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับโลกปัจจุบันให้ได้”

เสนาะ อุณาภูล^{๕๕} ผู้สูงอายุแห่งชาติพุทธศักราช ๒๕๕๙ หลังจากท่านอาจารย์เกษียณอายุราชการ ได้ล้มป่วยด้วยโรคเส้นโลหิตในสมองอุดตัน ต้องไปพักฟื้นฟู ร่างกายเป็นเวลานานพอสมควร สิ่งที่ทำให้ท่านฟื้นกลับมาคือการปฏิบัติธรรม ทำให้ท่านมีจิตใจที่สงบ เริ่มยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าความทุกข์ร้อน ความโศกเศร้ากับเรื่องที่เกิดขึ้น พยายามรับตรึงนั้นได้สุขภาพจิตที่ดีขึ้น ร่างกายก็ดีขึ้นตามมา เมื่อกลับมาแข็งแรงอีกครั้งท่านยังคงกลับมาทำงานต่อ และถ่ายทอดความรู้และความคิดให้แก่บุคลากรรุ่นหลังอย่างไม่หยุดนิ่ง บำเพ็ญตนเป็นผู้สูงอายุที่ทรงคุณค่าของสังคมไทย ควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว หาความสุขในบั้นปลายชีวิตและการทำบุญปฏิบัติธรรมในฐานะพุทธศาสนิกชนที่ดี^{๕๖}

นอกจากทำงานใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา ท่านยังเพิ่มเติมความรู้อยู่ตลอดเวลา แม้อายุมากยังชอบอ่านหนังสือ อ่านทุกอย่าง คอยติดตามเทคโนโลยี เรื่องเศรษฐกิจ สังคม เป็นกิจกรรมที่ชอบและสนุก ซึ่งก็จะย้อนกลับมาว่า ถ้าผู้สูงอายุเป็นได้แบบนี้ ก็จะไม่ถูกมองว่าเป็นภาระ^{๕๗} เนื่องในวาระที่ท่านได้รับคัดเลือกเป็นผู้สูงอายุแห่งชาติ ท่านได้กล่าวถึงวิถีการดำรงชีวิตในวัยเกษียณเป็นสิ่งที่น่าศึกษาและเตรียมการให้พร้อม วลีหนึ่งที่สำคัญที่ท่านแนะนำและอยากให้ได้ คือ “How to grow old gracefully and how to die peacefully” หมายถึง การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามสมควรและพอเพียง ไม่ต้องเลิศหรู หรือสุขสบายมากนัก ยิ่งเราปฏิบัติธรรมมากขึ้น ความต้องการทางด้านวัตถุเหล่านี้นิ่งน้อยลง และท้ายที่สุดคือ “ทำอย่างไรจึงจะจากโลกนี้ไปด้วยความสงบสุขมากที่สุด”

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๕๘} ผู้สูงอายุแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๐ ท่านได้รับการยกย่องเกียรติคุณเชิดชูเกียรติจากหน่วยงานต่างๆ และสถาบันการศึกษา ทั้งในประเทศและ

^{๕๕}กรมกิจการผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุแห่งชาติ ๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www๒.dop.go.th/main/master_view.php?id=478 [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

^{๕๖}ไทยรัฐ, ยกย่อง ดร.เสนาะ อุณาภูล ผู้สูงอายุแห่งชาติ ๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/590488> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

^{๕๗}มติชนออนไลน์, ๘๘ปียังแจ๋ว!! ล้วงลึกชีวิต “เสนาะ อุณาภูล”, ผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.matichon.co.th/news/104584> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

^{๕๘}กรมกิจการผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุแห่งชาติ ๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www๒.dop.go.th/main/masterview.php?id=478> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

ต่างประเทศหลากหลายรางวัล อาทิ รางวัลประกาศเกียรติคุณในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ฉลอง ๒๐๐ ปี กรุงรัตนโกสินทร์ รางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ จากองค์การยูเนสโก สถาบันนาสันทา ประเทศอินเดีย ถวายตำแหน่ง “ตรีปิฎกาจารย์” หมายถึง อาจารย์ผู้รู้ ผู้แตกฉานในพระไตรปิฎก มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งแรกของโลกถวายตำแหน่ง “เมธาจารย์” และได้รับถวายโล่วัชรเกียรติคุณจากคณะกรรมการศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

กล่าวได้ว่าสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นพระเถระผู้เป็นนักปราชญ์แห่งยุครัตนโกสินทร์ เป็นพระเถระผู้แตกฉานทั้งพุทธศาสตร์และศาสตร์สมัยใหม่ ยิ่งกว่านั้น เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราชยังได้ใช้ความรู้เพื่อใช้ปกป้องสังคมไทย ในประเทศไทยไว้หลายกรณี รวมทั้งมีบทบาทในการชี้แนะสังคมไทยด้านการบริหารประเทศ โดยการนำหลักพุทธธรรม มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชาติ เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราชได้รับพระราชทานเลื่อนและแต่งตั้งถวายสมณศักดิ์เรื่อยมาเป็นลำดับ ซึ่งเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช เคยให้คติธรรมเรื่องนี้เอาไว้ว่า “โลกต้องการคนดี มิใช่เพื่อให้มารับรางวัล แต่เพื่อมาช่วยทำชีวิตและสังคมให้ดีขึ้น ไม่มีทำความดีมาเสริมตัวตน แต่พึงสละตนเพื่อเสริมความดี คนทำดีอย่างแท้จริง เสียสละได้ แม้กระทั่งการที่จะทำให้คนอื่นรู้ว่า ตนได้ทำความดี”

ตารางที่ ๒.๑ แนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแห่งชาติ ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

ผู้สูงอายุแห่งชาติ	แนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแห่งชาติ	สังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา
ประเสริฐ ญ นคร	๑. ผู้สูงอายุถ้ายังมีงานทำ ก็จะไม่เป็นภาระของลูกหลานและสังคม แล้วก็จะไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ซึมเศร้าด้วย ๒. ทุกคนสามารถตอบแทนแผ่นดินได้ ใครจะทำ อะไรก็แล้วแต่ ขอแค่ให้ทำดีที่สุดเท่านี้พอ เมื่อเอมารวมกันมันก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป	๑. สมชีวิตา เป็นการวางแผนชีวิต เข้าใจชีวิต ๒. อุฏฐานสัมปทา ๓. สังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา
พารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา	๑. ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ เพราะธรรมคือธรรมชาติ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่าประมาท อย่าเบียดเบียนผู้อื่น เป็นผู้ให้มีความสุขกว่าเป็นผู้รับ ๒. การที่จะเป็นผู้สูงอายุที่คุณภาพ วิทยาทานเป็นทานอันสูงสุด ต้องมี	๑. อัปมาทะ คือความไม่ประมาท มีสติกำกับชีวิต ๒ .อ หิงสา คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ผู้สูงอายุแห่งชาติ	แนวคิดในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุแห่งชาติ	สังเคราะห์หลักพุทธธรรม โดยผู้เชี่ยวชาญทาง พระพุทธศาสนา
พารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา (ต่อ)	เรื่องของความเชื่อมาก่อน ถ้าเชื่อว่า ทำได้ดี ทำความดีแล้ว ประโยชน์ นั้นจะส่งมา ก่อนที่ผมจะทำงานนี้ เป็น ผมเป็นผู้รับมาตลอดตั้งแต่ เล็กๆ จนโตขึ้นมาก็เริ่มเป็นผู้ให้มา โดยตลอด	
เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่	๑. ความดี ความงาม ความถูกต้อง ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตน ถ้าผู้สูงอายุพูด กับลูกหลานดีๆ ลูกหลานก็จะรู้สึก ว่าผู้สูงอายุพูดจาไพเราะน่าฟัง เขาก็ จะจดจำเรา ทั้งเรื่องการพูด การ วางตัวและการแสดงความคิดเห็น ๒. เราจะต้องพยายามเข้าใจโลก ทันโลก ผู้สูงอายุควรทำใจให้สบาย ไม่ไปต่อต้านเรื่องต่างๆ	๑. สังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และ สมานัตตา ๒. สมชีวิตา เป็นการ วางแผนชีวิต เข้าใจชีวิต
เสนาะ อุณาภูล	“How to grow old gracefully and how to die peacefully” หมายถึง การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างแก่เฒ่าอย่างมี ความสุขตามสมควรและพอเพียง ไม่ต้องเลิศหรู หรือสุขสบายมากนัก ยิ่งเราปฏิบัติธรรมมากขึ้น ความ ต้องการทางด้านวัตถุเหล่านี้ยิ่ง น้อยลง และท้ายที่สุดคือ ทำอย่างไร จึงจะจากโลกนี้ไปด้วยความสงบสุข มากที่สุด	๑. พรหมวิหาร ๔ ประกอบ ไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ๒. อัปมาทะ คือความไม่ ประมาท มีสติกำกับชีวิต
สมเด็จพระพุทธ โฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)	โลกต้องการคนดี มิใช่เพื่อให้มารับ รางวัล แต่เพื่อมาช่วยทำชีวิตและ สังคมให้ดีขึ้น ไม่มีทำความดีมาเสริม ตัวตน แต่พึงสละตนเพื่อเสริมความ ดี คนทำได้อย่างแท้จริง เสียสละได้ แม้กระทั่งการที่จะทำให้คนอื่นรู้ว่า ตนได้ทำความดี	๑. หลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana, ศีลภavana, จิตภavana และปัญญา ภavana ๒. โยนิโสมนสิการ

๒.๕ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒.๕.๑ ความหมายของพุทธธรรม

ประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ วิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อของคนอยู่ภายใต้อิทธิพลของวัฒนธรรมไทย ศาสนาพุทธเป็นหนึ่งในที่มาของวัฒนธรรม กล่าวได้ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ประกอบด้วยปรัชญา จิตวิทยา และวัฒนธรรม^{๘๙} พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของพุทธศาสนา ตรัสสอนหลักในการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (a set of about reality) การเข้าใจความเป็นมนุษย์ (human mind) การมีคุณธรรม จริยธรรม อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตชอบของมนุษย์ (ethics) ผ่าน “ปัจจุสมุปบาท” หลักคำสอนเกี่ยวกับปัจจุสมุปบาทแบ่งบอกความเป็นจริงของชีวิตหรือกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปแห่งทุกข์ที่อยู่ตามธรรมชาติซึ่งการเกิด-ดับนั้นอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยกล่าวถึงทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ หนทางดับทุกข์หรือมรรค ๘ และหนทางการพ้นทุกข์^{๙๐} คำสอนดังกล่าวแสดงให้เห็นถึง ความเหมือนระหว่างสภาวะทางจิตกับพุทธศาสนา คือ อารมณ์มีผลต่อความคิดความรู้สึก คำพูด และพฤติกรรมของมนุษย์^{๙๑} พุทธศาสนาไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทุกข์ของมนุษย์เท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตอีกด้วย เนื่องจากพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์มีคุณธรรม ไปพร้อมกับการพัฒนาปัญญา สติเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา อันจะเป็นเครื่องช่วยจับอารมณ์ทุกข์ให้เกิดความสมดุลของกระบวนการทางจิต ดังนั้นสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทย ย่อมเกี่ยวข้องกับวิถีพุทธ

หลักพุทธธรรมได้แก่หลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนา นำมาเป็นหลักการดำเนินชีวิต ในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล หลักพุทธธรรมจะส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วน

ลักษณะทั่วไปของพุทธธรรม แบ่งได้ 2 ประการคือ

๑. มัชฌิมนิเทศนา^{๙๒}ว่าด้วยความเป็นจริงที่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ สภาวะของสิ่งทั้งหลาย หรือธรรมชาติและความเป็นไปโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เป็นกฎธรรมชาติ เป็นกฎธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่าง

^{๘๙}Gethin, R. (1998). The Foundations of Buddhism - OPUS S. U.S.A.: Oxford University Press.

^{๙๐}Bodhi, B. (1999). The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

^{๙๑}Ekman, P. Davidson, R.J., Richard, M., & Wallace, B.A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-being. American Psychological Society, 14 (2), 59-63.

^{๙๒}พ.ป. ๓๑/๔๕/๒๘ ; ๕๔๕/๔๔๙, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ชร์แอนดริว จำกัด), หน้า ๘๗๖.

๒. มัชฌิมาปฏิปทา^{๙๓}ว่าด้วยการถือเอาประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจในสภาพและความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย นำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะและตัวภวนั้น ไตรลักษณ์ไปใช้ประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตจริงโดยยึดถือปฏิบัติบนทางสายกลาง

ในพุทธประวัติได้กล่าวถึงสาเหตุการออกผนวชปรากฏในมหาปทานสูตร^{๙๔}พระสิทธัตถะเสด็จประพาสพระราชอุทยาน โดยรถพระที่นั่ง ได้ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง ๔^{๙๕} คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ซึ่งเทพยดานิรมิตให้ทอดพระเนตรในระยะทาง ทรงเบื่อหน่ายในกามสุขตั้งต้นแต่ได้ทรงเห็นคนแก่ เป็นลำดับไป ทรงหยั่งเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ครอบงำมหาชนอยู่ทุกคน ไม่ล่วงพ้นไปได้ เป็นอย่างนั้น เพราะโทษที่ได้ฟังคำสอนของนักปราชญ์ เห็นผู้อื่นแก่ เจ็บ ตาย ย่อมเบื่อหน่ายเกลียดชัง ไม่คิดถึงตัวว่า จะต้องเป็นเหมือนอย่างนั้นบ้าง เมื่อยู่นวัย ในความไม่มีโรค และในชีวิต

เหมือนหนึ่งเป็นคนจะไม่ต้องแก่ เจ็บ ตาย มีแต่ชวนขวยหาของอันมีสภาวะเช่นนั้น ไม่คิดอุบายเครื่องพ้นบ้างเลย ถึงพระองค์ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา แต่จะเกลียดเบื่อหน่ายเหมือนอย่างเขา ไม่สมควรแก่พระองค์เลย เมื่อทรงดำริอย่างนี้แล้ว ก็ทรงบรรเทาความเมา ๓ ประการ คือ เมาในวัย เมาในความไม่มีโรค และเมาในชีวิต กับทั้งความเพลิดเพลินในกามสมบัติเสียได้ จึงทรงดำริต่อไปว่า ธรรมดาสภาวะทั้งปวง ย่อมมีของที่เป็นข้าศึกแก่กัน เช่นมีร้อน ก็มีเย็นแก่ มีมืด ก็มีสว่างแก่ บางทีจะมีอุบายแก้ทุกข์ ๓ อย่างนั้นได้บ้างกระมัง ก็แต่ว่า การที่จะแสวงหาอุบายแก้ทุกข์ ๓ อย่างนั้น เป็นการยากอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ยังอยู่ในฆราวาสวิสัย จะแสวงหาไม่ได้ เพราะฆราวาสนี้เป็นที่คับแคบนัก และเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์อันทำให้เศร้าหมอง เหตุความรัก ความชัง ความหลง ดุจเป็นทางมาแห่งธุลี บรรพชาเป็นช่องว่าง พอเป็นที่แสวงหาอุบายนั้นได้ ทรงดำริอย่างนี้แล้ว ก็มีพระอหยาศัยน้อมไปในบรรพชา ไม่ยินดีในฆราวาสสมบัติ

ในทางพระพุทธศาสนาจัดความแก่หรือความชราเป็นสภาวะทุกข์อย่างหนึ่ง คือทุกข์ของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ปรากฏในทุกข์ ๑๒ ประการ^{๙๖}เป็นชุดไขความสำหรับแสดงความหมายของทุกข์ในอริยสัจ ๔ ข้อ ๒) ชรา ความแก่ ทำให้วัยวะทั้งหลายย่อหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หมดความคล่องแคล่วว่องไว ผิพรรณไม่งดงามผ่องใส หนังเหี่ยวย่น ความจำเลอะเลือนผลอไหล เสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายใน เกิดทุกข์กายและทุกข์ใจได้มาก และ ชรา ที่จัดอยู่ในปฏิจจสมุปบาท^{๙๗}

^{๙๓}อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๐๖๒/๓๓๘, พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), **สังจธรรมกับจริยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๓, อ้างแล้ว, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๗๗.

^{๙๔}ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๑/๑.

^{๙๕}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^{๙๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติธรรม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘๔-๘๕.

^{๙๗}อ้างแล้ว, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๑๖๑, ๑๗๔.

ชรา คือ ความเสื่อมอายุ และความห่อหมอนทรีย์ เป็นกระบวนการแห่งชีวิต ที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่แน่นอน ในวงจรชีวิตของปุถุชน ชรามรรณะจึงพ่วงมาพร้อมด้วย ชรามรรณะเป็นเครื่องหมายแห่งความเสื่อมสิ้นสลาย ชรามรรณะทำให้ปุถุชนเกิดความรู้สึกว่า ตนกำลังพลัดพราก หรือหมดหวังจากสิ่งที่ชื่นชอบ ที่ปรารถนา ในด้านทิฐฐาสวะ เมื่อยึดถืออยู่ว่า ร่างกายเป็นตัวเราของเรา พอร่างกายแปรปรวนไป ก็ผิดหวังแหว่งใจ ในด้านภวาสวะ ทำให้รู้สึกตัวว่าจะขาด พลาด พราก ผิดหวัง หรือหมดโอกาสที่จะครองภาวะแห่งชีวิตที่ตัวชื่นชอบอย่างนั้นๆ ในด้านอวิชาสวะ ก็คือขาดความรู้ความเข้าใจมูลฐานตั้งต้นแต่ชีวิตคืออะไร ความแก่ชราคืออะไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อความแก่ชรา เป็นต้น เมื่อขาดความรู้ความคิดในทางที่ถูกต้อง พอนึกถึงหรือเกี่ยวข้องกับชรามรรณะ ก็บังเกิดความรู้สึกและแสดงอาการในทางหลงมกมาย ขลาดกลัว และเกิดความซีมิเซาหดหู่ต่างๆ โดยนัยนี้ พระพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า “เพราะอาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด”^{๙๘}

และสรุปได้ว่า ชรามรรณะของปุถุชน ซึ่งพ่วงด้วยโสกะ ปริเทวะ ทุกข์โศกนันท อูปายาส ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา หมุนวนจรต่อไปอีก สัมพันธ์กันไม่ขาดสาย

มีคำกล่าวทางพุทธศาสนาถึงธรรมชาติ ๔ ประการสำหรับผู้สูงอายุที่พึงกระทำและควรทำให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความสุขขึ้นโลกก็สุขได้แก่สุขกาย สุขใจ พละนาถัยสมบุญและเพิ่มพูนงานอดิเรก^{๙๙}

พุทธศาสนามองจริยธรรมในแง่ของการถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติ^{๑๐๐} หรือการนำเอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่มนุษย์ ดังนั้นจึงได้ให้ความหมายของ จริยะ อันประเสริฐคือจริยธรรมที่ต้องแท้จริงไว้ว่า “เป็นการดำเนินชีวิต” คือการดำเนินชีวิตด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของธรรมชาติ โดยประพฤติปฏิบัติในทางที่จะผลักดันและสรรค์สร้างเหตุปัจจัยต่างๆ ให้เป็นไปอย่างก่อผลดี บังเกิดคุณประโยชน์แก่มนุษย์ ตามความหมายที่แสดงมา จะมองเห็นหลักการสำคัญของ จริยะ แยกออกได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ ๑ รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ หรือรู้เท่าทันธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ขั้นที่ ๒ ใช้ความรู้นั้นให้เกิดประโยชน์ คือปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมชาติ หรือกฎธรรมชาตินั้น โดยกระทำการที่เป็นเหตุ ให้เหตุปัจจัยทั้งหลายดำเนินไปในทางที่จะก่อผลดี

ขั้นที่ ๓ เมื่อทำทุกอย่างถูกต้องที่ตัวเหตุปัจจัยแล้ว ก็ปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไปตามธรรมชาติ หรือตามกฎเกณฑ์ของมันเป็นเอง วางใจเป็นอิสระคอยดูอย่างรู้เท่าทัน ไม่ต้องถ่มม่นเอาตัวตนเข้าไปผูกมัดติดไว้

ตามหลักการนี้ ความรู้ความเข้าใจเป็นแกนนำของการประพฤติปฏิบัติ เป็นส่วนสำคัญที่ต้องใช้ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด จึงเรียกจริยธรรมนี้ว่า การเป็นอยู่ด้วยปัญญา และเรียกบุคคลผู้มีจริยธรรมนี้ว่าบัณฑิต แปลว่า ผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา

^{๙๘}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๘/๑๐๐

^{๙๙}เชิด เจริญรัมย์, **เส้นทางความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕.

^{๑๐๐}อ้างแล้ว, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๘๗.

ด้วยเหตุที่ต้องใช้ปัญญาตั้งแต่เริ่มต้น ระบบจริยะ คือมรรค หรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงมี “สัมมาทิฐิ” ได้แก่ความเห็นชอบ หรือเข้าใจถูกต้อง เป็นองค์ประกอบข้อแรก

ธรรมะหรือหลักธรรมเป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ รู้จักเข้าใจความเป็นไปอย่างมีสติมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สงบ และนำไปพัฒนาให้เกิดภาวะพุดมพลังในทั้ง ๔ ด้าน

๒.๕.๒ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมและผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ^{๑๐๑}ได้กล่าวไว้ในหนังสือชีวิตในปัจจุบันว่า คนแก่แบ่งเป็น ๒ พวก คือ แก่ในความหมายคนหรือเนื้อหนัง ก็แก่เปล่าๆ เหมือนวัว เหมือนสุนัขแก่ มันก็แก่ได้ทั้งนั้น ตันไม้มันก็แก่ แก่ไปตามธรรมชาติ ทрудโทรมหดเหี่ยวจนแตกทำลายไป คนคนนี้นั้นแก่เปล่า ส่วนอีกพวกหนึ่ง คือ แก่ความรู้ ไม่ใช่แก่เปล่า ยิ่งอายุมากยิ่งรู้อะไรมาก ยิ่งมีความเป็นนักปราชญ์มาก เพราะชีวิตสอนให้เอง คนแก่ชนิดนี้ยิ่งอายุมาก ก็ยิ่งรู้มาก ไม่แก่เปล่าเหมือนวัวแก่ควายแก่ แต่แก่เหมือนกับมนุษย์ที่แท้จริง คือแก่วิชาความรู้ คนแก่ชนิดนี้จึงรู้อะไรมาก เขาจึงถือเป็นคุณธรรมอันหนึ่ง เรียกว่า รัตตัญญูตา คือ ผ่านชีวิตยาวนานและก็รู้ในตัวชีวิตจากชีวิตตัวนั่นเอง

พุทธทาสภิกขุ^{๑๐๒} แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องรักษากิจผู้สูงอายุ สรุปความว่าการจะเป็นผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจมีธรรมะ มีความถูกต้องอยู่ที่เนื้อที่ตัวที่กายที่วาจาที่ใจ แล้วเป็นอยู่อย่างสงบสุข ชนิดที่เรียกว่าว่าง ผู้สูงอายุควรปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง รู้ธรรมะอย่างถูกต้อง ทำได้ถูกต้องไปหมด มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้อง สัมมาสังกัปปो ปรรณาทถูกต้อง สัมมาวาจา พุดจาถูกต้อง สัมมากัมมันโต ทำงานการถูกต้อง สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตถูกต้อง สัมมาวายามะ พากเพียรถูกต้อง สัมมาสติ กำหนดสติถูกต้อง สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นถูกต้อง

พุทธทาสภิกขุ^{๑๐๓} ได้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไว้ในหนังสือธรรมะสำหรับผู้สูงอายุสรุปได้ ๓ ประการดังนี้

ประการที่ ๑ ผู้สูงอายุต้องเห็นความเป็นเช่นนั้นเองแล้วจะพบความสงบในชีวิต การเห็นเช่นนั้น คือ เห็นสิ่งสูงสุด เรียกว่า สูงจนเกิดจิตไม่หวั่นไหว ถ้าผู้สูงอายุจริงจะต้องเห็นเช่นนั้นเอง ความเจ็บป่วยก็เช่นนั้นเอง ความแก่ก็เช่นนั้นเอง ความตายก็เช่นนั้นเอง หรือกิณยารักษาหายก็เช่นนั้นเอง ยานั่นก็เช่นนั้นเองเหมือนกัน การเห็นเช่นนั้น เป็นการเห็นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุนฺญตาอะไรก็ตามรวมเป็นการเห็นเช่นนั้น ดังนั้นถ้าเป็นผู้สูงอายุแท้จริงตามความหมายในพุทธศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นตลามากขึ้น จนเป็นผู้คงที่ ไม่หวั่นไหวไม่เปลี่ยนแปลง และไม่มีความรู้สึกลึกซึ้งที่ยินดียินร้าย

^{๑๐๑}พุทธทาสภิกขุ, **ชีวิตในปัจจุบัน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๒๑-๒๒.

^{๑๐๒}หลวงพ่พุทธทาสภิกขุ, **"รักษากิจผู้สูงอายุ", รวมพระธรรมเทศนาของพระธรรมมาจารย์เรื่องความแก่ที่ท่านยังไม่รู้จัก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗.

^{๑๐๓}พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒, ๒๙, ๔๒, ๕๒, ๕๓.

ประการที่ ๒ ผู้สูงอายุจะต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้องแล้วจะพบความสุข ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ กินข้าว ล้างจาน ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะ ทำให้ดีที่สุด ทำให้ถูกต้องในหน้าที่นั้น ๆ แล้วเกิดความพอใจในสิ่งที่ทำในที่สุดก็จะเป็นสุขตามมา

ประการที่ ๓ ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัท ผู้สูงอายุจะต้องยึดถือพุทธศาสนาให้มากขึ้น มีสติปัญญา รู้เรื่องหน้าที่ รู้ธรรมะอย่างถูกต้อง มีการคิด การพูด และการกระทำที่ถูกต้องและเชื่อถือ ศาสนาธรรมน้อยลง จึงจะเรียกว่า ผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๐๔}ได้กล่าวถึงธรรมของผู้สูงวัยสรุปความได้ว่า อิทธิบาท ๔ เป็นหลักการสำคัญที่จะทำให้อายุยืน ทำให้ชีวิตมีกำลัง มีทางเดินมุ่งไปสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ปล่อยชีวิตให้เลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรเข้ามาครอบงำจิตใจและชีวิตของเรา คือ (๑) ฉันทะ คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความไม่ปรารถนาอะไรที่ด่างาม หรือสิ่งที่มองเห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตเราดำรง คือเมื่อเกษียณแล้วมีโอกาสพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงาม ได้พัฒนาปัญญาให้เจริญองกามจนรู้ความจริงของโลกและชีวิต เพราะฉะนั้นต้องมีการวางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี เพื่อทำสิ่งที่เราคิดว่ามีคุณค่าอย่างแท้จริงตามที่ใจเราต้องการ

(๒) วิริยะ ได้แก่ความเพียรพยายาม มีกำลังใจที่จะสู้และเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากจะคิดว่าร่างกายอ่อนแอ แต่ความอ่อนแอทางร่างกายต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องมีกำลังใจ กำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องการจะทำ เป็นตัวทำให้เกิดความท้าทาย จะพยายามทำให้มันสำเร็จ (๓) จิตตะ ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจกับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว ใจก็จะไม่รับกับเรื่องจุกจิกที่มากกระทบทำให้มีความสงบ สบายใจ จิตเป็นสุข (๔) วิมังสา คือการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาอย่างมีเหตุผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ถ้าไม่ใช้ปัญญา ก็จะแก่เร็ว สมองผ่อ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๐๕}ได้กล่าวในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่ว่างอุเบกขาถูกก็เกิดความสุขในชีวิต และความสุขระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่ลืกลาน ตอนนี้จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เงียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วนวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ก็จะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ^{๑๐๖}แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง พิจารณาความแก่ สรุปความว่าให้เราจำคำพูดของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ความยึดมั่นเป็นตัวทุกข์มีความยึดมั่นในสิ่งใดก็เป็นทุกข์ใน

^{๑๐๔}อ้างแล้ว, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๑๖-๒๘.

^{๑๐๕}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^{๑๐๖}หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ, “พิจารณาความแก่”, รวมพระธรรมเทศนาของพระธรรมอาจารย์เรื่อง ความแก่ที่ท่านยังไม่รู้จัก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา: ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

สิ่งนั้นถ้าปล่อยวางได้ก็ไม่ทุกข์ เราจึงควรรู้เท่าทันสิ่งนั้น อย่ายึดอย่าถือให้มันรุนแรง แต่ให้รู้ว่าสิ่งนั้นมันไม่ใช่ของแท้ของจริงเป็นสิ่งที่ผ่านมาในวิถีชีวิตของเรา มันเป็นสิ่งที่ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อะไรที่ผ่านมาในชีวิต ลากผ่านมา ยศผ่านมา ความสุขผ่านมา สรรเสริญผ่านมา แล้วมันก็ผ่านไป แต่เราหลงผิดว่าเมื่อมันผ่านไปแล้ว เราก็กลับไปจับมันอีกรถไฟออกแล้ว เรากระโดดจับ รถไฟเลยล้มลงไปปากแตก ขาหักแขนหัก ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน อารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในใจของเราก็เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้ปล่อยวางให้อยู่ด้วยความว่าง ในการยึดถือในสิ่งนั้น ให้ใช้ปัญญา พิจารณาให้รอบคอบ

หลวงพ่ोजรัญ ฐิติธมโม^{๑๐๗} กล่าวถึงธรรมะที่ทำให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ คนสูงอายุนั้น เมื่ออนุสรณ์ถึงชีวิตของตนเองว่า ได้ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลานอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมจะเกิดปิติหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสุขทางจิตใจได้ คนสูงอายุที่ไม่มีธรรมะนั้นมักจะรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง เพราะยิ่งเมื่อสูงอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งจะพึ่งตัวเองได้น้อยลงเท่านั้น แม้ว่าจะมีเงินจ้างคนอื่นช่วยแต่ถ้าเราขาดคุณธรรมหรือไม่มีน้ำใจ ก็จะไม่หาคนรับจ้างยาก หรือไม่ทำด้วยน้ำใจ ทำพอให้พ้นๆ หน้าที่ไปเท่านั้น หรือถ้าเป็นผู้สูงอายุที่โหดร้ายด้วยเงินก็จะไร้ค่าไปทันที ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม มีเมตตาอารีต่อลูกหลานและบุคคลทั่วไป ใครๆ ก็อยากเข้าใกล้

เพราะมันทำให้เขาสงบและอบอุ่น สติ และ สมาธิ ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทั่วไปมักจะหลงลืมง่าย แม้กระทั่งกินอาหารแล้วก็ว่ายังไม่กิน เหตุเพราะขาดสติ หรือไม่เจริญสติอยู่เป็นประจำวันไว้ก่อน แม้ว่าจะมาเจริญในเมื่อสูงอายุก็มักจะไม่ทันใช้ คือ มักจะไม่ได้ผล ผู้สูงอายุทั่วไปมักมีจิตใจฟุ้งซ่าน ด่า หรือ บ่นเก่ง จนลูกหลานไม่อยากจะเข้าใกล้ เพราะเปื้อนระอาในความจู้จี้ขี้บ่น เหตุเพราะจิตขาดสมาธิและไม่มีสติควบคุมสติและสมาธิจึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุต้องมีประจำใจ จึงจะเป็นคนสูงอายุที่น่าเคารพรักเป็นหลักให้ลูกหลานได้มีที่พึ่งทางใจและการที่ผู้สูงอายุจะทำตนให้เป็นที่พักพิงของผู้อ่อนอายุได้ ตนเองต้องเริ่มทำตนเองให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่นศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะให้มากตั้งแต่บัดนี้ ที่ควรสังวรก็คือ อย่ามัวแต่อ่านหรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณฺโณ)^{๑๐๘} ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจนแต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวันจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชชาที่แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แฟง แก่แตงแก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้นไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด

^{๑๐๗}หลวงพ่ोजรัญ ฐิติธมโม, ธรรมะที่ทำให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา[https:// happy aged. wordpress.com/2014/03/21/](https://happyaged.wordpress.com/2014/03/21/) [๘ ก.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๐๘}พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณฺโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๐๙}(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเมตตาพรหมวิหารไว้ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ไว้ว่า เมตตาพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เป็นธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่กับลูกหลานให้มีความอบอุ่น และให้ลูกหลานรักเพราะท่านมีธรรมประจำใจที่เป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม คือ ผู้ประเสริฐนั่นเอง

พระธรรมกิตติวงศ์^{๑๑๐}(ทองดี สุรเตโช) ได้กล่าวถึงพรหมวิหารไว้ในหนังสือพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัดไว้ว่า พรหมวิหาร หมายถึงธรรมเป็นหลักประจำใจของผู้ใหญ่ หรือของผู้สูงอายุที่กระตุ้นให้เกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลให้มนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อลูกหลาน และคนทั่วไปให้เกิดความรักความเมตตาที่ดีต่อกัน

พระศรีธรรมภาณี^{๑๑๑}(วัลลพ โกวิโล) ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมนิเทศไว้ว่า หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของมนุษย์มีอยู่ชิ้นเดียว เช่นกับพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเป็นหลักธรรมที่ผู้ใหญ่หรือบุคคลสำคัญขาดไม่ได้ เหมือนกับผู้สูงอายุก็มีหลักพรหมวิหารธรรมให้แก่ลูกหลานได้เป็นที่พึ่งพิงอาศัยอยู่ให้ความร่มเย็นคอยช่วยเหลือเกื้อกูลลูกหลานตลอดอย่างมีเมตตา กรุณา มุทิตาและวางเฉยในเวลาลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต

พระศรีคัมภีรญาณ^{๑๑๒}(สมจินต์ สมมาปญฺโญ) ได้กล่าวถึงเรื่องพรหมวิหารธรรมไว้ในหนังสือบูรณาการพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างพลังบริหารว่า การอยู่ร่วมกับคนโดยเฉพาะคนในองค์กรหรือครอบครัวนั้น ย่อมเกิดการกระทบกระทั่งกันอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา ผู้สูงอายุมควรมีหลักธรรมประจำใจไว้ คือ พรหมวิหารธรรม ๔ อย่าง เป็นเครื่องมือสำคัญเพื่อสร้างความปรองดองคนในครอบครัว และเป็นหลักธรรมที่ผู้ใหญ่ต้องมีไว้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

พระธรรมวิสุทธิกวี^{๑๑๓}(พิจิตร จูตวนฺโณ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาจิตไว้ตอนหนึ่งว่า ผู้สูงอายุต้องการจะพัฒนาตนเองโดยการประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องประกอบด้วยคุณธรรมสำหรับผู้ใหญ่ คือ พรหมวิหารธรรม ๔ ประการ มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา จึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จได้ดีขึ้นตามลำดับ

พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต^{๑๑๔}ได้เทศนาถึงการนำหลักธรรมะมาใช้ในวัยเกษียณที่บ้านบางแค ๒ ว่าการมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านเหมือนมีหลักชัยของครอบครัว เพราะการใช้ชีวิตไม่ต่างจากการ

^{๑๐๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๙.

^{๑๑๐}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๖๓๔.

^{๑๑๑}พระศรีธรรมภาณี (วัลลพ โกวิโล), ธรรมนิเทศ ตอนหัวใจของพระพรหม, (อยุธยา: สำนักงานพระสอนศีลธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๕๙.

^{๑๑๒}อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๒/๒๖๕, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๙๐/๓๕, พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญฺโญ), บูรณาการพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างพลังบริหาร, (อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๙.

^{๑๑๓}พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จูตวนฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๐.

^{๑๑๔}พระมหาสมปอง, การนำหลักธรรมะมาใช้ในวัยเกษียณ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.board.palungjit.com> [๘ กันยายน ๒๕๖๐].

วิ่งแข่งกันวิบากที่ต้องใช้เวลาในการสะสมความชำนาญเพื่อวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรกซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ผู้สูงอายุจะเป็นผู้แนะนำให้กับคนรุ่นใหม่นำไปปรับใช้ในชีวิตได้ ขณะเดียวกันคนในครอบครัวต้องรู้จักการนำหลักพรหมวิหาร ๔ คือ (๑) เมตตา ความรัก เรารักพ่อรักแม่เราด้วยความจริงใจ ไม่รังเกียจ ไม่เหนียวลำที่รัก แม้ท่านจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม (๒) กรุณา สงสารเห็นใจท่าน ร่างกายท่านไม่เหมือนเดิม ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุก็มีการอารมณ์เสียอันเป็นเรื่องธรรมดา (๓) มุทิตา ท่านทำอะไรดี ๆ ยินดีกับท่าน เช่น ท่านอยากทำบุญก็ยินดีกับท่าน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขไม่เกิดทัศนคติเชิงลบต่อลูกหลาน (๔) อุเบกขา บางอย่างวางเฉยบ้าง เช่นบางครั้งท่านทำตัวเหมือนเด็ก ๆ ก็ปล่อยเฉยอย่าใส่ใจมากเพราะจะทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์

พระมหาวรชัย ติสสเทโว^{๑๑๕} ได้กล่าวไว้ในบทความสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต เรื่อง คุณธรรมที่เป็นรากฐานของมลมนุษย์ชาติว่า ศีล แปลว่า ปกติ เป็นวินัยเบื้องต้นของคนเป็นคุณธรรมเครื่องจำแนกคนให้ต่างจากสัตว์โดยทั่วไป คือ ศีล ๕ เป็นคำตอบที่ดีเป็นคุณธรรมสำหรับมนุษย์ชาติอย่างน่าอัศจรรย์ และเป็นหลักฐานให้ผู้ปฏิบัติขึ้นสู่คุณธรรมที่สูง ๆ ขึ้นไปได้ ในการสรุปศีล ๕ ว่าคนจะไปสวรรค์ได้ก็เพราะมีศีล จะมีโภคทรัพย์ได้ก็เพราะมีศีล และจะไปพระนิพพานได้ก็เพราะมีศีล ฉะนั้น ศีล ๕ จึงให้ความร่มเย็นแก่มนุษย์ทั้งโลก

กฤษณวรณ ไชยนิจ^{๑๑๖} ได้กล่าวไว้ในบทความทางวิชาการเรื่อง แนวทางการใช้ศีล ๕ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลากรในเทศบาลนครขอนแก่นว่า คนที่จะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุควรนำหลักศีล ๕ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองจะทำให้มีกายวาจาและจิตใจที่ดีงามยิ่งขึ้น เป็นที่เคารพรักของบุคคลากรในเทศบาลนครขอนแก่น จนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในปัจจุบันตลอดไป

หลวงแม่ดอกไม้ (ฮวงจิม)^{๑๑๗} ได้ให้ธรรมบรรยายวันแห่งสติ ถึงข้อเตือนใจ ๕ ประการที่พึงระลึกอย่างสม่ำเสมอ

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
 เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปไม่ได้
 เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้
 เราทุกคนรวมทั้งคนที่เรารัก มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา
 จะล่วงพ้นไม่ได้ อย่างไรก็ตามก็ต้องจะพลัดพรากจากกัน

^{๑๑๕}พระมหาวรชัย ติสสเทโว, “คุณธรรมที่เป็นรากฐานของมลมนุษย์ชาติ”, บทความสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๖.

^{๑๑๖}กฤษณวรณ ไชยนิจ, นิสิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, “แนวทางการใช้ศีล ๕ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลากรในเทศบาลนครขอนแก่น”, บทความทางวิชาการ การประชุมวิชาการระดับชาติ, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๕๗), หน้า ๓๘๐.

^{๑๑๗}หลวงแม่ดอกไม้ (ฮวงจิม) ได้ให้ธรรมบรรยายวันแห่งสติ, ๒๑ กันยายน ๒๕๕๖, [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=267:2013-09-24-15-05-42&catid=7:2011-01-18-05-19-44&Itemid=14 [๒๔ พย ๒๕๖๐].

ตารางที่ ๒.๒ แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมโดยนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนา	แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
ท่านพุทธทาสภิกขุ	การจะเป็นผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจมีธรรมะ มีความถูกต้อง อยู่ที่เนื้อที่ตัว ที่กาย ที่วาจา ที่ใจแล้วเป็นอยู่อย่างสงบสุข ชนิดที่เรียกว่าว่าง ผู้สูงอายุควรปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง รู้ธรรมะอย่างถูกต้อง ทำได้ถูกต้องไปหมด มี สัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้อง สัมมาสังกัปป ปราศจากถูกต้อง สัมมาวาจา พูดจาถูกต้อง สัมมากัมมันโต ทำงานการถูกต้อง สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตถูกต้อง สัมมาวายามะ พากเพียรถูกต้อง สัมมาสติ กำหนดสติถูกต้อง สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นถูกต้อง
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	อิทธิบาท ๔ เป็นหลักการสำคัญที่จะทำให้อายุยืน ทำให้ชีวิตมีกำลังมีทางเดินมุ่งไปสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ปล่อยชีวิตให้เลื่อนลอย คือ (๑) ฉันทะ คือเมื่อเกษียณแล้วมีโอกาสพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงาม ได้พัฒนาปัญญาให้เจริญองกามจนรู้ความจริงของโลกและชีวิต เพราะฉะนั้นต้องมีการวางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี เพื่อทำสิ่งที่เราคิดว่ามีคุณค่าอย่างแท้จริง (๒) วิริยะ ได้แก่ความเพียรพยายาม มีกำลังใจที่จะสู้และเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากจะคิดว่าร่างกายอ่อนแอลง แต่ความอ่อนแอทางร่างกายต้องประสานกับทางจิตใจ (๓) จิตตะ ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจกับสิ่งที่ปรารถนาจะทำที่เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว ใจก็จะไม่รับกับเรื่องจุกจิกที่มากระทบทำให้มีความสงบ สบายใจ จิตเป็นสุข (๔) วิมังสา คือการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาอย่างมีเหตุผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ถ้าไม่ใช่ปัญญาก็จะแก่เร็ว สมองฝ่อ
หลวงพ่อบุญญา นันทภิกขุ	ความ ยึดมั่นเป็นตัวทุกข์ มีความยึดมั่นในสิ่งใดก็เป็นทุกข์ในสิ่งนั้นถ้าปล่อยวางได้ก็ไม่ทุกข์ เราจึงควรรู้เท่าทันสิ่งนั้น อย่ายึดอย่าถือให้มันรุนแรง แต่ให้รู้ว่าสิ่งนี้มันไม่ใช่ของแท้ของจริงเป็นสิ่งที่ผ่านไปในวิถีชีวิตของเรา มันเป็นสิ่งที่ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้ปล่อยวางให้อยู่ด้วยความว่าง ในการยึดถือในสิ่งนั้น ให้ใช้ปัญญา พิจารณาให้รอบคอบ
หลวงพ่อบุญญานุธรรมโม	คนสูงอายุที่ไม่มีธรรมะนั้นนั้นมักจะรู้สึกว้าวุ่นและสิ้นหวัง จะพึ่งตัวเองได้น้อยลง ผู้สูงอายุที่มี คุณธรรม มี เมตตาอารี ต่อลูกหลานและบุคคลทั่วไป ใครๆ ก็อยากเข้าใกล้ เพราะมันทำให้เขาสงบและอบอุ่น สติและสมาธิ ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทั่วไปมักมีจิตใจฟุ้งซ่าน ด่า หรือ บ่นเก่ง เพราะจิตขาดสมาธิและไม่มีสติควบคุมสติและสมาธิจึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุต้องมีประจำใจ การสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่นศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะ ให้มากตั้งแต่บัดนี้ ที่ควรสังวรก็คืออย่ามัวแต่อ่านหรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กัน

คึกฤทธิ์ ปราโมช^{๑๑๘}ได้กล่าวว่า คนแก่ตราบไธที่ยังไม่ตายก็ต้องอยู่ในโลก คนที่อยู่ในโลกให้สบายนั้นก็คือ การอยู่ให้ทันโลก อยู่ในโลกด้วยความรู้ว่าโลกนี้มีอะไรบ้าง ถ้าคนแก่มีมั่งการหรือหังการในความแก่ของตน คนแก่นั้นก็แยกตัวออกจากโลกปัจจุบันไปไว้ในโลกในอดีต และคนแก่ที่ยอมรับความชรานั้นมองเห็นความไม่เที่ยง ความตั้งอยู่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในตนเองทุกขณะจิต แต่ถ้าไม่ยอมรับความชรา ติดอยู่ในอดีตคือความหมกหมุ่นและความพอใจของตนเองเมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือยังดั้นร่นจะรักษาความหนุ่มสาวนั้นไว้ คนเช่นนั้นก็จะเป็สมณะได้ยาก ความรู้เรื่องพระไตรลักษณ์ไม่เกิดแก่ตน และจะหาความสุขจริงๆ ได้ยาก

นอกจากนี้กิจกรรมของคนแก่ที่เหมาะสมและได้ประโยชน์ที่สุด น่าจะเป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญา คือความรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขต ความกว้างความยาวและปริมาตรของตนเอง ปฏิบัติตามนั้นให้ถูกต้อง ไม่ทำอะไรด้วยความไม่รู้ ความเดา หรือความหลงผิด เป้าหมายของกรรมที่พึงกระทำคือปัญญา ลองหันมาเพ่งมองที่ตนเองเป็นงานอดิเรก เพื่อพิจารณาศึกษาให้เห็นถ่องแท้ว่า ตัวเองนั้นเป็นอะไร มีหรือไม่ ถ้ามีแค่ไหน หรือเพียงนี้เท่านั้น ถ้ามีแล้วอะไรเป็นของตนเอง อะไรไม่ใช่ การพิจารณาเช่นนั้นมิใช่เป็นการพิจารณาตามปกติ ต้องพิจารณาด้วยใจที่ใสสะอาด และต้องรู้จักกำหนดจิตใจให้เที่ยงตรงอยู่ในประเด็น และกำหนดใจให้แน่วแน่ว่าสิ่งที่เราอยากรู้ คือ ตัวเอง ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่ต้องใช้การฝึกด้วยความเพียรมาก ถ้าหากพิจารณาทุกขอริยสัจให้เห็นจริง ก็ย่อมต้องพากเพียรภาวนาให้มาก จึงจะรู้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกขนั้นเป็นอย่างไร คนแก่ที่รู้จักทำกิจกรรมของพระพุทธเจ้า จนมีจิตใจเป็นสมณะจะรับน้ำหนักและความกดดันต่างๆ ของโลกได้มาก เพราะมีเครื่องจักรกลพิเศษในตัวมารองรับน้ำหนักและแรงความกดดันของโลกจนพองหนได้

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์^{๑๑๙}ได้กล่าวไว้ว่า การยึดธรรมะของพุทธศาสนาจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตในวัยผู้ใหญ่ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า ถ้าจิตของมนุษย์มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อยู่เสมอ รู้จักปฏิบัติเดินทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) จะนำไปสู่ความสุขใจ คือ นิพพาน ได้แก่ การไม่ยึดมั่นถือมั่น สามารถบำเพ็ญความดีได้ด้วยความดี จิตของเราจะมีแต่ความสงบและการสร้างสรรค์ และถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ที่ดำเนินชีวิตอย่างมีสติเราก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย^{๑๒๐}ได้ศึกษาเรื่องความเชื่อ แนวคิด และการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่นำมาศึกษาประมวลจากผู้สูงอายุจำนวน ๖๗ ราย ในเขตกรุงเทพมหานคร และราชบุรี ที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ๔๔ ราย และให้สัมภาษณ์ระดับลึก ๒๓ ราย พบว่าผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อชีวิตในลักษณะที่เรียกว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลจากการกระทำอาจเกิดขึ้นในชีวิตนี้หรือชีวิตหน้า คนเราจึงควรประกอบแต่ความดี เพื่อรับผลตอบแทนที่ดี และควรมี

^{๑๑๘}คึกฤทธิ์ ปราโมช, **ข้อคิดเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจี การพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓-๓๒.

^{๑๑๙}พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, **จิตวิทยาครอบครัว**, หน้า ๑๗๘-๑๗๙.

^{๑๒๐}จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, **ธรรมะกับชีวิต: ข้อคิดจากผู้สูงอายุ, วารสารวิชาการสาธารณสุข**, ปีที่ ๑๓, ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๕๓): ๖๖๐-๕๗๑.

ความสงบในจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ความเชื่อ แนวคิดดังกล่าว ทำให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำบุญ ใส่บาตร สวดมนต์ ฟังเทศน์

ผู้สูงอายุเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ตนเองต้องการในโอกาสที่ตนเองเป็นผู้กำหนดความเชื่อ แนวคิดที่ทำให้เกิดความสุขสบายทางใจอย่างเด่นชัดที่สุด คือ การทำใจ ปลอ่ยวาง ปลง ซึ่งทำให้เกิดความสงบในจิตใจ แนวความคิดทั้งหมดช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสบายทางใจเมื่อได้ทำบุญ เมื่อได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เมื่อได้รับความนับถือจากผู้อื่น และเมื่อลูกของตนมีชีวิตที่ดี การปฏิบัติกิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับศาสนาทำให้เกิดความสุขสบายทางใจ

เอก ธนะสิริ^{๑๒๑}กล่าวไว้ในหนังสือ อายุ ๑๒๐ ปีทำไมจะทำให้ไม่ได้ ว่ามีหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ๒ ข้อ คือ อโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ และ อัตตาหิ อัตโนนาโถ แปลว่าตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน นั่นคือ ผู้สูงอายุจะต้องดูแลรักษาสุขภาพทั้งกาย จิต และสิ่งแวดล้อมของตนเองให้ดีอยู่เสมอ ก็จะไม่เจ็บป่วย อันเป็นความสุขที่สำคัญยิ่ง ต้องเข้าใจว่า การเจ็บป่วยเป็นการทอนอายุ และเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง

ดังนั้นคนสูงอายุจะต้องคิดช่วยตนเองให้มากขึ้น โดยหวังพึ่งลูกหลานให้น้อยลง เพราะจะไม่มีลูกหลานจำนวนมากให้พึ่งพาอาศัยเหมือนแต่ก่อน และพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่เข้าใจกลไกธรรมชาติชีวิต และกฎแห่งกรรม จึงได้สั่งสอนสืบต่อกันมาตลอดระยะเวลา ๒๕๐๐ ปี หลักคำสอนสำคัญๆ คือ ไตรลักษณ์ สอนความจริง ๓ อย่างที่หนีไม่พ้น คือ อนิจจัง คือ ความไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง เกิด-ตั้งอยู่-แล้วก็ดับไป ทุกสิ่ง หมายความว่า เป็นทุกข์ อนัตตา คืออะไรที่เป็นตัวตนของเรา ด้านการพัฒนาจิตใจ คือ กาปฏิบัติ “ไตรสิกขา” คือการรักษาศีล ๕ ข้อให้ดีที่สุด เจริญสมาธิให้เป็นนิจสิน ก็จะเกิดปัญญารู้ได้เอง แล้วนำปัญญานั้นไปเป็นแนวทางปฏิบัติให้กับชีวิต สมาธิวิปัสสนากรรมฐาน คือ การสร้างตัว Software ที่จะนำไปสู่โปรแกรมที่มีคุณภาพให้แก่ร่างกายและจิตใจ

ปัทมกร วงศ์ชิตวรณ^{๑๒๒}ได้กล่าวว่าหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุมี ๔ ประการ ประกอบด้วย

๑) ยอมรับความจริง เราเป็นผู้สูงอายุผ่านกาลเวลามายาวนาน เป็นคนรับผิดชอบเป็นคนขยัน เมื่อร่างกายของเรามันแก่ พระพุทธเจ้าท่านให้เรายอมรับความจริง ต้องมีความสุขในความแก่ ต้องเจ็บปวดเพราะโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มันมีมา พระพุทธเจ้าท่านให้เรายอมรับตามความเป็นจริง เราต้องมีความแก่เป็นธรรมดา มีความพลัดพรากเป็นธรรมดา ถ้าเราไปต่อต้านไม่อยากเจ็บไม่อยากป่วย ทำให้เป็นบาป มันเป็นทุกข์ทางใจไปเปล่า ๆ ทุกข์ทางกายมันก็มีอยู่แล้ว

๒) คนผู้สูงอายุนี้นี้ก็ต้องเป็นผู้ที่จิตใจสบาย เพราะความดับทุกข์ที่แท้จริงมันอยู่ที่จิตใจสบาย ใจสงบ เราเป็นเด็กหนุ่มสาววัยทำงาน ใจของเราอยู่กับสิ่งภายนอก ธุรกิจหน้าที่การงานนี้ก็คือว่าเราเป็นวัยเกษียณการงานภายนอก แต่เรายังมีงานอยู่เนะ งานทำจิตใจให้สบาย งานฝึกหายใจเข้า-สบายออกสบาย เราฝึกหายใจเข้าออกสบายทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน เพราะใจของเรามันจะได้มีงาน มีเครื่องอยู่ ที่เราหายใจเข้าออกสบายออกสบายเป็นงานบุญงานกุศล หรือใครจะทอ่งพุทโธฯ ในใจก็ได้ จิตใจได้รับก็คือเกิดความสงบเหมือนกัน คนผู้สูงอายุต้องมาอยู่กับตัวเองให้มากๆ หายใจเข้า

^{๑๒๑}เอก ธนะสิริ, อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้, หน้า ๓๗-๓๘, ๗๕.

^{๑๒๒}ปัทมกร วงศ์ชิตวรณ, หลักธรรม ๔ ประการสำหรับผู้สูงอายุ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <https://www.gotoknow.org/posts/518040> [๘ มิถุนายน ๒๕๖๐].

สบายออกสบาย อยู่กับพุทโธๆ พระพุทธเจ้าท่านสอนการเจริญอานาปานสติ กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออก พระพุทธเจ้าท่านเข้าฌานสมาบัติจนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน

๓) ความเมตตา ผู้สูงอายุต้องฝึกเจริญเมตตาให้มากๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเป็นผู้ที่มีความโกรธ ความพยาบาท เพราะทุกอย่างไม่ได้ตามใจ มันจะมีความโกรธ ความพยาบาท การไม่ได้ตามใจ ลูกก็ไม่ได้ตามใจ ทุกอย่างมีแต่ปัญหา ความโกรธก็จะมี พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เราเจริญเมตตาให้มาก ๆ ให้เป็นผู้ใหญ่ใจดี ผู้เมตตาใจดี เป็นบุรุษนียบุคคล อย่าไปพุดมาก ลูกหลานเขาไม่ชอบ เพราะเรามันเป็นผู้รู้หลายแล้วอดพุดไม่ได้ ไม่ดีนะ

๔) ออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าท่านเดินจงกรม ญาติโยมก็ต้องมีการออกกำลังกาย ต้องฝึกประพาสปฏิบัติ ฝึกปล่อยฝึกวาง คนแก่ต้องฝึกออกกำลังกายให้ได้มากๆ จะได้ไม่เสื่อมเร็ว การออกกำลังกายนี้เป็นสิ่งที่ดี ทำให้ร่างกายของเราสดชื่นแข็งแรง อายุยืน ทำให้สติดีขึ้น ทำให้ความเชื่อมั่นของตัวเองดีขึ้น พระพุทธเจ้าท่านออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรมกลับไปกลับมา นี่คือการออกกำลังกายของพระพุทธเจ้า

“พระพุทธเจ้าท่านออกกำลังกายทุกวัน เดินจงกรมทุกวัน” การเดินจงกรมของพระหรือผู้ปฏิบัติธรรม คือการออกกำลังกายพร้อมกับการเจริญสติไปในตัว ถ้าเราไม่ออกกำลังกายเชื่อว่ายังไม่ได้ปฏิบัติธรรม อย่างคนจีนที่ออกกำลังกายตอนเช้า ที่เดิน ที่วิ่ง เล่นไทเก๊ก ถ้าไม่สะดวกในการที่จะออกกำลังกายอย่างนั้น เราก็ทำที่บ้านที่ห้องของเรา การออกกำลังกายนี้ถือว่าเป็นสิ่งถนอมชีวิตเป็นการปฏิบัติธรรม การออกกำลังกายมันได้ทั้งความแข็งแรง ได้ทั้งสติ อย่างเช่นองค์หลวงตามหาบัว ท่านเดินจงกรมทุกวัน ออกกำลังกายทุกวัน ท่านไปวัดไหนท่านก็เดินตรวจดู ไปวัดไหนแล้วไม่เห็นทางจงกรม ท่านก็ถามหาเจ้าอาวาสเลยว่าเป็นใคร เป็นอย่างไรกัน ทำไมวัดนี้ไม่มีทางจงกรม ผู้สูงอายุบางคนชอบแต่นั่งสมาธิ ไม่ชอบเดินจงกรม อย่างนี้ไม่ได้จะต้องเดินจงกรม อย่างเราปฏิบัติกิจวัตร เราได้ออกกำลังกาย มันดีมาก ได้ปฏิบัติธรรมแล้วได้เจริญสติ เจริญสมาธิไปด้วย ผู้สูงอายุบางท่านเดินจงกรมวันหนึ่งตั้งหลายชั่วโมงนะ มันได้ทั้งสติทั้งสมาธิแข็งแรง ได้ละความขี้เกียจขี้คร้านเห็นแก่ตัว

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางกาย และทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย การรู้ทัน และการแก้ไขทันทั่วทั้ง เป็นสิ่งสำคัญ โดยนำหลักพุทธธรรมมาเป็นหลักยึดภายในจิตใจ พร้อมกับการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อความแก่ชรามาถึงการเตรียมตัวที่ดีย่อมทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิต และลดการเป็นภาระต่อคนในครอบครัวและสังคมได้

ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร พิมสุภาว จันทนะโสทธิ ขวัญใจ อำนางสัตย์เชื้อ รัชนิ สรรเสริญ^{๑๒๓}พบว่า ผู้สูงอายุไทยเห็นว่าสุขภาพจิตนั้นประกอบด้วย ๑) ความสุข (Happiness) และความสุขตามการรับรู้ของผู้สูงอายุนั้นเป็นการรับรู้สุขและทุกข์ของตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นลูกหลานเครือญาติ หรือกับบุคคลอื่นในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลายๆ ชิ้น เนื่องจากอิทธิพลศาสนาพุทธที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมไทย ด้วยความเชื่อในเรื่องกรรม นั่นคือ กรรมเกิดจากการกระทำ ส่งผลให้คนไทยเชื่อว่า “หากทำกรรมดีกับผู้อื่น ตนจะได้รับ

^{๑๒๓}ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, พิมสุภาว จันทนะโสทธิ, ขวัญใจ อำนางสัตย์เชื้อ, รัชนิ สรรเสริญ, “สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ”, วารสารพยาบาลสาธารณสุข, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๕๕): ๖๙-๗๙.

กรรมดีตอบแทน”รวมทั้งแนวคิดที่ยอมรับความอาวุโสตามลำดับ ผู้สูงอายุไทยจึงคาดหวังว่า ลูกหลานจะเคารพ เชื่อฟัง ซื่อสัตย์ และกตัญญูรู้คุณต่อตน แต่การรับรู้สุขและทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของศาสนาพุทธ ๔ ประการ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ผลการดับทุกข์ (นิโรธ) และหนทางแห่งการดับทุกข์ (มรรค) อาจกล่าวได้ว่า เป็นความเข้าใจที่ผิวเผิน เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มุ่งประเด็นสุขหรือทุกข์จากสภาพความแข็งแรงของร่างกายและสุขภาพ ความพอเพียงทางเศรษฐกิจมากกว่าความเข้าใจเรื่อง ความสงบภายในใจ ทั้งนี้อาจเกิดเนื่องจาก ค่านิยมด้านวัตถุในสังคมที่ตามอย่างสังคมตะวันตก ประกอบกับการทำความเข้าใจเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาท” เป็นเรื่องยาก เพราะเป็นเรื่องของหนทางดับทุกข์ ที่ไม่มีเหตุตัวแรกเริ่มและตัวสิ้นสุดหรือกล่าวได้ว่า เป็นวัฏจักรที่ผู้ที่เป็นทุกข์และแสวงหาทางดับทุกข์ต้องเรียนรู้และพยายามเข้าใจด้วยตนเอง แม้พระพุทธองค์จะทรงชี้แนะไว้ก็ตาม

๒. ความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลของใจ (Mental capacity) ผู้สูงอายุไทยรับรู้ว่าเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเผชิญความเครียด จากการหาทางลด ระบาย ความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการสร้างความภาคภูมิใจในตน จากการดีประสพการณ์ชีวิตในอดีตถึงปัจจุบัน มาเป็นพลังฮึด ฮึดสู้ ซึ่งกลไกของการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาหลายๆ ฉบับ ที่พบว่า การมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินความคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นตัวบ่งถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเป็นตัวทำนายทั้งความสุขและภาวะซึมเศร้าอีกด้วย ในขณะที่พยายามสร้างความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ความพยายามที่ต่อเนื่องกันเพื่อต่อสู้กับปัญหา โดยการแสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจก็ดำเนินไปพร้อมกัน ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ใช้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็นตัวบุคคล เป็นหลักมากกว่าศาสนา เครื่องยึดเหนี่ยวตัวบุคคลได้แก่ บุตร หลาน สามีและ/หรือภรรยา รวมทั้งคนใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายฉบับที่ผ่านมา

ต่างพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อสุขภาพจิตของคนไทย ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุหลายคนก็ใช้ศาสนา ได้แก่ พยายามทำความดี มีเมตตา กรุณา กตัญญูตเวที ความอดทน อดกลั้น และการปล่อยวาง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุไทยที่นิยมใช้หลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มักเป็นเกิดจากการการเรียนรู้ที่ผ่านประสบการณ์เดิมที่ได้รับการปลูกฝังให้เข้าวัด เรียนรู้ธรรมะจากปู่ย่า/ตายาย บิดามารดา มาตั้งแต่วัยเด็ก มีเพียงไม่กี่คนที่สามารถแสวงหาความสงบในใจได้ด้วยตนเอง อาจเกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวที่สามารถปล่อยวางได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เกิดจากการที่บุคคลนั้นสามารถนำเอาปัญญามาควบคุมอารมณ์สุขหรือทุกข์ได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่า ไม่ว่าจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจประเภทใด หากบุคคลนั้นไม่สามารถถ่วงดุลระหว่างความสุขกับทุกข์ได้ โดยเฉพาะหากปล่อยวางไม่ได้ นั้นย่อมนำไปสู่ภาวะการเป็นบ้า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอิริคสัน และ การเจ็บป่วยทางจิตตามหลักพุทธศาสนา

๒.๕.๓ กรณีตัวอย่างพระภิกษุ อุบาสก และอุบาสิกา ผู้มีภาวะพลพลง

ความสำคัญของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีเรื่องราวเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สูงอายุทั้งที่เป็นพระภิกษุ อุบาสก และอุบาสิกาที่เป็นแบบอย่างทั้งในด้าน ๑) การมีสุขภาพดี ๒) การมีส่วนร่วม ๓) ความมั่นคงหรือการมีหลักประกัน ๔) การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด ได้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้บันทึกเรื่องราวของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาในด้านต่างๆ ไว้มากมาย มีกรณีตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. พระพากุลเถระ เป็นผู้เฝ้าหัดคหะในทางผู้มีโรคอาพาธน้อย^{๑๒๔} เมื่อท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ได้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่พุทธบริษัทเพราะท่านเป็นผู้ปฏิบัติเคร่งครัดใน รุดงค์ข้อ เนสัชชีกะรุดงค์ คือ การสมาทานรุดงค์ด้วยการอยู่ในอิริยาบถ 3 คือ ยืน เดิน และนั่งโดยไม่ นอนเลย และข้ออรุญญิกะรุดงค์ คือ การสมาทานรุดงค์ด้วยการอยู่ป่าเป็นวัตร โดยตั้งแต่วัยหนุ่ม ท่าน ไม่เคยจำพรรษาในวัดเลย นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ที่ไม่มีโรคเบียดเบียน ไม่เคยต้องให้หมอ รักษาพยาบาล ไม่เคยฉนยาใดๆ แม้แต่ผลสมออันเป็นยาสมุนไพรแม้เพียงผลเดียว เพราะว่าท่านไม่ เคยป่วยเลย ทั้งนี้เป็นเพราะอานิสงส์แห่งการทำให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหล่าพระภิกษุหายจาก อาพาธด้วยการถวายยา การสร้างกับปียุกุฏ (เรือนพยาบาล) สร้างวัจจุฎ (ส้วม) และจัดตั้งยาไว้ใช้ สำหรับพระภิกษุผู้อาพาธ และยาฉันทสำหรับพระภิกษุสงฆ์ไว้ครอบถ้วนทุกอย่างไม่ให้ขาดเลย

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

๑) ท่านเป็นผู้มีส่วนร่วมในการฉันอาหารเลือกล้างที่เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านมีการพิจารณาใน การฉันอาหารทุกครั้งไป

๒) ท่านอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าที่สงบไม่มีคนมาพลุกพล่านเดินไปๆ มาๆ เพราะท่านอยู่ใน ป่านั้นมีต้นไม้ที่จะช่วยให้อากาศที่บริสุทธิ์แก่ท่านโดยไม่ต้องไปกังวลเรื่องมลพิษ

๓) ท่านจะช่วยรักษาพยาบาลพระที่ท่านอาพาธไม่สบายหายามาให้ฉันท หรือสมอ มะขามป้อม เป็นต้น

คุณธรรมทั้งหมดนี้ เราท่านทั้งหลายควรยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตให้มีสุข ร่ากายที่แข็งแรง ให้มีอายุยืนนานเท่าที่จะเป็นไปได้ด้วยอำนาจของพละพลังในตัวของเราเอง โดย ท่านใช้หลักธรรม เช่น ไตรลักษณ์ ๓^{๑๒๕} คือ พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ตลอดกระทั่งตัวเราย่อมตกอยู่ภายใต้การควบคุมจากกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วยไตรลักษณ์หลักนี้ เรียกอีกอย่างว่า ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักทั้งสามนี้ก็คงมี อยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบและนำมาเปิดเผยแก่ประชาชนเพราะไตรลักษณ์ หรือ ลักษณะ ๓ ประการกล่าว คือ อนิจจัง ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นของที่บีบคั้นอยู่ ตลอดเวลา และอนัตตา ความเป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะไตรลักษณ์^{๑๒๖} มีลักษณะที่เป็นสามัญ ทั่วไป ๓ ประการ^{๑๒๗} คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเรียกว่า อนิจจัง หมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่มิได้มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้ง หรือภาวะที่เป็นทุกข์นั้น เรียกเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ภาวะที่เป็น อนัตตานี้เรียกว่า ความเป็นอนัตตา ความมิใช่ตัวมิใช่ตน^{๑๒๘}

^{๑๒๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๖/๗๗, คณาจารย์โรงพิมพ์เลียงเชียง, อนุพุทธประวัติ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๐-๒๑๑.

^{๑๒๕}สง.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๒๘/๘๒-๘๔, อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

^{๑๒๖}อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๑๒๗}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘๔.

^{๑๒๘}สง.สห. (ไทย) ๑๘/๑/๑, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

๒. พระอัญญาโกณฑัญญะ^{๑๒๙}เป็นพระภิกษุสาวกของพระพุทธเจ้าเป็นหนึ่งในปัญจวัคคีย์ และพระอสีติมหาสาวกผู้เป็นเอตทัคคะในด้านรัตตัญญู คือ เป็นผู้รู้ธรรมก่อนใครในพระพุทธศาสนาและได้บวชก่อนผู้อื่น พระอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่ได้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเท่าใดนัก เนื่องจากท่านทรงอายุพรรษากาลมากแล้ว ในช่วง ๑๒ ปี สุดท้ายในบั้นปลายของท่าน ท่านได้ไปพักจำพรรษาและได้นิพพานที่สระฉันทันต์ป่าหิมพานต์ ในช่วงต้นพุทธกาล

พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นพระเถระผู้เฒ่าไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะชอบปลีกเร้นอยู่ในสถานที่อันสงบวิเวกตามลำพังในคัมภีร์มโนรพปุณณิ และคัมภีร์ธวัธวิลาสิณี กล่าวไว้ตรงกันว่า เป็นเวลา ๑๒ ปี ก่อนที่ท่านจะนิพพานท่านได้กราบทูลลาพระบรมศาสดาไปจำพรรษา ณ ป่าหิมพานต์ตามลำพัง นอกจากต้องการความสงบดังกล่าแล้ว ยังมีเหตุผลส่วนตัวของท่านอีก ๓ ประการ คือ

ท่านไม่ประสงค์จะเห็นพระอัครสาวก คือ พระสารีบุตรเถระ และพระมหาโมคคัลลานเถระ ผู้เป็นกำลังสำคัญในการช่วยแบ่งเบาภาระของพระพุทธองค์ กิจการพระศาสนาต่างๆ ที่ต้องมาแสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระผู้เฒ่าชราอย่างท่านซึ่งสังขารนับวันจะร่วงโรยและใกล้แตกดับเข้าไปทุกขณะ ท่านได้รับความเหน็ดเหนื่อยอย่างมากที่ต้องคอยต้อนรับผู้ไปมาหาสู่ซึ่งมีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ การอยู่ในเสนาสนะใกล้บ้านจึงไม่เหมาะสมสำหรับพระแก่ชราอย่างท่าน ท่านเบื่อหน่ายในความต้อร้อนของพระสัทอิหาริกรุ่นหลังๆ ที่มีกประพุดินนอกกลุ่มนอกทางห่างไกลจากการบรรลุมรรคผลนิพพานไปในที่สุด

ท่านได้อยู่จำพรรษาในป่าหิมพานต์ บริเวณใกล้สระฉันทันต์เป็นเวลานาน ๑๒ ปี วันที่ท่านจะนิพพาน ท่านพิจารณาอายุสังขารแล้วได้มาเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อกราบทูลลาณิพพานครั้ง พระพุทธองค์ประทานอนุญาตแล้ว ท่านเดินทางกลับยังป่าหิมพานต์ และนิพพานในบรรณศาลาที่พักริมสระฉันทันต์นั้นพระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยพระสงฆ์สาวกจำนวนมากได้เสด็จไปทำฌาปนกิจศพให้ท่าน

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

๑. พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นผู้มีประสบการณ์มาก มีความรอบรู้ทั้งทางคฤหัสถ์โลกคฤหัสถ์ซึ่งเกิดจากการได้ศึกษาเล่าเรียน และมีความเชี่ยวชาญในวิชาที่เรียนตลอดถึงการนำวิชาความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อาศัยประสบการณ์มาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง

๒. ท่านเป็นผู้มีความสันโดษ^{๑๓๐}พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ตามประวัติกล่าวว่า พระอัญญาโกณฑัญญะชอบความสงบไม่ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ ยินดีอยู่ในเสนาสนะป่าตามลำพังชอบเงียบบำเพ็ญสมณธรรมให้เกิดความสงบอย่างพระอรหันต์

๓. พระอัญญาโกณฑัญญะเมื่อได้รับฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงโปรดครั้งแรก ท่านเป็นผู้มีปัญญาแก่กล้าสามารถรู้ธรรมได้อย่างฉับพลัน ได้ดวงตาเห็นธรรมและทูลขออุปสมบทเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา

^{๑๒๙} กองพุทธศาสนศึกษา, **คู่มือธรรมศึกษาขั้นเอก**, (กรุงเทพมหานคร: กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๗), หน้า ๑๕๘.

^{๑๓๐} สุริย์ มีผลกิจและวิเชียร มีผลกิจ, **พระพุทธประวัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๗๒.

๔. ท่านเป็นผู้มีเหตุผล เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงธรรมโปรดเป็นครั้งแรก พระอัญญาโกณฑัญญะได้นัดแนะกับท่านอื่นๆ ไม่ให้แสดงอาการต้อนรับไม่ทักทาย แต่เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเตือนให้นึกถึงความหลัง ท่านไม่หวั่นหวาดเป็นผู้มีเหตุผลเมื่อฟังพระธรรมเทศนาแล้วได้ดวงตาเห็นธรรมสำเร็จเป็นพระโสดาบัน

๓. พระราธเถระ เดิมเป็นพราหมณ์ในพระนครราชคฤห์^{๓๓๑}เมื่อแก่ตัวลง ภรรยาและบุตรไม่เลี้ยงดู ท่านต้องออกจากบ้านมาอาศัยอยู่ในวัดพระเวฬุวันมหาวิหาร ต่อมาท่านประสงค์จะออกผนวช แต่ไม่มีใครผนวชให้เพราะเกรงว่าคนผนวชเมื่อแก่จะว้าวกสอนยาก ท่านจึงมีร่างกายซูบผอม ผิวพรรณเศร้าหมองด้วยความเสียใจ พระพุทธเจ้าทราบความจึงมีรับสั่งถามพระภิกษุทั้งหลายว่ามีใครระลึกถึงอุปการคุณของพราหมณ์ผู้นี้ได้บ้าง ในครั้งนั้นพระสารีบุตรระลึกได้ว่าเคยรับบิณฑบาตจากพราหมณ์ผู้นี้เป็นข้าทาสคนหนึ่ง พระพุทธเจ้าสรรเสริญพระสารีบุตรว่ามีความกตัญญู^{๓๓๒}จึงทรงอนุญาตให้พระสารีบุตรเป็นพระอุปัชฌาย์ผนวชให้ โดยทรงยกเลิกการบวชด้วยวิธีรับไตรสรณคมน์แต่วันนั้นไป ให้ไปใช้วิธีตัดจตุตถกรรมแทนให้อุปัชฌาย์เป็นผู้รับรองว่าจะดูแลภิกษุใหม่โดยอนุเมติของคณะสงฆ์

วันหนึ่งท่านพระราธะเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าขอให้พระองค์แสดงธรรมย่อๆ ให้พระพุทธเจ้าจึงตรัสแสดงว่า สิ่งใดเป็นมาร จงละสิ่งนั้นเสีย มาร คือ ชันธ์ทั้ง ๕^{๓๓๓}ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ตั้งอยู่ได้ยาก ไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เหล่านี้ชื่อว่า มาร เธอจงละสิ่งเหล่านี้เสีย พระราธะรับพระโอวาทและออกจาริกไปกับพระสารีบุตร ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตผล เมื่อพระสารีบุตรมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ามีรับสั่งถามว่า พระราธะเป็นเช่นไรบ้าง พระสารีบุตรทูลว่า พระราธะว่าง่ายสอนง่ายเหลือเกิน จะแนะนำสั่งสอนเช่นไรไม่เคยโกรธเลย พระพุทธองค์จึงทรงให้ภิกษุอื่นถือแบบอย่างว่า ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายอย่างราธเถระเถิด เมื่ออาจารย์ชี้โทษสั่งสอน อย่าถือโกรธ ควรคบแต่บัณฑิตที่ตนเห็นว่าเป็นคนแสดงโทษกล่าวชมให้เป็นจุดคนชี้ชมทรัพย์ให้ เพราะคบบัณฑิตเช่นนั้นก็มีคุณประเสริฐ ไม่มีโทษเลย ต่อมาทรงยกย่องว่า ท่านเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้มีปณิธาน คือ มีญาณแจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนา

หลักธรรมที่พระราธะเถระใช้ในการประพฤติปฏิบัติในการสร้างภาวะพละผลลงในพระพุทธศาสนา เช่น ภาวนา ๔^{๓๓๔} คือ

(๑) กายภาวนา (Physical Development) เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยมซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้กายภาวนามี ๔ หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเห็นคุณค่าดูแลรักษา มีความซาบซึ้งมีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ ปัจจัยสี่รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา

^{๓๓๑} พ.ร.บ. (ไทย) ๒๕/๗๖/๕๑, พ.ร.บ. (ไทย) ๒๖/๙๙๓/๕๐๒, พ.ร.บ. (ไทย) ๒๙/๒๐๘/๖๑๐.

^{๓๓๒} อ.พ.ก. (ไทย) ๒๐/๓๖๔/๑๐๘, อ.อ.ก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙.

^{๓๓๓} คณาจารย์โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, อนุพุทธประวัติ ฉบับมาตรฐาน, หน้า ๑๑๓.

^{๓๓๔} อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕, อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๙/๑๕, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (นครปฐม: วิทยาลัยพุทธศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒-๑๑๔.

และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินทรีย์^{๑๓๕}โดยเน้นที่ใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัวสุขภาพร่างกาย การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายการมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง

(๒) ศิลภาวนา (Social Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มี ๓ หมวดย่อย คือ ปฏิสัมพันธ์คือการไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นรู้จักสงเคราะห์เกื้อหนุนทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี อาชีพ เช่น มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพะ วินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา จรรยาบรรณกฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

(๓) จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย ๓ หมวดย่อย คือ คุณภาพ ได้แก่ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือ การความเพียรพยายามบากบั่นอดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางไม่หันเหไปในทางเสื่อม สุขภาพจิต ได้แก่ การมีความร่าเริง เบิกบานสดชื่นแจ่มใสอมใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่นโปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดันบีบคั้น

(๔) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิดพิจารณา วิจัยไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาประกอบด้วย 2 หมวดย่อย คือ การปฏิบัติต่อความรู้ เช่น วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็นแก้ปัญหาเป็นดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้ คือ การมีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้งส่งผลทำให้จิตใจ หลุดพ้นเป็นอิสระ เพราะชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น แท้ที่จริงก็สามารถเข้าถึงธรรมได้ด้วยปัญญาของตนเอง ได้แก่ การรู้จักโลก และชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญา^{๑๓๖}เพราะพระพุทธศาสนาเน้นหลักธรรมที่ประกอบด้วยปัญญา

๔. ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี^{๑๓๗}นอกจากเป็นนักธุรกิจการค้าที่สุขุมรอบคอบและเป็นอัครทายาทผู้ให้ทานมากแล้ว ท่านได้รับยกย่องว่าเป็นนักไต่ถามที่ชำนาญด้วย ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายกล่าวไว้ว่า ท่านเศรษฐีเคยไปหาพวกบริพาทกในยามว่างๆ ท่านได้เคยไต่ถามกับพวกบริพาทกอย่างเผ็ดร้อน ในทัศนะอันขัดแย้งกันระหว่างลัทธิของพวกบริพาทกกับพระพุทธศาสนา ท่านสามารถพูดให้คู่แข่งจ้านจนต่อเหตุผลได้ เมื่อเรื่องนี้ทราบถึงพระพุทธองค์ ก็ทรงสรรเสริญเป็นอย่างมาก

ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีได้บำเพ็ญทานรักษาศีลตลอดมามีได้บกพร่องจนกระทั่งถึงบั้นปลายแห่งชีวิตขณะที่พระพุทธองค์เสด็จประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร ท่านได้ล้มป่วยหนักลงจนท่านรู้ตัวว่าจะต้องตายแน่แล้ว จึงได้ส่งคนไปกราบทูลพระพุทธองค์ว่า ท่านป่วยหนัก จนถึงนอนลุกไม่ได้อีก บัดนี้ขอน้อมเกล้าถวายบังคมมาถึงพระองค์ และพร้อมกันนั้นก็ให้มนต์ท่านพระสารีบุตร

^{๑๓๕}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

^{๑๓๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒.

^{๑๓๗}พระวิเทศโพธิคุณ (ว.ป. วีรยุทธ), สู่แดนพระพุทธองค์ อินเดีย-เนปาล, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๙๙.

เถระ มาที่บ้านด้วย ท่านพระสารีบุตรเถระพร้อมด้วยท่านพระอานนทได้ไปเยี่ยมท่านเศรษฐีที่บ้านได้ถามถึงความป่วยไข้แล้ว ได้แสดงธรรมเทศนา สอนท่านให้ถอนตัณหาที่ฐิ มาณะ ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นว่านี่ของเรา นี่เป็นเรา นี่เป็นตัวขอเรา เป็นต้น เมื่อจบธรรมเทศนาแล้วก็ลากลับท่านเศรษฐีร้องไห้ น้ำตาไหลถึงกับพูดว่า ยังไม่เคยฟังธรรมกถาที่ไพเราะจับใจถึงเพียงนี้เลย ธรรมเทศนานี้มีชื่อว่า อนาถบิณฑิกโกวาทสูตร ครั้นท่านพระเถระทั้งสองจากไปแล้วไม่นานนัก ท่านเศรษฐีก็ถึงกาลกิริยาตายบนเตียงนอนของท่านเอง แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตในคิณนั้นเอง ตอนปฐมยามล่วงไปแล้ว อนาถบิณฑิกเทพบุตรผู้มีรัศมีอันงดงามได้ลงมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ พระเชตวันมหาวิหาร ถวายอภิเษกพระพุทธผู้มีพระภาคเจ้าแล้วกราบทูลพรรณนาพระเชตวันมหาวิหาร และสรรเสริญคุณท่านพระสารีบุตรเถระว่าพระเชตวันมหาวิหารนี้มีประโยชน์ อันสงฆ์ผู้แสวงบุญอยู่อาศัยแล้ว

คุณธรรมของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ที่ควรถือเป็นแบบอย่าง มีดังนี้

(๑) ท่านเป็นผู้ที่มั่นคงในการทำบุญ^{๑๓๘}เป็นคนใจบุญสุนทาน ชอบทำบุญกุศลโดยเฉพาะให้ทานและฟังธรรมเป็นประจำแม้บางครั้งชีวิตจะตกอับเพราะสูญเสียทรัพย์สินไปจำนวนมากก็ตาม ก็ยังไม่ยอมเลิกหรือลดการให้ทานแต่อย่างใด

(๒) เป็นทายกตัวอย่างท่านตระหนักดีว่าหน้าที่ของชายพุทธศุภุส คือ การอุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์^{๑๓๙}จึงตระเตรียมจัดอาหารเพื่อพระสงฆ์ไว้ที่บ้านเสมอ ท่านจะไปวัดวันละสองครั้งคือเช้าและเย็น นอกจากนี้ท่านอนาถบิณฑิกะยังชักชวนชาวบ้านให้ทำบุญกุศลด้วย บ้านใดทำบุญให้ทานท่านก็จะไปร่วมอนุโมทนา หรือให้คำแนะนำให้เจ้าภาพจัดการให้ถูกต้องอีกด้วย นับว่าเป็นทายกที่เป็นแบบอย่างที่ดีคนหนึ่ง

(๓) เป็นพ่อที่ดีของลูก ท่านรักลูกทุกคนเสมอกัน เมื่อลูกสาวทั้งสามคนถึงวัยที่มีเหย้ามีเรือน ท่านก็จัดการแต่งงานให้กับคู่ครองที่เหมาะสม และคอยพ่่าสอนให้ลูกทุกคนเป็นคนดีศีลธรรมและให้ทานเหมือนท่าน โดยให้มอบหมายให้ลูกสาวรับหน้าที่จัดการเรื่องถวายทานแด่พระสงฆ์เป็นประจำ ดังกล่าวข้างต้น

(๔) เป็นผู้มีความตั้งใจแน่วแน่ เมื่อท่านยากจนลงเพราะดำเนินธุรกิจผิดพลาด ท่านก็ไม่เลิกทำบุญให้ทาน เคยกระทำอย่างใดก็กระทำอย่างนั้น แม้ว่าภักตอาหารที่ถวายพระในช่วงตกอับนี้จะไม่ประณีตหรือดีเหมือนเดิม แต่ท่านอนาถบิณฑิกะมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำบุญ

๕. พระเจ้าปเสนทิโกศล^{๑๔๐}เป็นพระราชโอรสของพระเจ้ามหาโกศลผู้ครองนครสาวัตถี แคว้นโกศล เมื่อยังเป็นพระกุมารได้เสด็จไปศึกษาศิลปวิทยาในสำนักอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ณ กรุงตักศิลา เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วเสด็จกลับกรุงสาวัตถี ได้แสดงศิลปวิทยาที่ได้ศึกษามาให้หมู่ญาติมีพระชนก พระชนนีเป็นประธานได้ทอดพระเนตรปเสนทิโกศลได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้ามหาโกศลเป็นอย่างยิ่ง โปรดให้อภิเษกในราชสมบัติ เป็นพระเจ้าปเสนทิโกศลแห่งแคว้นโกศล โดยมีเมืองสาวัตถี (Savatthi) หรือศราวาสตี (Sravasti) ในภาษาสันสกฤตเป็นราชธานี ในปกรัฝ่ายสันสกฤตเรียก

^{๑๓๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๑/๗๒, พระครูกลียาณสิทธิวัฒน์, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๕.

^{๑๓๙} สนิท ไชยวงศ์คต, สิบสองวันในแดนสมเด็จพ่อ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๕๓๙.

^{๑๔๐} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๑/๗๒, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๕/๑๒๐.

พระองค์ว่า พระเจ้าประเสนชิตราชาอาณาจักรโกศลมีความกว้างขวางรองจากอาณาจักรมคธ จากแม่น้ำคุมติ (Gumti) ถึงเมืองคันทัก (Gandak) และจากชายแดนเนปาลในปัจจุบันถึงฝั่งแม่น้ำคงคา ต่อมาพระองค์ก็ได้ผนวกแคว้นกาสิ อันมีเมืองพาราณสีอยู่ในราชอาณาจักรอีกด้วย พระเจ้าปเสนทิโกศลมีพระชนมายุเท่ากับพระพุทธองค์

บทบาทที่สำคัญ

(ก) อำนาจเย็นวันหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงช้างชื่อปุลนทริกะเลียบพระนคร ทอดพระเนตรเห็นภรรยาของคณยากจนคนหนึ่ง ทรงเกิดความรักมากจนหักห้ามพระทัยไม่ได้ เมื่อกลับถึงพระราชวัง จึงวางแผนที่จะยึดครองภรรยาของคณยากจนนั้น พระองค์ได้ทรงกลั่นแกล้งคณยากจนคนนั้นต่างๆ นานา แต่ไม่สำเร็จ ดังนั้น พระองค์จึงทรงส่งเขาไปหาของป่าในป่าลึก และทรงสั่งให้กลับมาก่อนประตูเมืองปิด ชายคนหนึ่งนั้นเที่ยวหาของได้ตามประสงค์ และกลับสู่เมืองทันเวลา แต่ไม่อาจเข้าเมืองได้ เพราะประตูถูกปิดก่อนเวลาปกติ เขาจึงเข้าอาศัยศาลาวัตนอนตลอดคืน ในตอนดึกคืนนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงกระสับกระส่าย เพราะทรงคิดถึงแต่ภรรยาของคณยากจนนั้น บรรทมไม่หลับตลอดคืน พระองค์ทรงได้ยินเสียงประหลาด และตกพระทัยมากรุ่งเช้า ตรัสเรียกโหรมาทำนาย โหรทนายว่าจะมีเคราะห์กรรมขนาดใหญ่ จะต้องบูชาด้วยการฆ่าสัตว์อย่างละ ๑๐๐ ตัว จึงจะเสดาะเคราะห์ได้ พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงทรงสั่งให้จับสัตว์ประเภทละ ๑๐๐ ตัว ชังไว้เพื่อบูชาในจำนวนนั้นมีมนุษย์ ๑๐๐ คน รวมอยู่ด้วย สัตว์และมนุษย์เหล่านั้นร้องโหยหวนด้วยความกลัวตาย พระนางมัลลิกาเทวี มเหสีองค์หนึ่งของพระเจ้าปเสนทิโกศล ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเสียก่อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้ประจักษ์ว่า เสียงร้องนั้นไม่ใช่เสียงที่ก่อเคราะห์กรรมแก่ผู้ใดทั้งสิ้น หากแต่เป็นเสียงของสัตว์นรกที่กำลังเสวยผลกรรมของตน เนื่องจากประพฤติดิฉินในภรรยาของคนอื่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงสำนึกผิด หมดความโง่ในภรรยาของคณยากจน เสด็จกลับพระราชวังแล้วสั่งให้ปล่อยสัตว์และมนุษย์ที่ถูกขังไว้จนหมด

(ข) ทรงแข่งกันทำบุญขณะที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่พระเชตวันมหาวิหาร พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประกาศให้ประชาชนทำทานแข่งกับพระองค์ เพราะมันพระทัยว่า จะไม่มีใครทำทานได้อย่างพระองค์เป็นแน่ แต่เมื่อถวาทาน กลับปรากฏว่าพระองค์ทรงพ่ายแพ้ต่อประชาชน เพราะประชาชนร่วมกันถวายจึงสามารถจัดทานได้อย่างมโหฬาร พระนางมัลลิกาเทวีทรงหาวิธีที่จะให้พระเจ้าปเสนทิโกศลชนะจึงจัดทำทานที่เรียกว่า อสทิสทาน^{๑๔๑} ทานที่ไม่มีใครเหมือน เลือกเอาแต่ของประณีตอย่างดีที่สุดที่ประชาชนไม่มี ผู้เป็นกำลังในการจัดไทยทานล้วนเป็นชาววัง พระองค์ทรงชนะประชาชนด้วยอสทิสทานนี้

(ค) ทรงประสงค์จะได้ผู้มีบุญ พระเจ้าพิมพิสารและพระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นภักดาของกันและกันแต่คนมีบุญมากในแคว้นมคธมีถึง ๕ คน ในขณะที่แคว้นโกศลมีเพียงคนเดียวพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงขอให้พระเจ้าพิมพิสารทรงส่งคนมีบุญไปอยู่แคว้นโกศลอีกหนึ่งคน พระเจ้าพิมพิสารจึงส่งธัญชัยเศรษฐีไป ธัญชัยเศรษฐีรอนแรมไปตลอดจนเข้าเขตแคว้นโกศล เมื่อไปถึงที่ที่ภูมิลานดีแห่งหนึ่ง จึงกราบทูลให้พระเจ้าปเสนทิโกศล ทราบว่า บริวารของตนมีมากหากเข้าไปอยู่ในเมืองจะเป็น

^{๑๔๑} สุริย มีผลกิจและวิเชียร มีผลกิจ, พระพุทธประวัติ, หน้า ๑๘๓.

การแออัด จึงขอสร้างเมืองใหม่ในบริเวณนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงอนุญาตและประทานนามเมืองนั้นว่า สาเกต หมายถึง เมืองที่จับจองในเวลาเย็น

(ง) กลวิธีแก้การเสวยพระกระยาหารเกินส่วน ตามปกติพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารจุกมาก วันหนึ่งเสวยพระกระยาหารแล้วยังไม่ทรงพักผ่อน เสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงรู้สึกง่วงถึงกับบรรทมหลับในที่ประทับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงโอวาทว่า การบริโภคมากเป็นของไม่ดี เพราะจะทำให้เกิดการง่วงงืดซึ้งซึม คนที่บริโภคมากมักจะนอนเหมือนสุกรที่ถูกเลี้ยงจนอ้วน การบริโภคพอประมาณจึงจะมีความสุข พระเจ้าปเสนทิโกศลไม่อาจทรงจำพระโอวาทได้ เพราะทรงง่วงมาก ทรงให้พระภิกษุในย (หลาน) ชื่อ สุทิสสนะจดจำเพื่อท่องให้สดับในเวลาเสวยพระกระยาหาร ภายหลังพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประสพสุข เพราะปฏิบัติตามพระโอวาทของพระพุทธเจ้า พระองค์เสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อกราบทูลความจริงให้ทรงทราบพระพุทธเจ้าตรัสว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ไม่มีทรัพย์ใดยิ่งกว่าความสันโดษ^{๑๔๒} ไม่มีญาติประเภทใดจะเสมอเหมือนความคุ้นเคยกัน และสุขอื่นใดจะเหมือนสุข คือ นิพพานหาไม่ได้แล้ว

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

(๑) พระองค์ทรงมั่นคงในพระรัตนตรัย หลังจากหันมานับถือพระพุทธศาสนาแล้วพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงมั่นคงในพระรัตนตรัยมาก ดังทรงแสดงออกถึงความเคารพอย่างสูงต่อพระพุทธเจ้า และดูแลความเป็นอยู่ของพระสงฆ์เป็นอย่างดีตลอดรัชกาลของพระองค์

(๒) พระองค์ทรงรักษาความมั่นคงของพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง มีหลายครั้งที่พระพุทธเจ้าและพระพุทธศาสนาถูกลัทธิตรงข้ามผู้ไม่ปรารถนาดีใส่ร้ายป้ายสีให้หม่อมมองเสื่อมเสีย พระองค์จะไม่ทรงเฉยเมย ทรงเอาพระทัยใส่ช่วยขจัดปัดเป่าให้หมดไปในฐานะที่ทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ดังกรณีที่ว่ากนิครนถ์ได้ฆ่านางสุนทรีสาวิกาของพวกตน และนำศพไปทิ้งไว้ใกล้พระเชตะวัน จากนั้นปล่อยข่าวว่าสาวิกาของพวกตนถูกสาวกของพระพุทธเจ้าฆ่าตาย พระเจ้าปเสนทิโกศลไม่เชื่อกลับรับสั่งให้สอบสวนจนถึงต้นตอ จึงได้ความจริงผู้ที่ฆ่านางก็คือพวกกนิครนถ์นั่นเอง เพื่อใส่ร้ายป้ายสีให้พระพุทธศาสนาหม่อมมอง และดังกรณีที่ว่ากนิครนถ์จ้องใจไปฆ่าพระโมคคัลลานะซึ่งเป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธองค์ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงเอาเป็นภาระรับสั่งให้สืบสวนสอบสวนจนได้ตัวการที่แท้จริง เป็นต้น

(๓) พระองค์ทรงมีพระทัยกว้างยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น พระเจ้าแผ่นดินที่ปกครองด้วยระบบราชาธิปไตยนั้น มักไม่ค่อยมีใครกล้าคัดค้าน หรือมักไม่ค่อยฟังความคิดเห็นของคนอื่น แต่พระเจ้าปเสนทิโกศลไม่ทรงมีทิฐิमानะเช่นนั้น แต่กลับยอมรับความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์จากคนอื่น แม้ผู้นั้นจะอยู่ในสถานะด้อยกว่าพระองค์ก็ตาม ดังทรงรับฟังคำแนะนำของพระนางมัลลิกาเทวีที่ถวายคำแนะนำให้ทรงเห็นโทษในการฆ่าสัตว์บูชายัญและให้ทรงทำอสทิสทานแข่งกับประชาชน หรือกระทำตามข้อเสนอแนะของฉัตตปาณิอุบาสก ในการเสด็จไปทูลขอพระสาวกของพระพุทธเจ้ามาช่วยสั่งสอนธรรมให้แก่พระมเหสี เป็นต้น

(๔) พระองค์ทรงยอมรับความคิดเห็นและพร้อมที่จะแก้ไขคุณสมบัติข้อนี้สืบเนื่องมาจากข้อ ๒, ๓ เมื่อตนทำผิดและมีคนอื่นแนะนำ ก็ยอมรับในความผิดพลาดและพร้อมจะแก้ไข ข้อนี้ปรากฏ

^{๑๔๒}พระวิเทศโพธิคุณ (ว.ป. วีรยุทธโธ), สุตแดนพระพุทธองค์ อินเดีย-เนปาล, หน้า ๓๗๐.

ชัดเจน คือ เมื่อครั้งที่พระเจ้าปเสนทิโกศลรับสั่งให้สังหารพันธูละเสนาบดี พร้อมทั้งบุตร ๓๒ คน เพราะทรงหลงเชื่อคำยุยงว่าพันธูละเสนาบดีคิดจะยึดครองราชย์สมบัติ เมื่อความจริงปรากฏว่าพันธูละเสนาบดีบริสุทธิ์ พระองค์ก็เสด็จไปทรงขอขมาต่อพระนางมัลลิกา ผู้เป็นภริยาของพันธูละเสนาบดี

๖. พระมหาปชาบดีโคตมีเถรี^{๑๔๓}พระนางมหาปชาบดีโคตมี เป็นพระราชธิดาในพระเจ้าอัญญาสิปราชแห่งกรุงทหะ แคว้นโกลิยะ และเป็นพระชนิษฐภคินีน้องสาวของพระนางสิริมหามายาผู้เป็นพระพุทธรมาดา ดังนั้น พระนางมหาปชาบดีโคตมีจึงเป็นพระมาตุจฉาของพระสมณโคตมพุทธเจ้า ทรงเป็นภิกษุณีรูปแรกในพระพุทธศาสนา และทรงได้เรียนกรรมฐานและทรงปฏิบัติอย่างจริงจัง จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พระพุทธเจ้าทรงยกย่องท่านว่าเป็นเอตทัคคะ คือ เลิศกว่าผู้อื่นในทางรัตตัญญู ผู้มีรูราตรีนาน

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

(๑) พระเถรีเป็นผู้มีความตั้งใจแน่วแน่มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา คือ เมื่อพระนางมหาปชาบดีโคตมี มีความดำริที่จะทรงออกบวชแล้ว ก็มีพระทัยแน่วแน่มิย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆถึงแม้พระพุทธเจ้าจะกำหนดหลักแห่งการประพฤติปฏิบัติอย่างหนักที่เรียกว่า ครุธรรม ๘ ประการก็ตาม^{๑๔๔}พระนางก็ไม่ทรงย่อท้อจนในที่สุดก็ได้รับการอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้ทรงบวชได้

(๒) พระเถรีเป็นผู้มีความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง ถึงแม้พระนางจะมีฐานะเป็นถึงพระมารดาเลี้ยงของพระพุทธเจ้าก็ตาม แต่พระนางก็ไม่ทรงเย่อหยิ่งถือพระองค์แต่ประการใด ตรงกันข้ามกลับมีความเคารพในพระพุทธเจ้าและหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกเป็นอย่างยิ่ง เห็นได้จากข้อปฏิบัติในครุธรรม ภิกษุณีแม้จะบวชได้ตั้งร้อยปีก็ยังคงกราบไหว้พระภิกษุผู้แม้บวชแล้วในวันนั้น นับได้ว่าพระนางเป็นผู้มีความอ่อนน้อมและปฏิบัติตามอย่างง่าย

(๓) พระเถรีเป็นผู้ที่มีความอดทนและตั้งใจ คือ แม้จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้สตรีบวชเป็นพระภิกษุณีก็ไม่ย่อท้ออดทนรอคอยเวลาและจังหวะประกอบกับมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะบวชในที่สุดก็ได้บวชเป็นภิกษุณีสมประสงค์

(๔) พระเถรีเป็นผู้ที่มีความเพียรพยายาม คือ แม้จะบวชเมื่อมีอายุมากแล้วแต่ก็ไม่ละความเพียรพยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมจนสำเร็จมรรคผลเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

(๕) พระเถรีเป็นผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม คือ หลังจากบวชแล้วท่านได้ทำงานเป็นประโยชน์แก่สถาบันพระภิกษุณีหลายประการ เช่น ท่านเห็นว่าระเบียบในทางวินัยปฏิบัติเหมาะสมกับพระภิกษุสงฆ์แต่มีปัญหาสำหรับพระภิกษุณีสงฆ์ จึงกราบทูลขอพุทธาอนุญาตให้มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความสะดวกและเหมาะสมกับพระภิกษุณี

(๖) พระเถรีเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก คือ นอกจากมีอายุมากแล้วพระมหาปชาบดีโคตมีเถรียังผ่านโลกและเหตุการณ์ต่างๆ มาอย่างชัดเจนจนพระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าดีเด่นด้านรัตตัญญูภาพ

^{๑๔๓}พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๙๒.

^{๑๔๔}พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจาริมหาเถระ), พุทธประวัติศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอไตรการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๑.

๗. พระกีสาคโตมีเถรี^{๑๔๕}เดิมมีชื่อว่า กีสาค เพราะรูปร่างผอมบาง ส่วนโคตมีเป็นชื่อโคตร (ตระกูล) ท่านเป็นธิดาของตระกูลที่เก่าแก่ตระกูลหนึ่งในกรุงสาวัตถี วันหนึ่งนางเดินไปที่ตลาดได้เหลือบไปเห็นพ่อค้าคนหนึ่งนำเอาทองมากองไว้ นั่งเฝ้าตั้งหนึ่งจะขายให้แก่คนทั่วไป นางจึงเข้าไปถามด้วยคำว่า คุณพ่อ คนอื่นเขาขายผ้าขายน้ำผึ้งน้ำอ้อย เป็นต้น แต่ทำไมคุณพ่อนำทองมาขายด้วยคำพูดของนางทำให้พ่อค้าที่ถูกเรียกว่าคุณพ่อตื่นเต้นเป็นการใหญ่ เนื่องจากพ่อค้าคนนี้เดิมเป็นเศรษฐีในเมืองสาวัตถีจู่ๆ วันหนึ่ง ทองที่มีทั้งหมดได้กลายเป็นถ่านซึ่งอาจเกิดจากผลแห่งบาปกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของเศรษฐีเองจึงสร้างความตกใจและความโศกเศร้าแก่เศรษฐีเป็นอย่างมาก

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

(๑) พระกีสาคโตมีเถรี ได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตอันขมขื่นมาแล้วรู้รสชาติแห่งความทุกข์ เพราะวิบโยค เมื่อมาอยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนาได้พบสุขที่แท้จริงแล้วก็มีความสงสารเห็นใจผู้ยังอยู่ในห้วงทุกข์นั้น จึงมักเทศน์สั่งสอนผู้คนผู้กำลังทุกข์ ให้หาทางแก้ทุกข์ในทางที่ถูกต้องวิธีเอาชนะทุกข์ได้เด็ดขาด คือ หันหน้ามาเผชิญกับความทุกข์ รับรู้ความจริงว่ามันเป็นทุกข์เพราะเหตุใด^{๑๔๖} แล้วพยายามแก้ไขที่ต้นเหตุด้วยวิธีนี้เท่านั้นจึงจะแก้ทุกข์ได้

(๒) พระกีสาคโตมีเถรี ท่านได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะในทางทรงจีวรเศร้าหมอง เป็นผู้ถือธุดงค์วัตรเคร่งครัด มีความเป็นอยู่เรียบง่าย จึงมีผู้เลื่อมใสศรัทธาในตัวท่านและพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก นับได้ว่าท่านเป็นผู้มีบทบาทในการจรรโลงพระพุทธศาสนาอย่างดีท่านหนึ่ง

๘. พระปฏาจาราเถรี^{๑๔๗} เป็นธิดาของเศรษฐีในเมืองสาวัตถี แคว้นโกศลนางมีสิริโฉมที่งดงามเป็นที่หมายปองของชายหนุ่มทั่วไป ครั้นเจริญวัยได้ 16 ปี บิดาจึงได้ให้นางอยู่บนคฤหาสน์ไม่ยอมให้พบปะกับผู้ชายอื่น นอกจากบิดาและคนใช้ชื่อนายจุลล์ เท่านั้นต่อมานางปฏาจาราเกิดรักใคร่ชอบพอกับนายจุลล์ โดยที่ไม่มีใครล่วงรู้และเมื่อบิดามีความประสงค์จะให้นางแต่งงานกับชายหนุ่มผู้มีฐานะเสมอกันนางจึงนัดแนะกับชายคนใช้นั้น และพากันหนีไปอยู่ต่างถิ่นแดนไกลสามีประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปส่วนนางอยู่เฝ้ากระท่อมทำหน้าที่เก็บฟืนหุงหาอาหารทำงานทุกอย่างได้รับความทุกข์ลำบากอย่างแสนสาหัส

ต่อมานางปฏาจาราได้ตั้งครุภุตรคนแรกจนครรภ์แก่ใกล้คลอดนางมีความประสงค์จะกลับไปคลอดบุตรที่บ้านของบิดามารดาตามธรรมเนียมลัทธิพราหมณ์นางจึงอ้อนวอนสามีให้พาไปแต่สามีไม่ยินยอมเนื่องจากเกรงว่าจะถูกเศรษฐีลงโทษจนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อสามีออกไปทำงานรับจ้างนางปฏาจาราจึงได้แอบหนีกลับไปบ้านเดิมของตนแต่ระหว่างนางเกิดเจ็บท้องและได้คลอดลูกเมื่อสามีกลับมาบ้านไม่เห็นภรรยาจึงตามหาจนพบและพากันกลับมาที่กระท่อม

เมื่อนางตั้งครุภุตรคนที่สองก็มีความประสงค์จะกลับไปคลอดบุตรที่บ้านเดิมเช่นเดียวกัน และเมื่อสามีไม่ยินยอมนางจึงแอบหนีไปอีกครั้งหนึ่งพร้อมกับนำบุตรคนโตไปด้วย

^{๑๔๕} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๑๕-๑๑๖/๕๗๔, ๒๖/๒๑๙/๕๙๐, พระครูภัฏญานสิทธิวิวัฒน์, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๓๒.

^{๑๔๖} ฅณาจารย์สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๔๐ ภิกษุณี พระอรหันต์ชีวประวัติและคำสอนพุทธสาวิกาในสมัยพุทธกาล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๒.

^{๑๔๗} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๒๒๐/๕๖๐, อภ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๔-๒๘, เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๑๘๔-๑๘๗.

ระหว่างทางนางก็เกิดเจ็บท้องและคลอดลูก ขณะนั้นได้มีพายุฝนนอกฤดูตกลงอย่างหนักนางประสบความทุกข์ยากอย่างแสนสาหัส จนกระทั่งสามีตามมาถึงนางจึงให้สามีไปตัดไม้เพื่อทำเพิงกันขณะที่สามีกำลังตัดไม้อยู่ใกล้จอมปลวกได้ถูกงูพิษกัดตายรุ่งเช้านางได้จึงลูกคนโตและอุ้มลูกคนเล็กที่เกิดใหม่เพื่อตามหาสามีไปพบสามีตอนตายอยู่ เกิดความเศร้าโศกอย่างแรงกล้าร้องไห้คร่ำครวญเดินมุ่งตรงไปยังเมืองสาวัตถี

วันหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมอยู่ในพระเชตวัน นางไปยืน ณ ที่นั้นคนทั้งหลายเห็นนางจึงพากันขับไล่ไม่ให้นางเข้าไปในที่แสดงธรรมแต่พระพุทธเจ้ากลับตรัสบอกให้นางเข้ามาและตรัสว่า เจ้าจงตั้งสติให้ดี นางกลับได้สติดังเดิม^{๑๔๘} และได้ห่มผ้าที่มีใครคนหนึ่งโยนให้นางนั่งฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงปรารภถึงความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่งได้พิจารณาไปตามพระธรรมเทศนานั้นแล้วได้บรรลุเป็นพระโสดาบันได้กราบทูลขอบวชเป็นพระภิกษุณี พระพุทธเจ้าประทานอนุญาตหลังจากบวชไม่นาน

พระภิกษุณีปฏาจาราได้บำเพ็ญสมณธรรม ต่อมาได้ฟังพระธรรมเทศนาว่าคนไม่เห็นความสิ้นไปและความเสื่อมไปแห่งปัญจขันธ์แม้อยู่ร้อยปีก็ไม่ประเสริฐเท่าคนรู้เห็นอยู่วันเดียวนางได้พิจารณาตามไปและเมื่อฟังจบก็ได้บรรลุอรหัตผลพระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระปฏาจาราเถรีว่าเป็นยอดแห่งพระเถรีผู้ทรงพระวินัย คือ ทรงจำพระวินัยมาก ท่านได้ทำงานเพื่อเป็นการสงเคราะห์อนุเคราะห์ต่อบุคคลอื่นเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตอื่นๆ ที่ได้กระทำมา

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

(๑) พระเถรีเป็นผู้มีความตั้งใจจริงทำตามที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ ตั้งแต่พระนางปฏาจาราเถรียังเป็นเด็กสาว แต่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์และขาดวิจยญาณจึงทำให้เกิดผิดพลาดในชีวิต เช่น ตั้งใจจะแต่งงานกับชายคนรักที่ตนรัก ไม่ต้องการแต่งงานกับคนที่บิดามารดาเลือกให้ก็ต้องทำให้ได้ดังรายละเอียดข้างต้น แต่ต่อมาเมื่อได้บวชเป็นภิกษุณีแล้ว นางได้สานต่อความตั้งใจจริงนั้นในทางที่ถูกต้อง คือ มีความตั้งใจจะศึกษาพระวินัยปฎักให้เชี่ยวชาญก็ไม่ลดละความพยายาม นางได้ใช้วิริยะอุสาหะเป็นอย่างมากศึกษาจนกระทั่งสำเร็จตามปรารถนาได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าให้เป็นผู้เลิศกว่า ภิกษุณีรูปอื่นในด้านผู้ทรงพระวินัย

(๒) พระเถรีเป็นผู้แนะนำชีวิตที่ดียิ่ง ชีวิตของพระนางปฏาจาราเถรีเป็นชีวิตที่มากด้วยประสบการณ์ ได้ผ่านมาทั้งความสุขความสมหวัง และความทุกข์ความผิดหวังอย่างสาหัส จนเกือบกลายเป็นคนบ้าเสียสติ แต่เมื่อนางได้ผ่านพ้นช่วงวิกฤตแห่งชีวิตเข้ามาสู่ร่มเงาแห่งพระพุทธศาสนาแล้ว ประสบการณ์เหล่านั้นกลับเป็นประโยชน์แก่นางและคนอื่น คือ สตรีอื่นๆ ที่มีปัญหาชีวิตพากันมาขอคำแนะนำจากพระเถรี นางได้ให้คำแนะนำที่ดีและช่วยแก้ปัญหาชีวิตให้พวกเขาเหล่านั้นให้ได้รับความจริงของชีวิตแล้ว^{๑๔๙} จนกระทั่งได้รับยกย่องว่า เป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ของพวกเขาทั้งหลายจนถึงทุกวันนี้

^{๑๔๘} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๒๑๙/๕๙๐, คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง, อนุพุทธประวัติ นักรธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐานบูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙๖.

^{๑๔๙} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธจิตวิทยากับสังคม และวัฒนธรรมไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๐๐.

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ^{๑๕๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพปัญหาความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน พบว่า

(๑) ปัญหาและความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน มีความครอบคลุมเนื้อหาทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านพฤติกรรมกรออม และด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ ดังนั้น หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจ และประชาชนควรจัดกิจกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมดังกล่าวโดยจัดให้ครอบคลุมทั้ง ๔ ด้านข้างต้น โดยควรต้องเน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยตรง มิใช่เนื้อหาโดยทั่วไป

(๒) ในการก้าวสู่ผู้มีวุฒิพลั่งอย่างแท้จริง ผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาการจัดการหาความรู้เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย และความต้องการด้านการเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพอนามัยในการตรวจสุขภาพประจำปี ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล ควรขับเคลื่อนและรณรงค์ให้ประชาชนได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยการทำงานเชิงรุก ได้แก่ การให้หน่วยงานทุกหน่วยงานเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดการดูแลและใส่ใจด้านสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดทำแผนการดูแลสุขภาพระยะยาว การจัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี และตรวจเพิ่มพิเศษสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ

(๓) ผู้ใหญ่วัยแรงงานอายุ ๕๐-๕๙ ปี มีปัญหาด้านการเตรียมความพร้อมด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ในเรื่องการเป็นสมาชิกกลุ่มของคนในกลุ่มวัยใกล้เคียงกัน และต้องการการเรียนรู้และปรับตัวเกี่ยวกับสุขภาพจิต ดังนั้น ทุกภาคส่วนในประเทศ โดยเฉพาะในระดับครอบครัว ควรให้ความสำคัญในการเสริมสร้างสัมพันธภาพดังกล่าว รวมทั้งหน่วยงานระดับท้องถิ่น เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมให้มาก

(๔) ผู้ใหญ่วัยแรงงานมีปัญหาการจัดการการเงินและการลงทุน และมีความสนใจในการส่งเสริมความพร้อมเรื่องการออมและการลงทุน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการคลัง และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ควรมีการดำเนินงานในการให้ความรู้เรื่องการออมและการลงทุนอย่างกว้างขวางและเพียงพอ เช่น การจัดทำคู่มือการบริหารจัดการการเงินอย่างง่าย ที่ส่งเสริมให้ผู้ใหญ่สามารถจัดการวางแผนการออมและการลงทุนได้ด้วยตนเอง

^{๑๕๐}รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล และคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, “การศึกษาสภาพปัญหาความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน”, งานวิจัยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๒).

(๕) ผู้ใหญ่วัยแรงงานมีปัญหาการได้รับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และมีความต้องการฝึกนิสัยการเรียนรู้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ควรต้องดำเนินงานให้กว้างขวางและจริงจัง เช่น ในด้านการอบรมวิชาชีพ จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งขาดรายได้และต้องการอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ ดังนั้น หน่วยงานดังกล่าว ควรมีการจัดอบรมด้านวิชาชีพให้กับบุคคลที่ต้องการหารายได้พิเศษเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว โดยอาจจัดให้กับคนในวัย ๕๕-๖๐ ปี เป็นต้นไป เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการหารายได้ให้กับผู้เรียนเมื่อเกษียณอายุแล้ว เป็นต้น

(๖) ผู้ใหญ่วัยแรงงานที่อายุ ๕๐-๕๔ ปี และ ๕๕-๕๙ ปี มีความต้องการและปัญหาในการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แตกต่างกันหลายประเด็น ดังนั้น การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จึงต้องคำนึงถึงหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละวัยให้เหมาะสม และออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับช่วงวัยและความต้องการของแต่ละกลุ่มอายุ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหาได้อย่างเหมาะสมและตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

(๗) เขตพื้นที่ระหว่างเขตเมืองและเขตชนบท มีความสัมพันธ์กับลักษณะด้านอาชีพและสภาพการดำรงชีวิตจึงทำให้ สภาพ ปัญหา และความต้องการในการเรียนรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุมีความแตกต่างกัน ดังนั้น การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จึงควรพัฒนาให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ อาชีพ และการดำรงชีวิต อย่างแท้จริง เพื่อความสอดคล้องกับบริบทดังกล่าว อาทิ พื้นที่เมืองควรจัดโดยผ่านหน่วยงานต้นสังกัดให้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพปัญหา รวมทั้งนโยบายขององค์กรที่จะพัฒนานักงานในหน่วยงาน สำหรับพื้นที่ชนบทควรจัดกิจกรรมโดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการกำหนดปัญหาและความต้องการ ตลอดจนการดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองเพื่อพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

(๘) การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงานที่ได้จากการวิจัยไปใช้ควรคำนึงถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ของหลักการ กระบวนการ และปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้รูปแบบดำเนินไปได้ โดยมีความทันสมัยสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เน้นกิจกรรมเชิงบูรณาการแบบองค์รวมที่มีหลากหลายศาสตร์ และสามารถศึกษาได้หลายช่องทาง เช่น รูปแบบการศึกษาด้วยตนเองจากชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมค่ายการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ กลุ่มสนใจหรือการรับฟังการบรรยายจากวิทยากร การให้ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นต้น

(๙) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ ควรกำหนดมาตรการผลักดันข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน ต่อสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อไปสู่การปฏิบัติ โดยการจัดทำแผนยุทธศาสตร์เกี่ยวกับการ

เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ และนำเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทุกภาคส่วนได้เห็นความสำคัญ และตระหนักถึงความจำเป็นในการเตรียมการก่อนการเกษียณอายุ

วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์^{๑๕๑} ได้ทำการวิจัยเรื่อง Living longer: Living as active ageing มีข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไว้ดังนี้

๑. การเตรียมตัวด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดเนื้อสัตว์ไขมัน รับประทานผัก ผลไม้และปลา มากขึ้น การออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่ ดื่มน้ำสะอาดที่สะอาด ดื่มน้ำสะอาดที่สะอาด ดื่มน้ำสะอาดที่สะอาด

๒. การเตรียมตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัย กำหนดรูปแบบการใช้ชีวิตในวัยเกษียณ เช่น การออมเงินเพื่อทรัพย์สินที่อยู่ อาศัย และรายจ่ายเพื่อการดำรงชีพกรณีไม่มีบำนาญหรือไม่มีบุคคลพึ่งพา การทำประกันสุขภาพ

๓. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม กิจกรรมความสัมพันธ์สังสรรค์กับเพื่อนฝูง กับครอบครัว ร่วมเป็นสมาชิกในองค์กรที่ชื่นชอบ เป็นต้น

วรรณรา ชื่นวัฒนา^{๑๕๒} ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุกล่าวว่า ผู้สูงอายุคืออนาคตของทุกคนเนื่องด้วยเป็นธรรมชาติของโลกที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่เกิดและพัฒนาตามวัยและเข้าสู่การแก่ชราแล้วตายในที่สุด ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นและมีสุขภาพไม่ดีเพิ่มมากขึ้นดังนั้นประชากรวัยก่อนสูงอายุควรได้ตระหนักและควรวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุเพื่อที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีเงินใช้จ่ายอย่างพอเพียง มีที่พักอาศัยที่เหมาะสมและมีกิจกรรมทางสังคมอย่างมีคุณค่า ดังนั้นการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจ การเงิน ที่อยู่อาศัยและสังคมย่อมเป็นสิ่งปรารถนาของบุคคลทุกคนหวังว่าในอนาคตประชากรไทยจะมีผู้สูงอายุที่มีความสุขหากมีการเตรียมตัวไว้อย่างดี

สุภาวดี สว่างจิตต์^{๑๕๓} การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุการมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าตนเอง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานครจำนวน ๔๐๐ คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือและวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS FOR WINDOW เพื่อหาค่าร้อยละ (Percent) การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

^{๑๕๑}วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์. “Living longer: Living as active ageing”, *Royal Thai Air Force Medical Gazette*, ปีที่ ๕๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๔): ๓๒-๓๖.

^{๑๕๒}วรรณรา ชื่นวัฒนา, “การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ”, *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๗): ๑๙๗-๒๐๒.

^{๑๕๓}สุภาวดี สว่างจิตต์, “การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุการมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐).

โดยวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Multiple Regression) ผลการศึกษาข้อมูลโดยทั่วไปพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปี สถานภาพสมรส มีบุตรจำนวน ๑-๓ คน มีสมาชิกที่อยู่ประจำในครัวเรือนจำนวน ๔-๖ การศึกษาระดับประถมศึกษา สุขภาพร่างกายในปัจจุบันแข็งแรง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างเป็นอาชีพสุดท้าย ปัจจุบันมีรายได้จากบุตรหลานประมาณ ๑,๐๐๐-๕,๐๐๐ บาท การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ๑) การเตรียมตัวด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมยามว่าง ดูทีวี ฟังวิทยุ ๒) การเตรียมตัวด้านร่างกาย ส่วนใหญ่รับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ ๓) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่ได้รับอากาศถ่ายเทสะดวกในห้องนอนที่พัก ๔) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่มีเงินออมและทรัพย์สินสมบัติ การมองเห็นคุณค่าตนเองพบว่า

๑) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง ส่วนใหญ่ทำได้ที่สามารถขยับเขยื้อนได้ทุกวัน ๒) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ส่วนใหญ่มีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมในชุมชน ๓) ความสำเร็จของตนเอง ส่วนใหญ่มีความสุขที่อบรมบุตรหลานให้เป็นคนดี และ ๔) ความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่มีความพอใจที่ได้ทำประโยชน์แก่บุตรหลานและสมาชิก พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ๑) พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพในการรักษาความสะอาดของร่างกายและรับประทานอาหาร ๒) พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย ส่วนใหญ่เมื่อเจ็บป่วยจะพักผ่อนตามคำแนะนำของแพทย์ และ ๓) พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองตามคำแนะนำของแพทย์

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกาย การมองเห็นคุณค่าตนเองต่อร่างกาย การมองเห็นคุณค่าตนเองต่อความสำเร็จ การมองเห็นคุณค่าตนเองต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการศึกษา ได้แก่ ๑) จัดให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และบริการสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะในด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ๒) หน่วยงานส่งเสริมสร้างและปลูกฝังค่านิยมให้แก่ครอบครัว ชุมชน สังคม เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ในด้านของความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุโดยอาศัยความร่วมมือจากสื่อมวลชนในรูปแบบต่าง ๆ และ ๓) รัฐควรขยายบริการสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่การให้ความรู้ การรักษาการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ

พญ. ชวนไชยสิทธิ์และคณะ^{๑๕๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี พบว่า ๑) ช่วงอายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกันเมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุโดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุใกล้เกษียณมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่อยู่ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณในทุกด้าน ๒) ปัจจัยด้าน ด้านเพศพบว่าเพศที่ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยผู้ให้ข้อมูลเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมในแต่ละด้านมากกว่าผู้ให้ข้อมูลเพศชายในทุกด้าน ด้านสถานภาพสมรสพบว่าสถานภาพสมรสที่ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากกลุ่ม

^{๑๕๔}พญ. ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี, วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๓): ๘๒-๑๐๑.

ที่ใช้ศึกษาครั้งนี้มีการศึกษาระดับใกล้เคียงกัน มีอาชีพที่มั่นคง และมีรายได้เป็นของตนเองทำให้มีศักยภาพพอที่จะเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ด้วยตัวเอง

จึงทำให้ผู้มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีคะแนนการความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ๑) ด้านภาวะสุขภาพ พบว่าภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ภาวะสุขภาพแข็งแรงดี และกลุ่มที่ภาวะสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มภาวะสุขภาพไม่แข็งแรงเจ็บป่วยบ่อย ๒) ด้านระดับการศึกษา พบว่าระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยที่จบการศึกษต่ำกว่าระดับปริญญาตรีจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุต่ำกว่ากลุ่มที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีในทุกด้าน ๓) ด้านระดับรายได้และความเพียงพอของรายได้พบว่าความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย และด้านจิตใจแตกต่างกัน แต่ไม่พบรายได้คู่ใดที่มีการเตรียมความพร้อมในภาพรวม และด้านจิตใจแตกต่างกัน ในขณะที่พบว่า

กลุ่มที่มีรายได้เพียงพอจนเหลือเก็บมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยน้อยกว่ากลุ่มที่มีความเพียงพอของรายได้เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ และกลุ่มที่มีรายได้เพียงพอจนเหลือเก็บมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายน้อยกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่แน่นอน ๓) รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นเพื่อจะได้ใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ เบื้องต้นหน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานภาครัฐควรมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โดยการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแก่ผู้ปฏิบัติงานในทุกช่วงอายุเริ่มตั้งแต่ปฐมนิเทศเข้าทำงาน จัดทำเป็นคู่มือหรือซีดีแจกด้วยและควรเปิดโอกาสให้คู่สมรสหรือครอบครัวเข้าร่วมรับการอบรมด้วย

เนื่องจากการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจะประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้นถ้าครอบครัวร่วมกันวางแผนและดำเนินกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างเคร่งครัดตลอดจนมีนโยบายส่งเสริม/สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างต่อเนื่องผู้ให้ข้อมูลในทุกช่วงอายุมีรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทั้งที่ดำเนินการโดยตัวเอง และต้องการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคล้ายคลึงกันในทุกด้าน ซึ่งอาจเป็นเพราะการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การดำเนินการต่างๆ เป็นกระบวนการที่ดำเนินต่อเนื่อง โดยต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ดังนั้นกระบวนการดังกล่าวจึงมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก

โดยอาจต้องมีการเตรียมความพร้อมเพิ่มเติมหรือพัฒนาการเตรียมความพร้อมไปสู่อีกขั้นหนึ่งเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ด้านเศรษฐกิจเมื่ออายุมากขึ้นจะต้องระมัดระวังการก่อหนี้และควรใช้หนี้ให้หมดก่อนเกษียณอายุ เป็นต้น ส่วนของสมาชิกในครอบครัวสามารถให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ทั้งในด้านการให้ข้อมูล ข่าวสาร แนะนำที่เป็นประโยชน์ การให้ความรัก ความเข้าใจ มีน้ำใจต่อกัน ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อต่อกัน รวมถึงสนับสนุนด้านเงินทอง วัสดุสิ่งของสำหรับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ต้นสังกัด

หน่วยงานราชการ หรืออื่นๆ พบว่า ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้มากขึ้นและประสานความร่วมมือกัน

โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้ที่เกษียณอายุ โดยให้การสนับสนุนทั้งในรูปการให้คำปรึกษา คำแนะนำและจัดกิจกรรมกระตุ้นและส่งเสริมคุณภาพชีวิตและปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมที่ทั้งตัวผู้ที่จะเกษียณ ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องดำเนินการคือ “ความรู้ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ” ซึ่งตัวผู้ที่จะเกษียณอายุต้องศึกษาหาความรู้เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และต้องการได้รับข้อมูลข่าวสารทั้งจากครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

รัชพล อ่ำสุข^{๑๕๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ข้อเสนอเชิงนโยบายต่อการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรไทย พบว่า ๑. การเปลี่ยนแปลงของการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรไทย ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๐ และ พ.ศ. ๒๕๕๔ นั้นมีการเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นโดยใน พ.ศ. ๒๕๕๔ นั้นมีสัดส่วนของผู้ที่เตรียมตัวฯ สูงขึ้นถึง ๔ ใน ๕ ด้าน ซึ่งเรียงตามลำดับของการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้ (๑) ด้านที่อยู่อาศัย เพิ่มขึ้นร้อยละ ๖.๕ (๒) ด้านจิตใจ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๖.๐ (๓) ด้านการเงิน เพิ่มขึ้นร้อยละ ๒.๔ และ (๔) ด้านผู้ที่จะมาดูแลในอนาคต เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑.๐ ขณะที่ด้านสุขภาพนั้นเป็นเพียงด้านเดียวที่มีสัดส่วนของผู้ที่เตรียมตัวลดลง โดยลดลงร้อยละ ๐.๗ ๒. จากการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรไทย ด้านการเงินสามารถอธิบายโอกาสในการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรไทยใน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ร้อยละ ๑๙.๒ ด้านสุขภาพร้อยละ ๘.๗ ด้านที่อยู่อาศัยร้อยละ ๗.๒ ด้านจิตใจร้อยละ ๔.๒ และด้านผู้ที่จะมาดูแลในอนาคตร้อยละ ๓.๖ ๓. สำหรับข้อเสนอเชิงนโยบายที่ได้รับจากผลการวิจัย ได้แก่ (๑) นโยบายสร้างเสริมการออมของประชากรทุกช่วงวัย (๒) นโยบายการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน และ (๓) นโยบายการลดภาษีสำหรับผู้ที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ

ปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ ศิริโต^{๑๕๖} ได้กล่าวว่า การกำหนดว่าใครเป็น “ผู้สูงอายุ” นั้นควรพิจารณาประกอบกันทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านชีวภาพ ด้านจิตและด้านสังคม สำหรับด้านชีวภาพจะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายเป็นเกณฑ์ ทางด้านจิตนั้นจะพิจารณาจากความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ความสอดคล้องในการรับรู้ และการจดจำการรับรู้ใหม่ๆ การใช้เหตุผล การมองภาพพจน์ตนเองและแรงกระตุ้นในตนเอง ส่วนด้านสังคมก็จะพิจารณาจากบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นสำคัญ ถ้าจะใช้หลักของเบอร์เรน เกณฑ์ตัดสินว่าใคร คือ “ผู้สูงอายุ” คือ เน้นการทำหน้าที่และการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลนั่นเอง

^{๑๕๕}รัชพล อ่ำสุข, “ข้อเสนอเชิงนโยบายต่อการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรไทย”, **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖).

^{๑๕๖}ปิยะนุช แก้วเรือง; และอันฟามร์ ศิริโต, “ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมดอกกลาดวน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐).

สมบุญ ยมนา^{๑๕๗}ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประชากรวัยกลางคน: การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพในสังคมผู้สูงอายุใน ๑๐-๒๐ ปี ข้างหน้า” ผลการศึกษาพบว่า

๑) ประชากรวัยกลางคนในความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านการเงินและที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมาในการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ตามมาด้วยการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพ และด้านงานอดิเรก ตามลำดับ

๒) แม้ว่าการเตรียมตัวด้านสุขภาพจะมีความสำคัญในความคิดเห็นของประชากรวัยกลางคน แต่พฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ปฏิบัติอยู่มีทิศทางที่แตกต่างกัน อาทิ กิจกรรมที่สำคัญในการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพที่ดีซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจสุขภาพฟัน มีการปฏิบัติค่อนข้างน้อยกว่าประมาณ ๒ ใน ๕ ของประชากรวัยกลางคน ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอยู่ โดยเฉพาะเพศชายซึ่งมีมากกว่าเพศหญิงในทุกกลุ่มอายุ

๓) ประชากรวัยกลางคน ๓ ใน ๔ มีการเก็บออมโดยมีแหล่งออมที่สำคัญ ได้แก่ ธนาคาร อย่างไรก็ตาม กว่าครึ่งหนึ่งระบุว่าเงินออมไม่เพียงพอสำหรับการใช้จ่ายในยามสูงอายุ สำหรับกลุ่มที่ไม่มีการออมให้เหตุผลของการมีรายได้ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน และมีเพียง ๑ ใน ๓ ของคนกลุ่มนี้ที่เตรียมวางแผนการออม

๔) ๓ ใน ๔ ของประชากรวัยกลางคนมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่มีที่อยู่อาศัยแล้วมีการวางแผนปรับปรุงที่อยู่อาศัยของตน ขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งที่ยังไม่มีที่อยู่อาศัยของตนเองซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างและค้าขาย มีร้อยละ ๔๔ เท่านั้นที่กำลังเตรียมการและเป็นในเรื่องการออมมากที่สุด

๕) ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้ดีผลต่อการเตรียมการด้านสุขภาพ การออม และที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญ

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

เพื่อนใจ รัตตากร^{๑๕๘}ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การศึกษาวิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิถีคิดของผู้สูงอายุต่อการมองภาพลักษณ์ตนเองในฐานะ “ผู้สูงอายุ” เพื่ออธิบายการให้ความหมายและ เกณฑ์การตัดสินการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ตามทัศนะเชิงตีความของผู้สูงอายุ ตลอดจนการประเมิน ตนเอง และเพื่อศึกษาเงื่อนไขสำคัญที่สนับสนุนและขัดขวางต่อการเป็นผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ตามทัศนะ ของผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าวิถีคิดของผู้สูงอายุถูกยึดโยงอยู่ กับวิถีแห่งการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่เป้าหมายสำคัญ คือ ความสมบูรณ์และความสำเร็จของชีวิต ประสบการณ์ ของผู้สูงอายุมีความรู้มรรยและหลากหลายตามลักษณะบริบททาง

^{๑๕๗}สมบุญ ยมนา “ประชากรวัยกลางคน : การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพในสังคมผู้สูงอายุใน ๑๐-๒๐ ปี ข้างหน้า”, วารสาร Hrintelligence, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๑): ๒๐-๓๐.

^{๑๕๘}เพื่อนใจ รัตตากร “วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ: ศึกษากรณีศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านปิยะมหาราช จังหวัดเชียงใหม่”, วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๕-๒๓.

วัฒนธรรม วิธีการใช้ชีวิตที่ผู้สูงอายุสร้างและ ออกแบบขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความละเอียดลออในการปฏิบัติตนให้เหมาะสม

ผู้สูงอายุจึงใช้การดำเนินชีวิตเป็น เครื่องนำทางให้ตนเองก้าวไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ ความสำเร็จในมุมมองของตนเอง การให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ถือเป็น ปรากฏการณ์ที่ผ่านกระบวนการคิดของผู้สูงอายุแต่ละคนที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ที่ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ ความต้องการหรือความอยากรมียากได้เพื่อตนเอง เปลี่ยนไปเป็นความต้องการให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะ เห็นความสำเร็จของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมีมากกว่าที่จะคิดถึงเพื่อตนเอง

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีกระบวนการดูแลตนเองเพื่อให้ถึงพร้อมในทุกด้าน จะต้องมีความสุขด้านสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้ มีการตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี เตรียมใจให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ มีความเชื่อและศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มีความสามารถทางด้านสังคมและ เศรษฐกิจ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถ เป็นผู้นำทางความคิด ยึดถือในศีลธรรมอย่างเคร่งครัด เอื้ออาทรแก่คนรอบข้าง ทำงานเพื่อชุมชนหรือสังคมเป็นการทำคุณงามความดีและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม นำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ในบั้นปลายชีวิต ซึ่งปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดกรอบความคิดตามบริบท

ทั้งปัจจัยเงื่อนไขที่สนับสนุนและขัดขวางต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามทัศนะของผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาพกายและสุขภาพใจ ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต การยอมรับจากสังคม และการมีพื้นที่ทางสังคมที่ ช่วยให้เกิดระบบคุณค่าส่วนบุคคล แสดงถึงควมมีตัวตนของผู้สูงอายุ และมี “กิจกรรม” เป็นแหล่งเนื้อหาที่ ก่อให้เกิดการร้อยรัดให้เข้ามารวมกลุ่ม ซึ่งสะท้อนถึงความตระหนักในศักยภาพของตนเอง

จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย^{๑๕๙} ศึกษาวิจัยเรื่อง “ธรรมะกับชีวิต: ข้อคิดจากผู้สูงอายุ” พบว่าการปฏิบัติกิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับศาสนาทำให้เกิดความสุขสบายทางใจ โดยสำรวจความเชื่อแนวคิดและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่เข้ามามีส่วนกำหนดทัศนคติในการดำเนินชีวิต และความสุขสบายทางใจของผู้สูงอายุ โดยศึกษาเชิงคุณภาพจากข้อมูลหัตถ์ภูมิของการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ๖๗ ราย ในเขตกรุงเทพมหานครและราชบุรีที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวน ๔๔ ราย และให้สัมภาษณ์ระดับลึกจำนวน ๒๓ ราย พบว่า ความเชื่อแนวคิดจากหลักธรรมของพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนต่อชีวิตในลักษณะที่เรียกว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลจากการกระทำอาจเกิดขึ้นในชีวิตนี้หรือชีวิตหน้า

คนเราจึงควรประกอบแต่ความดี ความเชื่อแนวคิดดังกล่าวทำให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำบุญใส่บาตรสวดมนต์ฟังเทศน์ซึ่งผู้สูงอายุเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ตนต้องการในโอกาสที่ตนเองเป็นผู้กำหนดความเชื่อแนวคิดที่ทำให้เกิดความสุขสบายทางใจอย่างเด่นชัดที่สุด คือ การทำใจปล่อยวางปลงซึ่งทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ แนวความคิดทั้งหมดช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข

^{๑๕๙} จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, “ธรรมะกับชีวิต: ข้อคิดจากผู้สูงอายุ”, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๕๗): ๖๖๐-๖๗๑.

สบายทางใจเมื่อได้ทำบุญ เมื่อได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เมื่อได้รับความนับถือจากผู้อื่นและเมื่อลูกของตนมีชีวิตที่ดี ซึ่งวิธีการปฏิบัติการเจริญภาวนา

ภิรมย์ เจริญผล^{๑๖๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้นธ ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลภธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวะธรรม อคติ ๔ และขันติโสรัจจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิฐธัมมิกัตถประโยชน์

ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่ามี ๔ ด้านดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรมจึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันพบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั่น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่าผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

ฐิตีวรรณ แสงสิงห์^{๑๖๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า (๑) ด้านร่างกายหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริม คือ ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔ ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่สภาวะเสื่อมของสังขารทำให้เป็นทุกข์ ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริม คือ เบญจศีลเบญจธรรม, ขาวาสธรรม ๔ เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล ๕ ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายเจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัธยาศัย (๓) ด้านสังคมและครอบครัว หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมคือ พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖ มีเมตตาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทน อดกลั่น เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริม คือ อบายมุข ๖ รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีชีวิต

^{๑๖๐}ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๑๖๑}ฐิตีวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ศิริวรรณ พิริยคุณธร และคณะ^{๑๖๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท” ผลการศึกษาพบว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลนำหลักคำสอนไปใช้ ทำให้สามารถยอมรับความเจ็บป่วยและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล ซึ่งการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้สามารถแบ่งออกได้ ๒ ส่วน คือ ๑) การนำหลักคำสอนมาใช้ในการยอมรับความเจ็บป่วย ประกอบด้วย ๒ ประเด็น คือ ๑.๑) ความเข้าใจในหลักสัจธรรมในความไม่เที่ยงของชีวิต และ ๑.๒) ความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของการกระทำ ๒) การนำหลักคำสอนมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเมื่ออยู่กับโรคเรื้อรัง ประกอบด้วย ๕ ประเด็น ได้แก่ ๒.๑) การปล่อยวาง ๒.๒) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ๒.๓) การดำเนินชีวิตยึดทางสายกลาง ๒.๔) การไม่ฆ่าสัตว์และไม่มีเมตตากรุณา และ ๒.๕) การทำบุญ โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เรียนรู้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาจากพระภิกษุบิณฑบาต การบวชตอนวัยเด็กและครอบครัวพาไปวัดฟังธรรมะและร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ทิพวรรณ สุธานนท์^{๑๖๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” ผลการศึกษาพบว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ พบแนวทางปฏิบัติดังนี้คือ (๑) ด้านร่างกาย ให้เข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา (๒) ด้านจิตใจ หมั่นทำบุญให้ทาน ทำงานอยู่เสมอ อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า อย่ายอมเป็นทาสของอดีต ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา และต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ไม่ตกเป็นทาสมาฆธรรม อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล และเพียรเพิ่มพูนขันติ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ เว้นจากอบายมุขนำชีวิตสู่จุดหมาย รู้จักจัดสรรทรัพยากรที่หามาได้ และดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์^{๑๖๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง องค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขากล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาด้านจิตและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุขโดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทาง ปัญญาเรียก

^{๑๖๒}ศิริวรรณ พิริยคุณธร ขวัญตา บาลทิพย์ ขนิษฐา นาคะ, “ประสบการณ์การนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท”, วารสารวิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๗): ๓๙-๕๑.

^{๑๖๓}นางทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๑๖๔}ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”, วารสาร MFU Connexion: Journal of Humanities and Social Sciences, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๒๐-๔๕.

สั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญาซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง

และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนา คือ การดูแลสภาวะ จิตใจตนเอง และปัญญาภาวนา คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมอย่างแท้จริง

เจริญ นุชนิยม^{๑๖๕}ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง” ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพได้แก่การดูแลรักษาสุขภาพของมนุษย์ต่อสุขภาพชีวิตของตนเองซึ่งรวมถึงทุกเพศ ทุกวัยให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้ง ๔ ทางคือทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญกับการดำรงชีวิตของมนุษย์เราเพื่อจะส่งผลให้การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ในหลักของความเป็นจริงการมีสุขภาพที่ดีเป็นสมบัติอันทรงคุณค่าของมนุษย์ ถึงแม้ว่าในยุคปัจจุบันจะมีเทคโนโลยีรวมถึงเทคนิคทางการแพทย์จะเจริญรุดหน้ามากเพียงใดก็ตาม หากขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดีต่อสุขภาพแล้วย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง

หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่การพึงธรรมนำหลักพุทธธรรมไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ได้แก่ ศีล สมาธิปัญญาการทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์นำหลักพุทธธรรมบุญกิริยาวัตถุมาประยุกต์ใช้ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา การไหว้พระสวดมนต์นำหลักพุทธธรรมมาอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา กิจกรรมกายบริหารนำหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม กิจกรรมนอกสถานที่นำหลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ ๔ มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ทานปิยวาจา อัตถจริยา สมนัตตตา จากหลักพุทธธรรมดังกล่าวได้มีความสำคัญต่อการเอื้อประโยชน์ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างได้ผลเป็นที่พึงพอใจ

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางนั้นเริ่มต้นด้วยพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาด้านปัญญา และการพัฒนาด้านสังคม ตามหลักของพุทธธรรมช่วยให้เป็นคนรู้ระเบียบชีวิตของตนเอง รู้จักการอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยการไม่เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อน ประพฤติสิ่งที่ประนีประนอมถึงให้ความเอื้ออาทรต่อสังคม เคารพความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ทำตัวเองให้เป็นคนที่เห็นแก่ตัว แบ่งปันความรักให้กับเพื่อนสมาชิก มีความรับผิดชอบในหน้าที่เนื่องจากสังคมของสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนอกจากจะมีกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพแล้ว

ทางศูนย์ก็ยังมีกิจกรรมอื่นอีกมากมายที่จะต้องบริหารจัดการให้กับสมาชิกทุกคนได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การทำงานหรือกิจกรรมต่างๆจำเป็นต้องมีการแบ่งงานให้เหมาะสมกับสมาชิกที่มีความถนัด เช่น กิจกรรมด้านงานสงฆ์ กิจกรรมด้านกายบริหารสุขภาพ กิจกรรมเยี่ยม

^{๑๖๕}เจริญ นุชนิยม, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารจัดการคณะสงฆ์), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ผู้สูงอายุรวมถึงผู้ป่วยตามสถานที่ต่างๆ เมื่อนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้แล้วทำให้สมาชิกทุกคนต่างมีความพึงพอใจ ต่างก็ได้ให้ความช่วยเหลือ ช่วยกันทำกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยความยินดีและพร้อมเพียง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงพร้อมที่จะนำพาสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ดีต่อไป

๒.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธพลัง

ภัทรพรรณ ทำดี^{๑๖๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ตัวตน สังคม วัฒนธรรม: เงื่อนไขสู่การสูงวัยอย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการถอดบทเรียนจากประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าบริบททาง “สังคม” และ “วัฒนธรรม” เป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมศักยภาพทั้ง ๓ มิติของผู้สูงอายุ ได้แก่ด้านสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม เนื่องจากระบบสังคมที่มีความสัมพันธ์อันเป็นปึกแผ่น เกื้อกูล และมีรากฐานทางวัฒนธรรมที่นำไปสู่วิถีชีวิตแบบพึ่งพาตนเอง ประกอบกับ “ตัวตน” ของผู้สูงอายุที่เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้และภาคภูมิใจในคุณค่าของตน ดังนั้นการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการแบบบูรณาการ เชื่อมโยงทุกมิติ ควบคู่กับการสร้างเข้มแข็งของชุมชน เพื่อให้ครอบครัวและชุมชนเข้าไปมีส่วนร่วมในการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน การยึดหลักศาสนาเป็นที่พึ่งนอกจากจะแสดงออกในรูปแบบของการทำบุญเข้าวัดแล้ว ยังสามารถทำได้โดยการยึดหลักศีล ๕ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเชื่อว่าหากดำเนินชีวิตตามหลักดังกล่าวย่อมจะนำพาชีวิตไปสู่หนทางของความสงบสุข และทำให้รู้จักปล่อยวางได้

จิราพร เกศพิชญวัฒนา สุวิณี วิวัฒน์วานิชและคณะ^{๑๖๗} ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ พุทธพลัง: กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม โดยการศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประวัติชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่ได้รับการยอมรับในสังคมไทย รวมทั้งวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของภาวะพุทธพลังในบริบทของสังคมไทย จากผู้สูงอายุดังกล่าว เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเข้าสู่ภาวะพุทธพลังในบริบทของสังคมไทย ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกรณีศึกษา (Case Study) เพื่อศึกษาอัตชีวประวัติ และบรรยายลักษณะภาวะพุทธพลังของผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงจากการศึกษาประวัติชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่ได้รับการยอมรับ วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของภาวะพุทธพลังจากผู้สูงอายุและปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเข้าสู่ภาวะพุทธพลังในบริบทของสังคมไทย พบว่าลักษณะภาวะพุทธพลังของผู้สูงอายุกรณีศึกษาประกอบด้วย ๓ ลักษณะ คือ

๑) การไม่ยุ่งนุ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา พบว่า กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแนวคิดผู้สูงอายุยังประโยชน์ เริ่มตั้งแต่การทำกิจกรรมที่ตนชอบในยามว่าง และการทำกิจกรรมที่ทำในองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานชมรม สมาคมมูลนิธิต่างๆ

^{๑๖๖}ภัทรพรรณ ทำดี, ตัวตน สังคม วัฒนธรรม: เงื่อนไขสู่การสูงวัย อย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่, วารสารสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๔๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๐๙-๑๓๑.

^{๑๖๗}จิราพร เกศพิชญวัฒนา สุวิณี วิวัฒน์วานิชและคณะ, “พุทธพลัง : กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม”, รายงานวิจัย, (โครงการศึกษาภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๙).

๒) การมีสุขภาพที่ดี การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณได้เหมาะสมกับวัย ทั้งผู้สูงอายุที่ปราศจากโรคและไม่ปราศจากโรค

๓) การมีความมั่นคงในชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนถึงปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ได้แก่ ๑) การมีความมั่นคงทางดานรายได้ ๒) การมีความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย และ ๓) การมีความมั่นคงด้านผู้ดูแล

ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล สมสมัย สังขมณี สุธีร์ รัตนะมงคลกุล วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์ และสิริดาภัทร สุขฉวี^{๑๖๔} ทำการวิจัยพบว่าภาพสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านมุมมองของแนวคิดพัฒนาพลัง ซึ่งมี ๓ เสาหลัก ได้แก่ เสาหลักด้านสุขภาพ ด้านการมีหลักประกันความมั่นคง และด้านการมีส่วนร่วม ซึ่งในด้านสุขภาพพบว่าปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุประชากรนี้คือ ปัญหาเรื่องการมองเห็น การสูญเสียความทรงจำ ปัญหาเรื่องการนอนหลับ โดยปัญหาการมองเห็นมีสาเหตุมาจากต้อกระจกและต้อหินในด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐานของผู้สูงอายุ พบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ ๑ ที่ต้องการการพึ่งพาตั้งแต่ระดับมากถึงพึ่งพาทั้งหมด

ส่วนกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาที่พบได้มากประกอบด้วย การเดินหรือเคลื่อนที่นอกบ้าน การทอนเงิน การแลกเงินและเตรียมอาหารหุงข้าว ในด้านสุขภาพจิตพบภาวะซึมเศร้าปานกลางถึงรุนแรงอยู่ที่ร้อยละ ๒.๗ และพบผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ ๒๑.๖ ในด้านการมีหลักประกันความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุที่ยังมีคู่สมรสอยู่ด้วยมีถึงร้อยละ ๖๐ และ

พบว่าบุตรมีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการเป็นหลักประกันความมั่นคงของผู้สูงอายุกล่าวคือ เป็นแหล่งช่วยเหลือด้านการเงินและเป็นผู้ดูแลเมื่อเจ็บป่วย ช่วยเหลือเกื้อกูลด้านจิตใจ เป็นแหล่งสนับสนุนด้านจิตสังคมและเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุวางใจ แหล่งหลักประกันทางด้านการเงินผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ บุตรและเงินสนับสนุนเบี้ยยังชีพจากรัฐบาล แต่ผู้ดูแลผู้สูงอายุประมาณกว่าหนึ่งในสามต้องทำงานนอกบ้าน และในด้านการมีส่วนร่วมพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมทางด้านศาสนา รองลงมาเป็นกิจกรรมการพัฒนาชุมชน

การวิเคราะห์ภาพสุขภาพทำให้เห็นว่าการเตรียมผู้สูงอายุให้มีลักษณะพัฒนาพลังหรือส่งเสริมให้มีภาวะพัฒนาพลังนั้น จะต้องดำเนินการเพื่อป้องกันปัญหาหรือส่งเสริมในด้านองค์ประกอบทั้งสาม คือ สถานะทางสุขภาพ สภาวะของการมีหลักประกันความมั่นคงของชีวิตและสภาพการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสภาพบริบทของชุมชน และนอกเหนือจากการเตรียมผู้สูงอายุแล้วควรเตรียมพร้อมชุมชนให้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยใช้การบูรณาการและการมีส่วนร่วมของชุมชนซึ่งจะก่อให้เกิดความยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่ต่อไป

จรัสญ์ บริสุทธิ์^{๑๖๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาพลัง: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปากแพรก จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า (๑) เกี่ยวกับภาวะพัฒนาพลังผู้สูงอายุใน

^{๑๖๔}ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล สมสมัย สังขมณี สุธีร์ รัตนะมงคลกุล วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์ และสิริดาภัทร สุขฉวี, “ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพัฒนาพลังในชุมชนจังหวัดนครนายก”, *Journal of Medicine and Health Sciences*, (Vol.22 No.2 August 2015).

^{๑๖๕}จรัสญ์ บริสุทธิ์, “รูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาพลัง : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปากแพรก จังหวัดกาญจนบุรี”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, ๒๕๕๖).

เขตเทศบาลตำบลปากแพรกส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพกาย แต่ไม่มีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ที่ร้ายแรง (๒) เกี่ยวกับความต้องการพัฒนาภาวะพหุพลัง ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากแพรกส่วนใหญ่ ต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น และต้องการมีส่วนร่วมกับชุมชน และยังต้องการความมั่นคงทางด้านการเงิน

ปาริชาติ ญาตินิยม^{๑๗๐} ได้ศึกษาอัตชีวประวัติและลักษณะบุคลิกของผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ลักษณะภาวะพหุพลังกรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงประกอบด้วย ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา คือ การที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนชอบในยามว่างและกิจกรรมที่ทำในองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ๒) การมีสุขภาพดี คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณได้เหมาะสมกับวัย และ ๓) การมีความมั่นคงในชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนถึงปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ รายได้ ที่อยู่อาศัยและผู้ดูแล ผลการศึกษานี้ทำให้ทราบถึงลักษณะภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียงในบริบทสังคมไทย พยาบาล บุคลากรทางสุขภาพสามารถนำความรู้เกี่ยวกับลักษณะภาวะพหุพลังเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำผู้สูงอายุหรือบุคคลในวัยอื่นในการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยให้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพหุพลัง

อุษา โพนทอง^{๑๗๑} ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ พบว่าการมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ยอมรับความจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของโลกจะช่วยให้เราเห็นชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง ซึ่งจะช่วยให้เรามีการเตรียมความพร้อมของตนเองให้อยู่ในโลกอนาคตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า เข้าใจตนเองและผู้อื่นทำตัวให้เป็นที่รักของตนเองและผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ซึ่งรวมถึงการทำตนให้เป็นประโยชน์กับสังคมเท่าที่ตนเองมีความรู้ความสามารถ ทำชีวิตให้มีความสุขได้จนลมหายใจสุดท้ายของชีวิต ซึ่งหมายถึงผู้ที่มีพหุพลัง นอกจากนั้นผู้ที่มีความเป็นพหุพลังจะต้องมีพฤติกรรมที่น่าสนใจสี่ประการ คือ ๑) เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้เสมอถึงปัญหาของผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นผู้ที่มีการวางแผนของตนเองเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาความสูงอายุที่จะเกิดกับตนเอง ๒) เป็นผู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ตาม ๓) เป็นผู้ให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ๔) เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง อาทิ การเข้ากลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ^{๑๗๒} ทำการวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร พบว่าการนับถือศาสนาพุทธมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ

^{๑๗๐}ปาริชาติ ญาตินิยม, “ลักษณะภาวะพหุพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (พยาบาลศาสตร์), (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

^{๑๗๑}อุษา โพนทอง, “การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (ครูศาสตร์), (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

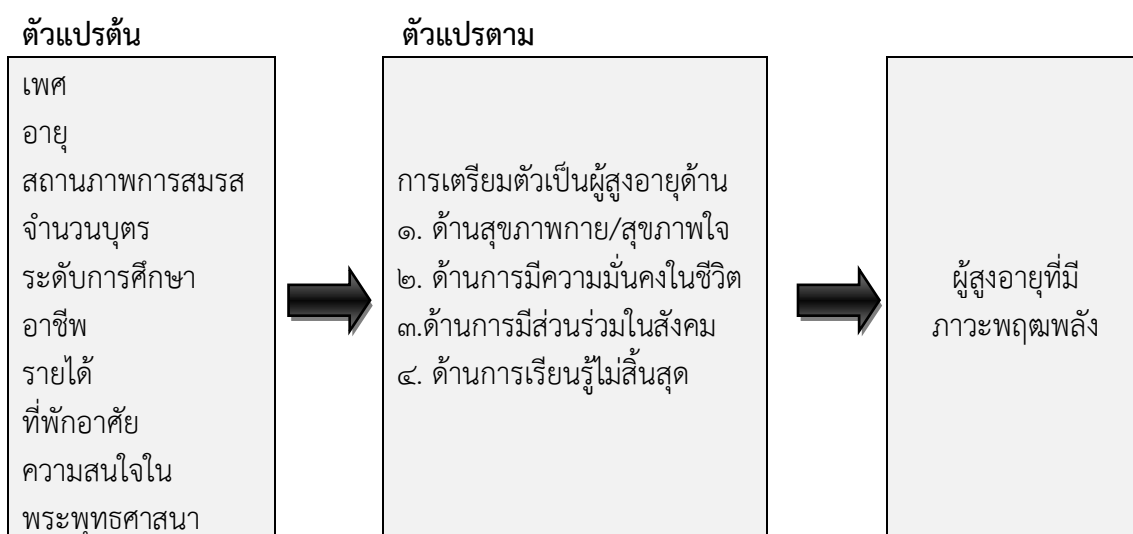
^{๑๗๒}ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ, “การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร”, รายงานวิจัย, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล: ๒๕๖๐.

การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หมายความว่า ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธมีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าศาสนาอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะคำสอนของศาสนาพุทธให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเอง ทำให้ผู้ที่ต้องการมีภาวะสุขภาพดีด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และด้านเศรษฐกิจสังคมในวัยสูงอายุ จะต้องเตรียมในวัยผู้ใหญ่

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทย” จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) โดยผู้ศึกษาได้กำหนดตัวแปรอิสระหรือตัวแปรต้น ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ได้แก่ เพศ/อายุ/สถานภาพการสมรส/จำนวนบุตร/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้/ที่พักอาศัย/ความสนใจในพระพุทธศาสนา และตัวแปรตามหรือตัวแปรผลที่ทำให้เกิดภาวะพหุพลัง ได้แก่ ด้านสุขภาพกายและใจ ด้านความมั่นคง ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด

ตารางที่ ๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย



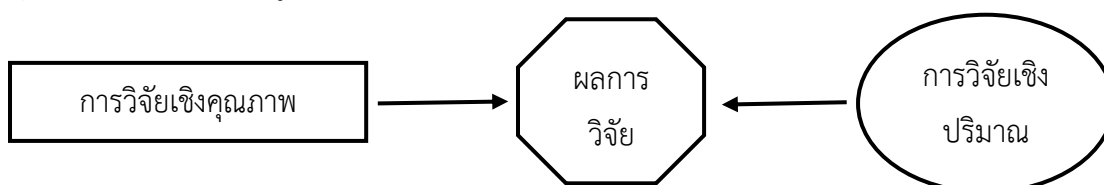
บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

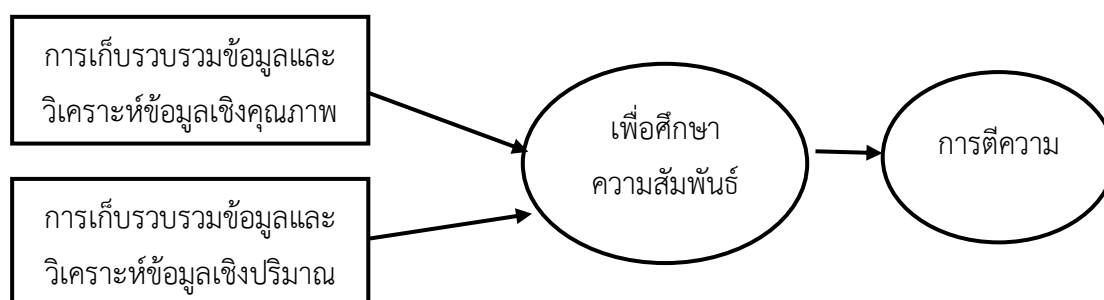
วิธีการดำเนินการวิจัย เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพหุพลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” ได้ออกแบบการวิจัยด้วยวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methods research) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพคู่ขนานและเท่าเทียมกัน (equal and parallel qualitative and quantitative methods) โดยผู้วิจัยได้ตั้งคำถามวิจัยทั้งคำถามเชิงปริมาณและคุณภาพควบคู่กันไปและดำเนินการวิจัยเพื่อตอบคำถามวิจัยแต่ละด้านอย่างเหมาะสม

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แผนการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแบบผสมผสานคู่ขนาน แสดงได้ดังภาพที่ ๓.๑ และภาพที่ ๓.๒



ภาพที่ ๓.๑ การวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพคู่ขนานและเท่าเทียมกัน^๑



ภาพที่ ๓.๒ รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานคู่ขนาน (the convergent parallel design)^๒

^๑Tashakkori, A. and Teddlie, C. (1998). Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches, Thousand Oaks, CA: Sage ดุราลัยเอียดใน สัมฤทธิ์ ทางเพ็ญ สราวุธ กันหลง, “การวิจัยแบบผสมวิธี กระบวนทัศน์การวิจัยในศตวรรษที่ ๒๑” พิมพ์ครั้งที่ ๒, (มหาสารคาม : อภิชาติการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๒๔๓-๒๔๔.

^๒Geswell, J.W. (2013) Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches ดุราลัยเอียดใน สัมฤทธิ์ ทางเพ็ญ สราวุธ กันหลง, “การวิจัยแบบผสมวิธี กระบวนทัศน์การวิจัยในศตวรรษที่ ๒๑” พิมพ์ครั้งที่ ๒, (มหาสารคาม : อภิชาติการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๒๔๗.

๓.๒ วิธีการและขั้นตอนการวิจัย

๑) ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจากหนังสือ บทความ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการทำวิจัย

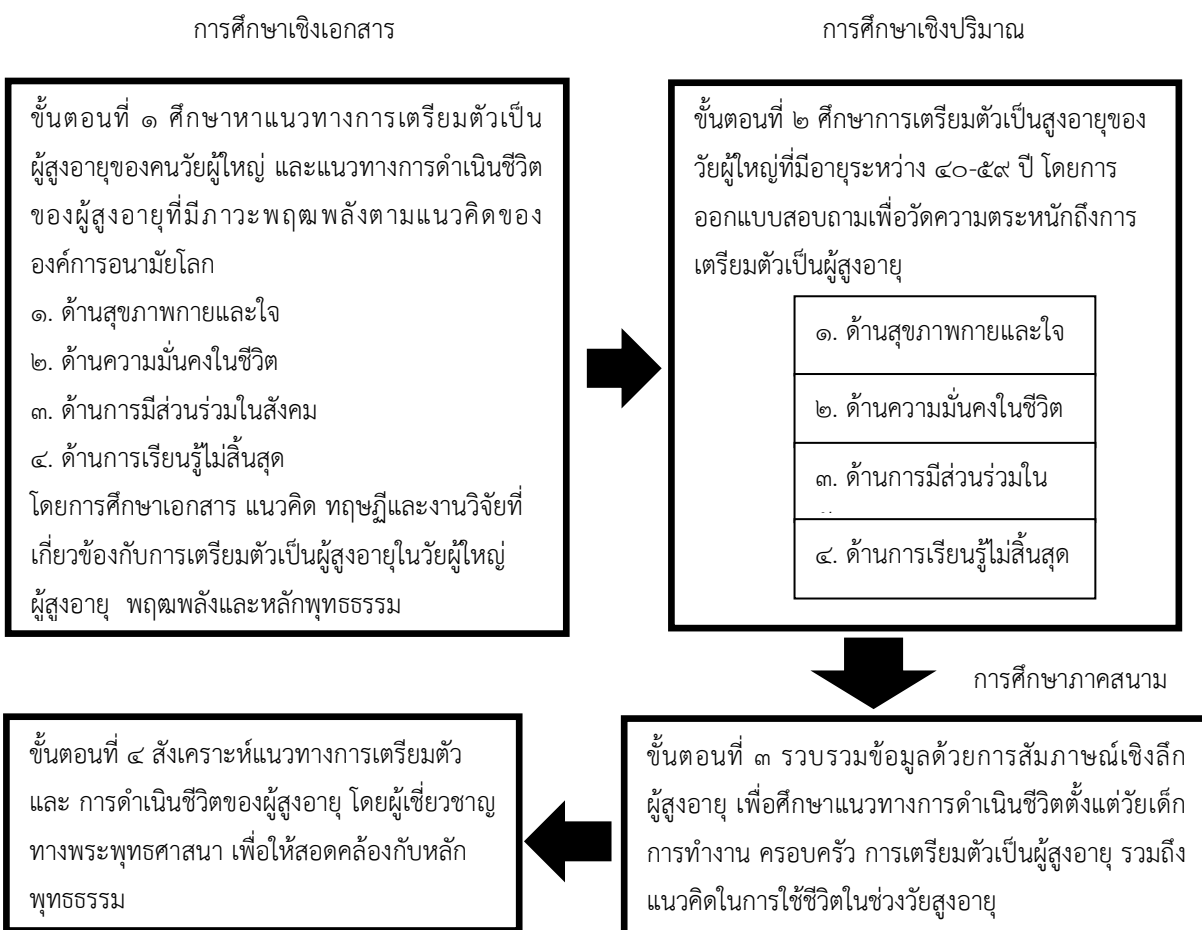
๒) ขั้นการพัฒนาเครื่องมือ คือใช้กรอบแนวคิดเป็นแนวทางในการจัดทำแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย และหาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยหาค่าความเที่ยงตรงจากเนื้อหาโดยเชิญผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบทั้งเนื้อหา ภาษาที่ใช้และตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์โดยใช้เทคนิคการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency) แล้วปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปหาค่าความเชื่อมั่น try out) ประชากรกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำเสนอคณะกรรมการควบคุมการวิจัยตรวจสอบแนะนำให้นำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

๓) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ นำแบบสอบถามที่คณะกรรมการปรับปรุงแล้วเก็บข้อมูลจากประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

๔) ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล คือ นำข้อมูลที่ได้มาประเมินผล โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าต่างๆ เพื่อใช้ในการวิจัย

๕) ศึกษาวิจัยภาคสนาม (Field Survey) โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน ๗ ท่าน รวบรวมข้อมูลที่จะนำมาทำการวิเคราะห์

๖) ขั้นตอนสรุปและอภิปรายผล คือ การนำข้อมูลที่ได้นำมาอภิปราย และสรุปให้เป็นผลของการศึกษาวิจัย โดยการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลเนื้อหาแล้วนำเสนอเป็นการรายงานการวิจัยต่อไป โดยสามารถสรุปเป็นขั้นตอนตามแผนภูมิได้ดังนี้



๓.๓ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทย” ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาโดยได้เลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๓.๓.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เลือกเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษา เกณฑ์ที่ใช้คัดเลือก คือ

- ๑) เป็นผู้ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง
- ๒) ไม่มีภาวะทุพพลภาพ
- ๓) สามารถพึ่งพาตนเองได้
- ๔) มีลักษณะความเป็นพหุพลังด้านใดด้านหนึ่งหรือทุกด้าน
- ๕) ยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกกรณีศึกษาตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และเลือกกรณีศึกษาทั้งหมด ๗ กรณีศึกษา เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบประเด็นที่ต้องการศึกษาในบุคคลที่แตกต่างกัน ได้แก่ ๑) พระครูกลุณยานสิทธิวิวัฒน์ ๒) พระมหาสุวรรณ กมพวงโน ๓) นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง ๔) ดร.พรณี บุญประกอบ ๕) คุณสุพิศ แสงแก้ว ๖) คุณเกศรา มงคลสินธุ์ ๗) คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์

๓.๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ คือ กลุ่มบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง ๔๐ – ๕๙ ปีทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน ๔๓๘ คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง ๔๐-๕๙ ปี ในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนทั้งหมด ๒,๑๙๕,๖๐๐ คน (ที่มา: การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ทัวราชอาณาจักร ไตรมาสที่ ๓: กรกฎาคม - กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)^๓ ซึ่งจำนวนประชากรบุคคลวัยทำงานที่แท้จริงมีลักษณะที่ไม่แน่นอนเพราะกลุ่มตัวอย่างมีการเคลื่อนย้ายของแรงงานมีความแปรปรวนมาก ดังนั้น ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕%^๔ โดยเป็นตารางที่ใช้หาขนาดประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะสนใจในประชากรเท่ากับ ๐.๕ และระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ได้ขนาดตัวอย่างทั้งสิ้น ๔๐๐ คน

^๓ตารางสถิติ โครงการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ระดับจังหวัด ไตรมาสที่ ๓: กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๙, สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

^๔สมลี ไชยสุภกรกุล, *ระเบียบวิธีวิจัยสังคมศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : มาตาการพิมพ์, ๒๕๕๘),

๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผล

๓.๔.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกรณีศึกษาตามวัน เวลา สถานที่ ที่ได้นัดหมาย แนะนำงานวิจัยวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์การวิจัย และให้ผู้สูงอายุแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยลงนามยินยอมหรือความยินยอมโดยผู้วาจา พร้อมทั้งขออนุญาตอัดเทป

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ โดยใช้คำถามแบบกว้าง ไม่จำกัดคำตอบ โดยมีแนวทางสัมภาษณ์ แบ่งเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/เพศ/อายุ/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้ของครอบครัว/ที่พักอาศัย/ความสนใจในพระพุทธศาสนา

ส่วนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ มีทั้งหมด ๖ ประเด็นในการสัมภาษณ์ คือ ๑. ด้านการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ๒. ด้านสุขภาพกายและใจ ๓. ด้านการมีความมั่นคงในชีวิต ๔. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ๕. ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด ๖. ด้านแนวทางการดำเนินชีวิต

๓.๔.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ได้แก่ เพศ/อายุ/สถานภาพ การสมรส/จำนวนบุตร/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้/ที่พักอาศัย/ความสนใจในพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ มีทั้งหมด ๖ ประเด็นในการสัมภาษณ์ คือ ๑. ด้านการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ๒. ด้านสุขภาพกาย ๓. ด้านสุขภาพใจ ๔. ด้านการมีความมั่นคงในชีวิต ๕. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ๖. ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด

เป็นข้อคำถามที่มีการให้คะแนนแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ที่มีระดับการให้คะแนนของผู้ตอบแบบสอบถามเป็น ๕ ระดับ โดยใช้ตรวจสอบความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ ดังนี้

ในการกำหนดระดับการให้คะแนนของแบบสอบถามตอนที่ ๒ นี้ เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ คือ

- | | | | |
|---|-----|--------------------------------|------------|
| ๑ | แทน | การมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น | น้อยที่สุด |
| ๒ | แทน | การมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น | น้อย |
| ๓ | แทน | การมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น | ปานกลาง |
| ๔ | แทน | การมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น | มาก |
| ๕ | แทน | การมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น | มากที่สุด |

เป็นตัวอย่างข้อคำถามดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ตัวอย่างแบบคำถามการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	น้อย ที่สุด ๑	น้อย ๒	ปาน กลาง ๓	มาก ๔	มากที่สุด ๕
๑๖. ฉันสนใจเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว					
๑๗. ฉันวางแผนเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ					
๑๘. ฉันมุ่งมั่นทำงานเพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพ					
๑๙. ฉันต้องพัฒนาตนเอง เพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น					

๓.๕ การทดสอบเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

๑. การตรวจสอบคุณภาพของตัวบ่งชี้ โดยการประเมินความตรงของเนื้อหา (Validity) หาความสอดคล้องโดยเชิญผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน ได้แก่

- ๑) พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ.
- ๒) รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ
- ๓) ดร.ลำพอง กลมกุล
- ๔) ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
- ๕) ดร.วิชุดา ฐิติโชติรัตน

วิเคราะห์ค่า IOC (Index of Consistency) ตรวจสอบทั้งเนื้อหา ภาษาที่ใช้และตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์โดยใช้เทคนิคหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency) แล้วปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๘๐ แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีคุณภาพ ผ่านการคัดเลือกตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ นำผลการประเมินความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามในแต่ละส่วน เพื่อให้เนื้อหาชัดเจน ครอบคลุมเนื้อหาการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุครบทุกด้าน กำหนดเกณฑ์พิจารณา คือ

- +๑ หมายถึง ข้อคำถามดังกล่าวมีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย
 - หมายถึง ข้อคำถามดังกล่าวมีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย
- ๑ หมายถึง ข้อคำถามดังกล่าวไม่สอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย

โดยผลการประเมินข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญ สรุปตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๒ ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระดับคุณภาพของคำถาม

ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๑๖. ฉันสนใจเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว	๑.๐๐	ผ่าน
๑๗. ฉันวางแผนเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	๑.๐๐	ผ่าน
๑๘. ฉันมุ่งมั่นทำงานเพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพ	๑.๐๐	ผ่าน
๑๙. ฉันต้องพัฒนาตนเอง เพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น	๑.๐๐	ผ่าน
๒๐. ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้	๑.๐๐	ผ่าน
๒๑. ฉันหันเหใจต่อสิ่งต่างๆ ที่จะมากระทบจิตใจ	๑.๐๐	ผ่าน
๒๒. ฉันใช้ชีวิตไปวันๆ โดยไม่สนใจเรื่องของอนาคต	๐.๘๐	ผ่าน
๒๓. เมื่อมีอายุมากขึ้น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้	๑.๐๐	ผ่าน
๒๔. ฉันสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมเสมอๆ	๑.๐๐	ผ่าน
๒๕. ฉันคิดว่าสามารถนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต	๑.๐๐	ผ่าน
๒๖. ฉันศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่สมาชิกในครอบครัวเป็น	๑.๐๐	ผ่าน
๒๗. ฉันรู้สึกภูมิใจกับการมีสุขภาพดี	๐.๘๐	ผ่าน
๒๘. ฉันรับประทานอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์	๑.๐๐	ผ่าน
๒๙. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓-๔ ครั้ง	๑.๐๐	ผ่าน
๓๐. ฉันพยายามควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพตนเอง	๐.๘๐	ผ่าน
๓๑. ฉันปรับนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ	๑.๐๐	ผ่าน
๓๒. ฉันคิดว่าการมีสุขภาพดีและแข็งแรง จะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี แม้จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	๑.๐๐	ผ่าน
๓๓. ฉันดื่มน้ำสะอาดตามที่ร่างกายต้องการ	๑.๐๐	ผ่าน
๓๔. ฉันมีกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา เช่น การรดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน เป็นต้น	๑.๐๐	ผ่าน
๓๕. ฉันเข้าใจดีว่าร่างกายย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น	๑.๐๐	ผ่าน
๓๖. ฉันดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้	๐.๘๐	ผ่าน
๓๗. ฉันคิดว่าสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีสติ	๑.๐๐	ผ่าน
๓๘. ฉันมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อคลายความเครียดของตนเอง	๑.๐๐	ผ่าน
๓๙. ฉันอ่านหนังสือหรือฟังธรรมะเสมอๆ	๑.๐๐	ผ่าน
๔๐. ฉันทำบุญให้ทาน และไหว้พระสวดมนต์อยู่เสมอๆ	๑.๐๐	ผ่าน
๔๑. ฉันใช้ธรรมะหรือคำสอนทางพุทธศาสนามาฝึกจิตใจให้เตรียมพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	๑.๐๐	ผ่าน

ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๔๒. ฉันสามารถปล่อยวางในสิ่งที่ฉันควบคุมไม่ได้	๑.๐๐	ผ่าน
๔๓. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีหนทางทางแก้ไขได้	๑.๐๐	ผ่าน
๔๔. ฉันดำเนินชีวิตด้วยความพยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด	๑.๐๐	ผ่าน
๔๕. ฉันสามารถทำใจยอมรับการสูญเสียด้วยการนำหลักธรรมมาเป็นที่พึ่ง	๑.๐๐	ผ่าน
๔๖. ฉันใช้เงินอย่างมีวินัยและออมเงินอย่างสม่ำเสมอ	๑.๐๐	ผ่าน
๔๗. ฉันไม่สามารถออมเงินได้เพราะค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนสูงมากไม่เพียงพอต่อการออม	๑.๐๐	ผ่าน
๔๘. ฉันวางแผนด้านการเงิน	๑.๐๐	ผ่าน
๔๙. ฉันเชื่อว่าตนเองรู้จักใช้จ่ายทรัพย์สินอย่างเหมาะสม	๑.๐๐	ผ่าน
๕๐. ฉันจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างไม่เดือดร้อน	๑.๐๐	ผ่าน
๕๑. ฉันคิดว่าจะมีลูกหลานดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	๑.๐๐	ผ่าน
๕๒. ฉันมีประกันชีวิตและประกันสุขภาพ	๑.๐๐	ผ่าน
๕๓. ฉันมีอาชีพเสริม หรืองานอดิเรกที่สามารถสร้างรายได้ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ	๑.๐๐	ผ่าน
๕๔. ฉันละเว้นจากอบายมุขต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสับสนและสร้างความไม่มั่นคงในชีวิต	๑.๐๐	ผ่าน
๕๕. ฉันยังคงมีภาระหนี้สิน	๑.๐๐	ผ่าน
๕๖. ฉันมีเพื่อนหรือสังคมกับคนหลากหลายวัย	๑.๐๐	ผ่าน
๕๗. ฉันและเพื่อนๆ ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกันในการช่วยเหลือสังคม	๑.๐๐	ผ่าน
๕๘. ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี	๑.๐๐	ผ่าน
๕๙. ฉันทำบุญหรือช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถที่ทำได้	๑.๐๐	ผ่าน
๖๐. ฉันมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ไว้วางใจได้สามารถปรับความทุกข์ใจได้	๑.๐๐	ผ่าน
๖๑. ฉันมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเสมอ เช่น กินข้าวนอกบ้าน ไปเที่ยว	๑.๐๐	ผ่าน
๖๒. ฉันให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น	๑.๐๐	ผ่าน
๖๓. วันหยุดของฉันคือการพักผ่อนอยู่บ้าน	๑.๐๐	ผ่าน
๖๔. ฉันสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข	๑.๐๐	ผ่าน
๖๕. ฉันเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น	๑.๐๐	ผ่าน
๖๖. ฉันคิดว่าการเรียนรู้เป็นการเปิดโอกาสใหม่ๆ ในชีวิต	๑.๐๐	ผ่าน
๖๗. ฉันคิดว่า การเรียนรู้ทำได้ทุกช่วงวัยไม่จำกัดอายุและเพศ	๑.๐๐	ผ่าน
๖๘. ฉันคิดว่าการเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอๆ	๑.๐๐	ผ่าน

ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๖๙. ฉันเห็นว่าการเรียนรู้ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสามารถนำไปใช้ประโยชน์และทำให้ชีวิตดีขึ้น	๑.๐๐	ผ่าน
๗๐. ฉันต้องการเรียนรู้อะไรใหม่เพิ่มเติม เพื่อเป็นงานอดิเรก หรือเตรียมอาชีพเสริมในอนาคต	๑.๐๐	ผ่าน
๗๑. ฉันคิดว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถหาและศึกษาได้จากสื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น YouTube, Google เป็นต้น	๑.๐๐	ผ่าน
๗๒. ฉันคิดว่าการเรียนรู้คือการพาตนเองสู่โลกกว้าง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับคน และสังคมเพื่อรู้จักชีวิตและความเป็นจริง	๑.๐๐	ผ่าน
๗๓. ฉันได้แนวคิดหรือหลักธรรมดีๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตจากการอ่านหนังสือ	๑.๐๐	ผ่าน
๗๔. ฉันสนใจและศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา	๑.๐๐	ผ่าน
๗๕. ฉันคิดว่าการศึกษารัชมะและปฏิบัติธรรมเสมอๆ จะนำมาปรับปรุงแนวทางการดำเนินชีวิตได้ทุกช่วงวัยให้ดีขึ้น	๑.๐๐	ผ่าน

จากตารางดังกล่าวพบว่า ข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์ประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงเท่ากับ ๐.๙๘๗ และผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผลการคัดเลือกพบว่าตัวคำถามผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ทุกข้อ ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มอายุเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อหาความเชื่อมั่นของคุณภาพเครื่องมือก่อนนำไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

๒. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเบื้องต้น โดยนำแบบสอบถามไปถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มอายุเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจริง (pilot study) จำนวน ๓๖ ท่าน นำแบบวัดมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างค่า (t) ข้อคำถาม ๖๐ ข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด หมายความว่า ข้อมีค่าอำนาจจำแนกคนว่ามีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

๓. การตรวจสอบความตรงเชิงสัมพันธ์ นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน ๔๔๘ คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด

๔. การหาคุณภาพของแบบวัดทั้งฉบับ วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ ๐.๙๓๘ ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

๔.๑. ด้านการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๑๘

๔.๒. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๘๘

๔.๓. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๙๔

๔.๔. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๘๒

๔.๕. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๓๗

๔.๖. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๕๓

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนดังนี้

๑) กำหนดเค้าโครงของข้อมูลเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ (๑) ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติทั่วไป พื้นฐานครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู การศึกษา ตั้งแต่วัยเด็กที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต (๒) ข้อมูลปัจจัยที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในช่วงวัยผู้ใหญ่ (๓) ข้อมูลการทำกิจกรรมด้านต่างๆ ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง (๔) ข้อมูลเกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง การตัดสินใจและทำอะไรได้ด้วยตนเอง (๕) ข้อมูลแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ที่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ (๖) ข้อมูลแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

๒) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ

๓) นำข้อความรวมเป็นหัวข้อตอบคำถามการวิจัย ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

๔) สรุปข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา (เปรียญธรรม ๗-๙ ประโยค) จำนวน ๓ รูป/คน ได้แก่ ๑) พระมหาโสภณ วิจิตตมโณ (มณีปัญญาพร) ป.ธ. ๙, ดร. ๒) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.ผศ. ๓) ดร.อดุลย์คนแรง

๓.๖.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม

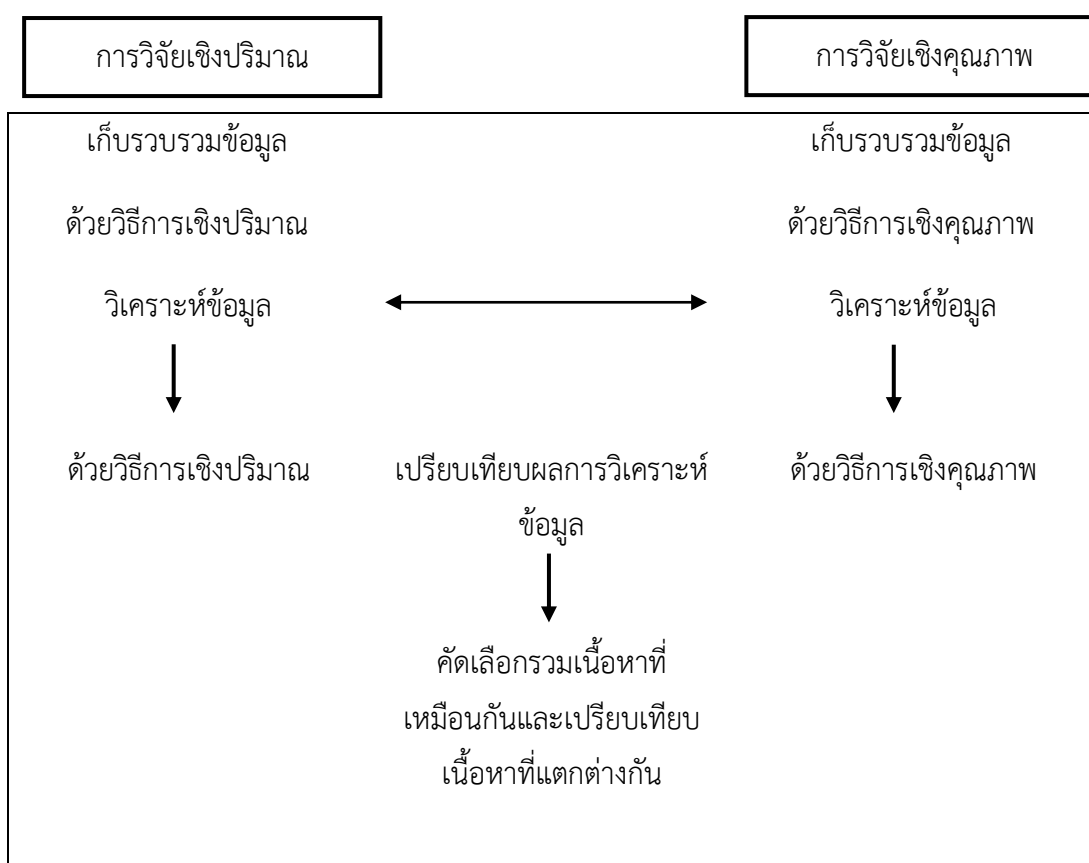
สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เป็นสถิติใช้บรรยายคุณลักษณะของประชากร โดยการแจกแจงความถี่ของข้อมูลหรือตัวแปรที่ศึกษา เพื่อแสดง

คุณลักษณะหรือคุณสมบัติของประชากร และตัวแปร เช่น ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น^๕

๓.๗ การสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามงานวิจัย

การเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพและด้วยวิธีการเชิงปริมาณ การแปลผลจะเป็นการรวมผล (merge) ทั้งสองวิธีการวิจัยเข้าด้วยกัน โดยคัดเลือกกรณีเนื้อหาที่เหมือนกันและเปรียบเทียบเนื้อหาที่แตกต่างกัน จากนั้นผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ผล

ตารางที่ ๓.๓ ขั้นตอนการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามงานวิจัย



^๕สุมาลี ไชยสุภรากุล, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : มาตาการพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๕๒-๒๕๓.

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทย” มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ ๑) เพื่อศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่ ๒) เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง ๓) เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลงานการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามลำดับดังนี้

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๔.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

๔.๑.๑.๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์แจกแจงจำนวนและร้อยละปรากฏดังตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้

กลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (N)	ร้อยละ (P)
เพศ	ชาย	๑๑๘	๒๖.๓๓
	หญิง	๓๓๐	๗๓.๖๗
อายุ	๔๐-๔๔ ปี	๑๓๕	๓๐.๑๓
	๔๕-๔๙ ปี	๑๓๖	๓๐.๕๗
	๕๐-๕๔ ปี	๙๘	๒๑.๘๗
	๕๕-๕๙ ปี	๗๙	๑๗.๕๓
สถานภาพสมรส	โสด	๑๖๔	๓๖.๖๑
	สมรส	๒๔๗	๕๕.๑๓
	หม้าย/หย่า	๓๗	๘.๒๖
จำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบ	๑ คน	๗๖	๑๖.๙๖
	๒ คน	๑๑๐	๒๔.๕๕
	มากกว่า ๒ คน	๓๐	๖.๗๐
	ไม่มี	๒๓๒	๕๑.๗๙

กลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (N)	ร้อยละ (P)
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	๔๓	๙.๖๐
	ปริญญาตรี	๒๑๐	๔๖.๘๗
	ปริญญาโท	๑๖๘	๓๗.๕๐
	สูงกว่าปริญญาโท	๒๗	๖.๐๓
รายได้	ต่ำกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท	๗๔	๑๖.๕๒
	๓๐,๐๐๑ - ๕๐,๐๐๐ บาท	๑๒๔	๒๗.๖๙
	๕๐,๐๐๑ - ๗๐,๐๐๐ บาท	๗๖	๑๗.๑๘
	ตั้งแต่ ๗๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป	๑๗๓	๓๘.๖๑
อาชีพ	พนักงานบริษัทเอกชน	๒๐๔	๔๕.๕๕
	ข้าราชการ/พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	๗๙	๑๗.๖๒
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ ค้าขาย	๑๖๕	๓๖.๘๓
ที่พักอาศัย	บ้านตนเอง	๓๓๐	๗๓.๖๖
	บ้านคนในครอบครัว	๙๙	๒๒.๑๐
	เช่าอยู่	๑๙	๔.๒๔
ภาวะสุขภาพ	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๒๗.๒๓
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๗๒.๗๗
การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม/ ชมรม/หรือร่วมทำกิจกรรม เพื่อสังคม	เข้าร่วม	๒๔๕	๕๔.๖๙
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๔๕.๓๑
ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อยู่ เสมอ	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๖๒.๒๘
	บางครั้ง	๑๖๘	๓๗.๕๐
	ไม่เคย	๑	๐.๒๒
กิจกรรมทางพุทธศาสนา	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๗๙.๙๑
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๒๐.๐๙

จากตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง ๔๐ – ๕๙ ปี ทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๓๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๖๗ รองลงมาเป็นเพศชายจำนวน ๑๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๓๓

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ ๔๕-๔๙ ปี จำนวน ๑๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๕๗ รองลงมาอายุ ๔๐-๔๔ ปี จำนวน ๑๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๑๓ รองลงมาอายุ ๕๐-๕๔ ปี จำนวน ๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๘๗ และรองลงมาอายุ ๕๕-๕๙ ปี จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๓

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๒๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๑๓ รองลงมาโสด จำนวน ๑๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๖๑ และรองลงมา หม้าย/หย่า จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๒๖

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีจำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบ จำนวน ๒๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๗๙ รองลงมามีจำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบ ๒ คน จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๕๕ รองลงมามีจำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบ ๑ คน จำนวน ๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๙๖ และมีจำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบมากกว่า ๒ คน จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๗๐

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๒๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘๗ รองลงมามีการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕๐ รองลงมามีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๖๐ และรองลงมามีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาโท จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๓

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ตั้งแต่ ๗๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป จำนวน ๑๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๖๑ รองลงมามีรายได้ ๓๐,๐๐๑-๕๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๖๙ รองลงมามีรายได้ ๕๐,๐๐๑-๗๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑๘ และรองลงมามีรายได้ต่ำกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๕๒

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน ๒๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๕๕ รองลงมาประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๑๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๘๓ และรองลงมาเป็นข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๒

ด้านความมั่นคง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่พักอาศัยเป็นบ้านตนเอง จำนวน ๓๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๖๖ รองลงมาที่พักอาศัยเป็นบ้านคนในครอบครัว จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๑๐ และรองลงมาที่พักอาศัยเป็นบ้านเช่า จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๒๔

ด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๓๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๗๗ และรองลงมามีโรคประจำตัว จำนวน ๑๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๒๓

ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสมาชิกหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จำนวน ๒๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๖๙ และรองลงมาไม่เคยเข้าร่วม จำนวน ๒๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๓๑

ด้านการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อยู่สม่ำเสมอ จำนวน ๒๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒๘ รองลงมาศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ บางครั้ง จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕๐ รองลงมาไม่เคยศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๒๒

ด้านพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา จำนวน ๓๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๙.๙๑ และรองลงมาไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา จำนวน ๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๙

๔.๑.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว) แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๒ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ชาย	๑๑๘	๓.๘๑	.๔๙๐	-.๘๐๔	.๔๒๓
หญิง	๓๓๐	๓.๘๕	.๔๑๕		
รวม	๔๔๘				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายจำนวน ๑๑๘ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๘๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๙๐ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจำนวน ๓๓๐ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๘๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๑๕ ผลการทดสอบสมมติฐานด้วย t-Test พบว่า ค่าสถิติ t เท่ากับ -.๘๐๔ และค่า p เท่ากับ .๔๒๓ มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๓ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๓	.๕๒๐	.๑๗๓	.๙๑๓	.๔๓๕
ภายในกลุ่ม	๔๔๔	๘๔.๓๐๙	.๑๙๐		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๙			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๓ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ คือ กลุ่มที่มีอายุ ๔๐-๔๔ ปี ๔๕-๔๙ ปี ๕๐-๕๔ ปี และ ๕๕-๕๙ ปี พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	.๑๔๘	.๐๗๔	.๓๘๘	.๖๗๙
ภายในกลุ่ม	๔๔๕	๘๔.๖๘๑	.๑๙๐		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๙			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๔ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส คือ โสด สมรส และหม้าย/หย่า พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๓ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนบุตร

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๓	.๔๒๔	.๑๔๑	.๗๗๔	.๕๒๗
ภายในกลุ่ม	๔๔๔	๘๔.๔๐๕	.๑๙๐		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๙			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๕ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนบุตร คือ ๑ คน ๒ คน มากกว่า ๒ คน และไม่มีบุตร พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๓	.๙๖๔	.๓๒๑	๑.๗๐๒	.๑๖๖
ภายในกลุ่ม	๔๔๔	๘๓.๘๖๕	.๑๘๙		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๙			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา คือ ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท และสูงกว่าปริญญาโท พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๗ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับรายได้

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๓	.๑๐๗	.๐๓๖	.๑๘๗	.๙๐๖
ภายในกลุ่ม	๔๔๔	๘๔.๗๒๒	.๑๙๑		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๙			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๗ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับรายได้คือ ต่ำกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท/เดือน ๓๐,๐๐๑-๕๐,๐๐๐ บาท/เดือน ๕๐,๐๐๑-๗๐,๐๐๐ บาท/เดือน และ ๗๐,๐๐๑ บาท/เดือน ขึ้นไป พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๓.๑๔๙	๑.๕๗๔	๘.๕๗๔***	.๐๐๐
ภายในกลุ่ม	๔๔๕	๘๑.๖๘๐	.๑๘๔		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๙			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๘ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ คือ พนักงานบริษัทเอกชน ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และประกอบธุรกิจส่วนตัว พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้น้อยกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๓ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕ จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๔.๙

ตารางที่ ๔.๙ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโรคประจำตัว

ภาวะโรคประจำตัว	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๗๙	.๔๕๔	-๑.๕๓๖	.๑๒๕
ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๘๖	.๔๒๘		
รวม	๔๔๘				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวจำนวน ๑๑๒ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๗๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๕๔ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวจำนวน ๓๒๖ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๒๘ ผลการทดสอบสมมติฐานด้วย t-Test พบว่า ค่าสถิติ t เท่ากับ -๑.๕๓๖ และค่า p เท่ากับ .๑๒๕ มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

สมมติฐานที่ ๒ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล (อาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและ กิจกรรมทางศาสนา) แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๐ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	$\bar{X}$	๑. พนักงานบริษัทเอกชน	๒. ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๓. ประกอบธุรกิจส่วนตัว
๑.พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๗๖	-	-.๒๒๑*	-.๑๒๐*
๒.ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๓.๙๘		-	.๑๐๑
๓. ประกอบธุรกิจส่วนตัว	๓.๘๘			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยกลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุนมากที่สุดคือกลุ่มที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว รองลงมาคือกลุ่มที่ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มที่มีคะแนนน้อยที่สุดคือกลุ่มที่เป็นพนักงานเอกชน

ตารางที่ ๔.๑๑ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการที่อยู่อาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	.๑๕๐	.๐๗๕	.๓๙๕	.๖๗๔
ภายในกลุ่ม	๔๔๕	๘๔.๖๗๖	.๑๙๐		
รวม	๔๔๗	๘๔.๘๒๖			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการอยู่อาศัยคือ คือ อาศัยอยู่ในบ้านตนเอง อาศัยอยู่ในบ้านของคนใน

ครอบครัว และเข้าที่อยู่อาศัย พบว่า ค่า p ที่คำนวณได้มากกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๓ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๒ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรมกับไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

การเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน	$\bar{X}$	$S.D.$	t	p
เข้าร่วม	๒๔๕	๓.๙๖	.๓๙๙	๖.๒๐๖***	.๐๐๐
ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๐๗๑	.๔๔๐		
รวม	๔๔๘				

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๑๒ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๙๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๙๙ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐๓ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๐๗๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๔๐ ผลการทดสอบสมมติฐานด้วย t-Test พบว่า ค่าสถิติ t เท่ากับ ๖.๒๐๖ และค่า p เท่ากับ .๐๐๐ น้อยกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันที่ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนพหุผลสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๓ เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรมกับไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา	จำนวน	$\bar{X}$	$S.D.$	t	p
เคยเข้าร่วม	๓๕๙	๓.๘๙	.๔๒๔	๔.๙๗๐***	.๐๐๐
ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๖๔	.๔๒๔		
รวม					

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา จำนวน ๓๕๙ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๘๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๒๔ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา จำนวน ๙๐ คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเท่ากับ ๓.๐๖๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๒๔ ผลการทดสอบสมมติฐานด้วย t-Test พบว่า ค่าสถิติ t เท่ากับ ๔.๙๗๐ และค่า p เท่ากับ .๐๐๐ น้อยกว่า .๐๕ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันที่ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนพหุผลสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สมมติฐานที่ ๓ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ (การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้าน สุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคม และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด)

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามเพศ

การเตรียมตัว	เพศ	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
การเตรียมตัวทั่วไป	ชาย	๑๑๘	๓.๙๒	.๕๗๕	-.๗๖๑	.๔๔๗
	หญิง	๓๓๐	๓.๙๖	.๕๑๘		
ด้านสุขภาพกาย	ชาย	๑๑๘	๓.๘๘	.๖๓๖	.๒๙๗	.๗๗๖
	หญิง	๓๓๐	๓.๘๖	.๕๖๕		
ด้านสุขภาพใจ	ชาย	๑๑๘	๓.๘๕	.๗๑๓	-๑.๘๒๑	.๐๗๐
	หญิง	๓๓๐	๓.๙๘	.๕๗๕		
ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	ชาย	๑๑๘	๓.๔๗	.๗๐๗	.๓๓๗	.๗๐๖
	หญิง	๓๓๐	๓.๔๔	.๖๕๔		
การมีส่วนร่วมในสังคม	ชาย	๑๑๘	๓.๕๙	.๕๒๑	-๑.๗๐๗	.๐๘๙
	หญิง	๓๓๐	๓.๖๘	.๔๗๘		
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ชาย	๑๑๘	๔.๒๗	.๕๔๐	-.๕๖๙	.๕๑๐
	หญิง	๓๓๐	๔.๓๑	.๕๒๔		
การเตรียมตัว(ภาพรวมทุกด้าน)	ชาย	๑๑๘	๓.๘๓	.๔๙๗	-.๕๘๑	.๘๓๖
	หญิง	๓๓๐	๓.๘๘	.๔๒๓		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างเพศชายกับเพศหญิงมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่ต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	๑.๓๖๗	๓	.๔๕๖	๑.๖๐๗	.๑๘๗
	ภายในกลุ่ม	๑๒๕.๘๕๒	๔๔๔	.๒๘๓		
	รวม	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	๑.๕๑๗	๓	.๕๐๖	๑.๔๙๐	.๒๑๖
	ภายในกลุ่ม	๑๕๐.๖๘๓	๔๔๔	.๓๓๙		
	รวม	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	.๙๑๖	๓	.๓๐๕	.๘๐๒	.๔๙๓
	ภายในกลุ่ม	๑๖๘.๙๘๓	๔๔๔	.๓๘๑		
	รวม	๑๖๙.๘๙๙	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๓.๐๒๐	๓	๑.๐๐๗	๒.๒๗๘	.๐๗๙
	ภายในกลุ่ม	๑๙๖.๒๓๓	๔๔๔	.๔๔๒		
	รวม	๑๙๙.๒๕๔	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	.๑๖๖	๓	.๐๕๕	.๒๒๘	.๘๗๗
	ภายในกลุ่ม	๑๐๗.๓๖๕	๔๔๔	.๒๔๒		
	รวม	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	.๒๖๓	๓	.๐๘๘	.๓๑๓	.๘๑๖
	ภายในกลุ่ม	๑๒๔.๓๗๗	๔๔๔	.๒๘๐		
	รวม	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	.๕๓๕	๓	.๑๗๘	.๙๐๕	.๔๓๘
	ภายในกลุ่ม	๘๗.๔๒๘	๔๔๔	.๑๙๗		
	รวม	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีกลุ่มอายุแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือกลุ่มอายุที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	.๕๘๗	๒	.๒๙๓	๑.๐๓๑	.๓๕๗
	ภายในกลุ่ม	๑๒๖.๖๓๒	๔๔๕	.๒๘๕		
	รวม	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	.๕๑๘	๒	.๒๕๙	.๗๕๙	.๔๖๙
	ภายในกลุ่ม	๑๕๑.๖๘๓	๔๔๕	.๓๔๑		
	รวม	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	.๕๘๙	๒	.๒๙๔	.๗๗๔	.๔๖๒
	ภายในกลุ่ม	๑๖๙.๓๑๐	๔๔๕	.๓๘๐		
	รวม	๑๖๙.๘๙๙	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๑.๓๒๘	๒	.๖๖๔	๑.๔๙๓	.๒๒๖
	ภายในกลุ่ม	๑๙๗.๙๒๖	๔๔๕	.๔๔๕		
	รวม	๑๙๙.๒๕๔	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	.๒๕๖	๒	.๑๒๘	.๕๓๒	.๕๘๘
	ภายในกลุ่ม	๑๐๗.๒๗๔	๔๔๕	.๒๔๑		
	รวม	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	.๑๖๕	๒	.๐๘๒	.๒๙๔	.๗๔๕
	ภายในกลุ่ม	๑๒๔.๔๗๕	๔๔๕	.๒๘๐		
	รวม	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	.๑๒๘	๒	.๐๖๔	.๓๒๔	.๗๒๔
	ภายในกลุ่ม	๘๗.๘๓๕	๔๔๕	.๑๙๗		
	รวม	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ สถานภาพสมรสที่ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามจำนวนบุตร

จำนวนบุตร		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	.๔๖๐	๓	.๑๕๓	.๕๓๗	.๖๕๗
	ภายในกลุ่ม	๑๒๖.๗๕๙	๔๔๔	.๒๘๕		
	รวม	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	.๐๗๙	๓	.๐๒๖	.๐๗๖	.๙๗๓
	ภายในกลุ่ม	๑๕๒.๑๒๒	๔๔๔	.๓๔๓		
	รวม	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	๑.๖๕๓	๓	.๕๕๑	๑.๔๕๔	.๒๒๗
	ภายในกลุ่ม	๑๖๘.๒๔๗	๔๔๔	.๓๗๙		
	รวม	๑๖๙.๙๐๐	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๑.๐๔๔	๓	.๓๔๘	.๗๘๐	.๕๐๖
	ภายในกลุ่ม	๑๙๘.๒๐๙	๔๔๔	.๔๔๖		
	รวม	๑๙๙.๒๕๓	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	๑.๑๒๔	๓	.๓๗๕	๑.๕๖๓	.๑๙๘
	ภายในกลุ่ม	๑๐๖.๔๐๗	๔๔๔	.๒๔๐		
	รวม	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	๑.๕๕๗	๓	.๕๑๙	๑.๘๗๓	.๑๓๓
	ภายในกลุ่ม	๑๒๓.๐๘๓	๔๔๔	.๒๗๗		
	รวม	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	.๕๑๐	๓	.๑๗๐	.๘๖๒	.๕๖๑
	ภายในกลุ่ม	๘๗.๔๕๓	๔๔๔	.๑๙๗		
	รวม	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือจำนวนบุตรที่ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	๑.๑๗๒	๓	.๓๙๑	๑.๓๗๖	.๒๔๙
	ภายในกลุ่ม	๑๒๖.๐๔๗	๔๔๔	.๒๘๔		
	รวม	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	.๔๙๑	๓	.๑๖๔	.๔๗๙	.๖๙๗
	ภายในกลุ่ม	๑๕๑.๗๑๐	๔๔๔	.๓๔๒		
	รวม	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	๑.๖๐๗	๓	.๕๓๖	๑.๔๑๔	.๒๓๘
	ภายในกลุ่ม	๑๖๘.๒๙๒	๔๔๔	.๓๗๙		
	รวม	๑๖๙.๘๙๙	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๓.๖๓๑	๓	๑.๒๑๐	๒.๗๔๗	.๐๔๓*
	ภายในกลุ่ม	๑๙๕.๖๒๓	๔๔๔	.๔๔๑		
	รวม	๑๙๙.๒๕๔	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	๑.๖๑๑	๓	.๕๓๗	๒.๒๕๑	.๐๘๒
	ภายในกลุ่ม	๑๐๕.๙๒๐	๔๔๔	.๒๓๙		
	รวม	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	๑.๓๒๖	๓	.๔๔๒	๑.๕๙๒	.๑๙๑
	ภายในกลุ่ม	๑๒๓.๓๑๔	๔๔๔	.๒๗๘		
	รวม	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	๑.๒๑๗	๓	.๔๐๖	๒.๐๗๖	.๑๐๓
	ภายในกลุ่ม	๘๖.๗๔๖	๔๔๔	.๑๙๕		
	รวม	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ อย่างไรก็ตามจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe พบว่า ไม่มีคู่ใดแตกต่างกัน นั่นคือระดับการศึกษาที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามรายได้

รายได้		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	.๐๕๒	๓	.๐๑๗	.๐๖๑	.๙๘๐
	ภายในกลุ่ม	๑๒๗.๑๖๗	๔๔๔	.๒๘๖		
	รวม	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	๑.๔๕๖	๓	.๔๘๕	๑.๔๒๙	.๒๓๔
	ภายในกลุ่ม	๑๕๐.๗๔๕	๔๔๔	.๓๔๐		
	รวม	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	๑.๔๗๔	๓	.๔๙๑	๑.๒๙๖	.๒๗๕
	ภายในกลุ่ม	๑๖๘.๔๒๕	๔๔๔	.๓๗๙		
	รวม	๑๖๙.๘๙๙	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๔.๗๓๙	๓	๑.๕๘๐	๓.๖๐๖	.๐๑๓*
	ภายในกลุ่ม	๑๙๔.๕๑๔	๔๔๔	.๔๓๘		
	รวม	๑๙๙.๒๕๔	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	.๔๐๓	๓	.๑๓๔	.๕๕๖	.๖๔๔
	ภายในกลุ่ม	๑๐๗.๑๒๘	๔๔๔	.๒๔๑		
	รวม	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	.๕๓๑	๓	.๑๗๗	.๖๓๓	.๕๙๔
	ภายในกลุ่ม	๑๒๔.๑๐๙	๔๔๔	.๒๘๐		
	รวม	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	.๐๓๗	๓	.๐๑๒	.๐๖๓	.๙๗๙
	ภายในกลุ่ม	๘๗.๙๒๕	๔๔๔	.๑๙๘		
	รวม	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ อย่างไรก็ตาม จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe พบว่า ไม่มีคู่ใดแตกต่างกัน นั่นคือ รายได้ที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	๓.๔๗๑	๒	๑.๗๓๕	๖.๒๔๐	.๐๐๒**
	ภายในกลุ่ม	๑๒๓.๗๔๘	๔๔๕	.๒๗๘		
	ทั้งหมด	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	๔.๗๓๒	๒	๒.๓๖๖	๗.๑๔๐	.๐๐๑**
	ภายในกลุ่ม	๑๔๗.๔๖๙	๔๔๕	.๓๓๑		
	ทั้งหมด	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	๓.๑๔๘	๒	๑.๕๗๔	๔.๒๐๑	.๐๑๖*
	ภายในกลุ่ม	๑๖๖.๗๕๑	๔๔๕	.๓๗๕		
	ทั้งหมด	๑๖๙.๘๙๙	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๔.๘๕๗	๒	๒.๔๒๘	๕.๕๕๙	.๐๐๔**
	ภายในกลุ่ม	๑๙๔.๓๙๗	๔๔๕	.๔๓๗		
	ทั้งหมด	๑๙๙.๒๕๔	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	๑.๐๓๐	๒	.๕๑๕	๒.๑๕๓	.๑๑๗
	ภายในกลุ่ม	๑๐๖.๕๐๐	๔๔๕	.๒๓๙		
	ทั้งหมด	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	๓.๒๕๙	๒	๑.๖๒๙	๕.๙๗๔	.๐๐๓**
	ภายในกลุ่ม	๑๒๑.๓๘๑	๔๔๕	.๒๗๓		
	ทั้งหมด	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	๓.๒๐๒	๒	๑.๖๐๑	๘.๔๐๔	.๐๐๐***
	ภายในกลุ่ม	๘๔.๗๖๑	๔๔๕	.๑๙๐		
	ทั้งหมด	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ .๐๑ ดังตารางด้านบน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๔.๒๑

ตารางที่ ๔.๒๑ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามอาชีพ

การเตรียมตัว	อาชีพ	$\bar{X}$	(๑)	(๒)	(๓)
การเตรียมตัวทั่วไป	พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๘๗	-	-.๒๔๔*	-.๐๙๕
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๔.๑๒		-	.๑๔๙
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๓.๙๑			-
ด้านสุขภาพกาย	พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๗๖	-	-.๒๔๕*	-.๑๘๑*
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๔.๐๐		-	.๐๖๔
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๓.๙๔			-
ด้านสุขภาพใจ	พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๘๗	-	-.๒๒๙*	-.๑๐๒
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๔.๑๐		-	-.๑๒๗
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๓.๙๗			-
ด้านความมั่นคงในชีวิต	พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๓๔	-	-.๒๖๓*	-.๑๖๗
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๓.๖๐		-	.๐๙๖
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๓.๕๑			-
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๖๑	-	-.๑๓๑	-.๐๕๙
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๓.๗๕		-	.๐๗๒
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๓.๖๗			-
ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	พนักงานบริษัทเอกชน	๔.๒๑	-	-.๒๒๓*	-.๑๒๖
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๔.๔๔		-	.๐๙๗
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๔.๓๔			-
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	พนักงานบริษัทเอกชน	๓.๗๘	-	-.๒๒๓*	-.๑๒๖
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๔.๐๐		-	.๐๙๗
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๓.๙๐			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางด้านบนจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านการเตรียมตัวทั่วไป ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ ด้านความมั่นคงในชีวิต ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด และการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ(ภาพรวม)แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจจะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพส่วนตัว/ค้าขายจะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ เช่นกัน

ตารางที่ ๔.๒๒ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามที่พักอาศัย

ที่พักอาศัย		SS	df	MS	F	Sig.
การเตรียมตัวทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม	.๖๑๖	๒	.๓๐๘	๑.๐๘๓	.๓๓๙
	ภายในกลุ่ม	๑๒๖.๖๐๓	๔๔๕	.๒๘๕		
	รวม	๑๒๗.๒๑๙	๔๔๗			
ด้านสุขภาพกาย	ระหว่างกลุ่ม	.๙๖๘	๒	.๔๘๔	๑.๔๒๕	.๒๔๒
	ภายในกลุ่ม	๑๕๑.๒๓๒	๔๔๕	.๓๔๐		
	รวม	๑๕๒.๒๐๑	๔๔๗			
ด้านสุขภาพใจ	ระหว่างกลุ่ม	.๐๔๐	๒	.๐๒๐	.๐๕๒	.๙๔๙
	ภายในกลุ่ม	๑๖๙.๘๕๙	๔๔๕	.๓๘๒		
	รวม	๑๖๙.๘๙๙	๔๔๗			
ด้านความมั่นคงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	๑.๙๗๘	๒	.๙๘๙	๒.๒๓๑	.๑๐๙
	ภายในกลุ่ม	๑๙๗.๒๗๖	๔๔๕	.๔๔๓		
	รวม	๑๙๙.๒๕๔	๔๔๗			
การมีส่วนร่วมในสังคม	ระหว่างกลุ่ม	.๐๐๗	๒	.๐๐๓	.๐๑๓	.๙๘๗
	ภายในกลุ่ม	๑๐๗.๕๒๔	๔๔๕	.๒๔๒		
	รวม	๑๐๗.๕๓๑	๔๔๗			
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	ระหว่างกลุ่ม	.๑๐๕	๒	.๐๕๒	.๑๘๘	.๘๒๙
	ภายในกลุ่ม	๑๒๔.๕๓๕	๔๔๕	.๒๘๐		
	รวม	๑๒๔.๖๔๐	๔๔๗			
การเตรียมตัว (ภาพรวม)	ระหว่างกลุ่ม	.๑๙๗	๒	.๐๙๙	.๕๐๑	.๖๐๗
	ภายในกลุ่ม	๘๗.๗๖๕	๔๔๕	.๑๙๗		
	รวม	๘๗.๙๖๓	๔๔๗			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีที่พักอาศัยแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ การมีที่พักอาศัยแตกต่างกันไม่ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่ากัน

ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามภาวะสุขภาพ

การเตรียมตัว	ภาวะสุขภาพ	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
ด้านการเตรียมตัวทั่วไป	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๘๖	.๕๔๘	-.๑๓๕	.๐๓๓*
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๙๘	.๕๒๕		
ด้านสุขภาพกาย	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๘๓	.๖๓๐	-.๗๗๓	.๔๔๐
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๘๘	.๕๖๖		
ด้านสุขภาพใจ	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๘๗	.๖๓๙	-	.๑๒๐
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๙๘	.๖๐๗		
ด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๔๒	.๗๐๖	-.๕๖๒	.๕๗๕
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๔๖	.๖๕๓		
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๕๘	.๕๑๑	-	.๐๔๔*
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๖๙	.๔๘๐		
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๔.๒๘	.๕๔๘	-.๕๓๑	.๕๙๕
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๔.๓๑	.๕๒๑		
การเตรียมตัว (ภาพรวมทุกด้าน)	มีโรคประจำตัว	๑๒๒	๓.๘๑	.๔๖๗	-	.๑๑๒
	ไม่มีโรคประจำตัว	๓๒๖	๓.๘๘	.๔๓๔		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางข้างต้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ๒ ด้าน คือ ด้านการเตรียมตัวทั่วไป และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ การมีโรคประจำตัวมีเป็นอุปสรรคในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านการเตรียมตัวทั่วไปและการมีส่วนร่วมกิจกรรมสังคม

ตารางที่ ๔.๒๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม

การเตรียมตัว	การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
การเตรียมตัวทั่วไป	เข้าร่วม	๒๔๕	๔.๐๕	.๔๙๘	๔.๔๔๓***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๘๓	.๕๕๑		
ด้านสุขภาพกาย	เข้าร่วม	๒๔๕	๓.๙๕	.๕๕๕	๓.๓๔๔**	.๐๐๑
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๗๗	.๖๐๒		
ด้านสุขภาพใจ	เข้าร่วม	๒๔๕	๔.๐๙	.๕๘๐	๕.๕๒๘***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๗๘	.๖๑๗		
ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	เข้าร่วม	๒๔๕	๓.๕๖	.๖๒๗	๔.๑๘๐***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๓๐	.๖๘๘		
การมีส่วนร่วมในสังคม	เข้าร่วม	๒๔๕	๔.๔๐	.๔๔๖	๖.๗๒๖***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๔.๑๘	.๔๙๓		
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	เข้าร่วม	๒๔๕	๓.๗๙	.๔๗๙	๔.๕๕๗***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๕๐	.๕๕๙		
การเตรียมตัว (ภาพรวมทุกด้าน)	เข้าร่วม	๒๔๕	๓.๙๘	.๔๐๖	๖.๓๑๙***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๒๐๓	๓.๗๒	.๔๔๘		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางข้างต้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกกิจกรรม/ชมรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมชมรมมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างทั้งในรายด้านและภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม/ชมรมจะมีค่าเฉลี่ยในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมส่งผลให้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่าการไม่เข้าร่วมกิจกรรม/ชมรม

ตารางที่ ๔.๒๕ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามความถี่ในการศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ

การเตรียมตัว	ความถี่ในการศึกษาหาความรู้ใหม่	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
การเตรียมตัวทั่วไป	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๔.๐๗	.๕๐๖	๕.๙๗๑***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๓.๗๗	.๕๒๗		
ด้านสุขภาพกาย	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๔.๐๐	.๕๓๔	๖.๓๖๕***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๓.๖๕	.๕๙๕		
ด้านสุขภาพใจ	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๔.๐๙	.๕๙๘	๖.๗๔๑***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๓.๗๑	.๕๗๑		
ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๓.๕๗	.๖๓๙	๕.๒๐๘***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๓.๒๔	.๖๖๗		
การมีส่วนร่วมในสังคม	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๓.๗๘	.๔๕๙	๖.๘๐๗***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๓.๔๗	.๔๘๒		
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๔.๔๓	.๔๖๙	๗.๓๕๕***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๔.๐๗	.๕๔๕		
การเตรียมตัว (ภาพรวมทุกด้าน)	สม่ำเสมอ	๒๗๙	๓.๙๙	.๔๐๗	๘.๔๑๓***	.๐๐๐
	บางครั้ง	๑๖๘	๓.๖๕	.๔๒๓		

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่หาความรู้ใหม่ๆสม่ำเสมอจะมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่หาความรู้ใหม่ๆเป็นบางครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ นั่นคือ การหาความรู้ใหม่ๆสม่ำเสมอจะทำให้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีขึ้น

ตารางที่ ๔.๒๖ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านและโดยภาพรวมจำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา

การเตรียมตัว	ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
การเตรียมตัวทั่วไป	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๔.๐๐	.๕๑๗	๔.๐๗๙***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๗๕	.๕๕๒		
ด้านสุขภาพกาย	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๓.๘๙	.๕๘๓	๑.๗๓๙	.๐๘๓
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๗๗	.๕๗๘		
ด้านสุขภาพใจ	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๔.๐๒	.๕๙๒	๔.๙๘๒***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๖๗	.๖๓๕		
ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๓.๕๐	.๖๕๑	๓.๓๓๒**	.๐๐๑
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๒๔	.๖๙๔		
การมีส่วนร่วมในสังคม	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๓.๗๑	.๔๘๐	๔.๕๘๗***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๔๕	.๔๘๐		
การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๔.๓๕	.๕๐๗	๔.๓๔๐***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๔.๐๙	.๕๕๙		
การเตรียมตัว (ภาพรวมทุกด้าน)	เคยเข้าร่วม	๓๕๘	๓.๙๑	.๔๓๑	๔.๙๘๗***	.๐๐๐
	ไม่เคยเข้าร่วม	๙๐	๓.๖๖	.๔๓๖		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาจะมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ยกเว้นด้านสุขภาพกายที่ทั้งสองกลุ่มมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพกายไม่แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานชี้ให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาจะช่วยให้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีขึ้นยกเว้น การเตรียมตัวด้านสุขภาพ

ตารางที่ ๔.๒๗ แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง(N=๔๔๘)

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุรายด้าน	$\bar{X}$	S.D
ด้านสุขภาพกาย	๓.๘๗	.๕๘๔
ด้านสุขภาพใจ	๓.๙๕	.๖๑๗
ด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	๓.๓๒	.๖๐๗
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	๓.๖๗	.๕๐๘
ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด	๔.๓๐	.๕๒๘

จากตารางข้างต้นแสดงว่า จากกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยกลางคนจำนวน ๔๔๘ คน ระดับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ ๔ ด้านตามหลักเหตุผล ด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุน้อยที่สุดคือด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๔.๓๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๒๘ รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกายใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๙๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๑๗, ด้านสุขภาพใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๘๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๔ การมีส่วนร่วมในสังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๖๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๐๘ และด้านที่มีคะแนนน้อยที่สุดคือด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๐๗

๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบแนวคิดในการวิจัยที่แสดงถึงภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ และแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง ผู้วิจัยได้ลงภาคสนามเพื่อตรวจสอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงได้ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์พื้นฐานครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู การศึกษา ตั้งแต่วัยเด็ก มีผลต่อการดำเนินชีวิต

บวชเรียนมาตั้งแต่เด็ก ที่บวชเพราะอยากเรียนหนังสือ มีนิสัยรักการอ่าน พออายุ ๑๕ ปี สอบนักธรรมเอกได้ ทำให้เจ้าอาวาสรู้สึกดีใจและภาคภูมิใจ ทำให้ท่านเมตตาและชื่นชมในความเพียรพยายาม ต่อมาสอบ ประโยค๑-๒ ได้ ซึ่งเป็นองค์แรกของวัด มีความใฝ่ในการเรียนมาก ไม่ชอบอยู่เฉยๆ หรือไปเที่ยวเล่นกับเพื่อน จะอยู่กับหนังสือ

“เป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือ ซึ่งปลูกฝังจนเป็นนิสัยจนถึงปัจจุบัน”

(พระครูกลยานสิทธิวัฒน์)^๑

^๑สัมภาษณ์ พระครูกลยานสิทธิวัฒน์, ผศ. ๒ กันยายน ๒๕๖๐.

บวชเป็นสามเณรตั้งแต่วัยเด็ก จนจบประโยค ๑-๒ ศึกษาพระธรรมคำสอน ชีวิตจึงผูกพันกับพระพุทธศาสนาโดยตลอด

(พระมหาสุวรรณ กมพูนโณ)^๒

พื้นฐานครอบครัวคุณพ่อทำสวนยางอยู่ที่อำเภอจันดี จังหวัดนครศรีธรรมราช ทำสวนยาง ๒๐๐ ไร่ด้วยตนเอง ทำให้ครอบครัวไม่เดือดร้อน พ่อเป็นคนขยันขันแข็ง จึงทำให้เจริญรุ่งเรืองมาโดยตลอด ยึดพ่อเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิต พ่อจะทำให้คุณตั้งแต่เด็ก คุณพ่อจะไม่สูงส่งสมาคมกับคนทั่วไป จะเลือกคบคนที่มีความรู้ ครอบครัวจะเป็นที่ยอมรับของคนในจังหวัด ด้านการศึกษาจะเป็นคนที่ตั้งใจเรียนหนังสือ หลังจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากโรงพยาบาลศิริราช ได้ไปศึกษาต่อด้านสูตินารีเวช ที่ นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา และเป็นอาจารย์อยู่ที่ Medical College จนเกษียณ

“เพราะพ่อเรียนหนังสือน้อย แต่เป็นคนขยัน เลือกคบคนดีมีการศึกษา จึงเป็นการปลูกฝังให้รักการเรียน มีความตั้งใจ ขยันขันแข็ง”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)^๓

พื้นฐานการเลี้ยงดูของครอบครัว ช่วงแรกเกิดจนถึงอายุ ๑๒ ปี อยู่ใกล้ชิดกับแม่มาโดยตลอด ทำให้ได้เรียนรู้วิถีการใช้ชีวิต ไปตลาด ทำกับข้าว ไปไหนก็ไปกับแม่ ทำให้ตนเองเป็นคนกระฉับกระเฉง แม่เป็นตัวอย่างในเรื่องความประหยัด โดยทำเป็นตัวอย่างให้ดู รวมถึงการสวดมนต์ให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สิ่งเหล่านี้ติดตัวมาและปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน ด้านการศึกษาในวัยเด็กก็มีโอกาสได้เรียนที่โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งมีระบบการเรียนการสอนที่ดีได้ระบบความคิด และวิธีการศึกษา จุดเปลี่ยนแปลงของชีวิตเกิดขึ้น ตอนอายุ ๑๒ ปีคุณแม่เสียชีวิต บ้านไฟไหม้ ทำให้ต้องออกมาใช้ชีวิตอยู่เอง เรียนหนังสือที่กรุงเทพ วันหยุดถึงกลับบ้านที่กระทุ่มแบน อยู่หอพักจะต้องดูแลตนเองตัดสินใจเอง ทำอะไรเองหมดทุกอย่าง ถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่ได้ฝึกฝนตนเอง พอจบชั้น ป ๗ สอบเข้าได้ที่โรงเรียนสตรีวิทย ได้อยู่โรงเรียนที่มีชื่อเสียง เพื่อนดี โรงเรียนหล่อหลอมทำให้เรียนหนังสือเก่ง

“วิธีการดูแลของพ่อแม่มีผลต่อตนเองในปัจจุบัน ทั้งวิถีคิดและวิถีชีวิตการดำเนินชีวิต ความสะดวก และควมมีวินัยทางการเงิน ความรู้และการศึกษาในวัยเด็กที่มีการจัดระบบเป็นเรื่องสำคัญ และรวมถึงการปลูกฝังจากโรงเรียน เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)^๔

^๒สัมภาษณ์ พระมหาสุวรรณ กมพูนโณ ปธ. ๔ น.อ., ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๐.

^๓สัมภาษณ์ นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

^๔สัมภาษณ์ ดร.พรณี บุญประกอบ, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๐.

เป็นครอบครัวที่คุณพ่อเป็นคนมีความรู้ ทำงานเป็นสมุห์บัญชีของเทศบาล เอาใจใส่เลี้ยงดูลูก เป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้ลูกเห็น คุณแม่เป็นแม่บ้านที่ดูแลครอบครัวอย่างดี ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ลูกเรียนหนังสือดีทุกคน ลูกเรียนจบปริญญาตรี ซึ่งสมัยก่อนถือว่าดีมาก ๆ

“คุณพ่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ฝึกฝนให้ลูกๆ ช่วยเหลืองาน ฝึกระเบียบวินัยทั้งในเรื่องการเรียนและการเขียนหนังสือ”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)^๕

พื้นฐานการเลี้ยงดูของครอบครัว ตอนวัยเด็กชีวิตค่อนข้างสุขสบาย มีพี่เลี้ยงคอยดูแล ไม่เคยทำอะไรเลย พ่อแม่เป็นคนพูดจาดี ระเบียบแบบคนหัวโบราณ ทำให้อยู่ในระเบียบและโอวาของพ่อแม่ มีความอบอุ่น ทำให้ไม่รู้ว่าคุณทุกข์เป็นอย่างไร ผิดหวังครั้งแรกคือสอบเข้ามหาวิทยาลัยรัฐบาลไม่ได้ หลังจากจบการศึกษาได้ย้ายออกจากบ้านมาอยู่ตามลำพังเนื่องจากมีปัญหา เพราะรู้สึกว่ายากจะตัดสินใจชีวิตตนเองได้ ทำให้ชีวิตผกผัน มีความผิดหวังเสียใจ พอแยกมาอยู่เองก็เกิดความเครียด เป็นทุกข์เพราะต้องอยู่คนเดียวดูแลตนเอง จากที่ไม่เคยทำอะไรเองก็ต้องเริ่มทำทุกอย่างก็เลยเริ่มไปปฏิบัติธรรมมากขึ้น

“ไม่เคยรู้จักความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์ก็เกิดความเครียด ไม่รู้วิธีการจัดการกับปัญหา จนได้ไปศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรม ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น คิดว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด คนที่มีความสุขอยู่แล้วก็ยิ่งจะมีความสุข ส่วนคนที่มีความทุกข์จะได้มองเห็นและรู้คุณค่าของธรรมะ ถ้าคนรู้จะรู้เลยว่า ทุกข์เป็นอย่างไร สุขเป็นอย่างไร และทุกข์จะอยู่กับเราไม่นาน มนุษย์คนไหนก็ทนทุกข์ได้ทั้งนั้น ใครจะทนความทุกข์ไม่ได้ คิดว่าธรรมะช่วยให้หายทุกข์”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)^๖

พื้นฐานการเลี้ยงดูของครอบครัว แม่จะไม่สอน แต่แม่จะทำให้ดูเป็นตัวอย่าง แม่เป็นแบบอย่างในเรื่องความขยัน ความประหยัด ซึ่งจะยึดสิ่งนี้เป็นแบบอย่าง ชีวิตในวัยเด็กจะเรียบง่าย ไม่วอกแวกไปตามสิ่งรอบๆ ตัวจะมุ่งหน้าเรื่องไหนก็จะทำเต็มที่เช่น การเรียนหนังสือ จะตั้งใจเรียนเพียงอย่างเดียว และต้องทำทุกอย่างให้ดีไม่เลิกล้มกลางทาง มีนิสัยชอบเรียนรู้อยู่เสมอ ลองผิดลองถูก ลักษณะนิสัยเป็นคนตรงไปตรงมา ใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่มีแรงจูงใจในการใช้เงิน มีความมัธยัสถ์

“สิ่งที่เป็นมาตั้งแต่วัยเด็กและยังคงเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ ความประหยัด รักการอ่าน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ตนสนใจอยู่เสมอ”

(คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์)^๗

^๕สัมภาษณ์ คุณสุพิศ แสงแก้ว, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

^๖สัมภาษณ์ คุณเกศรา มงคลสินธุ์, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐.

^๗สัมภาษณ์ คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐.

สรุปได้ว่า “ครอบครัว” เป็นสถาบันสังคมแรกที่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นสถาบันพื้นฐานที่ทำหน้าที่ในการถ่ายทอดค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมทัศนคติ กำหนดบุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตน ด้วยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ปลูกฝังการเรียนรู้ ให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในช่วงวัยผู้ใหญ่

ไม่เคยรู้สึกว่าการเกษียณคือความสิ้นสุด อย่างตอนที่เป็นตัวแทนกล่าวในงานเกษียณอายุที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษ์ก็บอกว่าดีใจที่อยู่มาได้จนอายุ ๖๐ ปี ไม่ได้รู้สึกเศร้าหรือหดหู่ คิดว่าตนเองยังสามารถทำอะไร ได้อีกมากมาย ทั้งช่วยเหลืองานวัด งานวิชาการ และงานเขียนหนังสือ แต่ก็ต้องให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพมากขึ้น

“ชีวิตไม่ได้เปลี่ยน อย่าไปคิดว่าเกษียณคือสิ้นสุด ทำอะไรที่เราถนัด เราชอบ”

(พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์)

ไม่เคยคิดเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพราะมีความคิดว่าคนที่เกษียณคือคนที่ไม่ได้ถูกใช้งานแล้ว คิดว่าเป็นไปตามวัฏจักรของชีวิต แต่มีความคิดเรื่องการปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับงานที่ไม่ได้ทำแล้ว ด้านสุขภาพก็ดูทั่วๆ ไป ไม่ได้เน้นว่าต้องกินอะไรหรือดูแลอะไรเป็นพิเศษ คิดว่าจะเป็นอย่างนั้นก็เป็น ไม่เป็นอย่างนั้นก็ไม่เป็น

“เป็นข้าราชการเกษียณก็จะมีสวัสดิการด้านสุขภาพที่โรงพยาบาลพระมงกุฎและมีเงินบำนาญ ทำให้ไม่มีความกังวลใจว่าจะเป็นภาระแก่ลูกหลาน”

(พระมหาสุวรรณ กมพูนโณ)

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุจะต้องเตรียมตั้งแต่เกิด ไม่ใช่ทำตอนโต ในวัยเด็กควรเน้นการศึกษาและเน้นการปฏิบัติไปด้วย การศึกษาในปัจจุบันไม่เน้นให้เด็กช่วยตนเองทั้งครูและผู้ปกครอง ป้อนจนเด็กไม่สามารถช่วยตนเองได้ ไม่สามารถตัดสินใจอะไรเองได้ ไม่มีการสอนที่ชัดเจนให้เด็กไปในทางไหน เราควรต้องฝึกเด็กให้คิดพิจารณาดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีการเตรียมมาจากวัยเด็กก็ควรเตรียมแต่เนิ่นๆ ไม่ควรจะอยู่เฉยๆ ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ควรทำงานตลอดเวลาไม่ควรอยู่เฉยๆ ควรทำให้ได้ทุกอย่างพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ทุกๆ อย่างเราควรทำได้ไม่ว่าจะเป็นอะไร เราต้องสร้างปัจจัยให้ถูกคือ ๑) อย่าโลภ คือมีความอยาก อย่าอยากมากเกินไป ควรเดินสายกลาง แค่ว่าเยอะยานจะไปถึงจุดมุ่งหมายปลายทาง ๒) อย่าถือตน หรือมีอัตตา

“ปัจจัยที่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือด้านการศึกษา การฝึกให้เด็กรู้จักคิดและสามารถช่วยตนเองได้ ให้ละเว้นความอยากและความถือตน”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)

ก่อนเกษียณวางแผนเรื่องการเงินให้พออยู่พอกิน ไม่ฟุ่มเฟือย ประหยัด ตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ ปลุกปั้นที่ต่างจังหวัด และปฏิบัติธรรม ตั้งใจจะทำหน้าที่เผยแพร่ธรรมะ สอนเรื่องการปฏิบัติธรรม

“เตรียมตัวอย่างดี วางแผนแน่นอน และมีกรอบชีวิต”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)

เนื่องจากเป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว ต้องดูแลบุตรชาย ๒ คน ทำให้ค่าใช้จ่ายค่อนข้างมาก ทำงานเกี่ยวกับบริษัท รายได้ค่อนข้างดี แต่ไม่มีเงินเก็บ ต่อมาได้คิดสูตรยาหม่องน้ำไทยบาล์มขึ้นมาจำหน่าย ขายดีมาก ทำให้ฐานะมั่นคงขึ้น ความกังวลเรื่องรายได้ไม่มี เพราะตอนนี้กิจการที่ส่งต่อให้ลูกชายก็ยังดีอยู่มาก ทำให้หันมาสนใจดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ และทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาไปเที่ยวพบปะเพื่อนฝูง ทำบุญอย่างสม่ำเสมอ

“ปัจจัยที่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือ เรื่องสุขภาพร่างกายและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)

ไม่ได้เตรียมตัวอะไรไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีสติ ตั้งแต่วัยสาวสิ่งที่ปฏิบัติอยู่เสมอคือการนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม ทำให้รู้ว่าทุกข์คืออะไร สุขคืออะไร คิดว่าอายุเป็นเรื่องธรรมชาติ ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปทุกวันตลอดเวลา ทำทุกวันให้มันดี แล้วนำประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมามาประกอบชีวิตตนเองไปเรื่อยๆ โดยไม่มีการวางแผนที่จริงจังกับชีวิตมาก เพราะเคยวางแผนอะไรแล้วต้องผิดหวัง ก็พยายามใช้ชีวิตให้อยู่ในเกณฑ์ของตนเอง โดยใช้ธรรมะเป็นสื่อ นำ เนื่องจากเป็นมะเร็ง จะดูแลสุขภาพหมั่นไปหาหมอ ฐานะการเงินก็พออยู่ได้แต่อาจไม่ร่ำรวยเหมือนเดิม

“ปัจจัยที่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือ ด้านสุขภาพ และจิตใจโดยมีธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยว”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)

การประกอบธุรกิจส่วนตัว แม้ว่าจะมีรายได้ดี แต่ก็ทำให้รู้สึกเครียดซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งทางด้านจิตใจและสุขภาพ ทำให้เริ่มคิดที่จะหยุดทำงาน ได้ทบทวนกับทางครอบครัวว่าจำนวนเงินเก็บที่มีอยู่ น่าจะเพียงพอต่อการดำเนินชีวิตหลังจากเกษียณ ถ้าอยู่อย่างประหยัดและพอเพียง เพราะถ้าฝืนทำต่อไปถึงจะมีเงินเพิ่มมากขึ้น แต่ก็อาจจะส่งผลต่อสุขภาพ

“ปัจจัยที่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือ ด้านสุขภาพ และความมั่นคงในการดำเนินชีวิตต่อไป”

(คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่าการเกษียณจะเป็นจุดการเปลี่ยนแปลงของชีวิต แต่เป็นไปตามวัฏจักรของชีวิต มีความคิดเรื่องการปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับงานที่ไม่ได้ทำแล้ว แต่มีการเตรียมพร้อมในด้านต่างๆ ทั้งด้านสุขภาพ ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต แต่ที่ให้ความสำคัญ คือด้านจิตใจใช้ธรรมะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

๔.๒.๓ ผลการวิเคราะห์การทำกิจกรรมด้านต่างๆ ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ยังทำทุกวันอย่างต่อเนื่องคือการอ่านหนังสือ ค้นคว้าหาความรู้ เพราะมีความตั้งใจที่จะเขียนหนังสือป๊ละเล่ม และหนังสือแต่ละเล่มจะต้องมีที่มาที่ไป

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่องคือ การเรียนรู้ เพื่อสร้างหนังสือดีๆ”

(พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์)

กิจกรรมที่ทำทุกวัน คือเดินบิณฑบาตรวันละ ๗-๘ กม เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เป็นครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน เรียนหนังสือปริญญาเอกที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และทำกิจกรรมวัด

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่องคือ กิจกรรมด้านสุขภาพกายและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติม”

(พระมหาสุวรรณ กมพูนโณ)

กิจกรรมที่ทำทุกวันเป็นประจำ คือ การออกกำลังกายด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน ปลุกและดูแลต้นไม้ ทำพืชผักสวนครัวแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน ที่หน้าบ้านปลุกพริก กะเพรา โหระพา ใครผ่านไปมาก็เด็ดไปทานได้ อ่านพระไตรปิฎกในหัวข้อที่สนใจ หรือหาข้อมูลที่น่าสนใจจากทางคอมพิวเตอร์ ภูเก็ต

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่องคือ กิจกรรมด้านสุขภาพกาย จิตใจ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติม”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)

กิจกรรมที่ทำทุกวันเป็นประจำ คือทำงานบ้านเองทั้งหมด ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นครูสอนสมาธิหลักสูตรอาจารย์สาสมาธิ ของหลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร นอกจากนี้เมื่อมีเวลาว่างจะไปอบรมการถ่ายภาพด้วยโทรศัพท์มือถือ หาวิธีแก้เรื่องมือถือเวลามีปัญหาจากภูเก็ต

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่องคือ กิจกรรมด้านจิตใจ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติม”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)

กิจกรรมที่ยังทำอย่างต่อเนื่อง คือ การเดินรอบหมู่บ้าน วันละ ๒ รอบ วันเว้นวัน มีงานอดิเรกคือเลี้ยงปลา เลี้ยงนก ดูแลต้นไม้ ชอบทำบุญ ทอดกฐิน ทำอย่างต่อเนื่องทุกปี

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องคือ กิจกรรมด้านสุขภาพ จิตใจ และการทำบุญ”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)

กิจกรรมที่ทำเป็นประจำ คือ ทำงานบ้านปลูกและรดน้ำต้นไม้ดูแลบ้านเลี้ยงสุนัข ที่สำคัญและขาดไม่ได้ คือ ออกกำลังกายด้วยการเดินรอบหมู่บ้านประมาณ ๔๐ นาทีทุกวัน ชอบร้องเพลงฟังเพลง ชอบทำอะไรๆ ที่สนุกไม่ปล่อยให้ตัวเองซึมเศร้าหรือมีความทุกข์ นอกจากนั้นเวลามีกิจกรรมสำคัญๆ รับจิตอาสาจะไปช่วยงานเสมอ เช่น ช่วยทำดอกไม้จันทน์ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องคือ กิจกรรมด้านสุขภาพ และการช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคม”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)

กิจกรรมที่ทำเป็นประจำ คือ เลี้ยงหลาน และเดินออกกำลังกายตอนเย็นทุกวัน นอกนั้นก็ศึกษาวิธีการทำขนมเค้กใหม่ๆ เรียนทำกับข้าวด้วยตนเอง ผ่านยูทูบ และตำราอาหาร และไปเรียนเพิ่มเติมเรื่องการเย็บผ้าเป็นงานอดิเรก

“กิจกรรมที่ให้ความสนใจและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องคือ กิจกรรมด้านสุขภาพ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติม”

(คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์)

สรุปกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การหาความรู้ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยดูจากอินเทอร์เน็ต มากกว่าการอ่านจากหนังสือ

๔.๒.๔ ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง ยังคงสามารถตัดสินใจและทำอะไรได้ด้วยตนเอง ในวัยสูงอายุ

พึ่งพาตนเองได้ทุกอย่าง ไม่มีความกังวลใจ ปฏิบัติวันต่อวัน มีความสุข ทุกวันนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการค้นคว้าอ่านหนังสือ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนหนังสือ เพราะหนังสือทุกเล่มที่เขียนออกมาต้องมีที่มาที่ไปและตั้งใจจะเขียนหนังสือปีละ ๑ เล่ม

(พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์)

ดูแลตนเองพึ่งพาตนเองช่วยเหลือตนเองทุกอย่าง ยิ่งเป็นพระยิ่งมีความเรียบง่าย อาหารก็ฉันตามที่อยู่ได้ ปฏิบัติกิจของสงฆ์ อยู่ด้วยความเรียบง่ายไม่มีความกังวลใจ

(พระมหาสุวรรณ กมฺพฺพนฺโณ)

ทุกวันนี้พึ่งพาดูแลตนเองได้ทุกอย่าง โดยมีภรรยาช่วยดูแลเรื่องอาหารการกิน หลังเกษียณก็หยุดเฉพาะเรื่องงานทางการแพทย์เท่านั้น แต่ยังมีสวนยางและร้านขายของเก่าที่ต้องดูแลอยู่

“จริงๆ ชีวิตไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร วัยเกษียณไม่ได้มีผล”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)

พึ่งพาตนเองทุกอย่าง ทั้งเรื่องขับรถ ทำกับข้าว งานบ้าน มีความรับผิดชอบดูแลครอบครัว ช่วยเหลือดูแลบริการพี่น้องทำให้ทุกอย่างด้วยความเต็มใจ สามารถตัดสินใจทำอะไรได้เองทุกอย่าง

“นอกจากดูแล พึ่งพาตนเองแล้ว ยังชอบช่วยเหลือดูแลผู้อื่น”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)

สามารถดูแลพึ่งพาตัวเองได้ ยกเว้นเรื่องอาหารที่ลูกชายและลูกสะใภ้ช่วยดูแลจัดการให้ ส่วนงานบ้านอื่นๆ ยังทำเองได้ทั้งหมด เรื่องธุรกิจก็ช่วยให้คำปรึกษาคำแนะนำตามสมควร เรื่องความรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ช่วยเหลือหลานชายวัยรุ่น ๓ คน ก็พูดคุยอธิบายอะไรๆ ให้หลานฟังแบบสมัยใหม่ หลานจะรู้สึกว่าเป็นเพื่อน คอยได้ทุกเรื่อง มีอะไรก็จะมาปรึกษาทั้งเรื่องเรียน เรื่องเพื่อน

“การอยู่ด้วยกันด้วยความเข้าใจ พูดคุยกันได้ก็จะทำให้ไม่เกิดช่องว่างระหว่างวัย อะไรที่พึ่งพาตนเองได้ ก็ทำเองได้ทุกอย่าง ไม่อยากให้รู้สึกว่าเป็นภาระกับลูกหลาน”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)

พึ่งพาตนเอง ช่วยเหลือตัวเองได้ ตัดสินใจทุกอย่างได้ด้วยตนเอง โดยใช้ประสบการณ์ ถ้ารู้ว่าตรงนี้ทุกข์ ลูกเลย อยากทำอะไรก็จะทำทันที อายุ ๗๔ ปีแล้วแต่ยังทำได้ทุกอย่าง อะไรที่ไม่เคยทำก็ลองทำหัดทำ มานั่งรถเมล์ตอนแก่ ไปถวายความเคารพพระบรมศพ ตื่นออกจากบ้านตี ๕ ขึ้นรถเมล์เดินเข้าไปต่อแถวอีก ๓-๔ กิโลเมตรไม่เคยย่อท้อ ไปทั้งหมด ๑๖๖ ครั้ง รู้สึกภูมิใจและรู้สึกมีความสุขตนเองดีขึ้น

“เป็นคนที่ดีอยากจะทำอะไรทำ คิดว่าตัวเองแข็งแรง ดูแลตัวเองได้ รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำอะไรใหม่ๆ ที่ตนเองไม่เคยมีโอกาสได้ทำ”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)

เป็นคนที่ดีตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน เป็นคนคิดเอง ทำเอง เมื่อตัดสินใจแล้วจะทำเลย และเดินหน้านักกว่าจะสำเร็จ ปัจจุบันไม่มีเรื่องใดกังวลใจ สามารถดูแลตนเอง

ได้ จะไม่พยายามยึดเหนี่ยวกับอะไร เพื่อไม่ให้ตนเองผูกมัดผูกพันกับอะไร เพราะมีเวลาเหลือเฟือ ทำให้ละเอียดย้อนกับทุกเรื่องมากขึ้น ไม่ใช่ให้มันผ่านไป รู้สึกว่าใช้ชีวิตปรานีขึ้น

“เพราะเป็นคนที่ดีตลสินใจอะไรด้วยตนเองมาตลอด จนถึงปัจจุบันก็ยังคงเป็นเช่นนั้น”

(คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์)

สรุปเรื่องการพึ่งพาตนเอง ผู้สูงอายุทุกท่านยังสามารถพึ่งพาตนเองได้ พยายามทำทุกอย่างด้วยตนเอง ตัดสินใจและทำอะไรได้ด้วยตนเอง และยังสามารถดูแลคนที่อยู่รอบๆ ข้างได้ด้วย

๔.๒.๕ ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับแนวคิดที่มีต่อ “ผู้สูงอายุที่มีความสุขในชีวิตบั้นปลาย”
ควรมีลักษณะเช่นไร

อยู่อย่างเรียบง่าย ทำความดี มีศีล ๕

(พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์)

ไม่ควรเป็นผู้สูงอายุที่รอคอยให้คนอื่น รอคอยแต่เงินช่วยเหลือ ควรพัฒนาชีวิตตนเอง ถ้าบ้านมีที่ดินๆ หน่อยๆ ก็ปลูกผักสวนครัว ไว้รับประทานไม่ต้องซื้อ พึ่งพาตนเองให้มาก กลับไปอยู่กับธรรมชาติ ความสงบ ใจพระสวดมนต์ อยู่แบบเรียบง่าย ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ ก็ควรทำประโยชน์เพื่อสังคมต่อไป ชีวิตก็มีความสุขและมีคุณค่า

“การปล่อยใหตนเองซึมเศร้า เป็นภาระกับลูกหลาน ตนเองก็จะไม่มีความสุข หากเรารู้ขึ้นมาพัฒนาตนเอง ดูแลตนเอง พึ่งพาตนเองได้บ้าง ลูกหลานก็จะมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข”

(พระมหาสุวรรณ กมพุดนโณ)

อย่ายึดถือตนเองมากเกินไป อย่าไปติดอยู่กับวัยก่อนเกษียณ ถึงแม้จะออกจากหน้าที่สำคัญ ก็ยังสามารถทำอย่างอื่นได้ตลอด อย่าไปทุกข์กับสิ่งนั้น ควรทำอะไรที่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำไปเรื่อยๆ ถ้าเรา Active ตลอดเวลาจะไม่เกิดภาวะซึมเศร้าสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข และที่สำคัญคือเรื่องการถือตัวตน อย่าคิดว่าอะไรๆ ที่เข้ามาเป็นของเราทั้งหมด เราควรคิดว่าอะไรๆ ที่เกิดมาสุดท้ายก็ต้องดับเป็นธรรมชาติ

“ถ้ามีการฝึกวิปัสสนา จะทำให้เราเกิดปัญญา เราจะรู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี อะไรที่เข้ามากระทบเราจะรู้ว่ามันดีหรือไม่ดี รู้การเกิดดับ ไม่จำเป็นต้องปล่อยวาง แคสร้างปัจจัยให้ถูกดูแลร่างกายจิตใจให้ดี ความตายจะมาเมื่อไรก็ปล่อยให้เป็นตามธรรมชาติ ไม่ต้องกังวล ทำวันนี้ของเราให้ดีที่สุด”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)

ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีความสุขในบั้นปลาย ต้องไม่มีความกังวล มีที่อยู่อาศัยไม่อดอยาก มีเงินใช้และเอาไว้มากบุญ ปรับและช่วยเหลือตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง มีเพื่อนเป็นที่พึ่งของลูกหลาน

“ควรต้องมีการเตรียมตัว ไม่จำเป็นต้องมีเงินมาก แต่ต้องมีความสบายใจ เป็นที่ยอมรับ”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)

คนที่จะมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ต้องรู้จักปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบ ไม่ยินดียินร้าย กับคำพูดของคน การรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานจะทำให้ชีวิตมีความสุข ซึ่งทุกคนทวยหวั่นการปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ เป็นพื้นฐานและแนวทางในการดำเนินชีวิต คติประจำใจคือ เราแก่ที่คนอื่นไม่ได้ แต่เราแก่ที่ตัวเราได้

“เลือกที่จะรับฟัง แต่จะไม่เอามาคิดทำให้ไม่สบายใจ เมื่ออายุมากขึ้นควรลดเลิก อารมณ์โกรธ โลก หลง โมโห อิจฉากัน”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)

ความสุขในชีวิตบั้นปลาย คือ การได้ทำอะไรทุกวัน อย่าไปนั่งรอความตาย ทำตัวเองให้มีความสุข อย่าเก็บความทุกข์ ให้เก็บความสุข

“ความสุข ความทุกข์อยู่กับเราไม่นาน สลับปรับเปลี่ยนกันไป มองให้เป็นธรรมดา”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)

คิดว่าความสุขในชีวิตบั้นปลายต้องเริ่มจากจิตใจ ตามที่พระพุทธเจ้าสอน คือ มีความตั้งใจ (จิตตะ), มีความพอใจในชีวิต (ฉันทะ)

“ผู้สูงอายุที่มีความสุขในชีวิตบั้นปลาย ควรมีจิตใจที่ดี พึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน ไม่ต้องคิดหรือสร้างสิ่งที่กังวลใจ”

(คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์)

สรุปได้ว่าในทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อคำว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุขในชีวิตบั้นปลาย ส่วนใหญ่จะมองที่ความสุข ความสบายใจ การใช้ธรรมะ เช่น ศีล ๕ ไม่ยึดตัวตนหรืออัตตาไม่ยึดอดีตที่ผ่านมา แต่พึงพอใจกับเวลา ณ ปัจจุบัน เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

๔.๒.๖ ผลการวิเคราะห์แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุ

การทำกรรมดี มันฝึกความรู้สึกตามธรรมชาติ จิตชอบไหลไปตามกิเลส จิตเหมือนน้ำคือไหลลงสู่ที่ต่ำ ฉะนั้นธรรมชาติคือจิตของมนุษย์ก็ไหลลงสู่ที่ต่ำ ที่ต่ำมาจาก ความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา ถ้าจะทำความดีจะต้องทวนกระแส คือไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าจะปฏิบัติทวนกระแสมันอาจจะเหนื่อย มันต้องฝืนใจตัวเอง ขัดใจตัวเอง แต่ถ้าเรามีศัลมามากกับ ต้องหักห้ามใจ

ใจที่ยังมีความอยากรู้จะหาความสุขและความสงบไม่ได้ ผีนกเลศได้ก็จะชนะใจตนเอง เรียกว่าชนะคนอื่น ไม่เท่ากับชนะใจตนเอง ฉะนั้นการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสามารถเตรียมได้ตลอด ไม่จำเป็นต้องรอจนใกล้เกษียณ ปฏิบัติศีล ๕ ทำให้เป็นปกติตามธรรมชาติ

“ถ้าเราไม่มีตัณหาหรือความอยาก เราก็ใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เราก็จะดำเนินชีวิตตามปกติ ครอบครัวยุติการเงินมั่นคง สุขภาพดี”

(พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์)

เพราะชีวิตผูกพันและใกล้ชิดพระพุทธศาสนาตลอด บวชเรียนตั้งแต่เด็ก พอสึกออกมาใช้ชีวิตฆราวาส แต่ก็ยังเป็นครูถวายความรู้พระธรรม ที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์มาโดยตลอด จึงมีความคิดที่จะเตรียมตัวบวชเมื่อเกษียณ เพราะครอบครัวไม่มีอะไรให้ต้องห่วง ลูกโต เลี้ยงดูตนเองได้ ส่วนด้านการเงินก็มีเงินบำนาญ ถ้าอยู่อย่างเรียบง่าย สมณะก็จะพอเพียงต่อการดำเนินชีวิต ด้านสุขภาพก็ไปตรวจสุขภาพตลอด และมีสวัสดิการที่ไม่ต้องกังวลใจอะไร

“ปัจจัยที่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือด้านจิตใจ อยากมีชีวิตที่สงบตั้งใจจะบวชไปตลอดชีวิต ด้วยความศรัทธาเพื่อจรดงพระพุทธรูปศาสนาต่อไป”

(พระมหาสุวรรณ กมฺพคุณ)

มีความตั้งใจหลังเกษียณคืออยากบวช เพื่อเรียนรู้และใช้ชีวิตเป็นพุทธศาสนิกชนจริงๆ เมื่อเกษียณแล้วจึงได้บวชที่วัดบวรนิเวศ ระยะเวลา ๓ พรรษา ได้ศึกษาพระธรรมและปฏิบัติธรรมสมความตั้งใจ ถ้ามีความพร้อมด้านศาสนาไม่จำเป็นต้องเตรียมอะไรเลย นอกจากด้านจิตใจและสุขภาพที่สมบูรณ์ เพื่อพร้อมที่จะศึกษาอะไรต่อไปได้

“ปัจจัยที่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือด้านจิตใจ เริ่มต้นวัยหลังเกษียณด้วยการบวช และใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งเรื่องการดำเนินชีวิตและการกินอยู่อย่างพอเพียง”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)

เรื่องธรรมะที่จะปลูกฝังคนให้ประพฤติดีมีศีลธรรม หรืออย่างน้อยสวดมนต์ทุกวัน ข้อดีของการสวดมนต์อย่างน้อยทำให้เราหยุด จิตมีพลังงานเข้มแข็ง ไม่แกว่ง เมื่อไรที่เราสวดมนต์ จิตจะอยู่ตรงบทสวดมนต์ ทำให้คุณภาพจิตชีวิตเราดี จึงอยากให้เด็กสวดมนต์ ให้นั่งสมาธิ ต้องทำอะไร จะสร้างศรัทธาอย่างไรเพื่อปลูกฝังเด็ก เพราะการที่เด็กเติบโตขึ้นไปอย่างมีธรรมะในจิตใจ จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง เมื่อเป็นวัยผู้ใหญ่ก็จะมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี มีการตรึกตรอง และวางแผนชีวิตตนเองล่วงหน้า

“แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ คือ การเรียนรู้ธรรมะ การสวดมนต์ ที่ควรทำตั้งแต่วัยเด็ก”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)

คิดว่าตัวเองเตรียมเรื่องความมั่นคงของชีวิตมาดีพอสมควรแล้ว จึงจะให้ความสนใจเรื่องสุขภาพ และจิตใจ จะอยู่อย่างไรให้มีความสุขในแบบของตัวเอง อะไรที่ไม่ดีก็ละเลิก ซึ่งจะมีผลต่อจิตใจ ทำให้อยู่ได้อย่างมีความสุข

“คิดว่าเกิดเป็นคนมีคุณค่าตลอด ไม่ว่าจะแก่หรือสาว อยู่ที่เรารู้ว่าทำอะไร เมื่อเราเกษียณหรือหยุดทำงาน ก็อย่าปล่อยชีวิตให้ซึมเศร้า หาอะไรที่เราชอบทำ ซึ่งอาจเป็นอาชีพได้ ทำตัวให้มีคุณค่า”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)

ต้องมีสติ ถ้ามีสติทำอะไรไปแล้วก็จะมีผลให้เราเสียใจไม่มาก เพราะผ่านการพิจารณาด้วยสติแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนถึงเรื่องใหญ่ๆ สติจะเป็นพื้นฐานให้เราระวังและไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน ทำงาน สุขภาพ เงินทอง เรื่องผิดพลาดก็จะน้อย อนาคตในวัยสูงอายุก็นั่นคง สามารถดูแลตนเองได้

“แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ คือ สติ เพราะเป็นหลักขั้นต้นในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)

จากที่ได้อ่านเนื้อหาที่ส่งมาให้ตอนขอสัมภาษณ์ ก็เห็นด้วยว่าหลักเหตุผล ๔ ข้อคือ ด้านสุขภาพ ด้านความมั่นคง ด้านสังคม และการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่น่าจะปลูกฝัง และขอให้เริ่มทำเป็นขั้นเป็นตอน ทำได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวไม่ต้องรอจนใกล้เกษียณ ทำชีวิตให้มีความสุขพร้อม โชคชะตาอาจจะมีส่วนแต่ไม่ใช่ทั้งหมด

“แนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ คือ หลักเหตุผล ๔ ข้อ แต่ควรเตรียมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว”

(คุณศรียรัตน์ จิตนุยานนท์)

สรุปแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ที่ผู้สูงอายุทั้ง ๗ ท่านเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ คือการมีธรรมะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เริ่มตั้งแต่การปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ ฝึกได้ตั้งแต่เด็กๆ ไม่ต้องรอจนถึงวัยผู้ใหญ่ เมื่อมีธรรมะ เราไม่มีตัณหาหรือความอยาก เราก็ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เราก็จะดำเนินชีวิตตามปกติ ครอบครัวดี การเงินมั่นคง สุขภาพดี ส่งผลมาจนถึงวัยสูงอายุ

๔.๒.๗ ผลการวิเคราะห์แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

ใช้ชีวิตตามปกติเหมือนตอนยังไม่ ๖๐ ปี เพราะยังมีอะไรให้ทำและอยากทำอีกมาก รู้สึกภูมิใจที่อยู่มาได้ขนาดนี้ เพราะคนที่อยู่มาได้จนแก่ คือคนที่มีคุณภาพ รักษาชีวิตอยู่มาจนแก่ได้

“คนทุกคนจำเป็นต้องมีคุณธรรม”

(พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์)

จะไม่ปล่อยตนเองให้แก่โดยเปล่าประโยชน์ มีความเพียรพยายามขวนขวาย เรียนหนังสือ ไม่ปล่อยตนเองให้ไร้ค่า และยังทำประโยชน์ให้สังคม แต่ก็อยู่ด้วยความเรียบง่าย โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

“หลังจากที่เกษียณและบวช ตลอดระยะเวลาที่บวชมา ๑๒ พรรษา ไม่เคยอยู่นิ่งเฉย สมัยเรียนปริญญาตรี ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู ปริญญาโท จนจบปริญญาเอก โดยเดินทางจากวัดที่ฉะเชิงเทรา เพื่อมาเรียนที่กรุงเทพและวังน้อย ออยุธยา เพราะไม่ อยากให้ตนเองไร้ค่า อยากเรียนรู้ เพื่อสร้างคุณค่าให้ตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น”

(พระมหาสุวรรณ กมพฺพณโณ)

ทุกวันนี้ยังอ่านพระไตรปิฎกในหัวข้อที่สนใจอ่านมาหลายปี อ่านมาตั้งแต่เด็กๆ อ่านครบประมาณ ๓-๔ ครั้ง ตอนนี้เลือกเฉพาะพระสูตรที่สำคัญๆ ท่องจนขึ้นใจเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ โดยเฉพาะ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร มหาสุญญตาสสูตร ด้านสุขภาพ จะตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ๓ ปี หลังนี้เริ่มมีอาการโรคเบาหวานนอกนั้นก็ไม่มีอะไร พยายามดูแลรักษาตนเอง รับประทานอาหารแบบสมสัดส่วน คือเดินสายกลาง ทานอาหารทุกอย่างไม่เลือก แต่ทานพอประมาณให้เกิน ส่วนเรื่องการใช้ชีวิต ก็จะเป็นพอเพียง บ้านธรรมดาๆ ไม่ต้องเลิศจุร รถมอเตอร์ไซด์ก็ได้ ซึ่งคิดว่ามีผลมาจากที่พอปลุกฝัง

“พระพุทธเจ้าสอนว่า ถ้าสร้างเหตุปัจจัยถูก ก็ไปถูก”

(นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง)

ธรรมะเป็นจุดยึดเหนี่ยวจิตใจ ธรรมะคือธรรมชาติที่พระพุทธเจ้ามาเรียบเรียงให้เราเข้าใจง่ายเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ เห็นความแตกต่างของคน มีเมตตาธรรมทั้งกายและใจ มีความกรุณาช่วยเหลือผู้อื่น ดูแลทำร่างกายให้แข็งแรงเพื่อเป็นกำลังใจเป็นที่พึ่งให้กับคนรอบข้างเป็นอันสงคของการให้ ไม่ยึดติดในพิธีกรรม ไม่ใส่บาตร อยากทำวันไหนก็ทำ เน้นการปฏิบัติ

“แนวทางการดำเนินชีวิต คือ มีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา, มีอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ จิตตะ วิริยะ วิมังสา และสุดท้ายคือ มีหัวใจนักปราชญ์ คือ สุ จิ ปุ ลิ”

(ดร.พรณี บุญประกอบ)

อยากให้เริ่มต้นด้วยการนับถือศาสนาอย่างจริงจัง เพาะทุกศาสนาสอนให้เราเป็นคนดี หากเป็นชาวพุทธก็แค่การปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ ซึ่งสอนครบทุกอย่างใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้

“ศาสนาเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่จำเป็นต้องเคร่งครัด ขอให้เดินสายกลาง รู้จักระบับจิตใจ รู้จักคิด ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้อำนาจพระสวามนตร์เป็นกิจวัตร ชีวิตก็อยู่ได้อย่างมีความสุข”

(คุณสุพิศ แสงแก้ว)

คิดว่าทุกวันนี้ที่ตนเองยังมีชีวิตอยู่ได้ เพราะพระพุทธศาสนา เพราะหลักศาสนาทำให้ชีวิตอยู่ได้สุขสบาย เป็นทางแก้ ทุกอย่างมีครบในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมที่ทำมาตั้งแต่ปี ๒๕๐๘ ช่วยทำให้เข้าใจชีวิต ปฏิบัติแล้วมีความสุข ทำให้มีชีวิตอยู่ได้แม้จะผ่านความทุกข์มาทั้งใจและกาย เคยเป็นอัมพฤกษ์ เป็นมะเร็ง

“แนวทางการดำเนินชีวิต คือ ธรรมะและอยู่อย่างมีสติ”

(คุณเกศรา มงคลสินธุ์)

คิดว่าตนเองเป็นคนห่างไกลศาสนา เพราะไม่เชื่อในเรื่องพิธีกรรม เป็นคนไม่ยึดมั่น แต่มั่นใจว่าตนเองเป็นคนดีเชื่อในหลักคำสอน มีชีวิตปกติ การปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ ไม่โมโห ไม่โกรธ ไม่นินทา ไม่ว่าผู้อื่น ไม่ส่อเสียดหรือพูดให้คนอื่นต้องเจ็บ ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นสัจธรรมของชีวิต จึงยึดแนวธรรมชาติมาตลอด

“แนวทางการดำเนินชีวิต คือ มีหลักพื้นฐานตามธรรมชาติ ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้มีความสุขที่ดี อย่างอื่นที่ดีๆ จะตามมา”

(คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อว่าแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีต้องมีธรรมะเป็นหลัก ต้องมีเมตตา ปล่อยวาง คือ พรหมวิหาร ๔ นอกจากนั้น เดินสายกลาง อยู่อย่างมีสติ ระลึกได้เสมอ รู้จักระบับจิตใจ รู้จักคิด ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้อำนาจพระสวามนตร์เป็นกิจวัตร ชีวิตก็อยู่ได้อย่างมีความสุข

๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

ตารางที่ ๔.๒๘ ข้อคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	ข้อคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	หลักพุทธธรรม สังเคราะห์โดย ผู้เชี่ยวชาญทาง พระพุทธศาสนา
พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์	๑. อย่าไปคิดว่าการเกษียณ คือ ความ สิ้นสุด พยายามหาสิ่งที่เราชอบทำ อาจกลายเป็นงานที่สร้างรายได้ ๒. พยายามใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ประหยัด สมถะ ๓. ปฏิบัติศีล ๕ จนเป็นนิสัย ไม่ต้อง รอจนเกษียณ ๔. ดูแลสุขภาพให้ดีทั้งกายและใจ	๑. ฉันทะ ความ พอใจ ๒. ศีล ๕ ๓. สติสัมปชัญญะ ๔. อารักขสัมปทา
พระมหาสุวรณ กมพูนโณ	๑. พัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น กลับไปอยู่กับธรรมชาติ ๒. อยู่ด้วยความเรียบง่าย ไม่มีความ กังวล พึ่งพงตนเองให้ได้ ๓. มีความอดทน ความเพียร ประหยัด อดออม ๔. ทำประโยชน์ให้แก่สังคม	๑. เมตตา ๒. สมชีวิตา ๓. ศีล ๕ ๔. อตถจริยา ๕. อารักขสัมปทา ๖. อตตาทิ อตตโน นาโถ
นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง	๑. ศาสนาเป็นพื้นฐานของคนให้ทำ ความดี ถ้าเราทำแต่ความดีชีวิตก็จะมี คุณภาพ สิ่งเหล่านี้เรียนรู้และทำได้ ตั้งแต่วัยเด็ก ๒. ไม่เบียดเบียนหรือทำความ เดือดร้อนให้ผู้อื่น ๓. ประกอบอาชีพสุจริตและมีวินัยกับ ตนเอง ๔. ไม่ถือตน (ไม่มีอัตตา)	๑. ศีล ๕ ๒. อารยวัติ ๓. โสรัจจะ ๔. ยถาพลสันโดษ ๕. สมชีวิตา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	ข้อคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	สังเคราะห์หลัก พุทธธรรมโดย ผู้เชี่ยวชาญทาง พระพุทธศาสนา
นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง (ต่อ)	๕. ให้ความสำคัญกับสุขภาพ อาหาร การกิน การตรวจสุขภาพ	
ดร.พรณี บุญประกอบ	๑. วางแผนเรื่องการเงินให้พออยู่ พอใช้ไม่ฟุ่มเฟือย ประหยัด ออมเงิน ๒. ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ๓. การเรียนรู้ธรรมะเพื่อให้จิตใจ สงบ ๔. สวดมนต์เป็นประจำจะทำให้มีสติ	๑. สมชีวิตา ๒. อารักขสัมปทา ๓. สติ ๔. ไตรสิกขา ๕. ภาวนามัย ๖. สัมปชัญญะ ๗. อปัมทาทะ
คุณสุพิศ แสงแก้ว	๑. เชื่อมั่นในคำสอนในทาง พระพุทธศาสนา ปฏิบัติศีล ๕ ๒. หาอะไรที่ชอบทำ ๓. รู้จักรงับอารมณ์ รู้จักคิด ๔. ให้อภัยพระสวามนต์เป็นกิจวัตร ๕. มีความพอใจในชีวิตปัจจุบัน ๖. ปล่อยวางทุกอย่าง ทำดีที่สุดเท่าที่ เราทำได้ ซึ่งทำให้ชีวิตดีขึ้น	๑. ศีล ๕ ๒. สติ ๓. ภาวนามัย ๔. สันโดษ ๕. อุเบกขา ๖. ฉันทะ ๗. สัมปชัญญะ
คุณเกศรา มงคลสินธุ์	๑. ใช้ธรรมะในการเตรียมตัวเป็น ผู้สูงอายุ ๒. ต้องฝึกใช้สติในชีวิตประจำวัน ๓. ให้ความสำคัญกับสุขภาพ ๔. เตรียมออมเงินไว้เป็นค่าใช้จ่าย ตอนสูงอายุ	๑. พรหมวิหาร ๔ ๒. สติ ๓. มีศีล มีวินัย ๔. สมชีวิตา ๕. อารักขสัมปทา ๖. สัมปชัญญะ
คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์	๑. ควรเตรียมตัวทางสุขภาพ ๒. มีความมั่นคงทางการเงิน ๓. มีกิจกรรมทางสังคมเพื่อจะไม่ ซึมเศร้า ๔. ควรหาสิ่งที่สนใจทำ เรียนรู้สิ่ง ใหม่ๆ เพื่อเป็นงานอดิเรก หรือประกอบ เป็นอาชีพได้	๑. สติ ๒. อตถจริยา ๓. ฉันทะ ๔. อารักขสัมปทา ๕. สัมปชัญญะ

จากการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง ๗ ท่าน ผู้วิจัยได้สรุปข้อคิดแนวทางในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย พบว่ามีข้อคิดหลายข้อที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ และได้รับความอนุเคราะห์ในการพิจารณาและสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาเพื่อความถูกต้อง ตามแผนภาพที่ ๔.๑ และแผนภาพที่ ๔.๒ และผู้วิจัยได้จัดหมวดตามหลักภาวะพหุพลังขององค์กรอนามัยโลก และตามกรอบแนวคิดในการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิด ๔ ด้านเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังตามแต่ละด้านตามตารางภาพที่ ๔.๓

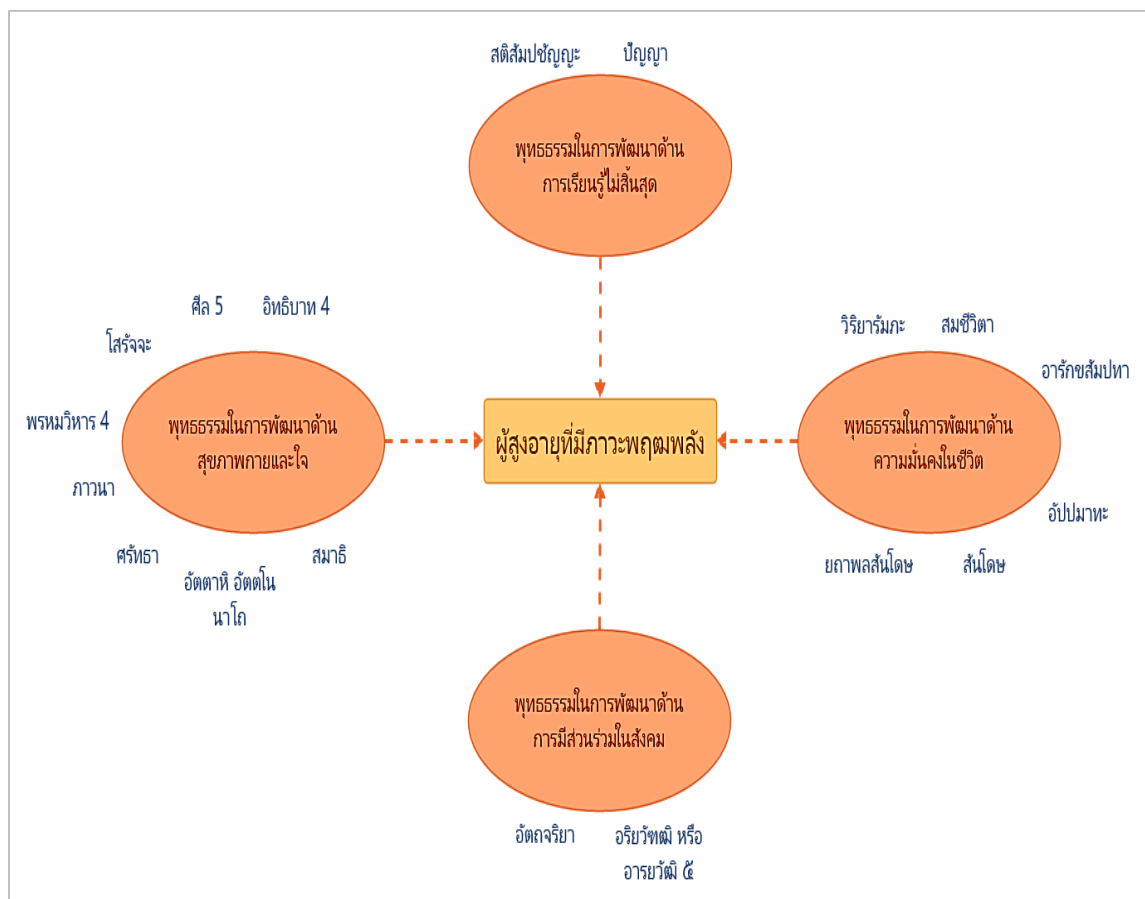
ตารางภาพที่ ๔.๑ ข้อคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา



ตารางที่ ๔.๒๙ ตารางสรุปการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกตามหลักเหตุผล

พัฒนาด้าน สุขภาพกายและใจ	พัฒนาด้าน ความมั่นคงในชีวิต	พัฒนาด้าน การมีส่วนร่วมใน สังคม	พัฒนาด้าน การเรียนรู้ไม่สิ้นสุด
ศีล ๕	สมชีวิตา	อรรถจริยา	สติสัมปชัญญะ
อิทธิบาท ๔	อัปมาทะ	อารยวัติ	ปัญญา
พรหมวิหาร ๔	วิริยารัมภะ		
อิตตาหิ อิตตโน นาโถ	ยถาพลสันโดษ		
สมาธิ	สันโดษ		
โสรัจจะ	อารักขสัมปทา		
ศรัทธา			
ภาวนา			

ตารางภาพที่ ๔.๒ หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ



นิยามศัพท์และความหมายหลักพุทธธรรม

พุทธธรรมในการพัฒนาด้านสุขภาพกายและใจ

๑. ศีล ๕ หรือ เบญจศีล^๘ ความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย, การรักษากายตามระเบียบวินัย, ขอบปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ศีล ๕ ขอนี้ในบาลีชั้นเดิมสวณมากเรียกว่า สิกขาบท ๕ บ้าง ธรรม ๕ บ้าง เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล คือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล คำว่า เบญจศีล ที่มาในพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์ ชั้นอุปทาน และพุทธวงศ์ ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่า เป็น นิจศีล (ศีลที่ควรหัดรักษาเป็นประจำ) บางว่าเป็นมนุษยธรรม (ธรรมของมนุษย์ หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์)

๒. อิทธิบาท ๔^๙ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย

๑. ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓. จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใจไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่งสิ่งที่ทำ

๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นไขปัญหาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบขอยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิเคราะห์แก้ไขปรับปรุง

๓. พรหมวิหาร ๔^{๑๐} ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษยสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

๑. เมตตา ความรัก ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

^๘ที.สี. (ไทย) ๙/๗,๘,๙/๓-๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๒/๒๒๗, พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วรทสฺสี), เบญจศีลเบญจธรรม : อุดมชีวิตของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ต้นบุญ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐, ประเวศ วะสี, พุทธธรรมกับสังคม, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ม.ป.ป.), : ๙๙.

^๙ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๑/๒๓๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๕/๒๙๒, สนิท ไชยวงศ์คต, สิบสองวันในแดนสมเด็จพระพุฒาจารย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๕๓.

^{๑๐}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๑/๘๓, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๒๕๒, อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๙๐/๗๕, ผศ.รังษิ สุทนธ์, พุทธกิจ : กิจที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำ, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๐๓.

๓. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตรางู ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแกเหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขาได้รับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับ ความรับผิดชอบของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษยสัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และยอมรับรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีภรรษาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมีให้เสียธรรม

๔. อัตตาทิ อัตตโน นาโถ^{๑๑} ตนเองเท่านั้นที่จะสามารถรักษาคัมภีรตนพึงพาตนเองให้ทำบุญกุศลเท่านั้น

๕. สมาธิ อธิจิตตสิกขา^{๑๒} สิกขา คือ จิตอันยัง, ขอบปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น การมีสมาธิอย่างสูงในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าสู่ความสงบยิ่ง

๖. โสรัจจะ^{๑๓} ความเสียว, อธิยาศัยงามรักความประณีตหมั่นจดเรียบเรียงงดงาม

๗. ศรัทธา ๔^{๑๔} ความเชื่อ, ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล

๑. กัมมสัทธา เชื่อกรรม, เชื่อการกระทำ, เชื่อกฎแห่งกรรม, เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ยอมเป็นกรรม คือ เป็นความดีความชั่วมีขึ้นในตนเป็นเหตุปัจจัย ก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่าเป็นและเชื่อว่าการที่ตนจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มีใจด้วยอ่อนน้อมหรืออ่อนน้อมคอยโชค เป็นต้น

๒. วิปากสัทธา เชื่อวิบาก, เชื่อผลของกรรม, เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๒๕, พ.ร.บ. (ไทย) ๒๕/๔๑/๒๕๔, ๒๕/๑๕๗/๘๑, พ.ร.บ. ๖/๑๕.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๘, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๖/๙๘, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๓๖๓/๔๑๒, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๓๙.

^{๑๓} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๔๑๐/๑๑๙, พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถานบันสื่อธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๖๑,

^{๑๔} อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๑๐๑/๑๔๔, ๒๒/๖๔/๙๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๔๔๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘, ๔๒๘.

๓. กัมมัฏฐกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน, เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

๔. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า, มั่นใจในองค์พระตถาคตว่า ทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๙ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไวด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุดบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง

๘. ภาวนา ๔^{๑๕} การเจริญ, การทำให้เป็นใหม่ขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา

๑. กายภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวของกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. สีลภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน

๓. จิตตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พุทธธรรมในการพัฒนาด้านความมั่นคงในชีวิต

๑. สมชีวิตา^{๑๖} มีความเป็นอยู่เหมาะสม คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดีมิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย หารายได้เหนือรายจ่าย มีการประหยัดอดออมเก็บไว้

๒. วิริยารัมภะ^{๑๗} ปราศจากความเพียร คือ การที่ได้เริ่มลงมือทำความเพียรพยายามในกิจการนั้นๆ อยู่แล้วอย่างมั่นคงจริงจัง

๓. ยถาพลสันโดษ^{๑๘} ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือ

^{๑๕}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๐, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑, อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒๖/๒๔๕, พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๓๘/๒๗๐.

^{๑๖}อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙, ภัทริธิดา ผลงาม, **ทรัพยากรมนุษย์กับการพัฒนา**, (สถาบันราชภัฏเลย : สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๕.

^{๑๗}อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๐๑/๑๔๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗๔.

^{๑๘}อง.อ. (ไทย) ๑/๘๑, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖.

สุขภาพ เช่น ภูิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตนหรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่ห่วง
ห่วงเสียตายเก็บไวให้เสียเปล่า หรือฝนให้เป้นโทษแก่ตน ยอมสละให้แกผู้อื่นที่จะใช้ได้ และรับหรือ
แลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตนแต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

๔. อารักขสัมปทา^{๑๙} ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์ และ
ผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตราย
หรือเสื่อมเสีย

๕. สันโดษ^{๒๐} ความยินดี, ความพอใจ, ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรง
ความเพียรโดยชอบธรรม, ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้, ความรู้จักอิ่มรู้จักพอ

๖. อัปมาทะ^{๒๑} ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอย่างไมขาดสติหรือความเพียรที่มีสติ
เป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติ
และการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำลงไปเ็นทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับ
ความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจ สำนึกอยู่เสมอในหน้าที่
อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรู้ตนหน้า
เรื้อยไป

พุทธธรรมในการพัฒนาด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

๑. อัตถจริยา^{๒๒} บำเพ็ญประโยชน์ คือช่วยเหลือรับใช้ทำงานสร้างสรรค์ ประพฤติการที่
เป็นประโยชน์อย่างเลืคหมายถึง ช่วยเหลือส่งเสริมคนใหม่มีความเชื่อถือถูกต้อง (สัทธาสัมปทา) ให้
ประพฤติดีงาม (ศีลสัมปทา) ใหม่มีความเสียสละ (จาคสัมปทา) และให้มีปัญญา (ปัญญาสัมปทา)

๒. อริยวัฑฒิหรืออารยวัฑฒิ ๕^{๒๓}ความเจริญอย่างประเสริฐ, หลักความเจริญของอารยชน

๑. ศรัทธา ความเชื่อ ความมั่นใจในพระรัตนตรัย ในหลักแห่งความจริงความดีงาม
อันมีเหตุผล

๒. ศีล ความประพฤติดีมีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต

๓. สุตะ การเล่าเรียนสดับฟังศึกษาหาความรู้

๔. จาคะ การเผื่อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟัง
และรวมมือไม่คับแคบเอาแต่ตัว

^{๑๙}อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์
ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๘.

^{๒๐}พ.อ. (ไทย) ๓๐/๖๙๑/๓๔๖, พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อ
การศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, หน้า ๑๐๘๔.

^{๒๑}พ.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๕/๓๗, อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๓.

^{๒๒}อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๔๒, อ.น.ว.ก. (ไทย) ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.

^{๒๓}อ.อ.พ.อ. (ไทย) ๒๒/๖๔/๙๒, พ.อ. (ไทย) ๓๑/๖๐/๓๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต),
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

๕. ปัญญา ความรอบรู้ รูคิดรูปพิจารณา เขาใจเหตุผล รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

พุทธธรรมในการพัฒนาการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด

๑. สติ^{๒๔} ความมีสติรู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำคำที่พูดไว้ได้ เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท

๒. สัมปชัญญะ^{๒๕} ความรูชัด, รูชัดสิ่งที่นึกได้, ตระหนัก, เขาใจชัดตามความเป็นจริง

๓. ปัญญา อธิปัญญาสิกขา^{๒๖} สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, ขอปฏิบัติสำหรับฝกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวัย

^{๒๔}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๒๘๑, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓๖/๒๙๓, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๒๕.

^{๒๕}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๘/๒๙๐, อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๒๔/๑๑๙, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๓.

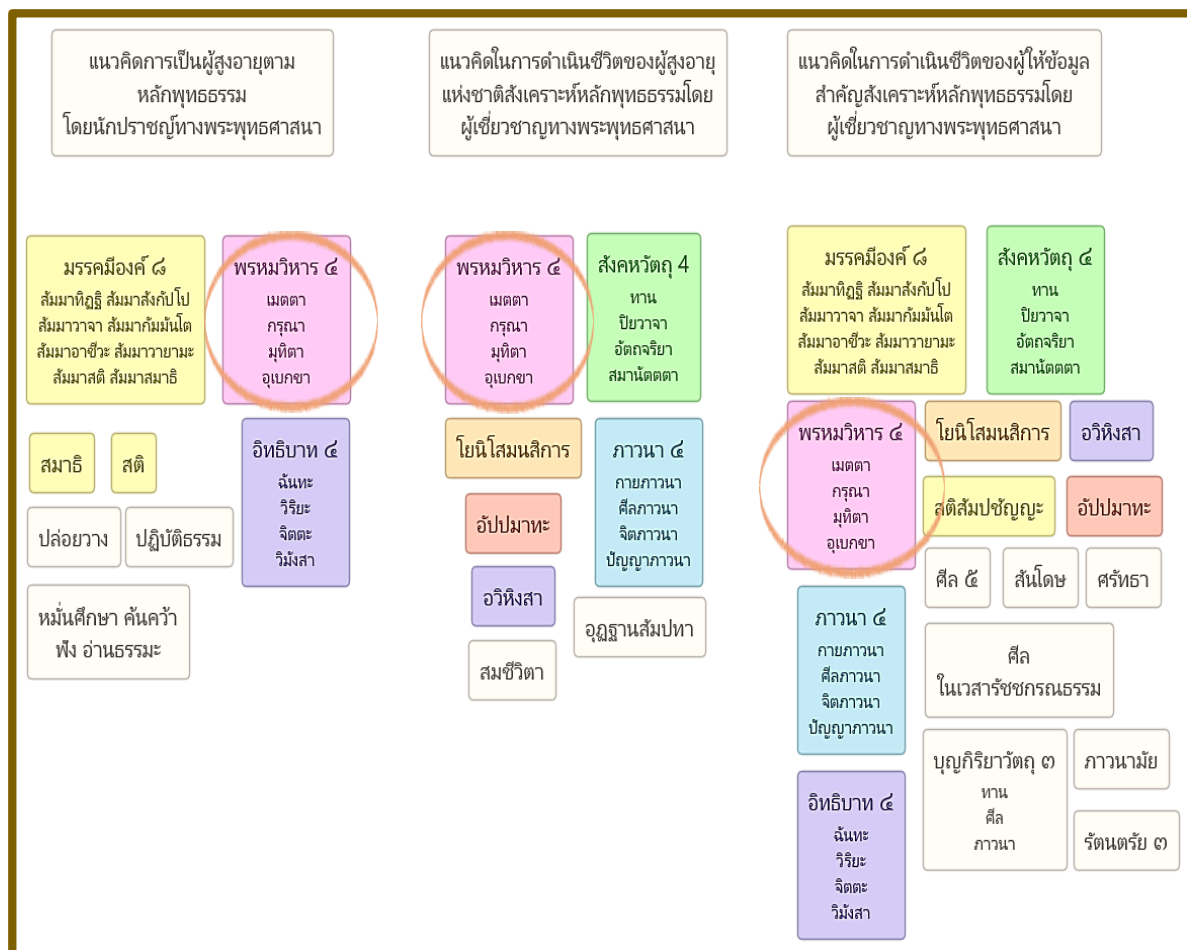
^{๒๖}ที.ปา (ไทย) ๒๒๘/๒๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗-๙๘๙/๒๙๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘, พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๕๒๒.

ตารางที่ ๔.๓๐ แนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในวัยสูงอายุ ผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	แนวทางในการดำเนินชีวิต	สังเคราะห์หลักพุทธธรรม โดยผู้เชี่ยวชาญทาง พระพุทธศาสนา
พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์	๑. ใช้ชีวิตตามปกติ เพราะมี อะไรให้ทำและอยากทำอีกมาก ๒. มีคุณธรรมนำชีวิต	๑. ภาวนา ๔ พัฒนากาย, พัฒนาศีล, พัฒนาจิต, พัฒนา ปัญญา ๒. ศีล ๕
พระมหาสุวรณ กมพูนโณ	๑. ศาสนามีส่วนช่วยในการ ดำเนินชีวิต ๒. อยู่ด้วยความเรียบง่าย ไม่มี ความกังวล ๓. มีความอดทน ความเพียร ๔. ทำประโยชน์ให้แก่สังคมไม่ ปล่อยตนเองแก่โดยเปล่า ประโยชน์	๑. สติสัมปชัญญะ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. ภาวนา ๔ พัฒนากาย, พัฒนาศีล, พัฒนาจิต, พัฒนา ปัญญา ๔. อตถจริยา
นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง	๑. ศึกษาพระไตรปิฎก ๒. รู้จักปล่อยวางอะไรที่มา กระทบ รู้ว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ๓. เดินสายกลาง ทั้งเรื่องการ ทานอาหารและการดำเนินชีวิต ๔. ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๕. พยายามดูแลรักษาตนเอง ด้วยการออกกำลังกาย	๑. ฉันทะ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. มรรคมีองค์ ๘ ๔. อหิงสา ๕. ศีล ในเวสาร์ชกรณธรรม
ดร.พรณี บุญประกอบ	๑. อยู่อย่างมีเมตตากรุณา ๒. ไหว้พระ สวดมนต์ ปฏิบัติ ธรรมอย่างสม่ำเสมอ ๓. ให้ความสำคัญกับลูกและ ครอบครัว เป็นที่พึ่งที่ปรึกษา ช่วยเหลือ เข้าใจลูก ๔. มีธรรมะยึดเหนี่ยวจิตใจ ๕. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง	๑. เมตตา ๒. ภาวนามัย ๓. กรุณา ๔. สังคหัตถ์ ๔ ๕. สมชีวิตา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	แนวทางในการดำเนินชีวิต	สังเคราะห์หลักพุทธธรรม โดยผู้เชี่ยวชาญทาง พระพุทธศาสนา
คุณสุพิศ แสงแก้ว	๑. เชื่อมั่นในคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ๒. ยึดหลักศีล ๕ ๓. รู้จักระงับอารมณ์ รู้จักคิด ๔. ไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตร ๕. มีความพอใจในชีวิตปัจจุบัน ๖. ปล่อยวางทุกอย่าง ทำดีที่สุดเท่าที่เราทำได้ ซึ่งจะทำให้ชีวิตดีขึ้น	๑. ศรัทธาและรัตนตรัย ๓ ๒. ศีล ๕ ๓. สติสัมปชัญญะ ๔. สมชีวิตา
คุณเกศรา มงคลสินธุ์	๑. ยึดมั่นในคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๒. ปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา ทำให้ชีวิตมีความสุข ๓. ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ไม่ยึดติดอยู่กับอดีต	๑. ศรัทธาและรัตนตรัย ๓ ๒. บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา ๓. มีอุเบกขาและเมตตา
คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์	๑. เชื่อในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติศีล ๕ ๒. ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ ๓. รักลูกและหลาน แต่ไม่ยึดติด ๔. ไม่คิดหรือสร้างสิ่งที่กังวลใจ	๑. มีฉันทะ ๒. ศีล ๕ ๓. สมชีวิตา ๔. เมตตาและอุเบกขา ๕. สันโดษ รู้จักพอใจ ไม่เข้าไปยึดติดกับวัตถุสิ่งของ

ตารางภาพที่ ๔.๓ แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุผู้ที่ลักษณะพลัมพลังจากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา
 ผู้สูงอายุแห่งชาติ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากงานวิจัยผ่านการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ
 ทางพระพุทธศาสนา



บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรากในบริบทสังคมไทย” เป็นวิจัยแบบผสม (mixed methods research) โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพคู่ขนานและเท่าเทียมกัน (equal and parallel qualitative and quantitative methods) ซึ่งผู้วิจัยเสนอสรุปอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ ๔๕-๔๙ ปี มีสถานภาพสมรส ไม่มีจำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบ ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ตั้งแต่ ๗๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป เป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีบ้านของตนเอง ไม่มีโรคประจำตัว เป็นสมาชิกหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ชอบศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ และเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา

๕.๑.๒ สรุปผลการวิเคราะห์ระดับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๔๘ คน พบว่าระดับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุลำดับที่ ๑ คือด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๔.๓๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๒๘ ลำดับที่ ๒ คือด้านสุขภาพกายใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๙๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๑๗ ลำดับที่ ๓ คือด้านสุขภาพใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๘๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๔ ลำดับที่ ๔ คือการมีส่วนร่วมในสังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๖๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๐๘ และลำดับที่ ๕ คือด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ ๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๐๗

๕.๑.๓ สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ สถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕

สมมติฐานที่ ๒ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล อาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและ กิจกรรมทางศาสนา แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕

สมมติฐานที่ ๓ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกัน พบว่า

๑) เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีที่พักอาศัยแตกต่างกัน จำนวนบุตรแตกต่างกัน ไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ทั้งในรายด้านและภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้าน สุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคม และการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด)

๒) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ อย่างไรก็ตามจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe พบว่า ไม่มีคู่ใดแตกต่างกัน นั่นคือ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

๓) กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ อย่างไรก็ตาม จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe พบว่า ไม่มีคู่ใดแตกต่างกัน นั่นคือ รายได้ที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

๔) กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในรายด้านและภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ .๐๑ ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านการเตรียมตัวทั่วไป ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ ด้านความมั่นคงในชีวิต ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด และการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ(ภาพรวม)แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจจะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพส่วนตัว/ค้าขายจะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ เช่นกัน

๕) กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ๒ ด้าน คือ ด้านการเตรียมตัวทั่วไป และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ การมีโรคประจำตัวมีเป็นอุปสรรคในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้านการเตรียมตัวทั่วไปและการมีส่วนร่วมกิจกรรมสังคม

๕) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกกิจกรรม/ชมรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมชมรมมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันทั้งในรายด้านและภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม/ชมรมจะมีค่าเฉลี่ยในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมส่งผลให้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่าการไม่เข้าร่วมกิจกรรม/ชมรม

๖) กลุ่มตัวอย่างที่หาความรู้ใหม่ๆ สม่าเสมอจะมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่หาความรู้ใหม่ๆเป็นบางครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ นั่นคือ การหาความรู้ใหม่ๆ สม่าเสมอจะทำให้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีขึ้น

๗) กลุ่มตัวอย่างที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาจะมีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ยกเว้นด้านสุขภาพกายที่ทั้งสองกลุ่มมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพกายไม่แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานชี้ให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาจะช่วยให้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ยกเว้นการเตรียมตัวด้านสุขภาพ

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ประการ อภิปรายผลได้ดังนี้

๕.๒.๑ เพื่อศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า

๑) เพศ อายุ สถานภาพการสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

๒) อาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยกลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุน้อยที่สุดคือ กลุ่มที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว รองลงมาคือกลุ่มที่ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มที่มีคะแนนน้อยที่สุดคือกลุ่มที่เป็นพนักงานเอกชน สาเหตุน่าจะเป็นเพราะผู้ประกอบการธุรกิจส่วนตัว ไม่มีเงินบำนาญ ไม่มีประกันสังคม หรือกองทุนเลี้ยงชีพ จึงมีการเตรียมตัวมากที่สุด เพราะในอนาคตไม่มีเงินสวัสดิการเหมือนอาชีพอื่นๆ

๓) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม อาจเป็นกิจกรรมที่สร้างอาชีพใหม่ๆ ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนใหม่ ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่า

๔) ความสนใจในพระพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมทางศาสนาจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา จะเป็นการเตรียมด้านจิตใจ ทำให้ค่าเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา

๕.๒.๒ เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรก ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการทำให้อุเป็นตัวอย่าง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุทั้ง ๗ รูป/คน มีความเชื่อในหลักคำสอนของพุทธศาสนา ศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีการหลากหลายรูปแบบ ทั้งจากการฟังวิทยุ การอ่านหนังสือ เข้าวัดสนทนาธรรม ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เกิดความเข้าใจแล้วนำหลักคำสอนมาใช้ปฏิบัติ ในชีวิตทำให้เกิดความสุขจากการปฏิบัติธรรมนั้น

๕.๒.๓ เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรก จากการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมที่ควรปลูกฝังให้กับคนทุกช่วงอายุ คือ ศีล ๕ หมายถึงการเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ศีล ๕ คือหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต และสามารถนำมาใช้เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ตั้งแต่วัยเด็ก หรือวัยรุ่นหนุ่มสาว ไม่จำเป็นต้องเป็นวัยผู้ใหญ่

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมผลงานเขียนของนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา การศึกษา

เอกสารการสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุแห่งชาติ และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลวิจัยโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) โดยจำแนกข้อมูลออกเป็นประเภทตามแหล่งที่มาของข้อมูล พบว่าหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพบ คือ พรหมวิหาร ๔ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคำสอนของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ว่าสังคมไทยถือนักมาว่า พรหมวิหาร เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งโดยทั่วไปก็คือผู้สูงอายุเวลานี้เรามาเป็น สังคมผู้สูงอายุก็มองความหมายในเชิงความรับผิดชอบ เสียเลยว่าสูงอายุจะต้องมีหรือประพัตพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อย่างเป็น ผู้นำให้เป็นแบบอย่างแก่คนทั้งหลายในสังคมนี้ในการที่จะสร้างสรรค์โลกอภิบาลสังคมเมื่อตกลงตามนี้ บรรดาผู้สูงอายุจะต้องศึกษา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้เป็นคุณสมบัติประจำใจ เป็นเนื้อเป็นตัว แห่งชีวิตของตน และตามแนวคิดของ เจียรนัย ทรงชัยกุล ซึ่งได้กล่าวว่าการนำเสนอวิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวโดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ เพื่อให้การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขโดย การมีธรรมประจำใจ ๔ ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ (พรหมวิหาร ๔) และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ภิรมย์ เจริญผล ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่าหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาในด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ พรหมวิหาร ๔

องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๒ ช่วงคือ

๑) ช่วงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้วยรูปแบบ “MORALITY” พระพุทธเจ้าทรงใช้ ศีล ๕ มาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัท โดยเริ่มต้นจากอุบาสก อุบาสิกา ความสำคัญของศีลคือ ศีลมีความสำคัญต่อการควบคุมกาย วาจา และใจของคนให้เรียบร้อย สงบเรียบร้อย และเป็นสุขมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม หากคนในสังคม กลุ่มคนขาดศีล สังคมกลุ่มคนนั้นๆ ก็ไม่น่าอยู่ จะมีปัญหามากมายตามมา เพราะศีลเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นหัวใจสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติชอบของชาวพุทธตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะศีล คือสิ่งที่จะต้องมาก่อนมาอันดับแรกในการศึกษาและปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธ คือ เริ่มจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่มีศีลก็จะไม่มีสมาธิและจะเกิดปัญญาไม่ได้ ศีล ๕ นั้นเป็นเรื่องง่ายที่ยากต่อการปฏิบัติในสังคมไทย เนื่องจากมองว่าเป็นข้อห้าม แต่ถ้าเราปรับเปลี่ยนให้มุมมองใหม่ๆ ในเรื่องของศีล ๕ ดังนี้^๑

ศีลข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ ปรับเป็นธรรมจะมีเมตตา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ศีลข้อที่ ๒ ห้ามลักทรัพย์ ปรับเป็นธรรมรู้จักแบ่งปัน รู้จักเป็นผู้ให้ไม่หวังสิ่งตอบแทน

ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤติดมในกาม ปรับเป็นธรรม รู้จักกาย ใจ รูป รส กลิ่น สี เข้าใจตนเอง รู้จักกิเลสที่เกิดขึ้น อันก่อให้เกิดการยับยั้งชั่งใจ

ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพูดปด ปรับเป็นธรรม แห่งการพูดความจริง สอนความซื่อสัตย์ การพูดที่เหมาะสม

^๑เบญจศีล-เบญจธรรม ธรรมะสำหรับเยาวชน . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.iqpluscenter.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=๕๓๙๒๐๘๘๕๓> [๓๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มสุรา ปรับเป็นธรรมเจริญสติ ผีกสมาธิ รู้จักวิเคราะห์ตน ไตร่ตรอง ก่อนทำ และไม่ขาดสติ

รูปแบบ “MORALITY” ประกอบด้วย M =Medical Treatment การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง อานิสงค์ของศีลข้อที่หนึ่ง คือ อายุยืนและปราศจากโรค O =Occupational ประกอบอาชีพ สุจริต เมื่อเราทำงานด้วยความซื่อสัตย์ใครๆ ต่างก็ไว้วางใจและอยากจะทำและซื้อสินค้าจากร้านที่ซื่อสัตย์ได้มาตรฐานเสมอ ทรัพย์สินย่อมมั่งคั่งตามมา อานิสงค์ของศีลข้อที่ ๒ คือ ทรัพย์สมบัติมีความปลอดภัย R =Relationship สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี เมื่อคนรอบข้างรู้ว่าเราเป็นผู้มีศีลก็จะเกิดความไว้วางใจเป็นที่ยอมรับนับถือ อานิสงค์ของศีลข้อที่ ๓ คือทั้งครอบครัวและสังคมจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข A =Activities ทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจอยู่เสมอ L =Living Economically ประหยัด อดออม I =Intellectual development พัฒนาความรู้ศักยภาพของตนเอง แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา หมั่นฝึกฝน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อานิสงค์ของศีลข้อที่ ๕ คือเป็นผู้มีสติปัญญาดี T =Truth การมีสัจจะ อานิสงค์ของศีลข้อที่ ๔ คือ พุดอะไรมีผู้เคารพเชื่อถือ Y =As a youth ทุกอย่างปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก

๒) ช่วงการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลพลง มีชีวิตที่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุจะอยู่อย่างไรให้มีความสุข จากการรวบรวมข้อมูลในงานวิจัย จากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับพลพลงของ World Health Organization: WHO ที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และพุทธธรรมหรือหลักธรรมของพุทธศาสนา คือพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ ที่ชาวพุทธผู้รู้ค่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สร้างตนเองเพื่อเตรียมพร้อมเป็นผู้สูงอายุ และสามารถดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยขอเสนอรูปแบบ “QUALITY” ซึ่งบูรณาการหลักพลพลงกับหลักพุทธธรรมเข้าด้วยกัน ประกอบด้วย Q =Qualified อยู่อย่างคนคุณภาพ มีคุณวุฒิ U =Universal เปิดโลกทัศน์ A =Active ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง L =Loving Kindness มีเมตตา กรุณา I =Interest สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ T =Timeless อกาลิก เป็นจริงอยู่อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ยอมรับกับการเป็นผู้สูงอายุ Y =Yourself-reliance พึ่งพาตนเองให้มากที่สุด

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) นำรูปแบบ “MORALITY” ที่ได้จากงานวิจัยไปเป็นเครื่องมือเพื่อการพัฒนาชีวิตและเตรียมตัวให้พร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลพลง

๒) นำรูปแบบ “QUALITY” ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อสร้างภาวะพลพลงให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) นำหลักธรรมที่ได้จากงานวิจัยไปพัฒนารูปแบบที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้จริง เพื่อปลูกฝังแนวคิด แนวทางการดำเนินชีวิต และสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง

๒) ควรขยายผลการศึกษาในวงกว้าง โดยขยายจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญและพื้นที่ให้กว้างตามภูมิภาคต่างๆ หรือครอบคลุมทั่วทั้งประเทศไทย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กองพุทธศาสนศึกษา. คู่มือธรรมศึกษาชั้นเอก. กรุงเทพมหานคร: กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงาน

พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๗.

คณาจารย์โรงพิมพ์เลียงเชียง. อนุพุทธประวัติ ฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๑.

_____. อนุพุทธประวัติ นักรธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐานบูรณาการชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

คณาจารย์สำนักพิมพ์ธรรมสภา. ๔๐ วิกฤติ พระอรหันต์ชีวประวัติและคำสอนพุทธสาวิกา ในสมัย พุทธกาล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พุทธจิตวิทยากับสังคม และวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช. ข้อคิดเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โอ เอ็น จี การพิมพ์, ๒๕๔๒.

จอห์น เลน. สู้วัยชราอย่างมีศิลปะ. แปลโดย สายพิน กุลกนกวรรณ ฮัมดानी. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทแปลนพริ้นต์ติ้ง, ๒๕๕๕.

เนก ณะสิริ. อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: เฮลท์รีเลชั่นส์, ๒๕๕๘.

เชิด เจริญรัมย์. เส้นทางความสุข. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒.
ชูศักดิ์ เวชแพทย. การปฏิบัติของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: ศุภนิชการพิมพ์, ๒๕๕๗.

ชัยวัฒน์ อุตพัฒน์ และทวี ผลสมภพ. หลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย รามคำแหง, ๒๕๒๙.

นพ.นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร นางกฤษณา ตรียมณีนรัตน์. “เมื่ออย่างเข้าสูการเป็นผู้สูงอายุ”, การดูแล สุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ศิริชัยการพิมพ์, ๒๕๕๓.

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ. (Database on Ageing Population).

กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ทิพย์ภา เชษฐ์เชาวลิต. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์, ๒๕๔๓.

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช. เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: เกษมสุวรรณ, ๒๕๓๗.

_____คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ๒๕๕๗.

หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกุล. “พิจารณาความแก่”. รวมพระธรรมเทศนาของพระธรรมมาจารย์เรื่องความแก่ที่ท่านยังไม่รู้จัก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๔๒.

ศ.เกียรติคุณ นายแพทย์ประดิษฐ์ ต้นสุรัตน์. เคล็ดลับในการทำให้อายุยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มาลัย, ๒๕๓๕.

ประกายรัตน์ ภัทรธิตี และ กมลลา แสงสีทอง. จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ประเวศ วะสี. พุทธธรรมกับสังคม. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ม.ป.ป.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธรูปของธรรมสภา, ๒๕๕๕.

_____พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

_____สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๙.

_____ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

_____ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

_____ธรรมบุญชีวิต (ฉบับชาวบ้าน). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

_____พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ภาวะที่ปลอดภัยและเป็นสุข: ในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติและสังคมยุคไอที. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๙.

- _____ **หลักชาวพุทธ จุดเริ่มจุดรวมที่มารวมกันรุ่งโรจน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). **สังฆธรรมกับจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารีมหาเถระ). **พุทธประวัติทัศนศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอไตรการพิมพ์, ๒๕๓๙.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถานบันสื่อธรรม, ๒๕๕๑.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.
- พระศรีธรรมภาณี (วัลลพ โกวิโล). **ธรรมนิเทศ ตอนหัวใจของพระพรหม**. อยุธยา: สำนักงานพระสอนศีลธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระศรีคัมภีรญาณ ศ.ดร. (สมจินต์ สมมาปญโญ). **บูรณาการพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างพลังบริหาร**. อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ). **แก้อย่างมีคุณค่า ขรอย่างมีคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖.
- พระวิเทศโพธิคุณ (ว.ป. วีรยุทธโธ). **สู่แดนพระพุทธองค์ อินเดีย-เนปาล**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.
- พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วรทสสี). **เบญจศีลเบญจธรรม : อุดมชีวิตของมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๑.
- พระครูกล้วยานสีหิวัฒน์. **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
- พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. **จิตวิทยาครอบครัว**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).
- หลวงพ่อกุศลทาสภิกขุ. "รักษากิจผู้สูงอายุ". **รวมพระธรรมเทศนาของพระธรรมอาจารย์เรื่องความแก่ที่ท่านยังไม่รู้จัก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๔๒.
- พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ. ๒๕๔๙.
- _____ **ความสุข ๓ ระดับ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๑.
- _____ **ชีวิตในปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘.
- _____ **คู่มือมนุษย์ของพุทธทาสภิกขุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒.
- _____ **ฆราวาสธรรม**. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓.

- _____ **วิธีสร้างสุขทุกวัน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๐.
- ภัทรธิดา ผลงาม. **ทรัพยากรมนุษย์กับการพัฒนา**. สถาบันราชภัฏเลย: สาขาวิชายุทธศาสตร์การ
พัฒนาภูมิภาค, ๒๕๕๒.
- มาติเยอ ริการ์. **ความสุข คู่มือการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด**. แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๑.
- ผศ.รังษี สุทนต์. **พุทธกิจ : กิจที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำ**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: นาน-
มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.
- _____ **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:
ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.
- วลัยพร นันทศุภวัฒน์. **การพยาบาลผู้สูงอายุ : ความท้าทายกับภาวะประชากรสูงอายุ**. (ขอนแก่น:
ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๕๒).
- วศิน อินทสระ. **ธรรมและชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: กมลการพิมพ์, ๒๕๒๗.
- ศ.ดร.ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๙.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.
- _____ **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: หอมชาวบ้าน, ๒๕๕๑.
- ผศ.ศิริพันธ์ ถาวรทวิวงศ์. **ประชากรศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, ๒๕๕๕.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). **ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๖๐.
- ศ.นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี. **ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข**. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓.
- สมภพ เรืองตระกูล. **ตำราจิตเวชผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- สนิท ไชยวงศ์คต. **สิบสองวันในแดนสมเด็จพระพ่อ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). **ก้าวสู่สังคมสูงวัย ไฉไลดี โอกาสมา**.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท คุณ แอนด์ โค จำกัด, ๒๕๕๘.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. **การสำรวจประชากรสูงอายุ
ในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗**. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย บริษัท เท็กซ์ แอนด์
เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๗.
- _____ **การสำรวจสถานะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พ.ศ.**
๒๕๕๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา, ๒๕๕๗.

- สุรีย์ มีผลกิจและวิเชียร มีผลกิจ. **พระพุทธรูปประวัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๙.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- สมาลี ไชยสุกรากุล. **ระเบียบวิธีวิจัยสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: มาตาการพิมพ์, ๒๕๕๘.
- ผศ. ดร.อัจฉรา ปุราคม. **การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ**. นครปฐม: เพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๕๘.
- รศ.อุบลรัตน์ เฟ่งสถิตย์. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๕.

(๒) บทความ :

- กาญจนา ปัญญาธร. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี”. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒, พฤษภาคม-สิงหาคม (๒๕๕๕).
- กฤษณวรรณ ไชยนิจ. “แนวทางการใช้สื่อ ๕ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในเทศบาลนครขอนแก่น”, **บทความทางวิชาการ การประชุมวิชาการระดับชาติ**, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๕๗.
- กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ. “ระดับและแนวโน้มควมมีพฤติพลังของผู้สูงอายุไทย”. **การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ ๒๕๕๓**, ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร, (๒๕-๒๖ พฤศจิกายน).
- จันทนา รณฤทธิชัย. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ”, **นิตยสารหมอชาวบ้าน**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๐๑, กันยายน (๒๕๓๐).
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. **ธรรมะกับชีวิต : ข้อคิดจากผู้สูงอายุ, วารสารวิชาการสาธารณสุข**. ปีที่ ๑๓, ฉบับที่ ๔, กรกฎาคม-สิงหาคม (๒๕๔๗).
- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมสุภาว จันทนะโสทธิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขวัญใจ อำนาศัตย์ชื่อ รองศาสตราจารย์รัชนี้ สรรเสริญ. “สุขภาพะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ”. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑, ม.ค.- เม.ย. (๒๕๕๕).
- ดวงเดือน รัตนเมฆกุลกุล สมสมัย สังขมณี สุธีร์ รัตนเมฆกุลกุล วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์ และสิริดา ภัทร สุขฉวี. “ภาพสุขภาพะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพฤติกรรมในชุมชนจังหวัดนครนายก”. **Journal of Medicine and Health Sciences (Vol.๒๒ No.๒ August ๒๐๑๕)**.
- ตารางสถิติ โครงการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ระดับจังหวัด ไตรมาสที่ ๓: กรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๙ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- ธนยศ สมาลัยโรจน์ และฮานานมูฮิบปะตุตดิน นอจิ สุขไสว. “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน:มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม”. **วารสารปัญญาวิวัฒน์** ปีที่ ๗, ฉบับที่ ๑, ประจำเดือนมกราคม - เมษายน (๒๕๕๘).

บรรลุ ศิริพานิช. **พัฒนาพลัง มโนทัศน์ของการมุ่งสู่คุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ และหนทางการลดความไม่เป็นธรรมในสังคม**, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการจัดโดยสมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ๑๓-๑๕ พฤศจิกายน (๒๕๕๕) ณ โรงแรมวันนารามาตา.

ปภัสนธร กิมสุวรรณวงศ. “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”.

วารสาร MFU Connexion : Journal of Humanities and Social Sciences, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม (๒๕๕๗).

ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ, “การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร”, **รายงานวิจัย**, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล: ๒๕๖๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร**. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑, พฤศจิกายน (๒๕๕๘).

พระมหาวรชัย ติสสเทโว. “คุณธรรมที่เป็นรากฐานของมลมนุษย์ชาติ”, **บทความสารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต**, อุดรยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม. “การพัฒนาความเป็นมนุษย์ตามหลักสัจจะสัมพันธ”. **พุทธจักร** ปีที่ ๗๐, ฉบับที่ ๕, พฤษภาคม: (๒๕๕๙).

เพ็ญประภา เบญจวรรณ. “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ”. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์**, สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑, (มกราคม – มิถุนายน (๒๕๕๘)).

เพื่อนใจ รัตตการ “วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : ศึกษากรณีศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่”. **วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒, กรกฎาคม-ธันวาคม (๒๕๕๙).

ภัทรพรรณ ทำดี, ตัวตน สังคม วัฒนธรรม: เจาะลึกสู่การสูงวัย อย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่, **วารสารสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, ปีที่ ๔๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๐๙-๑๓๑.

รศ.รินทร์ เกรย์ และคณะ. **เอกสารนำเสนอในเวทีระดมความเห็นมโนทัศน์ใหม่ผู้สูงอายุ** เรื่อง “ความเป็นผู้สูงอายุมุมมองที่แตกต่าง”. วันศุกร์ที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๕, ณ ห้องลีลาวดีชั้น ๑ โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร. จัดโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).

รศ.เล็ก สมบัติ ศาสตราจารย์ศศิพัฒน์ ยอดเพชร นางสาวธนิษานต์ ศักดาพร. **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการวิจัยเรื่อง “ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจในประเทศไทย”**. กันยายน (๒๕๕๔).

น.ท.หญิง ดร. วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์. “Living longer: Living as active ageing”. **Royal Thai Air Force Medical Gazette** ปีที่ ๕๗ ฉบับที่ ๒, พฤษภาคม-สิงหาคม (๒๕๕๔).

วิภาวรรณ ชุ่ม. “ภาระในการดูแลและความผาสุกโดยทั่วไปของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา”. **วารสารศิลปพยาบาลสาร** ปีที่ ๒, ฉบับที่ ๓, กันยายน (๒๕๓๙).

- ผศ. ดร.วรรณรา ชื่นวัฒนา. “การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ”. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย ปทุมธานี**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑, มกราคม-เมษายน (๒๕๕๗).
- เรือเอกหญิงวิภาณันท์ ม่วงสกุล. “การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังด้วยแนวคิด พหุผลพลัง”. **วารสารวิจัยสังคม** ปีที่ ๓๘, ฉบับที่ ๒, ก.ค.- ธ.ค. (๒๕๕๘).
- สมบูรณ์ วัฒนะ. “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารวิชาการ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, ปีที่ ๒๔, ฉบับที่ ๔๔, มกราคม-เมษายน (๒๕๕๙).
- แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ ชีพสมน รังสยาธร และอภิญา หิรัญวงษ์. “คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี”. **วารสาร เกษตรศาสตร์(สังคม)** ปีที่ ๓๕, (๒๕๕๗).
- สุวรรณี พุทธิศรี และนางพะงา ล้อมสุวรรณ. “ความพึงพอใจในชีวิตคู่ของกลุ่มตัวอย่างในเขต กรุงเทพมหานคร”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มีนาคม (๒๕๕๖).
- สุจิต สุวรรณ. **ถอดเทปการสัมภาษณ์ประสบการณ์จิตแพทย์ในการดูแลรักษาผู้สูงอายุ**. วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๔. ณ ห้องประชุมสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. “Active Ageing เรืองล้ำใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑”. **วารสารพัฒนวิทยาและเวช ศาสตร์ผู้สูงอายุ**. (ตุลาคม-ธันวาคม (๒๕๕๕).
- สมบุญ ยมนา “ประชากรวัยกลางคน : การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพในสังคม ผู้สูงอายุใน ๑๐-๒๐ ปี ข้างหน้า”. **วารสาร Hrintelligence**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑, มกราคม-มิถุนายน (๒๕๕๑).
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๖, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ร่วมกับ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.
- ศิริวรรณ พิริยคุณธร ขวัญตา บาลทิพย์ ขนิษฐา นาคะ. “ประสบการณ์การนำหลักคำสอนทางพุทธ ศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท”. **วารสาร วิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์**, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒, พฤษภาคม – สิงหาคม (๒๕๕๗).
- อาภากร เปี้ยวนิม. “จิตวิทยาพัฒนาการ : เอกสารประกอบการสอน วิทยาลัยนครราชสีมา” (ม.ป.ป.)
- รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล และคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, “การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม อรรถาธิบาย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของ ผู้ใหญ่วัยแรงงาน”. **งานวิจัยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, (๒๕๕๒).

(๓) วิทยานิพนธ์ :

ผศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา ดร.สุวิณี วิวัฒน์วานิชและคณะ. “พหุผลพลัง : กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม”. **รายงานวิจัย**. (โครงการศึกษาภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๙).

นายจำรูญ บริสุทธิ์. “รูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาพหุผลพลัง : กรณีศึกษาเทศบาล ตำบลปากแพรก จังหวัดกาญจนบุรี”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์, ๒๕๕๖.

เจริญ นุชนิยม. “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารจัดการคณะสงฆ์)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

นางฐิตีวรรณ แสงสิงห์. “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอดอนตาล จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

นางทิพวรรณ สุธานนท์. “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ปาริชาติ ญาตินิยม. “ลักษณะภาวะพหุผลพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์)**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๗.

ปิยะนุช แก้วเรือง, และอันฟามร์ ศิริโต. “ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมดอกคำดวน ตำบลคูบัว อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.

รัตนา สิทธิภาพ. “ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ”. **ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗.

นายรัชพล อ่ำสุข. “ข้อเสนอเชิงนโยบายต่อการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรไทย”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

นายภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต พระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุภาวดี สว่างจิตต์. “การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุการมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.

น.อ.หญิง ดร.อุษา โพนทอง. “การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต(ครุศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๔.**

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

นางสาวกวิตา พวงมาลัย กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต, ปรับตัว ปรับใจ ผู้สูงวัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.prdmh.com/.../๒๗๐-ปรับตัว-ปรับใจ-ผู้สูงวัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง.h [๑๒ ก.พ ๒๕๖๐].

กรมกิจการผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุแห่งชาติ ๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่ http://www๒.dop.go.th/main/master_view.php?id=๔๗๘ [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

งานพัฒนาและจัดการสารสนเทศ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศห้องสมุด, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr๑๓_op_dead_social.html. [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

หลวงพ่อดำ ฐิติธมโม, **ธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา [https:// happy aged. wordpress.com/๒๐๑๔/๐๓/๒๑/](https://happyaged.wordpress.com/๒๐๑๔/๐๓/๒๑/) [๘ ก.ย. ๒๕๖๐].

รศ.ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล. **การครองตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://happyaged.wordpress.com/tag/สังคหวัดฤๅ-๔>, [๒๙ ธ.ค ๒๕๕๙].

รศ.ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, นักวิจัยแนะผู้สูงอายุทำกิจกรรม เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://news.thaipbs.or.th/content/๒๕๖๒๖๐>. [๑๑ ต.ค ๒๕๕๙].

อ.พญ.ฐิติมา ว่องวิริยะวงศ์, เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QoL/ViewNews.aspx?NewsID=๙๕๕๐๐๐๐๐๙๓๖๗๔> [๘ ม.ค. ๒๕๖๐].

นายแพทย์ธรรมนาถ เจริญบุญ. **เครียดตามวัย** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthtoday.net/thailand/mental/mental_๑๖๕.html [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙].

เต็มทรัพย์ จันทเพชร, “การพัฒนาตนเองของผู้ใหญ่”, **วารสารเกื้อการุณย์**, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม- มิถุนายน ๒๕๕๗).

ศ.พญ.นันทิกา ทวิชาชาติ, ผู้สูงวัยกับการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด Aging & Lifelong Learning, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/qoL/viewnews.aspx?NewsID=๙๕๕๐๐๐๐๐๘๙๖๑๘> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

มาสเตอร์ทบ เสนีย์. **ถอดบทเรียนวัยเกษียณ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/๕๕๖๑๐๑> [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].

ไทยรัฐ, ยกย่อง ดร.เสนาะ อุณาภูล ผู้สูงอายุแห่งชาติ ๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/๕๙๐๔๘๘> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

พระมหาสมปอง, **การนำหลักธรรมมาใช้ในวัยเกษียณ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.board.palungjit.com> [๘ กันยายน ๒๕๖๐].

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๓๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

ดร.แพง ชินพงศ์, ทำอย่างไรเมื่อคุณก้าวเข้าสู่วิกฤตวัยกลางคน (midlife crisis), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QOL/viewnews.aspx?NewsID=๙๕๙๐๐๐๐๔๘๖๐๘> [๐๖ ธ.ค. ๒๕๖๐].

นพ.พัฒนา เต็งอำนวย, ไม่แก่ได้ไหม, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://happyaged.wordpress.com/๒๐๑๔/๐๗/๒๖/ไม่แก่ได้ไหม> [๒๙ ธ.ค. ๒๕๕๕].

รศ.ดร.พรทิพย์ เกยุรานนท์, การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main๑_๙.html. [๒๘ ธค ๒๕๕๕].

นพ.ณัฐพร วงศ์ศุขสิทธิกร, สู้วัยชราอย่างสุขใจ-สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ต้องเริ่มตั้งแต่อายุ ๔๕ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://news.thaipbs.or.th/content/๒๕๖๒๗๙> [๒๐ ต.ค. ๒๕๕๕].

ปัทมกร วงศ์ชิตวรณ, **หลักธรรม ๔ ประการสำหรับผู้สูงอายุ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <https://www.gotoknow.org/posts/๕๑๘๐๔๐> [๘ มิถุนายน ๒๕๖๐].

มติชนออนไลน์, ๘๕ ปียังแจ๋ว!! ล้วงลึกชีวิต “เสนาะ อุนากุล” ผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี๒๕๕๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.matichon.co.th/news/๑๐๔๕๘๔> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.), **โครงการประชุมวิพากษ์ยุทธศาสตร์การวิจัยรายประเด็นด้านการพัฒนาศักยภาพสังคมสูงวัยให้เกิดภาวะพลผลังและยังประโยชน์ (Active and Productive Aging) สำหรับประเทศไทย** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.siamfocustimenews.com/๑๕๖๓>, [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๕].

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ มุลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, **การสำรวจการเปลี่ยนแปลงของประชากร พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๕๙**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.m-society.go.th/article_attach/๑๘๔๑๙/๒๐๓๐๖.pdf [๐๔ ธ.ค. ๒๕๖๐].

ดร.เสนาะ อุนากุล, ๘๕ ปียังแจ๋ว!! ล้วงลึกชีวิต, “เสนาะ อุนากุล” ผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี๒๕๕๙ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.matichon.co.th/news/๑๐๔๕๘๔> [๘ ก.ค. ๒๕๖๐].

รศ.ดร. สุธรรม นันทมงคลชัย. **เทคนิคการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยทำงานในยุคปัจจุบัน** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: phfh.ph.mahidol.ac.th/article/การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ.pdf [๘ ม.ค. ๒๕๖๐].

นางสาวสุพรรณิ รัตนานนท์ นายเมธี จันทชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก และ นางสาวทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อทางไกลเชิงนวัตกรรม, ปีที่๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗.

ศ.ดร.วีรชัย โกแวร์. **เตรียมตัวสู้วัยชรา** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.romyenchurch.org/messages/?p=p_๑๓๒&sName [๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๕].

- รศ.ดร.วิภาวรรณ ชะอู่่ม เพ็ญสุขสันต์, **พัฒนาการวัยผู้ใหญ่**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/๐๐๖๓๐๕/๐๗-teenage.pdf> [๑๒ ก.ย. ๒๕๖๐].
- แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ สถาปจิตใจของวัยผู้ใหญ่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/๐๖๒๗๒๐๑๔-๑๐> [๐๕ ธ.ค. ๒๕๕๙].
- ศูนย์รวมข้อมูลข่าวสารสำหรับผู้สูงอายุ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.ผู้สูงอายุ.net/> [๑๐ กพ ๒๕๕๙].
- ศ.ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา. **การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร: โจทย์ท้าทายในสังคมสูงวัย** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://knowledgefarm.in.th/thaipublica-worawet/> [๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙].
- หลวงแม่ดอกไม้ (ฮวงจิม) ได้ให้ธรรมบรรยายวันแห่งสติ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๖ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=๒๖๗:๒๐๑๓-๐๙-๒๔-๑๕-๐๕-๔๒&catid=๗:๒๐๑๑-๐๑-๑๘-๐๕-๑๙-๔๔&Itemid=๑๔ [๒๔ พย ๒๕๖๐]
- อัญญา ศรีสมพร, **การพัฒนาตนเองในยุคโลกาภิวัตน์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.spu.ac.th/annoucement/article/improve.pdf> [๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

๒. ภาษาอังกฤษ :

1. Secondary Sources:

(I) Books

- Atchley, R.C. **Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology**. 7thed. (California: Wadsworth Publishing Co., 1994).
- Approaches ดุราละเอียดใน สัมฤทธิ์ กางเพ็ญ สรายุฑ กันหลง, “การวิจัยแบบผสมวิธี กระบวนทัศน์การวิจัยในศตวรรษที่ 21” พิมพ์ครั้งที่ 2, (มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์, 2560).
- Avenida Padre Leonel Franca, 248, Gávea – Rio de Janeiro (RJ) – 22.451-000 – Brazil. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ilcbrazil.org>.
- Asghar Zaidi, “Active Ageing Index 2014 : Analytical Report”, Report prepared by Asghar Zaidi of Centre for Research on Ageing, University of Southampton (UK) and David Stanton, under contract with United Nations Economic Commission for Europe (Geneva), co-funded by the European Commission’s Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (Brussels).

- Bodhi, B. (1999). The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Ekman, P. Davidson, R.J., Richard, M., & Wallace, B.A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-being. American Psychologica Society, 14 (2),.
- International Longevity Centre Brazil (Centro Internacional de Longevidade Brasil)
Papalia, D.E. & Olds, **Human Development**, 6th Edition, (New York: Magraw Hill Inc., 1995).
- International Longevity Centre Brazil (Centro Internacional de Longevidade Brasil)
Avenida Padre Leonel Franca, 248, Gávea – Rio de Janeiro (RJ) – 22.451-000 – Brazil. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ilcbrazil.org>.
- Gethin, R. (1998). The Foundations of Buddhism - OPUS S. U.S.A.: Oxford University Press.
- Geswell, J.W. (2013) Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods.
- Tashakkori, A. and Teddlie, C. (1998). Mixed Methodolgy: Combining Qualitative and Quantitative Approaches, Thousand Oaks, CA: Sage ตูรายละเอียดใน สัมฤทธิ์ กางเพ็ญ สรายุธ กันหลง, “การวิจัยแบบผสมวิธี กระบวนทัศน์การวิจัยในศตวรรษที่ 21” พิมพ์ครั้งที่ 2, (มหาสารคาม: อภิชชาติการพิมพ์, 2560).
- World Health Organization: WHO, 2002:12) Active Ageing a policy framework. Geneva: Graphic Design.
- World Health Organization, **A picture of Health: A review and annotated of the health of young people in developing countries**, (Geneva : WHO, 1995),.
- WHO-World Health Organization, Department of Health Promotion Non-Communicable Diseaseprevention and Surveillance, 2002) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Active Ageing ในการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ ๒ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ณ เมืองแมดริด ประเทศสเปน.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

๑. รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)
๒. จดหมายเชิญผู้เชี่ยวชาญและตอบรับการให้สัมภาษณ์เชิงลึก In-depth interview)

รายนามและข้อมูลเบื้องต้นของผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายบุคคล

- ๑) พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ.
- ๒) พระมหาสุววรรณ กมพวงโณ ป.ธ. ๔ น.อ. ดร.
- ๓) นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง
- ๔) ดร.พรรณี บุญประกอบ
- ๕) คุณสุพิศ แสงแก้ว
- ๖) คุณเกศรา มงคลสินธุ์
- ๗) คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ.

อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อายุ ๗๐ ปี สถานภาพ พระภิกษุ

ผลงานการเขียนหนังสือ: ศิล ๕ ทางสู่ประตูละคร, ตัณหา ไม่ปรานีใคร, ตายอย่างไรไปสวรรค์, พุทธบัญญัติ ๒๒๗: เพื่อความเข้าใจวินัยของพระให้ถูกต้อง



อดีตคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ระดับการศึกษา ปริญญาโท M.Ed. (guidance & Counseling)

รายได้จาก การสอนหนังสือ

จำวัดที่ วัดราชสิทธิาราม, กรุงเทพมหานคร

โรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง, โรคปวดข้อ ข้อเสื่อม

กิจกรรมร่วมทางสังคม:- สอนหนังสือพระเณร ช่วยกิจการทางสังคมต่างๆ เป็นพระนักเทศน์

ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่ท่านสนใจ: จากการอ่านหนังสือ

นบถศาสนาพุทธ กิจกรรมที่ปฏิบัติ: รักษาศีล ๒๒๗ ข้อ, สวดมนต์, ปฏิบัติกิจสงฆ์

คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ:-ได้

เคยได้ยิน คำว่า “พญพลึง” มาก่อน: เคย

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ: ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ, ด้านสังคมด้านศาสนา, การวางแผนเรื่องอาชีพที่สร้างรายได้ระยะยาว เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

พระมหาสุวรณ์ กมพูนโณ ป.ธ. ๔ น.อ. ดร.

ครูสอนศีลธรรมที่โรงเรียนอนุบาล
วัดปิตุลาธิราชรังสฤษฎิ์, ณะเชิงเทรา
อายุ ๗๖ ปี สถานภาพ พระภิกษุ



อดีตข้าราชการทหารอากาศ

ระดับการศึกษา ปริญญาเอก สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รายได้จาก เงินบำนาญ

จำวัดที่ วัดปิตุลาธิราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

โรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง, โรคทางสายตา (ต้อเนื้อ)

กิจกรรมร่วมทางสังคม สอนศีลธรรมที่โรงเรียนอนุบาลวัดปิตุลาธิราชรังสฤษฎิ์,
ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่ท่านสนใจ จากการอ่านหนังสือ เกี่ยวกับด้านจิตวิทยา
จิตตปัญญา หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา

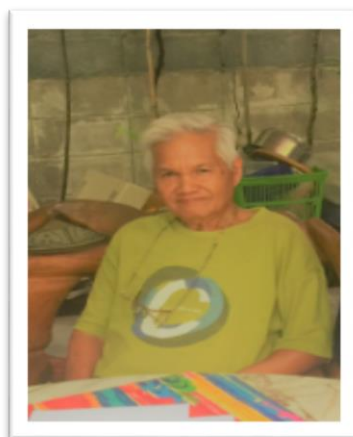
นับถือศาสนาพุทธ กิจกรรมที่ปฏิบัติ คือ รักษาศีล ๒๒๗ ข้อ, สวดมนต์, นั่งสมาธิ ฝึกวิปัสสนา
คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้
รู้จักหรือเคยได้ยิน คำว่า “พุดมพลัง” มาก่อน

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการ
เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ, ด้านศาสนา เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการ
ดำเนินชีวิต



นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง

เจ้าของสวนยางพาราและร้านขายของเก่า
อายุ ๗๕ ปี สถานภาพ สมรส มีบุตร ๓ คน
ออกกำลังกายทุกวัน ด้วยการขี่จักรยาน
อดีตอาจารย์สอนนักศึกษาแพทย์ที่
สหรัฐอเมริกา
ระดับการศึกษา MD. FACCC Diplomate in
Endocrine & Infertility



ปัจจุบันมีรายได้จาก เงินออมและดอกเบี้ยเงินฝาก และเงินบำนาญ

พักอาศัย บ้านตนเอง

โรคประจำตัว โรคเบาหวาน

กิจกรรมร่วมทางสังคม กรรมการ และ ประธานหมู่บ้าน

กิจกรรมที่ทำเป็นประจำ อ่านหนังสือศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่สนใจ อ่านหนังสือ
เกี่ยวกับธรรมะ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

นับถือศาสนาพุทธ คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัว
เป็นผู้สูงอายุได้

ไม่เคยได้ยิน คำว่า “พดุมพลัง” มาก่อน

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการ
เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต



ดร.พรณี บุญประกอบ

อายุ ๖๕ ปี สถานภาพ สมรส มีบุตร ๒ คน
 ครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ
 วิทยากรให้ความรู้ทางด้านวิชาการ
 อติตรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาระบบและประกัน
 คุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
 วิโรฒ, ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาประสิทธิภาพ
 บุคลากร และกรรมการบริหารหลักสูตร
 วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต สาขาการวิจัย
 พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
 ระดับการศึกษา ปริญญาเอก กศ.ด.
 การศึกษาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต (การวิจัยและ
 พัฒนาหลักสูตร) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ปัจจุบัน ทำงานทั้งที่มีรายได้และไม่มีรายได้ มีรายได้จาก เงินออมและดอกเบี้ยเงินฝาก, เงินบำนาญ
 ที่พักอาศัย บ้านตนเอง

โรคประจำตัว โรคปวดข้อ ข้อเสื่อม

กิจกรรมร่วมทางสังคม เป็นครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและมีโอกาส
 เข้าร่วม เช่น จิตอาสา, ปฏิบัติธรรม

ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่สนใจ ศึกษาธรรมะด้วยการปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือ ฟัง
 เทปซีดีธรรมะ

นับถือศาสนาพุทธ กิจกรรมที่ทำนปฏิบัติ ทำบุญตักบาตร, ไหว้พระสวดมนต์, รักษาศีล ๕, อ่าน
 หนังสือเกี่ยวกับธรรมะ, นั่งสมาธิฝึกวิปัสสนา

คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้
 เคยได้ยิน คำว่า “พุดพธู” มาก่อน

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการ
 เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ, ด้านสังคมด้านศาสนา, การวางแผน
 เรื่องอาชีพที่สร้างรายได้ระยะยาว เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

คุณสุพิศ แสงแก้ว

อายุ ๗๗ ปี มีบุตร ๒ คน

ออกกำลังกาย ดูแลต้นไม้ เลี้ยงนก และทำบุญ

ผู้คิดค้นและเจ้าของ ยาหม่องน้ำไทยบาล์ม

ระดับการศึกษา ด้านพยาบาล

ผดุงครรภ์และพลานามัย

ปัจจุบัน ไม่ได้ทำงาน

มีรายได้จาก เงินออมและดอกเบี้ยเงินฝาก, ค่าเช่าต่างๆ

ที่พักอาศัย เป็นบ้านตนเอง

โรคประจำตัว โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางสายตา (ต้อ)

กิจกรรมร่วมทางสังคม ไปทำบุญ ทำกิจกรรมกับเพื่อน

ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่สนใจ เล่นเกมส์ ดูสารคดี ซีรี่ย์เกาหลี เล่นไลน์ และเฟสบุ๊ก

นับถือศาสนาพุทธ กิจกรรมที่ท่านปฏิบัติ รักษาศีล ๕

คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้

ไม่รู้จักหรือเคยได้ยิน คำว่า “พหุพลัง” มาก่อน

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ, ด้านสังคมด้านศาสนา, การวางแผนเรื่องอาชีพที่สร้างรายได้ระยะยาว เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

คุณเกศรา มงคลสินธุ์

อายุ ๗๔ ปี สถานภาพ โสด

เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ

อดีตผู้จัดการ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)



ระดับการศึกษา ปริญญาตรี

ปัจจุบัน ไม่ได้ทำงาน มีรายได้จาก เงินออมและดอกเบี้ยเงินฝาก, บุตรหลาน, เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
ที่พักอาศัย บ้านคนในครอบครัว

โรคประจำตัว มะเร็ง, เส้นเลือดในสมองตีบ, โรคปวดข้อ ข้อเสื่อม

กิจกรรมร่วมทางสังคม ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและมีโอกาสเข้าร่วม เช่น จิตอาสา, ปฏิบัติธรรม
ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่สนใจ ศึกษาธรรมะด้วยการปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือ ฟัง
เทปซีดีธรรมะ

นับถือศาสนาพุทธ กิจกรรมที่ท่านปฏิบัติ ทำบุญตักบาตร, ไหว้พระสวดมนต์, รักษาศีล ๕, อ่าน
หนังสือเกี่ยวกับธรรมะ, นั่งสมาธิฝึกวิปัสสนา

คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้
เคยได้ยิน คำว่า “พญพาลัง” มาก่อนแต่ไม่สนใจ

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการ
เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ, ด้านสังคมด้านศาสนา, การวางแผน
เรื่องอาชีพที่สร้างรายได้ระยะยาว เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต



คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์

อายุ ๖๒ ปี สถานภาพ สมรส มีบุตร ๑ คน
ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำกับข้าว ขนม และออก
กำลังกายสม่ำเสมอ
อดีตเจ้าของกิจการปัมน้ำมัน จังหวัดลำปาง
ระดับการศึกษา ปริญญาโท



ปัจจุบัน ไม่ได้ทำงาน

มีรายได้จาก เงินออมและดอกเบี้ยเงินฝาก

ที่พักอาศัย เป็นบ้านตนเอง

โรคประจำตัว กระดูกพรุน

กิจกรรมร่วมทางสังคม -

ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ และข้อมูลต่างๆ ที่สนใจ จากการอ่านตำราอาหาร ดูยูทูบวิธีการทำขนม
อาหาร และเรียนเย็บผ้าเพิ่มเติม

นับถือศาสนาพุทธ กิจกรรมที่ท่านปฏิบัติ รักาศิล ๕

คิดว่าคำสอนทางศาสนา (ทุกศาสนา) สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้

ไม่รู้จักหรือเคยได้ยิน คำว่า “พฤษพลัง” มาก่อน

การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจจำเป็นต้องมีการ
เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ, ด้านจิตใจ, ด้านการเงิน, ด้านครอบครัว เพื่อใช้
เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๖๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔ / ๒๘๕ วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อกำกับข้อมูลในการทำงานวิจัย

เรียน พระครูกัลยาณสิทธิวิวัฒน์, ผศ.

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลัดหลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.
๒. ผศ. สาระ มุขดี

ประธานกรรมการ
กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อกำกับข้อมูลในการทำงานวิจัยและขอคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

(พระครูกัลยาณสิทธิวิวัฒน์)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๘๔



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังนก
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย

เจริญพร พระมหาสุรณ กมฺพฺโน ป.ธ. ๔ น.อ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้งานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนา
ภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเมื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ. สาระ มุขดี

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณา
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิต
ได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพราเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการ
ทำงานวิจัยและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังวรวิเศษเอกภักตร์ อภินนโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

พระมหาสุรณ กมฺพฺโน
๒๔ ส.ค. ๖๐

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ที่ ศธ ๖๓๐๕.๔/๒๘๕



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไญ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๑ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย

เจริญพร นายแพทย์ประเสริฐ จันทรเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้งานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนา
ภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเมื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ. สาระ มุขดี

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณา
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิต
ได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการ
ทำงานวิจัยและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๘๗



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๑๔ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย

เจริญพร ดร.พรณี บุญประกอบ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้งานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนา
ภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ. สาระ มุขดี

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาและความตาย ได้พิจารณา
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิต
ได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการ
ทำงานวิจัยและขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๘๕



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย

เจริญพร คุณสุพิศ แสงแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้งานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนา
ภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ. สาระ มุขดี

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาและความตาย ได้พิจารณา
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิต
ได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการ
ทำงานวิจัยและขอขอบคุณมา โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๕๒



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย

เจริญพร คุณเกศรา มงคลสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้งานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนา
ภาวะพลพล้งเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเมื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ. สาระ มุขดี

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณา
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิต
ได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการ
ทำงานวิจัยและขอขอบคุณมา โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

1/๗/๖๐
(นศ. 1/๗/๖๐ มงคลสินธุ์)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๘๓



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย

เจริญพร คุณศรีรัตน์ จิตนุยานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้งานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนา
ภาวะพลหลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาผ่อง กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ. สาระ มุขดี

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณา
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิต
ได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการ
ทำงานวิจัยและขอขอบคุณมา โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิณโฑ, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ภาคผนวก ข.

๑. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัย
๒. จดหมายขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัย	
๑. พระมหาโสภณ วิจิตรตมโม, ป.ธ. ๙, ดร.	เปรียญธรรม ๙ ประโยค
๒. พระมหาเพื่อน กิตติโสภณ, ป.ธ. ๗, ดร.	เปรียญธรรม ๗ ประโยค
๓. ดร.อดุลย์ คนแรง	เปรียญธรรม ๙ ประโยค อาจารย์ประจำภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๐๙



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐ ๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕ ภายใน ๘๒๖๑

๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและรับรองหลักกรรมในการวิจัย

เรียน พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม (มณีปัญญาพร) ป.ธ. ๙, ดร.

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

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย(IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับ
ปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษา
การพัฒนากะหลุมฝังศพเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี | กรรมการ |

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตายได้
พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการ
ตรวจสอบและรับรองหลักกรรมในการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและรับรองหลักกรรมในการวิจัย
ดังกล่าวและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบและรับรองหลักกรรมในการวิจัยแล้ว

(พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม (มณีปัญญาพร) ป.ธ. ๙, ดร.)

วันที่ ๑๖ / ๑๒ / ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้
ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา

โทร./โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๒๙๕

วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและรับรองหลักฐานในการวิจัย

เรียน พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลัมพลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร. สาระ มุขี กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตายได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการตรวจสอบและรับรองหลักฐานในการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและรับรองหลักฐานในการวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบและรับรองหลักฐานในการวิจัยแล้ว

(พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.)

วันที่ ๒๕ / ๑๒ / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา โทร./โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๔๔

วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัย

เจริญพร ดร.อคุลย์ คนแรง

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลุดพลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ, ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตายได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในการวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบและรับรองหลักธรรมในวิจัยแล้ว

(ดร.อคุลย์ คนแรง)

วันที่/...../.....

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ค

๑. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
๒. จดหมายเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่เป็นแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมีดังนี้

ลำดับ ที่	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง/สังกัด
๑	พระครูกล้วยานสีหิวัฒน์, ผศ.	น.ธ.เอก, ปธ.๔, พ.ม., พธ.บ.(บริการการศึกษา) M.Ed.(Guidance) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒	รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ	ค.บ.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) Ph.D. (Psychology) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓	ดร.ลำพอง กลมกุล	ศษ.บ. (สาขาการสอนมัธยมศึกษา) ค.ม. (สาขาวิจัยการศึกษา) ค.ด. (สาขาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา) รักษาราชการผู้อำนวยการส่วนงานวิจัย สารสนเทศและบริการวิชาการ ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๔	ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์	นศ.บ.(นิเทศศาสตร์) ศศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ) พธ.ด.(พระพุทธศาสนา) อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
๕	ดร.วิชชุดา จิตฺติโชติรัตน	วท.บ.(จิตวิทยา) ศศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) พธ.ด.(พุทธจิตวิทยา) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔ / ๐๗๒

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน พระครูกล्यानสิทธิวัฒน์, ผศ.

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี | กรรมการ |

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(พระครูกล्यानสิทธิวัฒน์, ผศ.)

วันที่ ๙ / เมษายน / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

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

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔ / ๐๖๙

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานภาพ

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลพลงเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี | กรรมการ |

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ตรวจแล้ว
ธณีนันท์, วิภาณ
๗๐๗๒

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานภาพ)
วันที่ ๑๙ / กุมภาพันธ์ / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔ / ๐๗๓

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

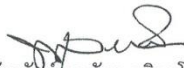
เจริญพร ดร. ลำพอง กลมกุล

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลหลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี | กรรมการ |

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้


 (พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว



(ดร. ลำพอง กลมกุล)

วันที่ ๕ / ๒๒ / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔ / ๐๗๑

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร ดร. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลพหลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี | กรรมการ |

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๕๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ดร. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์)

วันที่ 5 / กุมภาพันธ์ / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔ / ๐๗๐

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร อาจารย์วิชชุดา รุติโชติรัตน์

ด้วย นางสาวทิพย์ธิดา นามสกุล ณ นคร รหัสประจำตัว ๕๘๐๑๔๐๓๐๘๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาภาวะพลมพลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร. สาระ มุขดี | กรรมการ |

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย โทรศัพท์ : ๐๙๔๐๕๑๕๖๕๓

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(อาจารย์วิชชุดา รุติโชติรัตน์)

วันที่ ๕ / เดือน / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ง.

๑. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของวัยผู้ใหญ่

โครงการวิจัยเรื่อง

ศึกษาการพัฒนาภาวะพลัมพลังเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

Study the development of Active Ageing to enhance Elderly in the Context of Thai Civil Society

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม :

แบบสอบถามเพื่องานวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 40 - 59 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ หรือประกอบธุรกิจส่วนตัวที่กำลังทำงานและมีสถานที่ทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 ท่าน กรุณาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น

แบบสอบถามนี้มีจำนวน 75 ข้อ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 60 ข้อ

ระยะเวลาการเก็บข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2560 ถึง วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2560

วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยดังกล่าวนี้

นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร

นิสิตปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 40 - 44 ปี

☐ 45 - 49 ปี

☐ 50 - 54 ปี

☐ 55 - 59 ปี

3. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หม้าย/ หย่า

4. จำนวนบุตรที่ต้องรับผิดชอบ

☐ 1 คน

☐ 2 คน

☐ มากกว่า 2 คน

☐ ไม่มี

5. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ สูงกว่าปริญญาโท

6. รายได้ต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า 30,000 บาท

☐ 30,001 - 50,000 บาท

☐ 50,001 - 70,000 บาท

☐ ตั้งแต่ 70,000 บาท

7. อาชีพ

- ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
- ☐ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย

8. สถานที่ทำงาน

- ☐ กรุงเทพมหานคร
- ☐ นอกเขตกรุงเทพมหานคร

9. ที่พักอาศัย

- ☐ บ้านตนเอง
- ☐ บ้านคนในครอบครัว
- ☐ เช่าอยู่

10. ภาวะสุขภาพ

- ☐ มีโรคประจำตัว
- ☐ ไม่มีโรคประจำตัว

11. การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม หรือร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม

- ☐ เข้าร่วม
- ☐ ไม่เคยเข้าร่วม

12. ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ (อ่านหนังสือ, หาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต)

- ☐ เสมอ
- ☐ บางครั้ง
- ☐ ไม่เคย

13. กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

- ☐ เคยเข้าร่วม (ตอบต่อข้อ 13)
- ☐ ไม่เคยเข้าร่วม (ตอบต่อข้อ 14)

14. กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เคยเข้าร่วม

15. ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพราะ

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ โดยครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและใจ รายได้ และความมั่นคงของชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคม และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

คำชี้แจงคำถามตอนที่ 2 : เป็นข้อคำถามที่มีการให้คะแนนแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการกระทำของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยท่านสามารถเลือกจาก 5 ระดับ และขอให้ประเมินใน “ระดับที่ท่านเป็น” กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

คำอธิบายระดับการให้คะแนนเพื่อประเมินความสำคัญ ดังนี้ คือ

- | | | |
|---|-------------------------------|------------|
| 1 | แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น | น้อยที่สุด |
| 2 | แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น | น้อย |
| 3 | แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น | ปานกลาง |
| 4 | แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น | มาก |
| 5 | แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น | มากที่สุด |

1. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ หมายถึง การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข มีคุณภาพ และเห็นคุณค่าของตนเองของวัยผู้ใหญ่ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 40 - 59 ปี จำแนกออกเป็น 4 ด้าน คือ สุขภาพกาย การมีส่วนร่วมทางสังคม หลักประกันความมั่นคงในชีวิต และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ	น้อยที่สุด 1	น้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
16. ฉันสนใจเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว					
17. ฉันวางแผนเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ					
18. ฉันมุ่งมั่นทำงานเพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพ					
19. ฉันต้องพัฒนาตนเอง เพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น					
20. ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้					
21. ฉันหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่จะมากกระทบจิตใจ					
22. ฉันใช้ชีวิตไปวันๆ โดยไม่สนใจเรื่องของอนาคต					
23. เมื่อมีอายุมากขึ้น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้					
24. ฉันสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมเสมอๆ					
25. ฉันคิดว่าสามารถนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต					

2. การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและความเสื่อมถอยด้านสุขภาพ
เข้าใจการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพที่
แข็งแรงและสามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆได้ ควรมีการพัฒนากาย ยอมรับความจริงตามกฎหมาย
ไตรลักษณ์ มีความเข้าใจว่าสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ และจะดับไปในที่สุด

ข้อความเกี่ยวกับด้านสุขภาพกาย	น้อย ที่สุด 1	น้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
26. ฉันศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่สมาชิกในครอบครัวเป็น					
27. ฉันรู้สึกภูมิใจกับการมีสุขภาพดี					
28. ฉันรับประทานอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์					
29. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓-๔ ครั้ง					
30. ฉันพยายามควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพตนเอง					
31. ฉันปรับนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ					
32. ฉันคิดว่าการมีสุขภาพดีและแข็งแรง จะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี แม้จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ					
33. ฉันดื่มน้ำสะอาดตามที่ร่างกายต้องการ					
34. ฉันมีกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา เช่น การรดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน เป็นต้น					
35. ฉันเข้าใจดีว่าร่างกายย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น					

3.การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งการปรับตัวทางด้านจิตใจต่อผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ ความเสื่อมถอย ความหดหู่ทางจิตใจ การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี การรักษาศีล ปฏิบัติธรรมเพื่อควบคุมความประพฤติอันดีงาม สุขจิตทั้งกาย วาจา ใจ

ข้อความเกี่ยวกับด้านสุขภาพใจ	น้อย ที่สุด 1	น้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
36. ฉันดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้					
37. ฉันคิดว่าสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีสติ					
38. ฉันมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อคลายความเครียดของตนเอง					
39. ฉันอ่านหนังสือหรือฟังธรรมะเสมอๆ					
40. ฉันทำบุญให้ทาน และไหว้พระสวดมนต์อยู่เสมอๆ					
41. ฉันใช้ธรรมะหรือคำสอนทางพุทธศาสนาฝึกจิตใจให้เตรียมพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต					
42. ฉันสามารถปล่อยวางในสิ่งที่ฉันควบคุมไม่ได้					
43. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีหนทางทางแก้ไขได้					
44. ฉันดำเนินชีวิตด้วยความพยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด					
45. ฉันสามารถทำใจยอมรับการสูญเสียด้วยการนำหลักธรรมมาเป็นที่พึ่ง					

4. การเตรียมตนเองให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในรายรับรายจ่ายที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการวางแผนการใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมทรัพย์สินเงินทอง การประเมินรายรับรายจ่ายในช่วงวัยสูงอายุ รวมถึงภาวะหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินหรือเตรียมอาชีพสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยฉุกเฉิน การละเว้นจากอบายมุขซึ่งทำให้เกิดความเสื่อม และการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

ข้อความเกี่ยวกับด้านความมั่นคงในชีวิต	น้อย ที่สุด 1	น้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
46. ฉันใช้เงินอย่างมีวินัยและออมเงินอย่างสม่ำเสมอ					
47. ฉันไม่สามารถออมเงินได้เพราะค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนสูงมากไม่เพียงพอต่อการออม					
48. ฉันวางแผนด้านการเงิน					
49. ฉันเชื่อว่าตนเองรู้จักใช้จ่ายทรัพย์สินอย่างเหมาะสม					
50. ฉันจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างไม่เดือดร้อน					
51. ฉันคิดว่าจะมีลูกหลานดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
52. ฉันมีประกันชีวิตและประกันสุขภาพ					
53. ฉันมีอาชีพเสริม หรืองานอดิเรกที่สามารถสร้างรายได้ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ					
54. ฉันละเว้นจากอบายมุขต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสับสนและวุ่นวายและความไม่มั่นคงในชีวิต					
55. ฉันยังคงมีภาระหนี้สิน					

5. การเตรียมตนเองให้พร้อมต่อการอยู่ร่วมกับคนในสังคมไม่ใช่ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว เก็บตัวจนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า การปรับตัวเข้ากับครอบครัว สังคม การอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเมตตา จะทำให้สังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข

ข้อความเกี่ยวกับด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	น้อย ที่สุด 1	น้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
56. ฉันมีเพื่อนหรือสังคมกับคนหลากหลายวัย					
57. ฉันและเพื่อนๆ ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกันในการช่วยเหลือสังคม					
58. ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					
59. ฉันทำบุญหรือช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถที่ทำได้					
60. ฉันมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ไว้วางใจได้สามารถปรับความทุกข์ใจได้					
61. ฉันมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเสมอ เช่น กินข้าวนอกบ้าน ไปเที่ยว					
62. ฉันให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น					
63. วันหยุดของฉันคือการพักผ่อนอยู่บ้าน					
64. ฉันสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข					
65. ฉันเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น					

6. การเตรียมด้วยการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งเพื่อการประกอบอาชีพ หรือเพื่อดำเนินชีวิต การไม่ปล่อยให้ชีวิตผ่านไป หมั่นพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการสนใจศึกษาธรรมะเพื่อการปล่อยวาง และยอมรับสัจธรรมของชีวิต

ข้อคำถามเกี่ยวกับด้านการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	น้อย ที่สุด 1	น้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
66. ฉันคิดว่าการเรียนรู้เป็นการเปิดโอกาสใหม่ๆ ในชีวิต					
67. ฉันคิดว่า การเรียนรู้ทำได้ทุกช่วงวัยไม่จำกัดอายุและเพศ					
68. ฉันคิดว่าการเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอๆ					
69. ฉันเห็นว่าการเรียนรู้ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสามารถนำไปใช้ประโยชน์และทำให้ชีวิตดีขึ้น					
70. ฉันต้องการเรียนรู้อะไรใหม่เพิ่มเติม เพื่อเป็นงานอดิเรก หรือเตรียมอาชีพเสริมในอนาคต					
71. ฉันคิดว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถหาและศึกษาได้จากสื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น Youtube, Google เป็นต้น					
72. ฉันคิดว่าการเรียนรู้คือการพาตนเองสู่โลกกว้าง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนและสังคมเพื่อรู้จักชีวิตและความเป็นจริง					
73. ฉันได้แนวคิดหรือหลักธรรมดีๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตจากการอ่านหนังสือ					
74. ฉันสนใจและศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา					
75. ฉันคิดว่าการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมเสมอๆ จะนำมาปรับปรุงแนวทางการดำเนินชีวิตได้ทุกช่วงวัยให้ดีขึ้น					

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางสาว ทิพย์ธิดา ณ นคร
 เกิด : ๑๑ ตุลาคม ๒๕๑๒
 ที่อยู่ : ๕๘๔/๑๗ หมู่ ๗ หมู่บ้านสยามนิเวศน์ ถนนเทพารักษ์ ตำบลเทพารักษ์ อำเภอเมือง
 จังหวัด สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

การศึกษา

: พ.ศ. ๒๕๓๔ ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ
 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
 : พ.ศ. ๒๕๕๘ เข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงานและหน้าที่การงานปัจจุบัน

: พ.ศ. ๒๕๕๖ – ปัจจุบัน ผู้จัดการฝ่ายการฝึกอบรม บริษัท ฌี (ประเทศไทย) จำกัด
 : พ.ศ. ๒๕๕๔ – ๒๕๕๖ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายต่างประเทศ ธนาคารฮ่องกงแอนด์ชี่งไฮ้
 สาขาประเทศไทย
 : พ.ศ. ๒๕๕๐ – ๒๕๕๔ ผู้จัดการฝ่ายต่างประเทศ ธนาคารซิตี้แบงก์ สาขาประเทศไทย
 : พ.ศ. ๒๕๔๓ – ๒๕๕๐ รองผู้จัดการฝ่ายต่างประเทศ ธนาคารเอบีเอ็นเอมโร
 สาขาประเทศไทย
 : พ.ศ. ๒๕๓๙ – ๒๕๔๓ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการฝ่ายต่างประเทศ ธนาคารซิตี้แบงก์
 สาขาประเทศไทย