

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
โดยใช้หลักไตรสิกขา

The Development of the Activities Promoting the Elderly's  
Social and Mental Quality of Life in Chonburi  
with the application of the Three Fold Training Principles

นายบุญรอด บุญเกิด  
นายบุญเลิศ ยองเพชร  
นายปัทวี สัตยวงศ์ทิพย์

40183435

- 2 พ.ย. 2559

366098

AQ 0115671

เริ่มบริการ

6 ก.พ. 2560

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินรายได้  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีงบประมาณ 2558

ชื่อเรื่อง	: การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา
ผู้วิจัย	: นายบุญรอด บุญเกิด, นายบุญเลิศ ยองเพชร, นายปัทวี สัตยวงศ์ทิพย์
หน่วยงานสังกัด	: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ปีงบประมาณ	: 2558

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา และศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยใช้หลักการของ ADDIE Model เป็นกรอบของขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์ การออกแบบ การพัฒนา การทดลองนำไปใช้ และประเมินผล โดยกลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง ใช้ระยะเวลาทดลองกิจกรรมที่สร้างขึ้น 16 สัปดาห์ เครื่องมือในการวิจัยใช้แบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีก่อนและหลังใช้กิจกรรม จำนวน 33 ข้อ เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25-.88 และค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเปรียบเทียบ t-test และใช้แบบสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา

2. ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.04$ ) หลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.36$ )

3. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน ( $t = 8.10, df = 29$ ) โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**Research Title** : The Development of the Activities Promoting the Elderly's Social and Mental Quality of Life in Chonburi with the application of the Three Fold Training Principles  
**Researcher** : Mr. Boonrod Boongird, Mr. Boonlert Yongphet, Mr. Pattawee Sattayavongtip  
**Organization** : Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University  
**Year** : 2015

### Abstract

This research aimed to develop the activities that promoted the elderly's social and mental quality of life in Chonburi with the application of the Three Fold Training Principles, and to study the results of the said activities. ADDIE Model was applied as a conceptual framework. The research included data analysis, research design, development of activities, pilot tests, and evaluation. The samples were selected by purposive sampling method. They consisted of 30 elderly people aged above 60 who lived in Panus Nikom District, Chonburi Province. The length of pilot test of the activities was 16 weeks. The research tool was a 5-rating scale questionnaire which contained 33 questions. The discrimination was at .25-.88, and the reliability was at .96. SPSS program, percentage, mean, standard deviation, statistic, and t-test were applied in this study. In addition, structured interviews were used to interview the elderly who participated the activities.

The research findings were as follow:

1. The activities that promoted the elderly's social and mental quality of life in Chonburi with the application of the Three Fold Training Principles included 3 main activities: Sila (percept) Base Activity, Samadhi (concentration) Base Activity, and Panya (wisdom) Base Activity.
2. The level of social and mental quality of life of the Elderly who lived in Chonburi before the application of the activities was good ( $\bar{X} = 4.04$ ) while the level of the quality of life after the application of the activities was also in good condition ( $\bar{X} = 4.36$ ).
3. The social and mental quality of life of the Elderly who lived in Chonburi before and after the application of the activities that used the Three Fold Training Principles was different ( $t = 8.10, df = 29$ ). After the application of the activities the level of the quality of life was higher. (statistic significant  $= .05$ ) When analyzed aspect by aspect, it found that the social and mental quality of life before and after the application was significantly different at .05.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือที่ดียิ่งจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วยให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์แก่การวิจัย ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.ศักดินา บุญเปี่ยม ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ ดร.พุลพงศ์ สุขสว่าง วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ ดร.ประชา อินัง ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม รวมทั้งให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยให้มีคุณภาพมากขึ้น และให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ยิ่ง

ขอขอบคุณ ทีมวิทยากรในการวิจัยทุกท่าน นิสิตภาควิชาศาสนาและปรัชญา ที่เสียสละเวลามาช่วยดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา ตลอดจนการจัดกิจกรรม ทำให้กิจกรรมเสร็จสิ้นสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ขอขอบคุณ กลุ่มผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ทั้ง 30 ท่าน ที่เสียสละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการและคณะครูโรงเรียนวัดนากระรอก (อรุณราชอุบลมณี) ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จนการจัดกิจกรรมดังกล่าวสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คณะผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(2)
กิตติกรรมประกาศ.....	(3)
สารบัญ.....	(4)
สารบัญตาราง.....	(7)
สารบัญภาพ.....	(8)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	7
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	7
ความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.....	8
ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	16
ความหมายของคุณภาพชีวิต.....	16
ความสำคัญของคุณภาพชีวิต.....	18
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....	19
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	22
แนวคิดตามหลักไตรสิกขา.....	25
การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา.....	27
การฝึกอบรมศีล.....	28

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การฝึกอบรมสมาธิ.....	29
การฝึกอบรมปัญญา.....	31
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	38
กลุ่มทดลอง.....	41
การออกแบบการทดลอง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การสร้างเครื่องมือวิจัย .....	42
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	45
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	47
ผลการวิจัย.....	48
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ ของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	48
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับ คุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี.....	49
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วม กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	58
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	69
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป.....	70
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	76
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	77

## สารบัญ (ต่อ)

(6)

	หน้า
ภาคผนวก ข คู่มือกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	83
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญวิทยากร หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบ การทำวิจัย หนังสือขออนุญาตใช้สถานที่ในการทำกิจกรรม ประกอบการทำวิจัย.....	106
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	114
ภาคผนวก จ ประมวลภาพกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ ของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยใช้หลักไตรสิกขา.....	116

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แผนการทดลองกิจกรรม.....	39
2	การออกแบบการทดลอง.....	41
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม.....	49
4	คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	51
5	คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคม ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	51
6	คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	53
7	คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	54
8	คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคม หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	55
9	คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ด้านจิตใจ หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	56
10	เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา.....	57



## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2	กระบวนการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา.....	33

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาประเทศ คือ การทำให้คนในประเทศส่วนใหญ่ มีความสุข อยู่ดี กินดี มีความพอเพียง มีความสมดุลในการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน การมีชีวิตที่มีคุณภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต สามารถส่งผลให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป้าหมายสำหรับการพัฒนาประชากรของประเทศไทย ย่อมต้องการจะให้ประชากรในประเทศมีคุณภาพชีวิตที่ดี มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาความยากจนและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนส่วนใหญ่ของประเทศ เพื่อให้ประชากรทุกกลุ่มในชาติมีคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญและให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง คือ ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วมาก ข้อมูลสถิติจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2555, หน้า 8) พบว่า ประชากรของประเทศไทยเพิ่มขึ้นจาก 26.2 ล้านคน เป็นกว่า 63 ล้านคน ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา จำนวนประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ได้เพิ่มขึ้นมาเป็นลำดับ จาก 1.2 ล้านคนในปี พ.ศ. 2503 เป็นประมาณ 8.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2553 โดยสัดส่วนประชากรสูงอายุในระยะแรกๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และเริ่มเพิ่มในอัตราที่รวดเร็วขึ้นนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 เป็นต้นมา สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.6 ในปี พ.ศ. 2503 เป็นร้อยละ 5.5 ในปี พ.ศ. 2523 และร้อยละ 13.2 ในปี พ.ศ. 2553 ประชากรผู้สูงอายุเป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากประชากรวัยอื่น เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้น ปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยและประเทศอื่นทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุขทำให้อัตราการตายลดลง ส่งผลให้โครงสร้างของประชากรโลกเปลี่ยนแปลงไป อัตราส่วนของประชากรสูงอายุเป็นภาระเล็ยงสูงชัน ในขณะที่จำนวนประชากรในวัยทำงานลดลง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555, หน้า 8)

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ การเรียนรู้ สติปัญญา เศรษฐกิจ และด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เพราะหมดภาระหน้าที่เรื่องงานและความรับผิดชอบ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและมีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า มีทัศนคติต่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ อันจะส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีภาวะของโรคเรื้อรัง มีความบกพร่องในเรื่องของความคิดตามมา ทำให้เกิด

ข้อจำกัดในการสนองตอบความต้องการของตนเองและอาจต้องพึ่งพาครอบครัวในการดูแล ก่อให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจ แต่หากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สามารถรับรู้และยอมรับ ในเรื่องของความมีอายุมากขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ได้รับการยอมรับจากสังคมโดยสามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติในทางที่ดีขึ้น (อารีย์ สุวรรณคำ, 2541, หน้า 20) ดังนั้น สิ่งหนึ่งที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าคุณค่าและยังสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุขในฐานะที่เป็นชาวพุทธก็คือ หลักธรรม ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยพบว่าหลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสถานการณ์ปัจจุบัน

ไตรสิกขา เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อปฏิบัติในการดำเนินชีวิตทำให้บุคคลผู้ปฏิบัตินั้นสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น ส่งผลให้บุคคลนั้นมีโลกทัศน์ในทางที่ดีขึ้น ซึ่งไตรสิกขาถือเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องมือของการพัฒนาชีวิตให้เป็นบุคคลสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขาเป็นกระบวนการปฏิบัติหรือกระบวนการพัฒนา ประกอบด้วยหลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ คือ 1) ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม 2) สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใดๆ 3) ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น (oknation.net ไตรสิกขา, วันที่ค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557 เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=560228>) สอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2549) กล่าวไว้ว่า ศีล คือ การฝึกฝนด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้นปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา ส่วนปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไรและแค่นั้นก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำและบอกทางให้เท่าใด

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ขณะเดียวกันก็เป็นวัยที่ความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ก่อให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจ ประกอบกับสังคมไทยที่มีการขยายตัวและเติบโตเป็นชุมชนเมือง ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการหลั่งไหลของแรงงานและการย้ายถิ่นของประชากรเข้ามาสู่ชุมชนเมืองมากขึ้น ได้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมจากเดิมที่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วยปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ และลูกอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ที่คอย

ดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียง พ่อแม่ และลูกเท่านั้น ทำให้ผู้สูงอายุ ซึ่งแต่เดิมเคยเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในครอบครัวกลายเป็นกลุ่มบุคคลที่ครอบครัวและสังคมให้ความสำคัญน้อยลง ก็ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาเกี่ยวกับด้านสังคมและจิตใจมากขึ้น

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่มีโรงงานอุตสาหกรรม แหล่งขนส่ง มีท่าเรือน้ำลึกแหลมฉบัง มีเศรษฐกิจเจริญก้าวหน้าจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออก มีแหล่งท่องเที่ยวมากมาย มีผู้คนจำนวนมาก ทั้งที่เป็นคนไทยและชาวต่างชาติต่างที่หลั่งไหลเข้ามาเพื่อการประกอบอาชีพและเข้ามาในรูปแบบนักท่องเที่ยว (บุญรอด บุญเกิด, 2553, หน้า 2) ดังนั้น ความเป็นชุมชนเมืองจึงเริ่มมีค่อนข้างสูง เกิดการหลั่งไหลเข้ามาของแรงงานและการย้ายถิ่นของประชากรจากภาคอื่นๆ เข้ามาในจังหวัดชลบุรีมากขึ้น และด้วยสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ทุกคนในสังคมของจังหวัดชลบุรีต่างก็ต้องดูแลและช่วยเหลือตนเอง รวมทั้งต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจแบบทุนนิยมตลอดเวลา จากการศึกษาที่จังหวัดชลบุรีเริ่มมีการขยายตัวและเติบโตเป็นชุมชนเมืองมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีกลายเป็นกลุ่มบุคคลที่ครอบครัวและสังคมให้ความสำคัญน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งในด้านจิตใจและด้านสังคม โดยเฉพาะด้านสังคมซึ่งได้แก่ ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัจจุบันในจังหวัดชลบุรีมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 39,734 คน (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชลบุรี, 2556) ซึ่งถือว่ามีจำนวนไม่น้อย และพบว่าในเขตอำเภอพนัสนิคมมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในจังหวัดชลบุรีเมื่อเทียบกับอำเภออื่นๆ ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรกลุ่มวัยสูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยเฉพาะในด้านสังคมอันจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ตามมาได้ เช่น ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า มีโลกทัศน์ต่อการเปลี่ยนแปลงในทางลบ อันจะส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีภาวะของโรคเรื้อรัง มีความบกพร่องในเรื่องของความคิดตามมา ทำให้เกิดข้อจำกัดในการสนองตอบความต้องการของตนเองและอาจต้องพึ่งพาครอบครัวในการดูแลมากขึ้น ก่อให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจ มองตนเองอย่างไร้ค่า ดังนั้นจากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญอย่างหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักแห่งการพัฒนาชีวิต มาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีให้ดีขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

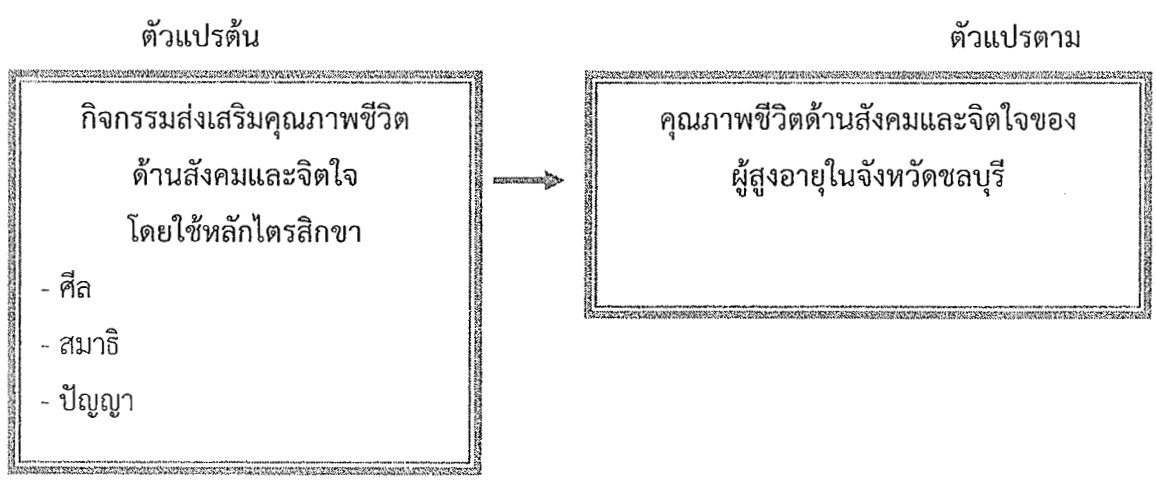
1. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

### สมมุติฐานของการวิจัย

กิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขา ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีให้เพิ่มสูงขึ้นได้

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยสร้างจากแนวคิดการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ใช้หลักการของ ADDIE Model (Strickland, 2006, p.212) เป็นขั้นตอนในการพัฒนา กิจกรรม ได้แก่ ขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นตอนการออกแบบ (Design) ขั้นตอนการพัฒนา (Development) ขั้นตอนการทดลองนำไปใช้ (Implementation) และขั้นประเมินผล (Evaluation) สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบผลการทดลองใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา
2. ได้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

## ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา และศึกษาผลการใช้กิจกรรม มีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. กิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา
2. การพัฒนากิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ใช้หลักการของ ADDIE (Strickland, 2006, p. 212) ดังนี้
  - 2.1 ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis)
  - 2.2 ขั้นการออกแบบ (Design)
  - 2.3 ขั้นการพัฒนา (Development)
  - 2.4 ขั้นการทดลองนำไปใช้ (Implementation)
  - 2.5 ขั้นประเมินผล (Evaluation)
3. กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้สูงอายุแบบเจาะจง พิจารณาจากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอในจังหวัดชลบุรี ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จากเอกสารสำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดชลบุรี มีการคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้ และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย
4. ระยะเวลาทดลอง 4 เดือน หรือ 16 สัปดาห์
5. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่
  - 5.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา
  - 5.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ชายหรือหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี

คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเคารพ นับถือและยอมรับจากคนภายในครอบครัว ญาติพี่น้อง ชุมชน สังคมรอบข้าง การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน สัมพันธภาพกับญาติพี่น้อง การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน มีความพึงพอใจในสภาพสังคม การช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป มีความสามารถในการปรับตัว การยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีความภาคภูมิใจ และการนับถือตนเอง การคิดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก หลงตามกระแส การมีจิตใจเข้มแข็ง การมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจากภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกเหงาและว่าเหว่ ความรู้สึกไร้ค่าหรือไม่อยากทำอะไร ความรู้สึกหมดกำลังใจและสิ้นหวัง การเชื่อมั่นในตนเองว่ามีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลาน คนในชุมชนและสังคม การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและต่อสังคม การมีจิตใจที่เป็นสุขปราศจากทุกข์ การมีจิตใจที่พร้อมเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ การมีจิตใจที่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ การมีจิตใจที่สามารถยอมรับกับปัญหาที่บางครั้งก็ไม่สามารถแก้ไขได้

กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต หมายถึง กิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขา เพื่อใช้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจกับให้ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

หลักไตรสิกขา หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
3. แนวคิดตามหลักไตรสิกขา
4. การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุไม่ได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ (สุพัตรา สุภาพ, 2540)

คำว่า ผู้สูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของชีวิต โดยที่อายุหรือวัยมีผลต่อพฤติกรรมและแรงจูงใจของบุคคล ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา จิตใจ และสังคม

องค์การสหประชาชาติได้ให้คำนิยาม ผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป โดยคาดการณ์ว่า ปี 2568 ผู้สูงอายุจะกลายเป็นประเด็นสำคัญของโลก (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2544, หน้า 7) ส่วนในประเทศไทยนั้นตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุปี 2546 ได้บัญญัติในมาตราที่ 3 ไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจผู้สูงอายุประจำปี 2550 และได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป โดยได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มที่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) และกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 58.8) เป็นผู้สูงอายุวัยต้น ร้อยละ 31.7 เป็นผู้สูงอายุวัยกลาง และร้อยละ 9.5 เป็นผู้สูงอายุวัยปลาย ซึ่งเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาสูง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550, หน้า 13)



บรรลุ ศิริพานิช (2543) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความอ่อนแอ มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้ให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตของบุคคลจะเริ่มตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ ก็มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 75 ปี และตัวเลขเหล่านี้ก็คือ เกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงาน ตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้

เพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2545) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และอาจแบ่งเป็นวัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย

อาชญญา รัตนอุบล และคณะ (2552) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งทางการไทย กำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการด้วย

กิตติภักดิ์ วิทยาภรณ์ (2553) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ซึ่งถือความชราภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับทุกคน เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและสูญเสียความสมบูรณ์ของทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต

จากที่มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า เกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดผู้สูงอายุในประเทศไทย คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปทั้งชาย และหญิง และมีสัญชาติไทย แต่ในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาในเขตพื้นที่ชนบท ดังนั้น ผู้สูงอายุจะหมายถึง ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในช่วงวัยแรงงานที่ เป็นผู้หารายได้หลักให้กับครอบครัวแล้ว มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งมีสัญชาติไทย

#### ความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย มีนักการศึกษาที่กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้สูงอายุไว้ดังนี้

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2533) กล่าวว่า ความสูงอายุ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับ ความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นตามอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย ซึ่งโดยมากเป็นไปในทางลบ

สมาลี สังข์ศรี (2540) กล่าวว่า บุคคลเมื่ออายุเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านด้วยกัน สรุปประเด็นสำคัญดังนี้

1. ด้านร่างกาย ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย อวัยวะต่างๆ ส่วนเสื่อมถอยสมรรถภาพลง การทำงานของอวัยวะต่างๆ อ่อนแอ สุขภาพไม่แข็งแรง อาจเจ็บป่วยได้ง่าย

2. ด้านอาชีพการงาน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องหยุดพักจากอาชีพการงานตามเงื่อนไขของหน่วยงานหรือสถานที่ทำงานต่างๆ หรือแม้แต่ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพของตนเอง ก็มักจะพักงานแล้วให้ลูกหลานดำเนินการต่อ

3. ด้านรายได้ รายได้ที่เคยได้รับเป็นประจำจะมีการเปลี่ยนแปลงไป บางรายได้ลดลงไปมาก จนทำให้สภาพการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป

4. สภาพทางสังคม จากที่เคยมีเพื่อนร่วมงาน มีผู้บังคับบัญชา มีลูกน้อง (กรณีของผู้ที่ทำงานในหน่วยงานต่างๆ) มีตำแหน่งหน้าที่ที่มีคนยกย่องนับหน้าถือตามากมาย แต่เมื่อเข้าวัยผู้สูงอายุต้องเกษียณอายุจากหน้าที่การงานแล้วสภาพทางสังคมเหล่านี้จะลดลงไปหรืออาจจะหายไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่แบบใหม่

5. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ลูกหลานก็เจริญเติบโตแล้ว ในครอบครัวจำนวนมากลูกหลานจะแต่งงานมีครอบครัวใหม่ ผู้สูงอายุก็จะต้องอยู่กันเองตามลำพังบ้าง หรือผู้สูงอายุอาจจะต้องเผชิญกับความพลัดพรากต่างๆ ทั้งญาติพี่น้อง คู่ครอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสีย ว้าเหว่ กลัวถูกทอดทิ้ง เป็นต้น

6. จิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีสรีระทางร่างกายเปลี่ยนแปลง ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นกระทบมาถึงสภาพจิตใจด้วย เช่น เหงา หวาดระแวง วิตกกังวล นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ทั้งในด้านการงาน สภาพทางสังคม ความมั่นคงของรายได้ล้วนมีผลต่อสภาพจิตใจ

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวถึงผู้สูงอายุจากความเปลี่ยนแปลงไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ความเป็นผู้สูงอายุจากอายุที่ปรากฏ (Chronological) ความสูงอายุ ลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้จึงดูที่จำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาเรื่องของสุขภาพ ความสามารถ สติปัญญา บทบาททางสังคม เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย

2. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ผมเริ่มขาว ผิวหนังเหี่ยวย่นตกรกระ สายตาเริ่มยาว ศีรษะเริ่มล้าน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนจะสนุกสนาน ร่าเริง ใจเย็น มีความสงบสุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำ เปลี่ยนไป การรับรู้และเรียนรู้เริ่มลดถอยลง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความสูงอายุนี้จะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคล

4. ความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อาจจะมีมากขึ้นหรือลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อน ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่นๆ ด้วย

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสถานภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมากและต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ การเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. สถานภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ (Physical Status Aging) ในร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่างๆ ในร่างกายชะงักการเจริญเติบโตเริ่มเสื่อมถอยและทำงานอย่างไม่ปกติ อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง เกิดการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่างๆ เกิดการเสื่อมของกระดูก รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบสมอง การขับถ่ายและระบบอื่นๆ ของร่างกายเกือบทุกระบบ เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้มีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

2. สถานภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ (Psychological Status of Aging) ส่วนหนึ่งเกิดจากความเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ความผิดปกติของระบบประสาทและสมอง มีผลกระทบต่อความทรงจำ เกิดอาการหลงลืม และความทรงจำย้อนกลับ ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน นอกจากนั้น การสูญเสียด้านต่างๆ ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหลายประการ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือบุคคลใกล้ชิด การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยที่ต้องออกจากงาน การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมีผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง และการไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศ

3. สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ (Social Status of Aging) ในอดีต ผู้สูงอายุและครอบครัวประกอบด้วย บุตร หลาน และบุคคลอื่นไม่น้อยกว่า 3 รุ่นอายุ อาศัยอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวใหญ่ อันเป็นลักษณะของครอบครัวขยาย (Extended Family) สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันกันมาก สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันโครงสร้าง

ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ที่ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตรเท่านั้น ทำให้กิจกรรมต่างๆ ที่เคยมีในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งต้องพึ่งการบริการจากสถาบันภายนอกในลักษณะการซื้อบริการ เช่น การดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

4. สถานภาพทางการเงินของผู้สูงอายุ (Financial Status of Aging) จากการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศที่เกิดความทันสมัยด้านต่างๆ ทั้งทางวิทยาการและเทคโนโลยี ทำให้มีการขยายตัวหรือเกิดการเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) วิถีทางดำเนินชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป จากการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ เกิดความหว้าเหว่ และมักถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ทั้งๆ ที่ผู้สูงอายุอาจจะมีความต้องการรายได้มากกว่าในช่วงวัยกลางคน เช่น เกิดปัญหาสุขภาพทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการผู้ดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง

พรเทพ มนตร์วัชรินทร์ (2547) กล่าวถึง กระบวนการสูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ตามสภาพร่างกาย ตามสภาพจิตใจ และตามสภาพสังคม ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ แต่แต่ละบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ร่วมกัน โดยผู้สูงอายุแต่ละบุคคลจะมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านที่แตกต่างกันไป

คำจันทร์ ร่มเย็น (2550) กล่าวถึง สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในการมีอายุ หรือสภาพของคนชรา นั้น ได้มีนักวิทยาศาสตร์ทั้งการแพทย์และสาขาอื่นค้นคว้ากันมา ว่าเหตุใดคนเราจึงแก่ลงสรุปได้ 6 ประเด็นคือ

1. จากพันธุกรรม เช่น มาจากครอบครัวที่อายุสั้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพของสังขารมีความบกพร่องแต่กำเนิด เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน แต่เรื่องอายุสั้นเพราะความพิการจากพันธุกรรม ยังไม่ได้พิสูจน์ชัดเจนนัก

2. โรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อ เช่น ไตพิการในวัยเด็ก ตับอักเสบในวัยหนุ่ม เป็นโรคหัวใจ และโรคติดเชื้ออื่นๆ เช่น ปอดอักเสบ การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ดังนั้น การมีสุขภาพดีมาแต่เยาว์ จะช่วยทำให้อายุยืน

3. การดำเนินชีวิตในแต่ละอาชีพ จัดเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย ผู้ทำงานตรากตรำ เช่น ชาวไร่ ชาวนา กรรมกร ควรพยายามรักษาตัวให้ดี จะช่วยให้ชีวิตแก่ช้าลงและอายุยืน

4. อาหาร อาหารเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสาเหตุของความชรา การรับประทานอาหารแต่น้อยและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสัดส่วนจะช่วยลดความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ

5. การทำงานของต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อที่สร้างฮอร์โมนต่างๆ มีการเสื่อมโทรมตามวัย หากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเร็ว ร่างกายจะชราเร็ว

6. สภาพจิตใจ ผู้ที่มีอารมณ์รุนแรง ตึงเครียดบ่อยๆ จะเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็ง และการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อ เป็นต้น

ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ (กิตติภักดิ์ วิทยาภรณ์, 2553, หน้า 69-70)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Biological Change) โดยปกติร่างกายจะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป แต่สำหรับผู้สูงอายุจำนวนเซลล์ที่ตายจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายจะลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Change) ในวัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง ซึ่งเป็นไปในทางลบ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว และความสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางจิตใจ มีผลทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวลรู้สึกรู้สีกว่าตนเองด้อยค่า ก่อให้เกิดความเหงา ความเศร้า และเบื่อหน่ายได้ง่าย

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Social Change) ผู้สูงอายุจะลดบทบาทของตนเอง การเกี่ยวข้องทางสังคมและกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมจะน้อยลง วงสังคมแคบและเกี่ยวข้องกับคนอื่นก็เฉพาะกิจกรรมทางอย่างเท่านั้น

สรุปความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุได้ว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมอย่างต่อเนื่อง ในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับทุกคน แต่กับผู้ที่อยู่ในช่วงวัยสูงอายุนั้นต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย เริ่มตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งโดยมากเป็นความเสื่อมถอย ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ ด้านอาชีพการงาน ด้านรายได้ สถานภาพทางสังคม ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และด้านจิตใจ โดยแต่ละบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ร่วมกัน และผู้สูงอายุแต่ละบุคคลนั้นอาจจะมีอาการเสื่อมถอยของอายุในแต่ละด้านที่แตกต่างกัน ซึ่งสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในการมีอายุ หรือสภาพของคนชราอาจจะมีมาจากพันธุกรรม โรคต่างๆ การดำเนินชีวิตในแต่ละอาชีพ ประเพณีนิยม ความคิดเกี่ยวข้องตนเอง การทำงานทางร่างกาย และสภาพจิตใจ

#### ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากสถานภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทั้งการเปลี่ยนทางด้านสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และบทบาททางสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าเป็นการศึกษาถึงเหตุปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ดังนี้

สุมาลี สังข์ศรี (2540) กล่าวถึง ปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอาจแบ่งประเด็นหลักๆ ได้ ดังนี้

1. ปัญหาสุขภาพ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุสภาพร่างกาย สรีระร่างกายได้เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลง การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดน้อยถอยลง ร่างกายหรืออวัยวะที่ใช้งานมานานก็อาจจะทำให้เกิดขัดข้องเจ็บป่วยขึ้นได้ โรคที่พบในผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวข้องกับทุกระบบของร่างกาย ทั้งในด้านตา หู ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง ความดันโลหิต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร โรคเกี่ยวกับรักษา

ประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุท่านนั้นๆ จะดูแลรักษาสุขภาพร่างกายดีเพียงใด ได้รับประทานอาหารที่พอเพียง ออกกำลังกาย พักผ่อนเพียงพอหรือไม่

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยเกษียณอายุแล้ว ทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมอ่อนแอลง สมรรถภาพในการทำงานก็ลดลง ซึ่งมีผลมาถึงอาชีพและการหารายได้ เพราะฉะนั้น ในช่วงวัยสูงอายุนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมาก ปัญหาทั้งผู้สูงอายุในเมืองและในชนบทดังจะพบได้ว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพาก็ต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไปจนกระทั่งร่างกายไปไม่ไหว

3. ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เกิดจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่

3.1 สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนวัยหนุ่มสาว และการทำงานของอวัยวะบางอย่าง เช่น สมองหรือต่อมไร้ท่อมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุซึมเศร้า สับสน วิตกกังวล ไม่สบายใจ นอกจากนี้ การที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก คิดว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น เป็นต้น

3.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการทำงาน ในวัยที่กำลังทำงาน บุคคลจะมีภาระหน้าที่มากมาย ไม่มีเวลาว่างมากนัก แต่ละวันจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบหลายอย่างแต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วภาระการงานลดลงหรือบางคนหยุดการทำงาน (เกษียณการทำงาน) ไปเลยทำให้มีเวลาว่าง ไม่มีอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน คิดมาก มองตนเองเป็นคนไร้ค่า

3.3 สาเหตุจากครอบครัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้อง ต้องการความอบอุ่น แต่ในสภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันบุตรหลานอาจจะต้องแยกครอบครัวหรือแยกไปประกอบอาชีพการงานที่อื่น ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเหงาถูกทอดทิ้ง หมดกำลังใจคล้ายกับว่าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่

3.4 สาเหตุจากสภาพสังคม ในสมัยก่อนผู้สูงอายุถึงแม้ว่าจะพ้นจากหน้าที่การงานไปแล้ว แต่ยังคงมีบทบาทเป็นเสมือนที่พึ่ง ที่ปรึกษาของคนหนุ่มสาวในการประกอบกิจการงานต่างๆ แต่ในสมัยปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป บทบาทในส่วนนี้ของผู้สูงอายุดูเหมือนว่าถูกลดลงไปบ้าง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจเสมือนหมดความสำคัญ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ โดยมีสภาพปัญหาแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. ปัญหาทางสภาพร่างกาย เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ก่อให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจ็บป่วยในระยะเวลาที่ยาวนาน และภาวะทุพพลภาพที่ตามมา ซึ่งนอกจากจะเป็นปัญหาทางด้านค่าใช้จ่ายแล้วยังก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจและสังคมตามมาด้วย

2. ปัญหาทางสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ตลอดจนการสูญเสียในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเศร้าซึม หวาดระแวง ท้อแท้ ผิดหวัง มีปมด้อย มีเรื่องครุ่นคิด และวิตกกังวลตลอดเวลา มีความหวาดระแวงว่าจะถูกทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ จึงเกิดอารมณ์ฉุนเฉียวและใจน้อย บางครั้งขาดความยับยั้งชั่งใจ กลัวง่าย มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญ ไร้ความสามารถ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ ยังพบอาการโรคจิตที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น อาการของอารมณ์ที่แสดงออกในด้านความเศร้าซึมและเปลี่ยนแปลงเป็นคลุ้มคลั่งสลับกัน ประสาทหลอน ตามองไม่เห็นและหูแว่วเกิดขึ้น มีความจำเลอะเลือน สงสัยและสับสน อาการเสื่อมสลายในลักษณะค่อยๆ เป็นไปทั้งด้านความคิด สติปัญญา การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง

3. ปัญหาทางสภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัว ส่งผลต่อสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้งการใช้ชีวิตในครอบครัวและในสังคม โดยในครอบครัวนั้นผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยต้องพึ่งพาตนเองมากยิ่งขึ้น ส่วนในสังคมการเคารพนับถือยกย่องลดลง โดยสังคมให้ความเคารพ นับถือยกย่องผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีกำลังทรัพย์มากกว่าเคารพในความเป็นผู้มีอายุยืนยาวกว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ปรากฏชัดเจน เมื่อต้องเกษียณจากการปฏิบัติงานประจำ ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาทตนเองจากหัวหน้าครอบครัว ไปเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ในฐานะผู้รับมากกว่าผู้ให้ ก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา เป็นภาระเรื้อรังของครอบครัวและสังคม

4. ปัญหาทางสภาพการเงิน การเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ และมักถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ทั้งๆ ที่ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรายได้มากกว่า ในช่วงวัยกลางคน เช่น เกิดปัญหาสุขภาพทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการคนดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง ดังนั้น ผู้สูงอายุจะมีความต้องการด้านการเงินมากขึ้น ในกรณีที่ถูกปฏิเสธจากแหล่งทรัพยากรทางการเงิน เช่น การเกษียณอายุ ทำให้ครอบครัวของผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการมีรายได้จำกัด รวมทั้งภาวะทางเศรษฐกิจที่ถดถอยส่งผลกระทบต่อรายได้ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

การสำรวจสำมะโนประชากร ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ปัญหาหลักๆ ที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญอยู่นั้นประกอบด้วย (เพ็ญแข ประจันปัจฉิม, 2545)

1. ปัญหาด้านสุขภาพกาย โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีโรคที่คุกคามผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน

2. ปัญหาด้านสุขภาพจิต จะพบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวขนาดเล็ก จากผลกระทบของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งต้องพึ่งพาลูกหลานต้องคิดมาก เครียด และจะถูกทอดทิ้งอย่างรวดเร็ว

3. ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยกลางคนได้ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย บางครั้งทำให้บางคนอาจปรับตัวไม่ทัน จึงเกิดความเครียด ซึมเศร้า โกรธง่าย ใจน้อยและมองโลกในแง่ร้าย

4. ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไร้ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบท และตามชุมชนแออัดต่างๆ ที่ลูกหลานต้องดิ้นรนหารายได้ โดยทำงานในเมืองหลวง ซึ่งปัจจุบันเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมถอยของสุขภาพ เช่น โรคของผู้สูงอายุ อวัยวะภายในเสื่อมถอย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดัน โรคเกาต์ โรคข้อเสื่อม โรคเอ็นเสื่อม และโรคอ่อนเพลีย เป็นต้น

2. ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มารุ้มเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ค่าครองชีพสูง ปัญหาเยาวชนที่เป็นอนาคตของลูกหลาน เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เครียด ส่งผลให้เกิดโรคแก่ร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตัน เป็นต้น

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2552) กล่าวว่า ปัญหาของผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 2 ด้านที่สำคัญ คือ

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะเครียด กอดตัน ว้าเหว และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น

2. ปัญหาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางด้านการขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ในปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับมาจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ทำงาน



เสื่อมถอยลง สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัยง่าย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การทำงาน ไม่มีงานอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน สาเหตุจากครอบครัว ที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกท้อแท้ถูกทอดทิ้ง สาเหตุจากสภาพสังคม ในปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป บาทบาทของผู้สูงอายุถูกลดลงไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจเหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า จากสาเหตุดังกล่าวนี้ ก็นำผลกระทบต่อจิตใจ เพราะผลกระทบต่อจิตใจนั้นถือว่าค่อนข้างมีความสำคัญ อดคนข้างเคียงอาจจะไม่ให้ความสำคัญ เท่ากับทางด้านร่างกาย

### แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

#### ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต (Quality of life)” เป็นคำที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยมักนำมาใช้กับงานและโครงการพัฒนาต่างๆ เพื่อบ่งชี้ถึงเป้าหมายของการพัฒนาบุคคลหรือสังคม ให้บรรลุถึงคุณลักษณะที่ดีตามอุดมการณ์ที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ดี แต่เดิมนั้นจุดหมายหรืออุดมการณ์ในลักษณะเดียวกันนี้ก็มีปรากฏอยู่แล้วในสังคมไทยและต่างประเทศ เพียงแต่เราใช้ถ้อยคำหรือข้อความอื่นแสดงถึงความหมายดังกล่าว ตัวอย่างเช่น ผู้ใหญ่อาวุโสให้ลูกหลานหรือบุคคลอื่นว่า “จงอยู่ดีมีสุขนะ” หรือบางทีก็ใช้คำอวยพรเลียนแบบพระสงฆ์ว่า “จงเป็นผู้ที่มี อายุ วรรณะ สุขะ พละ สมบูรณ์” เป็นต้น ถ้อยคำเหล่านี้ล้วนมีความหมายว่า “ขอให้มีชีวิตที่ดี มีความสุขสมบูรณ์ มีการกินดีอยู่ดี” ซึ่งคำเดิมในภาษาอังกฤษ คือ “good life” หรือ “well being” ก็มีความหมายเดียวกันนั่นเอง ภาวะของการมีชีวิตที่ดีซึ่งมีทั้งความสุขและความสมบูรณ์ของปัจจัยต่างๆ ของชีวิต ย่อมเป็นจุดหมายปลายทางอันเป็นยอดปรารถนาที่มนุษย์ทุกคนไม่ว่ายุคสมัยใดมีความใฝ่ฝันอยากได้อยากเป็นด้วยกันทั้งสิ้น

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นเรื่องที่ถูกกล่าวถึงกันอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่า การพัฒนาประเทศต้องประกอบไปด้วยส่วนประกอบหลัก 2 ส่วน คือ บุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคม อันได้แก่ เศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม และในปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับว่า สิ่งที่ขาดเสียมิได้ในการพัฒนา คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล ซึ่งมีจุดสำคัญอยู่ที่การพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการพัฒนาทางสังคมของชีวิตมนุษย์ (ชนิตา รัชพลเมือง, 2527, หน้า 109)

ด้วยเหตุนี้ คุณภาพชีวิต จึงเป็นจุดมุ่งหมายปลายทางในการดำรงชีวิต เพราะทุกคนต่างมุ่งหวังให้ชีวิตของตนมีคุณภาพที่สูงที่สุดในแนวที่ตนปรารถนาด้วยกันทั้งสิ้น คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่ยากจะนิยามให้เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นสากลได้ โดยมีเหตุผล ดังนี้

ประการแรก คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่บรรยายหรือตีความได้ด้วยความคิด และภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลาย เกิดจากประสบการณ์พื้นฐาน ความรู้ ประเด็นการนำเสนอ และข้อเท็จจริงต่างๆ

ประการที่สอง คือ แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก กระบวนการและผลที่ถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีกว่านั้น ย่อมเป็นการยอมรับและกำหนดคุณค่า โดยบุคคลในสังคมเดียวกันซึ่งมักพบว่าเป็นชนชั้นกลางของสังคมนั้น

ประการที่สาม คือ ความคิด ความเข้าใจในความเจริญของงาน และพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว และกระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่างๆ รวมทั้งค่านิยมด้วย หากไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุ ช่วงชั้นทางสังคม และการศึกษา แล้วคนทุกคนล้วนแต่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่างๆ คล้ายคลึงกัน

“คุณภาพชีวิต” เป็นคำที่มีความหมายกว้างขวาง และมีขอบเขตที่ไม่ค่อยแน่นอน ขึ้นอยู่กับการพิจารณาและความรู้ประสบการณ์ของแต่ละคน เนื่องจากในปัจจุบัน “คุณภาพชีวิต” ได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาประเทศ ดังนั้น เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาทุกด้านจึงมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากร ค่านิยมหรือความหมายของคุณภาพชีวิต จึงได้รับการอธิบายหรือตีความกันอย่างกว้างขวางดังนี้

ลิปพนนท์ เกตุทัต (2523) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ไว้ว่า “ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) และสามารถปรับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และสังคม ให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนกับผู้อื่น หรือกล่าวสั้นๆ ก็คือ เรียนรู้ธรรมชาติจนปรับตนเองและธรรมชาติให้เข้ากันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน”

สุนน ออมวิวัฒน์ (2526) กล่าวไว้ว่า “คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และแก้ไขปัญหาได้เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ”

วิศนี ศิลตระกูล (2541) ได้ให้คำนิยามของคำว่า “คุณภาพชีวิต ว่าหมายถึง ชีวิตที่ดี ที่น่าพอใจ ทั้งในระดับบุคคลและครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะการมีปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตอย่างพอเพียง มีชีวิตครอบครัวที่สงบสุข มีความมั่นคง ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน มีการศึกษาสามารถพึ่งตนเองได้ และมีชีวิตที่สงบสุขตามอัตภาพ”

วรรณมา กุมารจันทร์ (2543) กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคล ในการดำรงชีวิตในสังคม”

ลิว (Liu, 1975) กล่าวว่า “คุณภาพชีวิตถ้าเรียกเป็นชื่อทางด้านจิตวิสัย ก็ใช้คำว่า อยู่ดี กินดี มีสุข คือการเป็นอยู่ที่ดีของคนและสิ่งแวดล้อมตามสภาพต่างๆ ไป ในด้านส่วนบุคคลคุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปของความต้องการ เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะทำให้บุคคลนั้นมีความสุขหรือความพอใจ”

องค์การอนามัยโลก (The WHOQOL Group, 1995) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า “การรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคมโดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคมและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง”

จากคำจำกัดความของคุณภาพชีวิตที่นักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ไว้ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น พอจะสรุปได้ว่า คำจำกัดความส่วนใหญ่ล้วนแล้วมีความหมายคล้ายกัน คือ จะกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย สติปัญญา ความคิด สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม การเมืองและการปกครอง ซึ่งมีอยู่ในสังคมที่บุคคลเป็นสมาชิกอยู่

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุขทั้งทางกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม

ความสุขทางกาย ที่จะก่อให้เกิดความพึงพอใจได้นั้น คือ ลักษณะที่บุคคลมีสิ่งต่าง ๆ สนองความต้องการร่างกายอย่างเหมาะสมนั้น ต้องเพียบพร้อมไปด้วยปัจจัย 4 และสิ่งช่วยในการใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ การมีอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ฯลฯ

ความสุขทางใจ ที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิตนั้น คือ ลักษณะที่บุคคลมีความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงในจิตใจ ได้รับการยอมรับและยกย่องจากผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจ และการนับถือตนเอง คิดและทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ฯลฯ

#### ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดขึ้น สร้างขึ้น และชวนชวายให้ได้มาด้วยตัวของมนุษย์เอง นอกจากนั้นยังเป็นเกณฑ์หรือมาตรฐาน ที่จะทำให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลและครอบครัวที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นในทุกๆ ด้านอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า การศึกษา อาชีพ รายได้ สุขภาพอนามัย คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ ในลักษณะเช่นนี้เขาย่อมมีความสามารถในการปรับปรุงทั้งตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด ปัญหาต่างๆ ในสังคมก็จะหมดไปได้ เป็นต้นว่า ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาการลดลง

ของทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนประเทศที่มีประชากรไม่มีคุณภาพชีวิตจะประสบปัญหาความล่าช้าหรือความล้มเหลวในการพัฒนาประเทศ ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อเสถียรภาพ ความมั่นคงและความปลอดภัยของประเทศด้วย ดังนั้นประเทศทั้งหลายจึงใช้ความพยายามกันอย่างเต็มที่ในการที่จะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้อยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้า มีความสุขสมบูรณ์และเกิดความมั่นคงปลอดภัยไปพร้อมๆ กัน

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต มีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคมอย่างยิ่ง โดยผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะช่วยให้ตนเองและสังคมเกิดลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลจะมีการดำรงชีวิตในแนวทางที่ดี ใช้วิธีการอันชอบธรรมในการสนองความต้องการในด้านต่างๆ ของตนโดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น
2. บุคคลจะมีการสร้างสรรค์พัฒนา คิดปรับปรุงตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
3. บุคคลจะใช้ภูมิปัญญา เหตุผล และวิธีการแห่งสันติในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว
4. บุคคลจะมีการยอมรับในคุณค่าและความสำคัญของตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การอยู่ร่วมกันในสังคมจึงมีปัญหาและความขัดแย้งน้อยลง
5. บุคคลจะเป็นพื้นฐานของครอบครัวและสังคมที่มีความสงบสุข มีความเจริญก้าวหน้า มีเสถียรภาพ ความปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่นมั่นคง และความเป็นระเบียบเรียบร้อย

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดคุณภาพคุณภาพชีวิตที่ดี

พนิษฐา พานิชานิชกุล (2537) ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน หมายถึง ความสามารถทางกายภาพและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน รวมทั้งความพึงพอใจในความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน
2. ด้านสุขภาพกาย หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจาก อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในรอบหนึ่งเดือน โรคเรื้อรังหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย
3. ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจากสภาพจิตเสื่อมและภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ความรู้สึกกังวล ความรู้สึกเหงา ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกไม่ยอมทำอะไร ความรู้สึกอยากร้องไห้ ความรู้สึกหมดกำลังใจและสิ้นหวัง

4. ด้านสภาพสังคม หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน สัมพันธภาพกับญาติพี่น้อง การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนและความพึงพอใจในสภาพสังคม

5. ด้านสภาพเศรษฐกิจ หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีทางเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ สภาพการเงินในรอบหนึ่งเดือน สภาพการเงินในรอบปี การมีทรัพย์สินอื่นๆ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจจากการลงทุนและการออมทรัพย์ และความพึงพอใจในสภาพเศรษฐกิจ

6. ด้านสภาพแวดล้อม หมายถึง การอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ดี ได้แก่ ที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน ความปลอดภัยในบ้านและในหมู่บ้าน การรับรู้ข่าวสารและการพัฒนาตนเอง บริการสวัสดิการในชุมชน นันทนาการในชุมชน และความพึงพอใจในสภาพแวดล้อม

รณรุทธ์ บุตรแสนคม (2540) ได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านที่อยู่อาศัย ได้แก่ ลักษณะที่อยู่อาศัยที่ประกอบไปด้วยการก่อสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรงมีพื้นเรียบ หลังคาป้องกันแดดและฝนได้ มีความปลอดภัย มีน้ำบริโภคอย่างพอเพียง มีห้องเป็นสัดส่วน และเพียงพอต่อการทำกิจกรรมต่างๆ

2. ด้านสังคม ได้แก่ ลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การแสดงความรู้สึกร่วมด้วย เมื่อสมาชิกในครอบครัวได้รับความทุกข์ หรือความสุข

3. ด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

4. ด้านนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวและชุมชน ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การออกกำลังกาย หรือออกไปเที่ยวนอกบ้าน เป็นต้น

5. ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ได้แก่ ความรู้สึกยอมรับคุณค่าหรือภาพพจน์ของตนเอง ความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานและสังคม

กุหลาบ รัตนสังธรรม และคณะ (2535) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ว่าควรประกอบไปด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันทั้งในครอบครัวและการประกอบอาชีพ

2. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณภาพ ประโยชน์ ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและบุคคลอื่น ตลอดจนความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. ด้านความคิด ได้แก่ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเอง ของครอบครัว และของชุมชน ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษา วิชาชีพ การเป็นที่ยอมรับของชุมชนและการยอมรับตนเอง ตลอดจนการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

4. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและต่อสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิตะ ความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ และละเว้นจากอบายมุข รวมทั้งการมีจิตใจที่เป็นสุขปราศจากทุกข์ร้อน

5. ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

5.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์ เป็นระเบียบและปราศจากมลพิษ มีทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการคมนาคมสะดวก

5.2 สภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม คือ การมีโอกาสนี้เท่าเทียมกันในสังคมทั้งการศึกษา การประกอบอาชีพ ตลอดจนการได้รับการบริการด้านต่างๆ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้และสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย มีความเห็นอกเห็นใจ และมีค่านิยมที่สอดคล้องกันกับหลักธรรมในศาสนา

กรมการพัฒนาชุมชน (2555) ได้กำหนดให้ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เป็นเครื่องชี้วัดที่แสดงถึงสภาพความจำเป็นของคนในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยได้กำหนดมาตรฐานขั้นต่ำเอาไว้ว่า คนควรจะมีคุณภาพชีวิตในเรื่องนั้นๆ และในช่วงเวลานั้นๆ อย่างไร ซึ่งได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านสุขภาพดี
2. ด้านมีบ้านอาศัย
3. ด้านฝึกฝนการศึกษา
4. ด้านรายได้ก้าวหน้า
5. ด้านปลูกฝังค่านิยมไทย

ยูเนสโก (UNESCO, 1981) ได้เสนอว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตควรมี 7 ด้าน คือ

1. ด้านอาหาร
2. ด้านสุขภาพอนามัย
3. ด้านการศึกษา
4. ด้านสิ่งแวดล้อมและทรัพยากร
5. ด้านที่อยู่อาศัยและการตั้งถิ่นฐาน
6. ด้านการมีงานทำ
7. ด้านค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมายและปัจจัยทางด้านจิตวิทยา

จากความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ที่นำเสนอมาแล้วนั้น พอจะสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุข ความสมบูรณ์ และมีความพึงพอใจในการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องประกอบด้วยปัจจัยเหล่านี้เป็นพื้นฐาน คือ

1. ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกันกับคนอื่น ๆ มีระดับของการพัฒนาสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

2. ความสมบูรณ์ด้านจิตใจหรืออารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส มั่นคงไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่น เป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้คุณเกิดความสุขและความสงบในการดำเนินชีวิต

3. ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป อันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งอื่นๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและมีประโยชน์อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหาย หรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้างก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้คุณมีชีวิตที่เหมาะสม กลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

4. ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีพ หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคม เศรษฐกิจ และยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย 4 ซึ่งมีอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ การศึกษา การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหาหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็น ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่พอเพียง ย่อมช่วยให้คุณมีความสุขสบาย ไม่ลำบากขัดสน และย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

#### คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คนที่อยู่ในวัยสูงอายุบางครั้งอาจจะถูกมองว่าเป็นทรัพยากรที่เสื่อมสภาพแล้วและต้องรอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้สูงอายุ คือ แหล่งสะสมความรู้และประสบการณ์ของคนรุ่นลูกหลาน ที่มีศักยภาพสามารถช่วยเหลือพัฒนาสังคมและประเทศชาติได้อีกกลุ่มหนึ่ง หากผู้สูงอายุได้รับการดูแลและเตรียมความพร้อมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ยืนยาว (Berghorn et al, 1981, pp. 331-347) กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆ ด้าน ดังต่อไปนี้

### 1. ด้านเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในการตอบสนองต่อความต้องการด้านต่างๆ ทั้งในด้านที่อยู่อาศัยสภาพที่ดี มีอาหารที่เพียงพอมีคุณค่าการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องการมีสิ่งอำนวยความสะดวกและความสะดวกอื่นๆ การมีอาชีพหรือการทำงานของผู้สูงอายุ นอกจากได้มีรายได้เพื่อเลี้ยงตนเองแล้วยังได้ฝึกฝนการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างปกติและต่อเนื่อง เช่น ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท เป็นต้น รวมทั้งสร้างความภาคภูมิใจความรู้สึกลับั่นคงทางเศรษฐกิจและมีคุณค่าในชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีย่อมทำให้เกิดความพึงพอใจ นอกจากนี้ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุชายมีอัตราการทำงานในเชิงเศรษฐกิจมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2532, หน้า 16)

อย่างไรก็ตามฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในปัจจุบันของประเทศไทยยังอยู่ในระดับฝืดเคือง ทั้งนี้เนื่องมาจากประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปเป็นประเทศอุตสาหกรรมมากขึ้น ทำให้บุตรหลานของผู้สูงอายุต้องขวนขวายหารายได้มาจุนเจือครอบครัวมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ และทำงานของทั้งภาครัฐและเอกชน ก็หันมาพึ่งพาเทคโนโลยีมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุหลายท่านตามไม่ทัน จึงไม่มีความจำเป็นต่อหน่วยงานดังกล่าว ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นภาระของรัฐในการให้สวัสดิการต่อผู้สูงอายุ

### 2. ด้านสุขภาพอนามัย

พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” นั้นเป็นสัจธรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีอันเป็นสิ่งยอดปรารถนาของมวลมนุษย์ รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในสังคม ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันต่างก็ปรารถนาที่จะมีสุขภาพที่ดี นั่นคือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ สามารถพึ่งตนเองได้ อย่างไรก็ตามปัญหาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บซึ่งมักเกิดขึ้นเสมอๆ และโรคที่พบบ่อย คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคปวดท้อง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคปวดกระดูกและข้อ โรคชรา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ผิวหนัง สลายตา การตมกลืนและการสัมผัส ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความหว่าเหว่ เจ็บเหงา ซึมเศร้า ต้องการความรักและเอาใจใส่ เป็นต้น

สุขภาพของผู้สูงอายุเป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ นั่นคือ ยิ่งอายุมากขึ้นปัญหาสุขภาพก็จะมากขึ้น เช่น การเป็นโรคต่างๆ และการที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพดีขึ้นนอกจากจะมีชีวิตที่ยืนยาวแล้วยังจะต้องพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด และการเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจโดยเน้นการป้องกันโรคส่งเสริมสุขภาพ รักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ

646. 49

ม 543 ก

366098



### 3. ด้านสิ่งแวดล้อม

การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ มีบ้านพักอาศัยที่คงทนถาวรสะดวกสบาย มีครอบครัว และชุมชนอบอุ่น มีเพื่อนบ้านที่ดี มีบริการที่ดีด้านสาธารณสุขของโลกของชุมชนที่มีความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน มีความสงบและความเป็นส่วนตัว ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและเป็นสุขได้

นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลรอบๆ ตัว และสภาพแวดล้อมนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งตามปกติ ตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ย่อมต้องมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม การมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นทั้งในครอบครัว และนอกครอบครัวของผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการสนองตอบต่อความต้องการทางสังคม เช่น การมีเพื่อนวัยเดียวกัน เนื่องจากทำให้สามารถปรับทุกข์สุขได้อย่างเข้าอกเข้าใจกันดีกว่าคนต่างวัย ซึ่งได้มีผลการศึกษาวิจัยที่ แสดงความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความสุขความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่ได้รับรู้ว่าตนเองอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งในด้านบุคคลสังคมบ้าน ชุมชนที่อยู่อาศัยและการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นๆทั้งในบ้านและชุมชนย่อมสามารถบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

### 4. ด้านการพึ่งพาตนเอง

เมื่อสูงวัยขึ้น สมรรถนะการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็เสื่อมถอยลงส่งผลให้ ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายอ่อนแอเป็นโรค และเจ็บป่วยไม่สามารถทำกิจกรรมตามปกติได้ด้วยตนเอง การดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองจึงกลายเป็นเรื่องที่ยาก สำหรับการประเมินการพึ่งพาผู้สูงอายุ สามารถประเมินได้โดยการวัดความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น การดูแลความสะอาดร่างกาย การแต่งตัว การรับประทานอาหาร การเข้าห้องน้ำ การลุกเดิน (Calkins et al, 1986, p. 20) รวมทั้งการเตรียมอาหาร การซักรีดเสื้อผ้า การคิดคำนวณ การทำงาน มีรายได้ การทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน การเดินทางไปพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย ความรู้สึกพึงพอใจของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือบุคคลอื่นๆ ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่หากว่าผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ต้องอาศัยบุคคลอื่นๆ อาจทำให้ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุลดต่ำลงได้ ทั้งนี้เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทที่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่มีอิสระในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามความต้องการของตนเองมาเป็นผู้ที่คอยรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งเป็นบทบาทที่ยากจะยอมรับ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกอับอาย น้อยเนื้อต่ำใจ และคิดว่าตนเองเป็นตัวสร้างภาระให้แก่ผู้อื่น

## 5. ด้านการทำกิจกรรมทางสังคมและการพัฒนาตนเอง

ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจรู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองนั้นมีค่ามีความหมาย ต่างกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกว่ามีชีวิตนี้มีแต่ความเงิบเหงา น่าเบื่อหน่ายและหมดอาลัย การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้นจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความสนใจ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเอง กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุว่ามี 3 ประเภท ดังนี้ (Berghorn et al, 1981, pp. 343-344)

5.1 กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activities) ได้แก่ การทำบุญเข้าวัด เพื่อตักบาตร การมีกิจกรรมในสโมสร เป็นต้น

5.2 กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activities) ได้แก่ การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนบ้าน การเดินทาง การซื้อสิ่งของต่างๆ เป็นต้น

5.3 กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary Activities) ได้แก่ งานอดิเรกต่างๆ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เป็นต้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุเชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะสามารถปรับตัวได้ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะบุคคลที่สามารถทำและดำรงกิจกรรมทางสังคมได้จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองยังคงสามารถรักษาระดับการทำกิจกรรมได้มากหรือทำได้สม่ำเสมอ ย่อมมองตนเองมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมซึ่งจะมีความสุขและพอใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ

## แนวคิดตามหลักไตรสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาว่า ไตรสิกขา มาจากคำว่า ไตร กับ สิกขา ไตร แปลว่า สาม สิกขา แปลว่า บทเรียน ไตรสิกขา แปลว่า บทเรียน 3 บท หมายถึง หลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ ซึ่งตามทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า หากใครปฏิบัติตามได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้นั้นก็สามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น หลักทั้ง 3 นั้น คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

1. ศีล มีความหมายว่า ปกติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เรามีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์ด้วย มี 2 ประเภท คือ

1.1 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนารวมทั้งสัตว์ด้วย)

1.2 สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในธรรมชาติ

2. สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตใจให้เกิดความนิ่ง สงบ เย็น หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ติงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ไม่มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณาที่ยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้ ละเอียด มองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกกง่าย ๆ ว่า “สมาธิ”

3. ปัญญา หมายถึง การพัฒนาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัด มีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายชั้น หลายระดับ เช่น

### 3.1 ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ

3.1.1 ความรู้ความเข้าใจข้อมูล ความรู้รวมทั้งศิลปวิทยาการต่างๆ เข้าถึงเนื้อหา ความหมายได้ถูกต้องชัดเจน

3.1.2 การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริงตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือตามที่มันเป็น

3.1.3 ความรู้จักจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ รู้จุด รู้ประเด็น สามารถยกขึ้นพูด ยกขึ้นชี้แสดง หรือยกขึ้นวางเป็นหลักได้

3.1.4 ความรู้จักสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตน ให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม เป็นต้น

3.1.5 การคิดการวินิจฉัยที่ถูกต้องชัดเจนและเที่ยงตรง

3.1.6 ความรู้จักแยกแยะวิเคราะห์วิจัยสืบสาวเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่างๆ ที่จะทำให้สามารถแก้ไขปัญหา และทำการสร้างสรรค์ต่างๆ ได้

3.1.7 ความรู้จักจัดทำดำเนินการหรือบริหารจัดการกิจการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ตั้งมุ่งหมาย

3.1.8 ความรู้จักเชื่อมสัมพันธ์ประสบการณ์ ข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมที่ชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้ หยั่งเห็นใหม่ๆ ได้

3.2 ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีที่ถูกต้องดีงาม ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะและกระบวนการที่ชีวิต สังคม และโลกคือหมู่สัตว์ มีความเป็นมา และจะเป็นไปตามกระแสแห่งเจตจำนง และเหตุปัจจัยที่ตนประกอบ สร้างสมจัดสรร และมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นทั้งหลาย เรียกว่า ว่าเป็นไปตามกรรม

3.3 การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือตามที่มันเป็น

3.4 ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม ความรู้เข้าใจถึงเท่าทันความจริงของสังขาร คือ โลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

สุมน อมรวิวัฒน์ (2528, หน้า 39) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาไว้ดังนี้ กระบวนการศึกษาที่พัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ให้สามารถดำรงชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างสันติ มีอิสรภาพ เน้นหลักการปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมตน ด้วยหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา

วิธีการปฏิบัติฝึกหัดอบรมตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญานั้น ผู้ศึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางของมรรค มีองค์ 8 ได้แก่

1. การฝึกหัดตนให้มีศีลด้วยสัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (การกระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)
2. การฝึกหัดตนให้มีสมาธิด้วยสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นชอบ)
3. การฝึกหัดตนให้มีปัญญาด้วยสัมมาทิฐิ (การเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (การดำริชอบ)

การพัฒนาตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมที่เป็นเชิงปฏิบัติในฐานะที่อยู่ในสังคมเป็นระบบการฝึกคนของสังคม จัดแบ่งขั้นตอนเป็นช่วงกว้างๆ เรียงลำดับ โดยถือหลักการเรียงลำดับจากต่ำไปหาสูง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการฝึกที่เรียกว่า ชั้นศีล ชั้นสมาธิ ชั้นปัญญา ไม่ได้หมายความว่า เมื่อฝึกในชั้นศีลแล้วจะละเลยในเรื่องสมาธิและปัญญา แต่หมายความว่าให้เน้นในเรื่องศีลมากกว่าสมาธิและปัญญา สมาธิและปัญญาก็ยังคงดำเนินอยู่ตามเดิม มิได้ยกเลิกหรือละทิ้ง ในทำนองเดียวกันที่เรียกว่าชั้นสมาธิ ชั้นปัญญา ก็ได้หมายความว่า จะยกเลิกหรือละทิ้งองค์ประกอบอื่น การดำเนินการฝึกจึงเป็นไปในลักษณะของบูรณาการที่ประกอบด้วยส่วนของ ศีล สมาธิ ปัญญาต่อเนื่องตลอดกระบวนการฝึก

### การฝึกอบรมศีล

ศีล คือ ความประพฤติดีทางกายและวาจา (พระเทพเวที, 2531, หน้า 292) ความเป็นปกติทางกาย วาจา (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2537, หน้า 73) เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมที่ดีจนเคยชินตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุป วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่ดี แต่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดี ที่พึงประสงค์ (พระเทพเวที, 2536, หน้า 37-38)

พระธรรมปิฎก (2538, หน้า 768-769) กล่าวว่า การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความถูกต้องดีงามทางกายและวาจานั้น บุคคลต้องปฏิบัติตามหลักที่เรียกว่า ศีลพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วยแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านสัมมาวาจา ด้านสัมมากัมมันตะ และด้านสัมมาอาชีวะ ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่

- 1.1 ละมุสาวาท เว้นการพูดเท็จ รวมถึงสัจวาจา คำพูดจริง
- 1.2 ละปิสฺสูณาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด รวมถึง พูดคำสมาณสามัคคี
- 1.3 ละผรุสฺสวาจา เว้นการพูดคำหยาบ รวมถึง พูดคำอ่อนหวานสุภาพ
- 1.4 ละสัมผัปปลาปะ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ รวมถึง พูดคำมีประโยชน์

#### 2. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ได้แก่

- 2.1 ละปาณาติบาต เว้นการทำลายชีวิต รวมถึงการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล
- 2.2 ละอทินนาทาน เว้นการเอาของที่เขามิได้ให้ (คู่อยู่ที่สัมมาอาชีวะหรือทาน)
- 2.3 ละกาเมสุมิจฉาจาร เว้นความประพฤติผิดในกาม รวมถึง การสันโดษ

#### 3. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพ รวมถึง

ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต เช่น ทำงานไม่ให้คั่งค้างอาภูล

การฝึกหัดศีลมี 2 ลักษณะ คือ

1. การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธา เป็นวิธีที่เน้นหนักด้านระเบียบวินัย โดยการฝึกปฏิบัติให้เกิดความคุ้นเคยและเคยชินเป็นนิสัย พร้อมกันนั้นก็สร้างศรัทธาโดยให้กัลยาณมิตรแนะนำชักจูงให้เห็นว่า การประพฤติดีมีระเบียบวินัยเช่นนั้นมีประโยชน์หรือมีคุณค่าอย่างไร เมื่อพ้นจากขั้นประพฤติไปตามกรอบหรือตามข้อบังคับ มาถึงขั้นเห็นคุณค่าใฝ่เนียมที่จะทำอย่างนั้น แล้วก็เข้าสู่ขั้นเป็นสัมมาทฎฐิ

2. การฝึกศีลที่ใช้โยนิโสมนสิการกำกับ เป็นวิธีที่เน้นความเข้าใจในความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติ ผู้กระทำจะมีความมั่นใจในการกระทำของตนเองเป็นการปฏิบัติอย่างมั่นใจด้วยปัญญา ทำให้เกิดความเข้าใจ เป็นสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยไป พร้อมกับการฝึกศีลและปิดช่องที่จะกลายเป็นความประพฤติปฏิบัติศีลด้วยความมกมายที่เรียกว่า “สัลลพตปรามาส” การฝึกศีลวิธีนี้เป็นเรื่องที่ยากใช้ได้ดีเฉพาะกับคนที่มีสติปัญญาสูงจริงๆ จึงจะสามารถเข้าใจความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติศีลได้อย่างกระจ่างชัด

ในระบบของการฝึกอบรมไตรสิกขา ศีลยังไม่ใช่อุปนิสัยให้ถึงจุดหมายสูงสุดโดยตัวของมันเอง แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไป คือ สมาธิ หรือกล่าวได้ว่า การประพฤติปฏิบัติในขั้นศีล มีวัตถุประสงค์เฉพาะคือเพื่อเป็นบาทฐานของสมาธิ เมื่อมีจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็เกิดการคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญาคิดหาเหตุผลและหาทางดำเนินการสร้างสรรค์ความดีต่างๆ ให้ได้ผลในขั้นต่อไป (พระธรรมปิฎก, 2538, หน้า 762-764)

#### การฝึกอบรมสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (พระเทพเวที, 2534, หน้า 1) ความตั้งมั่นหรือความสงบแห่งจิต (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2537, หน้า 49,92) สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติด้านต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้นๆ ว่าพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตใจ (พระเทพเวที, 2536, หน้า 38)

พระเทพเวที (2534, หน้า 22-39) ได้แบ่งประเภทของการเจริญสมาธิไว้ 4 ประเภท คือ

#### 1. การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิ

ในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ สารสำคัญของกระบวนการนี้คือ กระทำสิ่งที่ตั้งงมอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิในที่สุด พุดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความอิมเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่ายดังนี้

ปราโมทย์ ---> ปิติ ---> ปัสสัทธิ ---> สุข ---> สมาธิ

#### 2. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึง อิทธิฤทธิ์

(หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี 4 อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอภิปิชาท ก็คือเอางาน สิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการ เป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดมฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุณสมาธิก็เกิดขึ้นและมี กำลังแข็งกล้า ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

### 3. การเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผน

การเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผนในที่นี้ หมายถึง วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติ สืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทตามที่ท่านนำลงเขียนอธิบาย ไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการเป็นงาน โดยมุ่งฝึกจำเพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด ซึ่ง กำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อน ฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฉาน สมาบัติ และโลกีย์อภิญญาทั้งหลาย วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิ ในหนังสือพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก, 2538, หน้า 849-853) กล่าวไว้ว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐาน เท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่าง คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 อัปมัณญา 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตวัญฐาน อรูป 4 ส่วน ในหนังสือวิมุตติมรรค (พระเมธีธรรมมาภรณ์, 2538, หน้า 63) กล่าวถึงการฝึกก็มีกฎฐานว่ามี 38 อย่าง ไม่มีอาภาสานัญญาจายตนะ และวิญญาณัญญาจายตนะอย่างที่หนังสือพุทธธรรมรวบรวมไว้

กรรมฐานเหล่านี้แตกต่างกันเพื่อความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ จะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับ ลักษณะความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกันก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดก็อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

### 4. การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

ในการดำเนินชีวิตทั่วไป คนเรามักจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ มากมาย ไม่มีฐานที่ตั้งของ สมาธิที่แน่นอนหรือตายตัว ในกรณีเช่นนี้ สิ่งที่เหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องชักนำ หรือฝึกให้เกิดสมาธิ ในขณะเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า สติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2537, หน้า 92) ความระลึกได้ นี้ก็ได้ สำนึกอยู่ไม่ปล่อย ความตื่นตัวต่อหน้าที่ (พระธรรมปิฎก, 2538, หน้า 804) เมื่อใช้สติคุมจิตไว้กับ อารมณ์หรือตึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่นหรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบ ไม่ส่าย ไม่ชานไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่นแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสมำเสมอ ก็ เรียกว่าเป็นสมาธิ สติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจิตให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะมีสมาธิขึ้น ไม่ได้

ดังนั้น การฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ ก็คือ การใช้สติคุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือตึงอารมณ์ ไว้กับจิต ให้จิตเพ่งแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบไม่ส่ายไม่ชานไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่นแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสมำเสมอ ก็เรียกว่า จิตเป็นสมาธิ

การฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ๆ คือ

4.1 การฝึกเพื่อสร้างสมาธิส่วนๆ (เจริญสมถะ) หรือมุ่งลึกลงไปทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้ติดกับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกันหรือตรงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไปเป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง เช่น เอาสติจับอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็เรียกว่า ทำอานาปานสติหรือกำหนดอริยาบถ คือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

4.2 การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา (เจริญวิปัสสนา) หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่ การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้หรือพิจารณา (พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สติตั้งหรือกุมจิตอยู่กับอารมณ์ แล้วปัญญาก็พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น) ตามวิธีฝึกแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยพร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญา ให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ ได้แก่ วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน และเรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

#### การฝึกอบรมปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ตามความเป็นจริง (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2537, หน้า 122) ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล หรือความรู้ประเภทแยกคัด จัดสรรและวินิจฉัย คือ แยกแยะวินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล หรือปัจจัยต่างๆ รู้ภาวะตามเป็นจริงของสิ่งต่างๆ รู้ว่าจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรจึงจะแก้ปัญหาได้ หรือสำเร็จผลที่มุ่งหมาย เป็นความรู้ที่ทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือเป็นที่มาของความทุกข์ (พระธรรมปิฎก, 2538, หน้า 422-423)

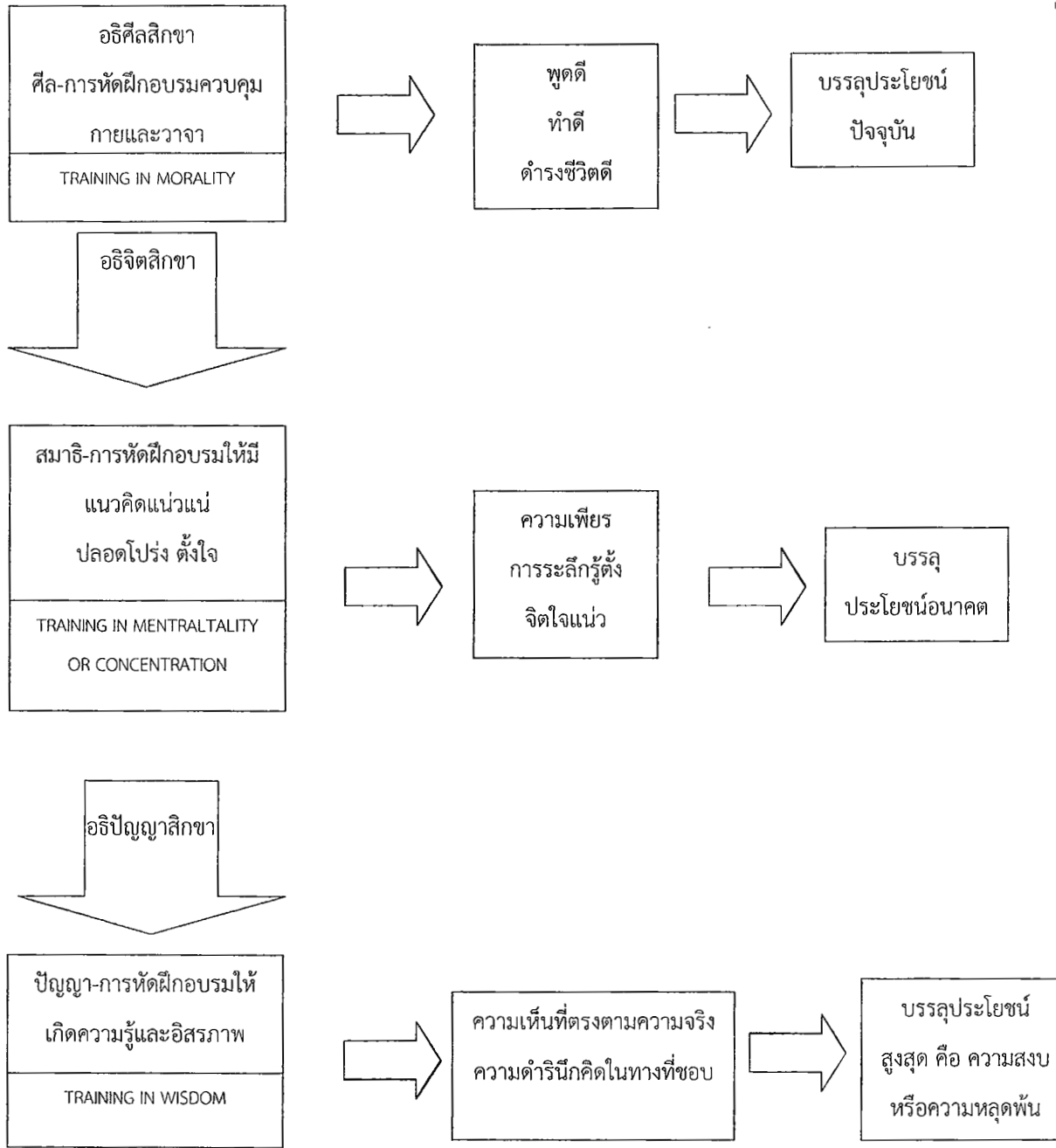
ปัญญาที่ทำงานร่วมกับสติในกิจต่างๆ ไป เรียกว่า สัมปชัญญะ ซึ่งเป็นความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือในการกระทำว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไรรูปปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือการเข้าใจผิดใดๆ ในสิ่งนั้นๆ (พระธรรมปิฎก, 2538, หน้า 812-813)

ปัญญาหรือความรู้ ในพุทธศาสนามีแหล่งที่มา 3 ประการ ปัญญาจึงมี 3 ประเภทตามแหล่งที่มา คือ (พระเมธีธรรมาภรณ์, 2533, หน้า 126-128)

1. สุตมยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน หรือรับการถ่ายทอดต่อกันมาจากผู้อื่น
2. จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล
3. ภวานามยปัญญา หมายถึง ความรู้จากประสบการณ์ตรง



การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า การพัฒนาปัญญาทางพุทธศาสนานั้น ต้องใช้ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกหรือปรโตโมหะนั้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสร้าง บรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสุขความสบายใจอันจะเอื้อต่อการเรียนรู้และกระตุ้น ความสนใจใฝ่รู้ ตลอดจนให้ความรู้และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ส่วนปัจจัยภายในนั้นมีความสำคัญโดยตรงต่อการพัฒนาปัญญา ปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการพัฒนาปัญญา คือ โยนิโส มนสิการ



ภาพที่ 2 กระบวนการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประภาพร จินันทุยา (2535) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ผลการวิจัยพบว่า โครงสร้างองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ คือ การรับรู้เกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ การรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพทั่วไป การรับรู้เกี่ยวกับเพื่อน การรับรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางศาสนาและงานสังคม การรับรู้เกี่ยวกับโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว การรับรู้เกี่ยวกับการนอนหลับพักผ่อน การรับรู้เกี่ยวกับสภาพบ้าน การรับรู้เกี่ยวกับการไต่ยืม ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับการหายใจ การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในด้านค่าใช้จ่าย การรับรู้เกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ การรับรู้เกี่ยวกับงานอดิเรก การรับรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ การรับรู้เกี่ยวกับการพักผ่อนในบ้าน การรับรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย สุขภาพ และความพอใจในชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชน การรับรู้เกี่ยวกับสภาพพื้น และการรับรู้เกี่ยวกับการมองเห็น

พนิชฐา พานิชวิระกุล (2537) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่เป็นสมมติสำหรับผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของคุณภาพชีวิตเชิงจิตวิสัย อธิบายได้ชัดเจนเพียง 6 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน สุขภาพจิต สภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สุขภาพกาย และสัมพันธ์ภาพกับชุมชน คุณลักษณะของคุณภาพชีวิตเชิงจิตวิสัย อธิบายด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในสุขภาพกาย ความพึงพอใจในสภาพเศรษฐกิจ ความพึงพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ความพึงพอใจในสภาพแวดล้อม และความพึงพอใจในสภาพสังคม สำหรับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านนั้น พบว่าคุณภาพชีวิตประกอบด้วยหลายด้าน แต่ละด้านล้วนมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ

ฉวีวรรณ สมบูรณ์พร้อม (2539) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ภูไท ใส้ ญ้อ ไทยลาว ที่อาศัยในเขตชนบท จังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันทั้งทางด้านกายภาพและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้ตามปกติ ส่วนด้านสุขภาพ อาการเจ็บป่วยที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ส่วนด้านปัจจัยพื้นฐานทางวัตถุและความมั่นคงทางการเงินพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ไม่มีเงินเหลือเก็บ ไม่ได้กู้ยืมหรือมีภาวะหนี้สิน ส่วนด้านการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นๆ และการมีกิจกรรมในสังคมชุมชนและบ้านเมือง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อครอบครัวและชุมชน และมีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีการได้รับข่าวสารสม่ำเสมอ กิจกรรมด้านการพักผ่อนหย่อนใจที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติ คือ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบมากที่สุด

วันที ขำเพ็ง (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชนบทจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 69.1 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 16.8 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 14.1 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ การดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุ การเข้าถึงบริการสุขภาพ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้าน และเมื่อวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุ การเข้าถึงบริการสุขภาพ และรายได้ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 29.84 และมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการดังนี้ คือ ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม จัดตั้งกลุ่มอาชีพที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ สำหรับการให้บริการสุขภาพควรดำเนินการทั้งเชิงรับและเชิงรุกไปพร้อมๆ กัน

กอบกุล สุตสวาท (2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการผันแปรคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การมีโรคประจำตัว การทำงานเชิงเศรษฐกิจปัจจุบัน ฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือน การมีบ้านพักอาศัยเป็นของตนเอง ระดับการศึกษา การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรม และการมีงานอดิเรกทำ โดยผลการศึกษาสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือนอยู่ในระดับสูง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ

ศิริณี ปันคำ (2542) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า ด้านการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจกรรมทั้งทางกายภาพได้ปกติ ยกเว้นการเปลี่ยนอริยาบถ การก้มย่อตัวลงเก็บของ และการเดินขึ้นลงบันไดและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างปกติ ส่วนด้านสุขภาพพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรัง และอาการเจ็บป่วยในรอบ 1 เดือน ส่วนด้านสุขภาพจิตพบว่า ผู้สูงอายุ 1 ใน 3 มีภาวะจิตเสื่อมและมีภาวะซึมเศร้า ส่วนด้านความมั่นคงทางการเงินพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับไม่ตึงระดับปานกลาง โดยเฉพาะเงินเก็บออม รองลงมาคือ สภาพการเงินในรอบปีที่ผ่านมา ส่วนด้านการมีกิจกรรมในสังคม ชุมชน และบ้านเมืองพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรม ยกเว้นการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ

วรรณมา กุมารจันทร์ (2543) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและเขตชนบทส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบท ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยด้าน อายุ เพศ และรายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตในระดับต่ำ โดยเพศชายมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าเพศหญิง

และผู้สูงอายุที่มีอายุมากจะมีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย ส่วนปัจจัยด้านศาสนาและลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิตติภัต วิทยาภรณ์ (2553) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาอนุกระบวนโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ และมีความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยว จิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตที่เปลี่ยนแปลง และรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้านวิทยากรหรือกระบวนกร ด้านเนื้อหาสาระ ด้านการประเมินและด้านสถานที่ จากการทดลองและสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้มี 8 องค์ประกอบ คือ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ความรักความเมตตา การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ การเข้าเผชิญ ความต่อเนื่อง พันธะสัญญา ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และความเบิกบานและผ่อนคลาย และผลการทดลองพบว่า รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะของกลุ่มทดลองมีระดับสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมคือ กระบวนกรมีประสบการณ์แนวคิดตปัญญาศึกษา เปิดใจและรับฟังอย่างลึกซึ้งและองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนเงื่อนไขที่พบระหว่างการจัดกิจกรรม คือ ความสามารถในการเขียนและอ่านหนังสือของกลุ่มผู้เรียน สุขภาพของกลุ่มผู้เรียน และสถานที่จัดกิจกรรมมีความเป็นธรรมชาติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า ประชากรผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยสำคัญที่ควรได้รับการพัฒนาเกี่ยวกับด้านคุณภาพชีวิตเมื่อพิจารณาจากงานวิจัยและเอกสารต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะพบว่า ไม่มีนิยามใดที่จะได้รับการยอมรับเป็นเอกฉันท์ ทั้งนี้เป็นเพราะมีหลายเรื่องหลายประเด็นที่รวมอยู่ เช่น เรื่องสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจ สภาพทางสังคม และอื่นๆ ฉะนั้น เมื่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีหลายด้านหลายองค์ประกอบ ทุกองค์ประกอบล้วนมีความสำคัญ ผู้วิจัยสนใจศึกษาแนวคิดคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ โดยนำแนวคิดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสังคมของ พนิษฐา พานิชชีวะกุล (2537) และธรรุทธิ์ บุตรแสนคม (2540) มากำหนดกรอบคุณภาพชีวิตด้านสังคมในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน สัมพันธภาพกับญาติพี่น้อง การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ความพึงพอใจในสภาพสังคม การช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป มีความสามารถในการปรับตัว และการยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น และนำแนวคิดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของ กุหลาบ รัตนัสัจธรรม และคณะ (2535)

ของพินิจฐา พานิชาชีวะกุล (2537) และธรรมรุทธ์ บุตรแสนคม (2540) มากำหนดกรอบคุณภาพชีวิตด้านจิตใจในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย การมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจากสภาพจิตเสื่อมและภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ความรู้สึกกังวล ความรู้สึกเหงา ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกไม่ยอมทำอะไร ความรู้สึกอยากร้องไห้ ความรู้สึกหมดกำลังใจและสิ้นหวัง ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ได้แก่ ความรู้สึกยอมรับคุณค่าหรือภาพพจน์ของตนเอง ความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานและสังคม การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและต่อสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญู กตเวที ความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ และละเว้นจากอบายมุข รวมทั้งการมีจิตใจที่เป็นสุขปราศจากทุกข์ร้อน เป็นต้น

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยโดยใช้หลักการของ ADDIE Model (Strickland, 2006, p.212) เป็นกรอบของขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis)
2. ขั้นตอนการออกแบบ (Design)
3. ขั้นตอนการพัฒนา (Development)
4. ขั้นตอนการทดลองนำไปใช้ (Implementation)
5. ขั้นตอนประเมินผล (Evaluation)

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

##### 1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis)

ในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์เอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และหลักไตรสิกขา

##### 2. ขั้นตอนการออกแบบ (Design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 2.1 รวบรวมข้อมูลจากขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis) มาใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรม
- 2.2 กำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา
- 2.3 จัดทำรูปแบบกิจกรรมและกำหนดลักษณะกิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา
- 2.4 จัดทำคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุโดยใช้หลักไตรสิกขา

##### 3. ขั้นตอนการพัฒนา (Development) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

นำการพัฒนารูปแบบกิจกรรม และกำหนดลักษณะกิจกรรมที่ได้เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง ความถูกต้องเหมาะสม ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ





4. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา ครั้งที่ 2 (ฝึกอบรมสมาธิ)					↔											
5. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา ครั้งที่ 3 (ฝึกอบรมปัญญา)						↔										
6. วัดคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจที่สร้างขึ้น						↔										
7. สัมภาษณ์และติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา															↔	

### 5. ขั้นตอนประเมินผล (Evaluation)

ประเมินผลการใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขาโดยใช้แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และใช้การสัมภาษณ์และติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา หลังสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง

### กลุ่มทดลอง

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้สูงอายุแบบเจาะจง (Purposive Selection) พิจารณาจากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอในจังหวัดชลบุรี ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จากเอกสารสำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดชลบุรี มีการคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้ และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย การเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขามีจำนวน 3 ครั้ง ระยะเวลา 4 เดือน หรือ 16 สัปดาห์

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัย มีดังนี้

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคประจำตัวรุนแรง และสามารถช่วยเหลือตนเองได้
3. เป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
4. เป็นผู้สูงอายุที่ไม่เคยรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจมาก่อน
5. เป็นผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย

### การออกแบบการทดลอง

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Designs) มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง และออกแบบการทดลองดังนี้

ตารางที่ 2 การออกแบบการทดลอง

	การประเมินก่อนทดลอง	การทดลอง	การประเมินหลังทดลอง
กลุ่มทดลอง (E)	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี เช่น เพศ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในจังหวัดชลบุรี มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท

2. กิจกรรมและคู่มือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย กิจกรรมและคู่มือกิจกรรมฐานศีล สมาธิ และปัญญา

3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา

## การสร้างเครื่องมือวิจัย

1. แบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แล้วนำมาสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ประกอบด้วยบุคคลดังต่อไปนี้

1.3.1 อาจารย์ ดร.ศักดินา บุญเปี่ยม

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1.3.2 อาจารย์ ดร.พูลพงษ์ สุขสว่าง

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

มหาวิทยาลัยบูรพา

### 1.3.3 อาจารย์ ดร.ประชา อินัง

อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้ถูกต้องเหมาะสม

1.5 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Person's Product – Moment Correlation Coefficient) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง .25-.88

1.6 นำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกแต่ละข้อ ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป มาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990, pp. 202-204) และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .96

1.7 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) และมีความสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. กิจกรรมและคู่มือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมและคู่มือกิจกรรมเพื่อใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี โดยประยุกต์เนื้อหาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

2.1 ศึกษา วิเคราะห์เอกสาร วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักของไตรสิกขา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรม

2.2 กำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา

2.3 จัดทำรูปแบบกิจกรรมและกำหนดลักษณะกิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา

2.4 จัดทำคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุโดยใช้หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

2.5 นำการพัฒนาารูปแบบกิจกรรม และกำหนดลักษณะกิจกรรมที่ได้เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดียวกันในการพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถาม ให้พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง ความถูกต้องเหมาะสม ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

### 3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

3.1 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

3.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม

3.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่มีความสมบูรณ์แล้วไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองภายหลังการจัดกิจกรรมโครงการวิจัยดำเนินการแล้วเสร็จ

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขออนุญาต และขอความร่วมมือในการวิจัยถึงกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา

2. ประชุมทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

3. วัดคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจที่สร้างขึ้น

4. ทดลองใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขากับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี คัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้ และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย จำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองกิจกรรมเป็นระยะเวลา 4 เดือน หรือ 16 สัปดาห์

5. วัดคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจที่สร้างขึ้น

6. สัมภาษณ์และติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา หลังสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแยกวิเคราะห์ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุ เช่น เพศ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว และการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) โดยเรียงจากดีมาก ดี ปานกลาง น้อย น้อยมาก ของลิเคอร์ท ลิเคอร์ท's Scale. (Best & Kahn, 1993, p.247) กำหนดขนาดคะแนน ดังนี้

5	หมายถึง	ดีมาก
4	หมายถึง	ดี
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยมาก

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์สำหรับวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ทั้ง 5 ระดับ โดยเอาคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ของคะแนนเป็นตัวชี้วัด โดยกำหนดเป็นเกณฑ์และแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว 2535, หน้า 23-24)

4.51 – 5.00	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก
3.51 – 4.50	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี
2.51 – 3.50	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อยมาก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยเลือกเฉพาะวิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้

1. วิเคราะห์ผลการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนทดลองใช้กิจกรรมและหลังทดลองใช้กิจกรรมด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนทดลองใช้กิจกรรมและหลังทดลองใช้กิจกรรมด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเปรียบเทียบ t-test

3. วิเคราะห์ผลการใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการวิเคราะห์  
เนื้อหา (Content Analysis)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานศีล)

1.2 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานสมาธิ)

1.3 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานปัญญา)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ตอบแบบสอบถาม

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา หลังสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจัดกลุ่มข้อมูล ตามประเด็นดังนี้

3.1 ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา

3.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา



## ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา ในแต่ละกิจกรรมจะมีคู่มือการทำกิจกรรม ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดการจัดกิจกรรม เช่น ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ของกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ และวิธีการจัดกิจกรรม

ผลการพัฒนากิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานศีล) ประกอบด้วย

1.1.1 การบรรยายธรรมะ เรื่อง “ศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ”

1.1.2 ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 5 ฐาน

1.1.2.1 ฐานศีลข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวรมณี)

1.1.2.2 ฐานศีลข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวรมณี)

1.1.2.3 ฐานศีลข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี)

1.1.2.4 ฐานศีลข้อที่ 4 (มุสาวาทา เวรมณี)

1.1.2.5 ฐานศีลข้อที่ 5 (สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี)

1.1.3 สรุปกิจกรรมศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ

1.2 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานสมาธิ) ประกอบด้วย

1.2.1 การบรรยายธรรมะ เรื่อง “สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต”

1.2.2 กิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

1.2.3 ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 3 ฐาน

1.2.3.1 ฐานสมาธิที่ 1 (ท่ายภาพ)

1.2.3.2 ฐานสมาธิที่ 2 (กรอกน้ำใส่กระบอก)

1.2.3.3 ฐานสมาธิที่ 3 (เพื่อนช่วยเพื่อน)

1.2.4 สรุปกิจกรรมสมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต

1.3 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานปัญญา) ประกอบด้วย

1.3.1 การบรรยายธรรมะ เรื่อง “มีปัญญาเป็นเข็มทิศ ชีวิตเบิกบาน”

1.3.2 ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 2 ฐาน

1.3.2.1 กิจกรรมส่งเสริมปัญญาที่ 1 (สูงอย่างมั่นคง)

1.3.2.2 กิจกรรมส่งเสริมปัญญาที่ 2 (สถานการณ์สมมุติ)

1.3.3 สรุปกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ที่ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐาน	n = 30	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	10	33.33
หญิง	20	66.67
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	29	96.67
มัธยมศึกษา	1	3.33
รายได้		
จากกองทุนรัฐบาลอย่างน้อย 500 บาท ทางเดียว	6	20.00
ทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ น้อยกว่า 2,000 บาท	4	13.33
ทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ 2,000 - 4,000 บาท	8	26.67
ทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ 4,001 - 6,000 บาท	3	10.00
ทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ 6,001 - 8,000 บาท	5	16.67
ทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ 8,001 - 10,000 บาท	3	10.00
ทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ มากกว่า 10,000 บาท	1	3.33

โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	5	16.67
มีโรคประจำตัว	25	83.33
การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ		
ไม่ได้เป็นสมาชิก	10	33.33
เป็นสมาชิก	20	66.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 3 สรุปสถานภาพภูมิหลังของผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรี ได้ดังนี้  
เพศ พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย  
คือ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับ  
ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 97.67 และระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 3.33

รายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่ มีรายได้จากทั้งกองทุนรัฐบาล  
และประกอบอาชีพ 2,000 – 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมาคือ มีรายได้จากกองทุน  
รัฐบาลอย่างน้อย 500 บาท ทางเดียว คิดเป็นร้อยละ 20.00 และ มีรายได้จากทั้งกองทุนรัฐบาลและ  
ประกอบอาชีพ 6,001 – 8,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.67

โรคประจำตัว พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว  
คิดเป็นร้อยละ 83.33 ขณะที่ผู้ที่ไม่มโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 16.67

การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่  
เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วนผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ  
33.33

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านสังคม	4.00	.52	ดี	2
2. ด้านจิตใจ	4.07	.53	ดี	1
รวม	4.04	.46	ดี	

จากตารางที่ 4 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.04$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคม ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
1. การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.00	1.14	ดี	8
2. การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนในชุมชน/สังคมรอบข้าง	3.97	.89	ดี	10
3. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.30	.95	ดี	5
4. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน	4.50	.57	ดี	3
5. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน/สังคม	4.27	.78	ดี	6
6. การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จากหน่วยงานของรัฐ	2.80	1.56	ปานกลาง	15
7. การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น	3.57	1.22	ดี	13
8. การได้มีโอกาสเข้าร่วมประกอบกิจกรรมทางศาสนาในชุมชน	4.10	1.32	ดี	7

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านสังคม	4.00	.52	ดี	2
2. ด้านจิตใจ	4.07	.53	ดี	1
รวม	4.04	.46	ดี	

จากตารางที่ 4 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.04$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคม ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
1. การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.00	1.14	ดี	8
2. การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนในชุมชน/สังคมรอบข้าง	3.97	.89	ดี	10
3. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.30	.95	ดี	5
4. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน	4.50	.57	ดี	3
5. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน/สังคม	4.27	.78	ดี	6
6. การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จากหน่วยงานของรัฐ	2.80	1.56	ปานกลาง	15
7. การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น	3.57	1.22	ดี	13
8. การได้มีโอกาสเข้าร่วมประกอบกิจกรรมทางศาสนาในชุมชน	4.10	1.32	ดี	7

9. การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมประเพณีสำคัญของชุมชน	4.00	1.26	ดี	9
10. การได้รับโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของชุมชนและท้องถิ่น	3.00	1.55	ดี	14
11. การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น	4.87	.43	ดีมาก	1
12. การมีความพึงพอใจในสภาพชุมชน/สังคมที่ตนอยู่อาศัย	3.97	1.00	ดี	11
13. การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.57	.82	ดีมาก	2
14. การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากเพื่อนบ้าน	4.30	.75	ดี	4
15. การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนในชุมชน/สังคมรอบข้าง	3.87	1.07	ดี	13
รวม	4.00	.52	ดี	

จากตารางที่ 5 คุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.00$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ระดับดี 12 ข้อ และระดับปานกลาง 1 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จากหน่วยงานของรัฐ

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
ด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับ ที่
	$\bar{X}$	SD		
1. การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง	4.60	.62	ดีมาก	2
2. การคิดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	4.07	.69	ดี	9
3. การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก ไม่หลงตามกระแส	3.70	1.26	ดี	18
4. การมีจิตใจเข้มแข็ง	4.17	.83	ดี	6
5. การมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจากภาวะ ซึมเศร้า	4.10	1.03	ดี	8
6. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล	3.77	1.14	ดี	14
7. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกเหงา และว่าแห้ว	3.97	1.16	ดี	13
8. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกไร้ค่า/ไม่ยอมทำอะไร	3.73	1.41	ดี	16
9. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกหมดกำลังใจและสิ้นหวัง	4.27	1.11	ดี	4
10. การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญ ต่อลูกหลาน	4.37	.85	ดี	3
11. การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญ ต่อคนในชุมชน/สังคม	3.70	.84	ดี	17
12. การมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน/สังคม	3.73	1.17	ดี	15
13. การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ	4.80	.41	ดีมาก	1
14. การมีจิตใจที่เป็นสุข ปราศจากทุกข์	4.00	.87	ดี	11
15. การมีจิตใจที่ต่อสู้กับปัญหาต่างๆ	4.23	.97	ดี	5
16. การมีจิตใจที่พร้อมเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ	4.10	.96	ดี	7
17. การมีจิตใจที่สามารถยับยั้งชั่งใจได้	4.00	1.14	ดี	12
18. การมีจิตใจที่สามารถยอมรับกับปัญหาที่บางครั้ง ไม่สามารถแก้ได้	4.03	.89	ดี	10
รวม	4.07	.53	ดี	

จากตารางที่ 6 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.07$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ และระดับดี 16 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิต ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง และการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลาน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก ไม่หลงตามกระแส

ตารางที่ 7 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านสังคม	4.44	.30	ดี	1
2. ด้านจิตใจ	4.30	.39	ดี	2
รวม	4.36	.31	ดี	

จากตารางที่ 7 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.36$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ



ตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
ด้านสังคม หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	n = 30		ระดับ	อันดับ ที่
	$\bar{X}$	SD		
1. การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนภายใน ครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.37	.81	ดี	11
2. การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนในชุมชน/ สังคมนอบบ้าง	4.57	.63	ดีมาก	6
3. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.63	.61	ดีมาก	4
4. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน	4.77	.43	ดีมาก	3
5. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน/สังคม	4.60	.56	ดีมาก	5
6. การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จาก หน่วยงานของรัฐ	3.73	.83	ดี	15
7. การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น	4.07	.91	ดี	13
8. การได้มีโอกาสเข้าร่วมประกอบกิจกรรมทางศาสนา ในชุมชน	4.37	1.00	ดี	12
9. การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมประเพณีสำคัญของ ชุมชน	4.47	.73	ดี	9
10. การได้รับโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อประโยชน์ของชุมชนและท้องถิ่น	3.80	.96	ดี	14
11. การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับ ท้องถิ่น	4.93	.25	ดีมาก	1
12. การมีความพึงพอใจในสภาพชุมชน/สังคมที่ตนอยู่อาศัย	4.53	.63	ดีมาก	7
13. การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคน ภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง	4.80	.48	ดีมาก	2
14. การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน จากเพื่อนบ้าน	4.50	.57	ดี	8
15. การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคน ในชุมชน/สังคมนอบบ้าง	4.40	.72	ดี	10
รวม	4.44	.30	ดี	

จากตารางที่ 8 คุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.44$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับดีมาก 7 ข้อ และระดับดี 8 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือการได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จากหน่วยงานของรัฐ

ตารางที่ 9 คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านจิตใจ หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	$n = 30$		ระดับ	อันดับ ที่
	$\bar{X}$	$SD$		
1. การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง	4.67	.55	ดีมาก	2
2. การคิดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	4.30	.70	ดี	9
3. การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก ไม่หลงตามกระแส	4.03	.96	ดี	16
4. การมีจิตใจเข้มแข็ง	4.30	.79	ดี	10
5. การมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจากภาวะซึมเศร้า	4.27	.74	ดี	11
6. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล	4.07	.91	ดี	15
7. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกหงา และว้าเหว่	4.33	.80	ดี	8
8. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกไร้ค่า/ไม่ยอมทำอะไร	4.13	.90	ดี	14
9. การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกหมดกำลังใจและสิ้นหวัง	4.40	.81	ดี	5
10. การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลาน	4.50	.63	ดี	3
11. การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อคนในชุมชน/สังคม	3.90	.84	ดี	18
12. การมีความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน/สังคม	3.93	.94	ดี	17
13. การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตา กรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญู กตเวทิตา ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ	4.83	.38	ดีมาก	1
14. การมีจิตใจที่เป็นสุข ปราศจากทุกข์	4.20	.66	ดี	13
15. การมีจิตใจที่ต่อสู้กับปัญหาต่างๆ	4.27	.87	ดี	12

16. การมีจิตใจที่พร้อมเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ	4.40	.72	ดี	6
17. การมีจิตใจที่สามารถยับยั้งชั่งใจได้	4.40	.67	ดี	7
18. การมีจิตใจที่สามารถยอมรับกับปัญหาที่บางครั้ง ไม่สามารถแก้ไขได้	4.43	.68	ดี	4
รวม	4.30	.39	ดี	

จากตารางที่ 9 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.30$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ และระดับดี 16 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง และการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานส่วนอันดับสุดท้าย คือ การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อคนในชุมชน/สังคม

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา

ระดับคุณภาพชีวิต	ก่อนใช้กิจกรรม		หลังใช้กิจกรรม		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านสังคม	4.00	.52	4.44	.30	8.88	.00*
2. ด้านจิตใจ	4.07	.53	4.30	.39	5.02	.00*
รวม	4.04	.46	4.36	.31	8.10	.00

\*p<0.5

จากตารางที่ 10 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขา หลังสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจัดกลุ่มข้อมูล ตามประเด็นดังนี้

3.1 ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขาว่า เป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สร้างความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื้อหากิจกรรมที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไป ประกอบกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรมภายในฐานต่างๆ ที่ได้ประยุกต์หลักไตรสิกขา ได้แก่ ฐานศีล ฐานสมาธิ และฐานปัญญา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจน มีการร่วมสรุปสะท้อนคิดทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมระหว่างวิทยากรและกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขามากขึ้น นอกจากนี้ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและจิตใจให้ดีขึ้นตามมาด้วย ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ดังนี้

“ถ้าถามป้าว่ากิจกรรมที่ให้มาเข้าร่วมทุกๆ ครั้งนี้ มาเข้าร่วมแล้ว

ผลเป็นอย่างไร ก็ตอบได้เลยว่าเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ

ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมแบบนี้มาก่อนเลยอายุจนป่านนี้แล้ว...ทั้งกิจกรรม

การบรรยายธรรมะช่วงแรกๆ ทั้งเรื่องศีล 5 สมาธิ แล้วก็ปัญญา

ช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน

ในชุมชนได้ดี พระท่านยังย้ำมากๆ ว่าถ้าขาดศีล 5 ก็ขาดจากความเป็นคน”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.1, 22 สิงหาคม 2558)

“กิจกรรมนี้ทำให้ลงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิต  
อยู่ร่วมกันในสังคมดีมาก ๆ มาอบรมทุกๆ ครั้ง ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา  
จิตใจมันก็สูงขึ้นได้พัฒนาขึ้น บางครั้งคิดว่าตนเองรู้แล้วแต่พอมานำเข้า  
กิจกรรมแล้วรู้ละเอียดกว่าเดิมอีกนะ”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.1, 22 สิงหาคม 2558)

“รูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นมีความน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อเลย  
มาครั้งหนึ่งแล้วสนุกสนานอยากมาเจอพวกอาจารย์ที่มาเป็นวิทยากรอีก  
ที่สำคัญมาเจอผู้สูงวัยด้วยกัน...มาทำกิจกรรมด้วยกันดีกว่าอยู่บ้านเฉยๆ...  
อยู่บ้านคนเดียวเบื่อจนจะเป็นโรคซึมเศร้า มันเหงานะ ลูกเต้าไปทำงานกันหมด  
อยู่คนเดียว บางครั้งนึกโกรธลูกมันว่าไม่มาหาบ้างเลย...แต่พอได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งฟังพระ  
บรรยาย และกิจกรรมฐานต่างๆ โอ้..มันทำให้เราดีขึ้นนะจิตใจเราก็ดีขึ้น”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.2, 22 สิงหาคม 2558)

“ประทับใจวิทยากร ประทับใจกิจกรรม เนื้อหาดีมากเลย...  
ป่าเข้าใจมากขึ้นเรื่อง ศีล 5 พระบอกว่าในการอยู่ในสังคมศีล 5  
จำเป็นมากถ้ารักษาไว้ได้ปัญหาสังคมไม่เกิด จากกิจกรรมที่พวกอาจารย์วิทยากร  
จัดให้ทำให้ป่ามีความรู้มากขึ้น จิตใจเองได้พัฒนา ชอบฟังพระบรรยายมันคิดได้  
ตอนแรกก็ว่าเราแก่แล้วเขาจะมาให้ทำกิจกรรมอะไร จะทำได้เหรอ...  
แต่มาเข้ากิจกรรมจริงๆ สนุกสนาน ได้ความรู้ ไม่เหงาด้วย  
คิดว่าคุณภาพจิตใจเราดีขึ้นเยอะ”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.3, 22 สิงหาคม 2558)

“เนื้อหากิจกรรมที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งบรรยายธรรมะ  
ทั้งฐานกิจกรรมศีล 5 มีครบเลย 5 ฐาน แล้วลงเองก็ประทับใจได้  
ที่เขาชวนร้องเพลงศีล 5 มีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม นี่ใจจิตใจก็ได้พัฒนา  
อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุอย่างเราได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไป”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.2, 22 สิงหาคม 2558)

“ไตรสิกขา...ลงจำแนกเลยและคิดว่าเราเอาไปใช้  
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ตอนเข้าอบรม จะมีพระมาบรรยายกิติ  
กิจกรรมของอาจารย์วิทยากรที่เป็นฐานๆ กิติ ทุกกิจกรรมลงได้รับความรู้  
และยังเอาความรู้นี้ไปเล่าต่อ สอนหลานๆ มันได้อีก หลังจากอบรม  
มาถึงตอนนี้ก็เอาความรู้ มาใช้หลายอย่าง โดยเฉพาะสมาธิซึ่งก่อนนอน  
ก็จะฝึกสมาธินอนหลับสบายทุกวัน...ยกเว้นวันไหนกินเยอะจะฝืน  
กิจกรรมฐานลงชอบมากๆ อย่างน้อยมันก็ทำให้เราคิดได้  
กับการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่บนปลายให้มีความสุข”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.3, 22 สิงหาคม 2558)

“กิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ฐานต่างๆ ที่วิทยากรบอกว่า  
มันคือหลักไตรสิกขา มีฐานศีล สมาธิ และปัญญา เขาบอกชัดเจนดี  
ว่าฐานนี้ต้องทำอะไร มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจนดีป้าว่า  
เห็นเขาชนของมาเยอะเยอะยังคิดว่าจะให้เราทำอะไรหนอ  
สนุกและได้ความรู้ทุกฐานเลย กลับไปบ้านลูกหลานมันถามว่า  
ไปทำไรมาบ้าง ยังเล่าให้พวกเขาฟังเลย...ผลของการเข้าร่วมกิจกรรม  
มีผลต่อการพัฒนาไหมนะเธอ ป้าว่าตอบได้เลยว่ามี  
เพราะอย่างน้อยฟังพระแล้วก็ไม่กล้าทำผิดคิดร้ายไปหลายอย่างเลย”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.4, 22 สิงหาคม 2558)

“ป้าว่าจะอายุน้อยสุดนะในบรรดาคนแก่ด้วยกัน...  
คิดว่ากิจกรรมนี้ดีมาก ๆ หลังจากการเข้ากลุ่มทุกๆ ฐานเสร็จ  
ก็จะมีกรสรุปให้เราบอกชี้ว่าเราทำกิจกรรมแล้วได้คิดอะไรบ้าง  
วิทยากรเขาจะว่าทุกกิจกรรมมีความหมาย อย่างเราเอาไม้หนีบผ้า  
หนีบเพื่อนคนอื่น แล้วลองให้เขาหนีบเราบ้าง ทำให้รู้ว่า  
เราเจ็บเขาเจ็บเป็นตรงกับศีลข้อ 1...วิทยากรเขาจะบอก  
ทำกิจกรรมเสร็จแล้วเรามาสะท้อนคิดกัน ป้าว่ามันมีข้อคิดดีๆ นะ...  
กิจกรรมเขาหลากหลายอย่างดี เคยเห็นแต่เด็กเขาไปเข้าร่วม  
นี้ให้คนแก่มาเข้าร่วมสนุกดีและความรู้ที่ได้หลายอย่าง  
เราก็เอามาใช้ในชีวิตรเราด้วย”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.5, 22 สิงหาคม 2558)

“การเข้าร่วมกิจกรรมมาแล้วเกิดความรู้ความเข้าใจ  
 ในหลักไตรสิกขามากขึ้น เอาใช้ในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการรักษาศีล 5  
 ถ้าอยู่ในสังคมต้องรักษาศีล เหมือนพระบอกว่าทุกอย่างที่มาอบรมไป  
 ถ้าเอาไปใช้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและ  
 จิตใจให้ดีขึ้นได้ ปากี่ว่าน่าจะจริงอย่างนั้นนะ  
 สังคมเราจะนำอยู่คนต้องมีศีล จิตใจเราก็เกิดการพัฒนาด้วย”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.6, 22 สิงหาคม 2558)

“ผลการเข้าร่วมกิจกรรมมาก็ดี เอาใช้ในชีวิตประจำวันเรา  
 เรื่องศีล 5 ดีมากเลย ตั้งใจว่าจะไม่เบียดเบียนคนอื่น สัตว์ใหญ่  
 จะพยายามทำให้ได้ เห็นเขาเปิดวิดีโอให้ดูมันน่ากลัว  
 เราก็อายุเยอะแล้ว เหลือเวลาน้อยละ ต้องทำดีให้มากๆ  
 แต่ก่อนฆ่าสัตว์มาเยอะ มาระยะหลังๆ ยิ่งฟังพระบรรยายอีกเลยอยากเลิก”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.14, 22 สิงหาคม 2558)

“บอกได้เลยว่ามาร่วมกิจกรรมไปแล้วรู้และเข้าใจ  
 เรื่องไตรสิกขา คนเราต้องมีศีล 5 มีสมาธิเวลาจะทำอะไร  
 และก็ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ทำ ป่าจืดไว้จำได้เลย  
 เอาไว้ไปสอนหลานมัน จิตใจเราดีขึ้นมาก ชอบกิจกรรมพระเทศน์  
 อย่างว่ณะเราแก่แล้วชอบฟังพระ คำสอนท่านดีทำให้คิดได้  
 ปกติก็ไปวัดทุกวันพระนะ ไปทุกพระเลยไม่ขาด แต่พอมาร่วมกิจกรรม  
 ที่จัดทำให้รู้อะไรเพิ่มขึ้น เพื่อนรุ่นเดียวกันที่คุยกันยังว่าดีเลยกิจกรรมนี้”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.9, 22 สิงหาคม 2558)

“ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะว่าได้กินฟรี หรือได้ของฟรีนะ  
 แต่เข้ามาเพราะสนใจ มาแล้วคุ้มมากๆ ดีกว่าอยู่บ้านเฉยๆ สมองได้พัฒนา  
 มีความรู้ในหลักธรรมะ ยิ่งเราแก่แล้วใครว่ารู้เยอะ ที่จริงยังไม่รู้เลย  
 มาอบรมแล้วรู้มากขึ้น อย่างน้อยก็ยังเอาไปสอนลูกหลานได้อีก”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.7, 22 สิงหาคม 2558)

“สรุปว่าความรู้ที่อบรมมาช่วยพัฒนาจิตใจเราได้แน่นอน...  
 อย่างป่าเองได้คิดมากขึ้น แกวบ้านเวลาใครนินทาใครป่าเฉยๆ  
 เพราะว่ามันเป็นสิ่งไม่ดี อยากให้มีกิจกรรมอย่างนี้อีก  
 เหมือนช่วยสอนคนแก่ให้ไม่แก่แล้วแก่เลย”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.15, 22 สิงหาคม 2558)

3.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ  
 โดยใช้หลักไตรสิกขา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจาก  
 การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขาว่า เกิดประโยชน์  
 อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ประโยชน์ต่อตนเองเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่อง  
 ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้  
 มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมโครงการสูงขึ้น ส่วนประโยชน์  
 ต่อผู้อื่นนั้นเมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำความดีจะตระหนักถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง  
 ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีมากขึ้นตามไปด้วย ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ดังนี้

“สำหรับตัวป่าเองคิดว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรม  
 ที่พวกอาจารย์เขาจัดให้ เกิดประโยชน์อย่างมากเลย  
 ทั้งต่อตัวป่าเองและผู้อื่นด้วย เช่น ทำให้เรามีความรู้ความเข้าใจ  
 เรื่องไตรสิกขามากขึ้น เมื่อรู้แล้วก็นำไปใช้ในชีวิตประจำวันเราได้...  
 ขอบคุณาจารย์ทุกท่านนะที่เห็นความสำคัญของคนแก่อย่างพวกเรา”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.8, 23 สิงหาคม 2558)

“มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ที่ชัดเจนคือ  
 ตัวเราได้ประโยชน์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้  
 นำไปสู่การพัฒนาจิตใจของตัวเองให้มีคุณธรรมจริยธรรม  
 ประจำใจมากขึ้น มันก็ดีมากแล้วใช้ไหมครับอาจารย์วิทยากร”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.5, 23 สิงหาคม 2558)



“เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น  
นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ตัวเองมีความรู้เรื่องของศีล  
สมาธิ ปัญญา มากขึ้นกว่าเดิม คิดว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรม  
ทำให้ตนเองมีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ นั่นก็แสดงว่าพวกป้า  
มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดีกว่าเก่าคิดว่าเป็นแหละคือประโยชน์ที่ได้รับ”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.15, 23 สิงหาคม 2558)

“คิดว่าประโยชน์ที่ได้รับคือ การพัฒนาจิตใจให้มี  
คุณธรรมจริยธรรมประจำใจขึ้น เมื่อจิตใจเราพัฒนา  
เราก็อยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างไม่เบียดเบียน สังคมก็สงบสุข”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.1, 22 สิงหาคม 2558)

“เกิดประโยชน์ต่อตนเอง อย่างน้อยก็ทำให้ได้  
พัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องไตรสิกขา ที่คนเราต้องมีทั้งศีล  
สมาธิ ปัญญา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.7, 22 สิงหาคม 2558)

“ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมมากเลยแหละ  
และคิดว่าถ้าทุกคนรู้จักเอาความรู้จากการทำกิจกรรมไปคิด  
และเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้คุณภาพชีวิต  
ด้านจิตใจสูงขึ้นตามมา”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.11, 23 สิงหาคม 2558)

“ประโยชน์ที่เข้าร่วมคือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม  
จริยธรรมประจำใจมากขึ้น เชื่อว่าถ้าคนเรามีคุณธรรมประจำใจ  
มีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำสิ่งใดก็จะตระหนักถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.9, 23 สิงหาคม 2558)

“เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น  
เมื่อตนเองดีแล้ว ในที่นี้คือจิตใจดีนะ คิดว่าสังคมก็จะดีตามมา  
เหมือนที่ฟังพระวิทยากรท่านบรรยายจำได้เลยว่า  
เมื่อคนเรามีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะทำอะไรก็มักจะคิดถึงผล  
ที่จะเกิดกับคนอื่นอยู่เสมอ”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.11, 23 สิงหาคม 2558)

“ลุงไม่ได้เรียนหนังสือสูง แต่ก็รู้ว่าความรู้ที่พระ  
และพวกอาจารย์มาบรรยายนั้นจะช่วยให้เกิดการพัฒนาจิตใจ  
และสังคมให้ดีขึ้นครับ”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ข.14, 23 สิงหาคม 2558)

“ตนเองได้รับประโยชน์ สังคมที่เราอยู่ก็พลอยได้ประโยชน์  
เมื่อคนเราจิตใจดี ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีมากขึ้นตามไปด้วย  
คือเราก็จะเป็นที่ยอมรับของคนอื่นในชุมชน”

(สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ญ.12, 23 สิงหาคม 2558)

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา และศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา การนำเสนอมีดังนี้คือ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

1.1 การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

1.1.1 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานศีล) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “ศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ” ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 5 ฐาน และการสรุปกิจกรรมศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ

1.1.2 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานสมาธิ) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต” กิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 3 ฐาน และการสรุปกิจกรรมสมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต

1.1.3 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานปัญญา) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “มีปัญญาเป็นเข็มทิศ ชีวิตเบิกบาน” ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 2 ฐาน และการสรุปกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

1.1 สถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่มีรายได้จากทั้งกองทุนรัฐบาลและประกอบอาชีพ 2,000 – 4,000 บาท ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวและเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

1.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.04$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

1.2.1 คุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.00$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ระดับดี 12 ข้อ และระดับปานกลาง 1 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรึกษาจากหน่วยงานของรัฐ

1.2.2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.07$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ และระดับดี 16 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิตะ ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง และการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานส่วนอันดับสุดท้าย คือ การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก ไม่หลงตามกระแส

1.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.36$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

1.3.1 คุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.44$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 7 ข้อ และระดับดี 8 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น การได้รับความช่วยเหลือ

เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จากหน่วยงานของรัฐ

1.3.2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=4.30$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ และระดับดี 16 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง และการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานส่วนอันดับสุดท้าย คือ การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อคนในชุมชน/สังคม

1.4 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สร้างความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื้อหาที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไป ประกอบกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรมภายในฐานต่างๆ ที่ได้ประยุกต์หลักไตรสิกขา ได้แก่ ฐานศีล ฐานสมาธิ และฐานปัญญา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจน มีการร่วมสรุป สะท้อนคิดทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมระหว่างวิทยากรและกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขามากขึ้น นอกจากนี้ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและจิตใจให้ดีขึ้นตามมาด้วย

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขาว่า เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ประโยชน์ต่อตนเองเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมโครงการสูงขึ้น

ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นนั้นเมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำสิ่งใดจะตระหนักถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีขึ้นตามไปด้วย

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายการวิจัยออกเป็นประเด็นดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา เนื่องด้วยไตรสิกขาถือเป็นหลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการซึ่งตามทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า หากใครปฏิบัติตามได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้นั้นก็จะสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น หลักทั้ง 3 นั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) กล่าวว่า ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์มี 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย) และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย และปัญญา หมายถึง การพัฒนาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ดังนั้น การพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จึงมีความเหมาะสมและจำเป็นต้องมีกิจกรรมทั้งการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสำคัญและจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

2. คุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ ส่วนหลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ ซึ่งจากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าก่อนใช้กิจกรรม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดี และหลังใช้กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดีเช่นกัน แต่เมื่อทำการทดสอบด้วยสถิติเปรียบเทียบได้พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม

ก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขา สามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นได้ สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สร้างความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื้อหากิจกรรมที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไป ประกอบกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรมภายในฐานต่างๆ ที่ได้ประยุกต์หลักไตรสิกขา ได้แก่ ฐานศีล ฐานสมาธิ และฐานปัญญา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจน มีการร่วมสรุปสะท้อนคิดทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมระหว่างวิทยากรและกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขามากขึ้น นอกจากนี้ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและจิตใจให้ดีขึ้นตามมาด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขาว่า เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ประโยชน์ต่อตนเองเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมโครงการสูงขึ้น ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นนั้นเมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำสิ่งใดจะกระทบถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละด้านล้วนมีความสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พนิษฐา พานิชาชิวะกุล (2537) ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิตประกอบด้วยหลายด้าน แต่ละด้านล้วนมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สำหรับประเทศไทยภาครัฐควรให้ความสำคัญและเน้นการพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่จะมีจำนวนมากในประเทศ ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสังคมและจิตใจซึ่งมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตต่อไปของผู้สูงอายุ

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ใช้หลักของไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติได้ง่าย ทุกช่วงวัยและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาประชากรวัยสูงอายุ ให้เป็นรูปธรรม
2. ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ของผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยอาจแบ่งเป็นวัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย



## บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน. (2555). จปฐ.1 ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน ปี 2555-2559.  
กระทรวงมหาดไทย.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546.  
วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557 เข้าถึงได้จาก  
<http://www.oppo.opp.go.th/info/low.pdf>
- กอบกุล สุตสาท. (2541). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาประชากรศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติภัต วิทยาภรณ์. (2553). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาของระบบโรงเรียน, คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุหลาบ รัตนสิทธิ์ธรรม และคณะ. (2535). การพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมในวิธีดำเนินงานวางแผน  
พัฒนาคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานในระดับหมู่บ้าน.
- คำจันทร์ ร่มเย็น. (2550). การศึกษาความก้าวหน้าและการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความก้าวหน้า  
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร  
โดยใช้หลักโยนิโสสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉวีวรรณ สมบูรณ์พร้อม. (2539). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ กูไท ไล่ ญ้อ ไทยลาว  
ที่อาศัยในเขตชนบท จังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชนิตา รักษ์พลเมือง. (2527). การศึกษาเพื่อพัฒนา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. (2532). สรุปการวิจัยโครงการผลกระทบทางเศรษฐกิจ  
สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2543). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- บุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว. (2535). การอ้างอิงประชากรเมื่อใช้เครื่องมือแบบมาตราส่วน  
ประมาณค่ากับกลุ่มตัวอย่าง. วารสารวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
มหาสารคาม, 3(1); 23-24.
- บุญรอด บุญเกิด. (2553). การรับรู้ตนเองด้านความรับผิดชอบต่อสังคมในการนำจริยธรรมสู่ชุมชน  
ของพระสงฆ์จังหวัดชลบุรี. รายงานการวิจัยประจำปีงบประมาณ 2553  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประภาพร จินันทุยา. (2535). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนิชฐา พานิชชีวะกุล. (2537). การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่เป็นสมมติสำหรับผู้สูงอายุ  
ในชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรเทพ มนต์วัชรินทร์. (2547). การสำรวจคุณภาพชีวิต และความต้องการด้านการศึกษาเพื่อ  
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที. (2531). เพื่ออนาคตของการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระเทพเวที. (2534). การพัฒนาจริยธรรม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศาสนาและปรัชญา  
วิทยาลัยครูสวนดุสิต.
- พระเทพเวที. (2536). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. (2538). พุทธธรรม: ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). หลักการของการศึกษา. วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน  
2557, เข้าถึงได้จาก <http://www.dhammadjak.net/book/dhamma3/page22.php>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). เล่าเรื่องให้โยมฟัง. วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557,  
เข้าถึงได้จาก <http://www.dhammadjak.net/book/sila/sila13.php>.
- พระเมธีธรรมาภรณ์. (2533). พุทธศาสนากับปรัชญา. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก. (2545). การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อม  
ในการพัฒนาภาวะพหุศักยภาพของผู้สูงอายุไทย. รายงานฉบับสมบูรณ์  
ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2550). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549.  
กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553.  
 กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- รณรุทธ์ บุตรแสนคม. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชนบท  
 จังหวัดมหาสารคาม ร้อยเอ็ด และกาฬสินธุ์. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วรรณภา กุมารจันทร์. (2543). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วันทนีย์ ขำเพ็ญ. (2540). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชนบทจังหวัดนครราชสีมา.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชานามัยครอปรวิ, บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาสนา เกื้อดวงษ์. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน  
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่,  
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิศนี ศิลตระกูล. (2541). การพัฒนารูปแบบการศึกษาออกโรงเรียนเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและ  
 สังคมตามแนวการพัฒนาที่ยั่งยืนในเขตอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,  
 สาขาวิชาพัฒนศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
 ในประเทศไทยในประเด็นการเกื้อหนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ: พื้นที่ศึกษาในเขตภาคใต้.  
 กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2533). จิตวิทยาผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริภาณี ปันคำ. (2542). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดเชียงราย.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดจันทบุรี. (2556). จำนวนประชากร จำแนกตามช่วงอายุ  
 ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.). จันทบุรี: สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดจันทบุรี.
- สิปปนนท์ เกตุทัต. (2523). อ้างถึงใน พรเทพ มนตร์วัชรินทร์. (2547). การสำรวจคุณภาพชีวิต  
 และความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต  
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพัฒนศึกษา, คณะครุศาสตร์  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2537). พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา  
 กระทรวงวัฒนธรรม

- สุพัตรา สุภาพ. (2540). สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2528). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. กรุงเทพฯ: ตีรณสาร.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2526). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร. วารสารครุศาสตร์, 12 (กรกฎาคม-กันยายน), 119.
- สมาลี สังข์ศรี. (2540). การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล. กรุงเทพฯ: 9119 เทคนิคพรินติ้ง.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อชาญญา รัตนอุบล และคณะ. (2552). การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีย์ สุวรรณคำ. (2541). อัฒมทัศน์และการปรับตัวของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อุทุมพร จามรมาน. (2530). คุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 18(1), 1-23.
- Berghorn , F.S.,Schafer, D.E & Associates. (1981). The Dynamics of Aging. Colorado: Westview Press.
- Best, John W. (1970). Research in Education. New Jersey: Prentice-Hill.
- Calkins, E., Davis, P.J. & Ford, A.B. (1986). The Practice of Geriatrics. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Cronbach, L.J. (1990). Essential of Psychological testing. (5<sup>th</sup> ed). New York: Haper Collins.
- Liu, Ben-Chien. (1975). Quality of Life: Concept, Measure and Results. The American Journal of Economics and Sociology, 34(January), 11-16.
- Oknation.net. (2557). ไตรสิกขา. วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557 เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=560228>
- Strickland, A.W.(2006). ADDIE. Idaho state University College of Education Science, Math & Technology Education. Retrieved March 2, 2010, From <http://ed.isu.edu/addie/index.htm>.

- The WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position Paper from the World Health Organization. *Social Science. And Medicine*, 41(October), 1403-1409.
- UNESCO. (1981). *Quality of Life: An Orientation to Population Education*. Bangkok: UNESCO.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## เรื่อง

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

## คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี
2. ขอให้ท่านพิจารณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์เป็นภาพรวม เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ต่อไป
3. แบบสอบถามนี้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น
4. ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี

ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม



ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับท่านมากที่สุด

1. เพศ

1. ชาย  
 2. หญิง

2. ระดับการศึกษา

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ  
 2. ประถมศึกษา  
 3. มัธยมศึกษา  
 4. ปริญญาตรี  
 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. รายได้

1. ได้จากกองทุนรัฐบาลอย่างน้อย 500 บาท ทางเดียว  
 2. ได้ทั้งจากกองทุนรัฐบาลและการประกอบอาชีพ การงานอื่นๆ (โปรดระบุ)
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 2,000 บาท | <input type="checkbox"/> 2,000- 4,000 บาท         |
| <input type="checkbox"/> 4,001- 6,000 บาท   | <input type="checkbox"/> 6,001- 8,000 บาท         |
| <input type="checkbox"/> 8,001- 10,000 บาท  | <input type="checkbox"/> มากกว่า 10,001 บาทขึ้นไป |

4. โรคประจำตัว

1. ไม่มี  
 2. มี (โปรดระบุ).....

5. การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

1. ไม่ได้เป็น  
 2. เป็น

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับที่ตรงกับความเป็นจริงตามการรับรู้ด้านคุณภาพชีวิต

ที่	คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
<b>ด้านสังคม</b>						
1.	การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง					
2.	การได้รับความเคารพนับถือและยอมรับจากคนในชุมชน/สังคมรอบข้าง					
3.	การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง					
4.	การมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน					
5.	การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน/สังคม					
6.	การได้รับความปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรับทุกข์จากหน่วยงานของรัฐ					
7.	การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น					
8.	การได้มีโอกาสเข้าร่วมการประกอบกิจกรรมทางศาสนาในชุมชน					
9.	การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมประเพณีสำคัญๆ ของชุมชน					
10.	การได้รับโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของชุมชนและท้องถิ่น					
11.	การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น					
12.	การมีความพึงพอใจในสภาพชุมชน/สังคมที่ตนอยู่อาศัย					
13.	การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัว/ญาติพี่น้อง					
14.	การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากเพื่อนบ้าน					

ที่	คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
15.	การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนในชุมชน/สังคมนอบข้าง					
<b>ด้านจิตใจ</b>						
16.	การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง					
17.	การคิดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น					
18.	การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก หลงตามกระแส					
19.	การมีจิตใจเข้มแข็ง					
20.	การมีความสุขจิตที่สมบูรณ์ปราศจากการรบกวนจากภาวะซึมเศร้า					
21.	การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล					
22.	การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกเหงา และว่าเหว					
23.	การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกไร้ค่า/ไม่อย่าทำอะไรร					
24.	การมีจิตใจที่ปราศจากความรู้สึกหมดกำลังใจและสิ้นหวัง					
25.	การมีความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลาน					
26.	การมีความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อคนในชุมชน/สังคม					
27.	การมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน/สังคม					
28.	การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและต่อสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ					
29.	การมีจิตใจที่เป็นสุขปราศจากทุกข์					
30.	การมีจิตใจที่ต่อสู้กับปัญหาต่างๆ					
31.	การมีจิตใจที่พร้อมเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ					
32.	การมีจิตใจที่สามารถยับยั้งชั่งใจได้					
33.	การมีจิตใจที่สามารถยอมรับกับปัญหาที่บางครั้งก็ไม่สามารถแก้ไขได้					



ภาคผนวก ข

คู่มือกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
โดยใช้หลักไตรสิกขา

คู่มือกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
โดยใช้หลักไตรสิกขา  
(ฐานศีล)

นายบุญรอด บุญเกิด  
นายบุญเลิศ ยองเพชร  
นายปัทวี สัตย์วงศ์ทิพย์

คู่มือกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต  
ด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ปีงบประมาณ 2558

กำหนดการ  
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

(ฐานศีล)

.....

เวลา	08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด และแนะนำกิจกรรม โดย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด หัวหน้าโครงการวิจัย
	09.00 - 12.00 น.	บรรยายธรรมะ เรื่อง “ศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม และจิตใจ” โดย พระวิทยากร พระครูสุตธรรมาภรณ์ (สำราญ ญาณวุฒโต)
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 13.15 น.	กิจกรรมสั้นทนาการ (แบ่งกลุ่มย่อย)
	13.15 - 14.55 น.	เข้าฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานศีล) ฐานศีลข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวรมณี) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 1 ฐานศีลข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวรมณี) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 2 ฐานศีลข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 3 ฐานศีลข้อที่ 4 (มุสาวาทา เวรมณี) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 4 ฐานศีลข้อที่ 5 (สุราเมรายมฺชชปมาทฏฐานา เวรมณี) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 5
	14.55 - 15.30 น.	สรุปกิจกรรมศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม และจิตใจ

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 1

ชื่อกิจกรรม                      ศิลข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวรมณี)                      เวลา 20 นาที

### จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และเข้าใจในศีลข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวรมณี)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น และอยู่ในสังคม

ด้วยความไม่เบียดเบียนกัน

### สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “วิบากกรรม ปาณาติปาต”
2. ไม้หนีบเส้น คู่ละ 20 ตัว
3. นกหวีด

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 6 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมในฐานศีลข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวรมณี)
3. วิทยากรประจำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “วิบากกรรม ปาณาติปาต” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม ประมาณ 10 นาที
4. วิทยากรประจำกลุ่มดำเนินกิจกรรม “เราเจ็บ เขาก็เจ็บ” โดยดำเนินการดังนี้
  - 4.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กันตามความสมัครใจ เป็นคู่ๆ
  - 4.2 วิทยากรประจำกลุ่มอธิบายกติกาของกิจกรรม และแจกอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม คือ ไม้หนีบเส้น คู่ละ 20 ตัว
  - 4.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคู่เลือกว่าใครจะเป็นผู้ติดตัวหนีบ และใครจะเป็นผู้ถูกติดตัวหนีบ
  - 4.4 วิทยากรประจำกลุ่มให้เสียงสัญญาณนกหวีด ภายใน 2 นาที ให้ติดตัวหนีบไปที่อวัยวะส่วนใดของร่างกายก็ได้ให้มากที่สุด เมื่อหมดเวลากลุ่มใดสามารถติดตัวหนีบได้จำนวนมากที่สุดเป็นผู้ชนะในรอบที่ 1
  - 4.5 ในรอบที่ 2 วิทยากรประจำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสลับกันระหว่างผู้ติดตัวหนีบและผู้ถูกติดตัวหนีบ จากนั้นดำเนินกิจกรรมในรอบที่ 2
  - 4.6 วิทยากรประจำกลุ่มให้เสียงสัญญาณนกหวีด ภายใน 2 นาที ให้ติดตัวหนีบไปที่อวัยวะส่วนใดของร่างกายก็ได้ให้มากที่สุด เมื่อหมดเวลากลุ่มใดสามารถติดตัวหนีบได้จำนวนมากที่สุดเป็นผู้ชนะในรอบที่ 2



4.7 สรุปกิจกรรม โดยสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้เป็นผู้ชนะในแต่ละรอบ และถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคู่ว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อขณะเป็นผู้ตัดตัวหนีบ และรู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นผู้ถูกตัดตัวหนีบ

5. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมสี่ข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวรมณี)

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 2

ชื่อกิจกรรม                      ศิลข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวมณี)                      เวลา 20 นาที

### จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และเข้าใจในศีลข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวมณี)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในการไม่ละเมิดหรือนำของผู้อื่นมาเป็นของตน

และอยู่ในสังคมด้วยความไม่ละเมิดซึ่งกันและกัน

### สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “โทษภัยของการลักขโมย”
2. บทบาทสมมุติ

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 6 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมในฐานศีลข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวมณี)
3. วิทยากรประจำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “โทษภัยของการลักขโมย” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชมประมาณ 10 นาที ประมาณ 10 นาที
4. วิทยากรประจำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการแสดงบทบาทสมมุติ โดยดำเนินการดังนี้
  - 4.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับสลากเพื่อรับหน้าที่ในบทบาทสมมุติที่ได้จัดเตรียมไว้ โดยจะมีผู้ทำการแสดงบทบาทสมมุติ 4 คน ผู้สังเกตการณ์ 2 คน
  - 4.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนรับผิดชอบหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมาย สำหรับผู้ทำการแสดงบทบาทสมมุติให้ทำความเข้าใจบทบาทที่ตนเองได้รับ และผู้สังเกตการณ์ให้ทำความเข้าใจประเด็นสำคัญๆ ในการสังเกต
  - 4.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการแสดงบทบาทที่ตนเองได้รับให้สมบทบาทที่สุด โดยใครแสดงได้ดีที่สุดจะได้รับรางวัลพิเศษ
  - 4.4 สรุปกิจกรรม โดยสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้ทำการแสดงบทบาทสมมุติให้บอกความรู้สึกของตนเองต่อบทบาทที่ได้รับ สอบถามผู้สังเกตการณ์ว่าบทบาทของแต่ละบทบาทเป็นอย่างไร ข้อคิดที่ได้จากบทบาทสมมุติมีอะไรบ้าง
5. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมศีลข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวมณี)

### สถานการณ์บทบาทสมมุติ

ณ หมู่บ้านหนองกาน้ำ นางเพื่อนและนางแพงสองพี่น้อง กำลังจะจัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หลังจากบ้านที่ปลูกสร้างไว้ได้เสร็จสิ้นสวยงาม ใกล้ถึงวันงานเข้ามาทุกที สองพี่น้องจึงชวนกันไปซื้อข้าวของเพื่อใช้จัดงาน

เช้าวันรุ่งขึ้น สองพี่น้องนางเพื่อนและนางแพงกุ๊กกิ๊กจ้อเตรียมตัวเพื่อจะไปซื้อของตามที่ได้ตั้งใจไว้ นางเพื่อนเห็นว่าวันนี้จะต้องซื้อของจำนวนมากจึงได้นำเงินติดตัวไปหลายหมื่น พอถึงตลาดในตัวอำเภอ ขณะที่กำลังมองหาร้านที่จะซื้อของอยู่นั้น นางเพื่อนบังเอิญมองเห็นร้านขายเสื้อผ้าจึงชวนนางแพงเข้าไปดูเพื่อเลือกหาชุดที่จะใช้ใส่ในวันงานก่อนแล้วจึงค่อยไปหาซื้อของ ระหว่างที่กำลังเลือกเสื้อผ้าชุดที่ตนเองชอบ ก็ได้วางกระเป๋าไว้ที่โต๊ะหน้าร้าน ขณะนั้นเองนางแยมเดินผ่านมาหน้าร้านเห็นกระเป๋าวางอยู่ จึงคิดจะหยิบฉวยกระเป๋านั้นไปเพื่อหวังทรัพย์ที่อยู่ในกระเป๋านั้น โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เป็นเจ้าของกระเป๋าว่าเป็นเช่นไร คิดเพียงว่า “อยากวางกระเป๋าเอาไว้เองช่วยไม่ได้หวานหมูละ” ขณะที่นางแยมกำลังจะขโมยกระเป๋าของนางเพื่อน บังเอิญนายล่อซึ่งยืนรอซื้อของร้านค้าข้างๆ ได้เฝ้ามองดูพฤติกรรมของนางแยมตั้งแต่แรก ได้ตะโกนร้องว่า “หยุดนะ เจ้าขโมย” ไม่ทันขาดคำนางแยมได้คว้ากระเป๋าวิ่งหนีไปในตลาด นายล่อช่วยวิ่งตามไป แต่ไม่ทัน นางแยมหนีได้ ฝ่ายนางเพื่อนและนางแพงได้แต่เศร้าเสียใจที่สุดสูญเสียเงินจำนวนมาก และคิดว่าจะเอาเงินจากที่ใดมาซื้อของที่จะจัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ในไม่กี่วันข้างหน้า

## นางเพื่อน

กำลังจะจัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ใกล้ถึงวันงานเข้ามาทุกที จึงชวนกันไปซื้อข้าวของเพื่อใช้จัดงาน เข้าวันรุ่งขึ้น จึงกุ๊กก๊อเตรียมตัวเพื่อจะไปซื้อของตามที่ได้ตั้งใจไว้ นางเพื่อนเห็นว่าวันนี้จะต้องซื้อของจำนวนมากจึงได้นำเงินติดตัวไปหลายหมื่น พอถึงตลาดในตัวอำเภอ ขณะที่กำลังมองหาร้านที่จะซื้อของอยู่นั้น บังเอิญมองเห็นร้านขายเสื้อผ้าจึงชวนนางแพงเข้าไปดูเพื่อเลือกหาชุดที่จะใช้ในวันงานก่อนแล้วจึงค่อยไปหาซื้อของ ระหว่างที่กำลังเลือกเสื้อผ้าชุดที่ตนเองชอบ ก็ได้วางกระเป๋าไว้ที่โต๊ะหน้าร้าน นางแยมเดินผ่านมาหน้าร้านเห็นกระเป๋าวางอยู่จึงขโมยไปนางแพงได้แต่เศร้าเสียใจที่สูญเสียเงินจำนวนมาก และคิดว่าจะเอาเงินจากที่ใดมาซื้อของที่จัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ในไม่กี่วันข้างหน้า

## นางแพง

กำลังจะจัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ใกล้ถึงวันงานเข้ามาทุกที จึงชวนกันไปซื้อข้าวของเพื่อใช้จัดงาน เข้าวันรุ่งขึ้น จึงกุ๊กก๊อเตรียมตัวเพื่อจะไปซื้อของตามที่ได้ตั้งใจไว้กับนางเพื่อน พอถึงตลาดในตัวอำเภอ ขณะที่กำลังมองหาร้านที่จะซื้อของอยู่นั้น นางเพื่อนบังเอิญเห็นร้านขายเสื้อผ้าจึงชวนเข้าไปดูเพื่อเลือกหาชุดที่จะใช้ในวันงานก่อนแล้วจึงค่อยไปหาซื้อของ ระหว่างที่กำลังเลือกเสื้อผ้านางเพื่อนได้วางกระเป๋าไว้ที่โต๊ะหน้าร้าน แล้วถูกขโมยไป ก็ได้แต่เศร้าเสียใจที่สูญเสียเงินจำนวนมาก และคิดว่าจะเอาเงินจากที่ใดมาซื้อของที่จัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ในไม่กี่วันข้างหน้า

## นางแยม

เดินผ่านมาหน้าร้านเห็นกระเป๋านางเพื่อนวางอยู่ จึงคิดจะหยิบฉวยกระเป๋านั้นไปเพื่อหวังทรัพย์ที่อยู่ในกระเป๋านั้น โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นเจ้าของกระเป๋าว่าเป็นเช่นไร คิดเพียงว่า “อยากวางกระเป๋าเอาไว้เองช่วยไม่ได้ หวานหมูสะ” และได้คว้ากระเป๋าวิ่งหนีหายไปในตลาด

## นายลอ

กำลังยืนรอซื้อของร้านค้าข้างๆ ได้เฝ้ามองดูพฤติกรรมของนางแยมตั้งแต่แรก เมื่อเห็นนางแยมขโมยกระเป๋า ได้ตะโกนร้องว่า “หยุดนะ เจ้าขโมย” ไม่ทันขาดคำนางแยมได้คว้ากระเป๋าวิ่งหนีไปในตลาด นายลอช่วยวิ่งตามไป แต่ไม่ทัน นางแยมหนีได้

### รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 3

ชื่อกิจกรรม                      ศิลข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวมณิ)                      เวลา 20 นาที

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และเข้าใจในศิลปข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวมณิ)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในการไม่ละเมิดหรือประพฤติดังในกาม

และอยู่ในสังคมด้วยความไม่ละเมิดซึ่งกันและกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “วิบากกรรม วิบากกาม”
2. แก้วน้ำ จำนวน 12 ใบ
3. กระบอกฉีดยา จำนวน 6 อัน
4. สารโซเดียมไฮดรอกไซด์
5. สารฟีนอล์ฟทาลีน

วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 6 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมในฐานศิลปข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวมณิ)
3. วิทยากรประจำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “วิบากกรรม วิบากกาม” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม ประมาณ 10 นาที
4. วิทยากรประจำกลุ่มดำเนินกิจกรรม “แลกน้ำ” โดยดำเนินการดังนี้
  - 4.1 ขออาสาสมัครให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 2 คน ออกมาเลือกแก้วน้ำคนละ 1 ใบ พร้อมกระบอกฉีดยา
  - 4.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 2 คน ดูน้ำในขวดที่ได้ไปประมาณครึ่งหลอดฉีดยา แล้วนำไปฉีดใส่แก้วเปล่าที่วิทยากรเตรียมไว้ให้ จากนั้น แยกแก้วน้ำที่ผู้เข้าร่วมฉีดยาน้ำของตัวเองเก็บไว้ต่างหาก
  - 4.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 2 คน จับคู่กัน และสมมุติว่าทั้งคู่คือ สามีภรรยา
  - 4.4 วิทยากรประจำกลุ่มแจกแก้วน้ำพร้อมกระบอกฉีดยาที่เหลือให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ คนละ 1 แก้ว โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหยิบเอง (มีจำนวน 1 แก้ว ได้ผสมสารโซเดียมไฮดรอกไซด์)

4.5 เมื่อทุกคนได้รับขวดน้ำแล้ว วิทยากรบอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตน้ำในขวดของตนเองว่าเหมือนกับขวดของเพื่อนหรือไม่

4.6 จากนั้นให้แต่ละคนดูตุน้ำในขวดที่ได้ไปประมาณครึ่งหลอดฉีดยา แล้วนำไปฉีดใส่แก้วเปล่าที่วิทยากรเตรียมไว้ให้

4.7 เมื่อทุกคนได้เก็บน้ำของตัวเองแล้วให้ทุกคนทำความเข้าใจกับขวดน้ำในขวดตนเอง พร้อมทั้งสังเกตสีของน้ำในขวดของตัวเองด้วยว่าเป็นอย่างไร

4.8 ให้แต่ละคนเลือกจับคู่กับใครก็ได้ โดยหันหน้าเข้าหากัน และแต่ละคนดูตุน้ำของตัวเองขึ้นมา ปริมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดยาน้ำในกระบอกฉีดยาที่ดูตุน้ำขึ้นมาใส่ในแก้วของตัวเอง (ต่างฝ่ายต่างฉีดใส่แก้วกันและกัน ยกเว้นคู่อาสาสมัคร)

4.9 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ใหม่ โดยไม่ซ้ำคนเดิมที่เคยแลกน้ำกันไปแล้ว เมื่อจับคู่ได้ให้ฉีดยาน้ำของตัวเองในแก้วของคู่

4.10 วิทยากรทดสอบน้ำในแก้วของแต่ละบุคคล ว่ามีของใครบ้างที่เปลี่ยนสี โดยใช้สารฟีนอล์ฟทาลีน ในการทดสอบ หากแก้วใดมีสารโซเดียมไฮดรอกไซด์จะเปลี่ยนเป็นสี

4.11 สรุปกิจกรรม โดยวิทยากรเปรียบเทียบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่า เพราะเหตุใดน้ำของผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนจึงมีสีเดิม และน้ำของผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนจึงเปลี่ยนสี

5. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมศีลข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี)

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 4

ชื่อกิจกรรม                      ศิลข้อที่ 4 (มุสาวาทา เวมณี)                      เวลา 20 นาที

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และเข้าใจในศิลปข้อที่ 4 (มุสาวาทา เวมณี)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในการพูดแต่ความจริง ไม่พูดโกหก หรือพูดจา

สื่อเสียด ในการอยู่ร่วมกันในสังคม

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “โทษภัยของการโกหก”
2. รูปภาพ
3. สลาก “พูดจริง” และ “พูดโกหก”

วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 6 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมในฐานศิลปข้อที่ 4 (มุสาวาทา เวมณี)
3. วิทยากรประจำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “โทษภัยของการโกหก” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม ประมาณ 10 นาที
4. วิทยากรประจำกลุ่มดำเนินกิจกรรม “ใครพูดจริง” โดยดำเนินการดังนี้
  - 4.1 ขออาสาสมัครให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 2 คน ออกมาจับสลาก ซึ่งสลากมีจำนวน 2 ใบ คือ ใบที่ 1 “พูดจริง” และใบที่ 2 “พูดโกหก”
  - 4.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 2 คน ออกมาพูดบรรยายเกี่ยวกับรูปภาพที่เห็น โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นอาสาสมัครซึ่งจับได้สลากใบที่ 1 “พูดจริง” เมื่อเห็นภาพแล้วจะต้องพูดบรรยายให้ตรงกับสิ่งที่เห็น ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นอาสาสมัครซึ่งจับได้สลากใบที่ 2 “พูดโกหก” เมื่อเห็นภาพแล้วจะต้องพูดบรรยายให้ตรงกันข้ามกับสิ่งที่เห็นให้มากที่สุด
  - 4.3 เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 2 คนพูดเสร็จให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนที่เหลือทายว่าใครพูดจริงใครพูดโกหก
  - 4.4 ขออาสาสมัครให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ออกมาร่วมกิจกรรมดังกล่าวจนครบทุกคน
  - 4.5 สรุปกิจกรรม โดยวิทยากรถามความคิดเห็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า จากการทำกิจกรรมนี้คนพูดจริงรู้สึกอย่างไรและคนพูดโกหกรู้สึกอย่างไร พูดจริงกับพูดโกหกสิ่งใดกระทำได้ยากและง่ายกว่ากัน ข้อดีของการพูดจริงต่อกันในสังคมคืออะไร
5. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมศิลปข้อที่ 4 (มุสาวาทา เวมณี)

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 5

ชื่อกิจกรรม ศิลข้อที่ 5 (สุราเมрымัชชปมาทัญฐานา เวรมณี) เวลา 20 นาที

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และเข้าใจในศิลปข้อที่ 5 (สุราเมрымัชชปมาทัญฐานา เวรมณี)

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในโทษของการเกี่ยวข้องกับสุรา สิ่งมีนเมา บุหรี่ และยาเสพติด

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “วิบากกรรม สุรามหาโทษ”
2. สื่อ PowerPoint เรื่อง “โทษของต่อร่างกายและสังคมของสุรา บุหรี่ ยาเสพติด”
3. กระดาษฟลิปชาร์ต

วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 6 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมในฐานศิลปข้อที่ 5 (สุราเมрымัชชปมาทัญฐานา เวรมณี)
3. วิทยากรประจำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “วิบากกรรม สุรามหาโทษ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม ประมาณ 10 นาที
4. วิทยากรประจำกลุ่มบรรยายเรื่อง “โทษของต่อร่างกายและสังคมของสุรา บุหรี่ ยาเสพติด” โดยใช้สื่อ PowerPoint
5. เมื่อจบการบรรยายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่เคยพบเห็นเกี่ยวกับ “โทษของต่อร่างกายและสังคมของสุรา บุหรี่ ยาเสพติด” มาคนละ 1 ตัวอย่าง
6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการรักษาศิลปข้อที่ 5 (สุราเมрымัชชปมาทัญฐานา เวรมณี) ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ตที่เตรียมไว้
7. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมศิลปข้อที่ 5 (สุราเมрымัชชปมาทัญฐานา เวรมณี)



คู่มือกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

โดยใช้หลักไตรสิกขา

(ฐานสมาธิ)

นายบุญรอด บุญเกิด  
นายบุญเลิศ ยองเพชร  
นายปัทวี สัตย์วงศ์ทิพย์

คู่มือกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ปีงบประมาณ 2558

กำหนดการ  
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

(ฐานสมาธิ)

.....

เวลา	08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.00 น.	แนะนำกิจกรรม โดย อาจารย์ปัทวี สัตยวงศ์ทิพย์ ทีมนักวิจัย
	09.00 - 12.00 น.	บรรยายธรรมะ เรื่อง “สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต” โดย พระวิทยากร (พระอาจารย์ธรรมวิทย์ ฐานธมโม)
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.15 น.	กิจกรรมสั้นทางการ (แบ่งกลุ่มย่อย)
	14.15 - 14.30 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น โดย พระวิทยากร (พระอาจารย์ธรรมวิทย์ ฐานธมโม) และทีมวิทยากร
	14.30 - 15.30 น.	เข้าฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานสมาธิ) ฐานสมาธิที่ 1 (ท่ายภาพ) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 1 ฐานสมาธิที่ 2 (กรอกน้ำใส่กระบอก) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 2 ฐานสมาธิที่ 3 (เพื่อนช่วยเพื่อน) (20 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 3
	15.30 - 16.00 น.	สรุปกิจกรรมสมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 1

ชื่อกิจกรรม                      ฐานสมมติที่ 1 (ทายภาพ)                      เวลา 20 นาที

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการใช้สมมติ กล้าตัดสินใจและมีความยับยั้งชั่งใจในการตอบ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติตั้งมั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในประโยชน์ของการมีสมมติ

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพสัตว์ สิ่งของ ผลไม้ ฯลฯ

วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 10 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมฐานสมมติที่ 1 (ทายภาพ)
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับเลข 1-10 โดยคนที่นับเลขคู่ให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน และคนที่นับเลขคี่ให้มาอยู่อีกกลุ่มหนึ่ง จะได้จำนวนกลุ่ม 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาทายภาพที่เตรียมไว้ โดยให้ทายคนละ 10 ภาพ
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านจะออกมาทายคนละ 2 รอบ รอบแรกให้ภาพละ 5 วินาที รอบที่สองให้ภาพละ 3 วินาที โดยรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่
6. วิทยากรประเมินคะแนนเป็นรายบุคคล โดยประเมินจากคะแนนทั้งสองรอบว่ารอบหนึ่งกับรอบสองมีความแตกต่างกันหรือไม่ และสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะทำกิจกรรม
7. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมฐานสมมติที่ 1 (ทายภาพ)

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 2

ชื่อกิจกรรม                      ฐานสมาธิที่ 2 (กรอกน้ำใส่กระบอกลง)                      เวลา 20 นาที

### จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเป็นผู้ฟัง การวางแผน และการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการควบคุมสติในการทรงตัวของสิ่งของ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในประโยชน์ของการมีสมาธิ

### สื่อและอุปกรณ์

1. ถังใส่น้ำ 3 ใบ
2. ที่ตักน้ำ 3 ใบ
3. ขวดใหญ่ใส่น้ำ 3 ใบ
4. โต้ะ / แก้ว สำหรับวางขวดใหญ่ใส่น้ำ

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 10 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมฐานสมาธิที่ 2 (กรอกน้ำใส่กระบอกลง)
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับเลข 1-10 โดยคนที่นับเลขคู่ให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน และคนที่นับเลขคี่ให้มาอยู่อีกกลุ่มหนึ่ง จะได้จำนวนกลุ่ม 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน
4. วางถังน้ำและขวดใหญ่ใส่น้ำห่างกันประมาณ 3 เมตร
5. รอบที่หนึ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาตักน้ำแล้วไปเทใส่ในขวดใหญ่โดยมีสิ่งกีดขวาง ให้ครบ 5 คนในเวลาที่กำหนด โดยรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วออกมาตักน้ำไปเทใส่ในขวดใหญ่โดยมีสิ่งกีดขวาง ให้ครบ 5 คนในเวลาที่กำหนด

6. กลุ่มใดที่น้ำในถังน้ำหมดคนก่อน และระดับน้ำในขวดอีกฝั่งสูงกว่าเป็นฝ่ายชนะ
7. วิทยากรประเมินคะแนนเป็นรายกลุ่ม โดยประเมินจากคะแนนทั้งสองรอบว่ารอบหนึ่งกับรอบสองมีความแตกต่างกันหรือไม่ และสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะทำกิจกรรม
8. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมฐานสมาธิที่ 2 (กรอกน้ำใส่กระบอกลง)

### รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 3

ชื่อกิจกรรม                      ฐานสมาธิที่ 3 (เพื่อนช่วยเพื่อน)                      เวลา 20 นาที

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการควบคุมสติในการควบคุมวัตถุสิ่งของ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในประโยชน์ของการมีสมาธิ

สื่อและอุปกรณ์

1. ตะเกียบ 4 คู่
2. ลูกปิงปอง 2 ลูก
3. ลูกโป่ง 2 ลูก
4. เช็มร้อยมาลัย
5. เม็ดโฟม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 10 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมฐานสมาธิที่ 3 (เพื่อนช่วยเพื่อน)
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับเลข 1-10 โดยคนที่นับเลขคู่ให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน และคนที่นับเลขคี่ให้มาอยู่อีกกลุ่มหนึ่ง จะได้จำนวนกลุ่ม 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน
4. ในแต่ละกลุ่มให้จับคู่กัน 2 คู่ และจะเหลือเศษ 1 ท่าน ดำเนินกิจกรรมดังนี้
  - จุดที่ 1 ให้ผู้เล่นคู่ที่ 1 ทั้งสองกลุ่ม คีบลูกปิงปอง แล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนด
  - จุดที่ 2 ให้ผู้เล่นคู่ที่ 2 ทั้งสองกลุ่ม นำลูกโป่งที่วิทยากรเตรียมไว้มาวางที่หน้าผากของตัวเอง เอามือไขว้หลังแล้วพุงลูกโป่งไปให้ถึงที่กำหนด
  - จุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือคนสุดท้ายของแต่ละกลุ่มเลือกเม็ดโฟมที่มีสีตามที่วิทยากรกำหนดมาร้อยใส่เช็มร้อยมาลัยที่เตรียมไว้ ให้ได้ครบ 10 เม็ด
5. ในรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วให้ดำเนินการตามเดิม
6. วิทยากรประเมินคะแนนเป็นรายกลุ่ม โดยประเมินจากคะแนนทั้งสองรอบว่ารอบหนึ่งกับรอบสองมีความแตกต่างกันหรือไม่ และสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะทำกิจกรรม
7. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมฐานสมาธิที่ 3 (เพื่อนช่วยเพื่อน)

คู่มือกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
โดยใช้หลักไตรสิกขา  
(ฐานปัญญา)

นายบุญรอด บุญเกิด  
นายบุญเลิศ ยองเพชร  
นายปัทวี สัตย์วงศ์ทิพย์

คู่มือกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต  
ด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ปีงบประมาณ 2558

กำหนดการ  
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

(ฐานปัญญา)

.....

เวลา	08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.00 น.	แนะนำกิจกรรม โดย อาจารย์ ดร.บุญเลิศ ยองเพชร ทีมนักวิจัย
	09.00 - 12.00 น.	บรรยายธรรมะ เรื่อง “มีปัญญาเป็นเข็มทิศ ชีวิตเบิกบาน” โดย พระวิฑายกร พระครูสุตธรรมมาภรณ์ (สำราญ ญาณวุฒโท)
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 13.15 น.	กิจกรรมสั้นทนาการ
	13.15 - 14.15 น.	เข้าฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานปัญญา) กิจกรรมส่งเสริมปัญญาที่ 1 (สูงอย่างมั่นคง) (30 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมปัญญาที่ 2 (สถานการณ์สมมุติ) (30 นาที) โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 2
	14.15 - 15.00 น.	สรุปกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา
	15.00 - 15.30 น.	พิธีปิด

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 1

ชื่อกิจกรรม                      สูงอย่างมั่นคง                      เวลา 30 นาที

### จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการวางแผน และยอมรับในการตัดสินใจของคนอื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการใช้ปัญญาและความคิดรอบคอบ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในประโยชน์ของการมีปัญญา

### สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์ชุดตัวต่อ 3 ชุด
2. ตลับเมตร

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน
2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สูงอย่างมั่นคง”
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มนำอุปกรณ์ที่วิทยากรจัดให้มาวางต่อกันให้มีความสูงมากที่สุดจนกว่าตัวต่อทุกตัวจะหมด โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจะผลัดกันต่อตัวต่อจนครบทุกคน
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มจะได้ออกมาวางชุดตัวต่อกลุ่มละ 2 รอบ โดยรอบแรกทุกคนมีเวลาคนละ 20 วินาที รอบที่สองให้เวลาลดลงเหลือคนละ 15 วินาที
5. วิทยากรประเมินคะแนนเป็นรายกลุ่ม โดยประเมินจากความสูงของชุดอุปกรณ์ตัวต่อที่ต่อได้ของแต่ละกลุ่มว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ประเมินจากความสูงของชุดอุปกรณ์ตัวต่อที่ต่อได้ของแต่ละกลุ่มในรอบที่หนึ่งและสองว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร และสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะทำกิจกรรม
6. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สูงอย่างมั่นคง”



## รายละเอียดการจัดกิจกรรมฐานที่ 2

ชื่อกิจกรรม                      สถานการณ์สมมุติ                      เวลา 30 นาที

### จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการวางแผน และยอมรับในการตัดสินใจของคนอื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการใช้ปัญญาและความคิดรอบคอบ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในประโยชน์ของการมีปัญญา

### สื่อและอุปกรณ์

1. สลากสถานการณ์สมมุติ 3 สถานการณ์
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษฟลิปชาร์ต

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
  2. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สถานการณ์สมมุติ”
  3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณ์สมมุติที่วิทยากรเตรียมไว้
- กลุ่มละ 1 สถานการณ์

4. วิทยากรแจกอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมคือ ปากกาเคมี และกระดาษฟลิปชาร์ต ให้แต่ละกลุ่ม

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษารื้อกันภายในกลุ่มถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยใช้สติปัญญาและความคำนึงหลักของความน่าจะเป็นให้มากที่สุด

6. เขียนวิธีการแก้ไขปัญหาโดยใช้ปัญญาลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
7. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาโดยใช้ปัญญา
8. ร่วมกันสะท้อนคิดจากกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สถานการณ์สมมุติ”

### สถานการณ์สมมุติที่ 1

ยายดี ตาเปี่ยม มีหลานสาวที่เกิดจากลูกชายคนโตของยายดี และตามเปี่ยม ทั้งสองคนตายายมอบความรักและห่วงใยให้หลานสาวเป็นอย่างมาก เลี้ยงดูทะนุถนอม อุ้มชูหลานสาวจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยเรียนก็ส่งเสียให้เรียนหนังสือในโรงเรียนที่ดี แต่แล้ววันหนึ่ง หลานสาว ขณะนั้นเรียนอยู่ชั้น ม.2 เกิดตั้งครรภ์ จนครูที่โรงเรียนเรียกยายดีและตาเปี่ยมไปพบและแจ้งเรื่องดังกล่าวให้ทราบและจำเป็นต้องหยุดพักการเรียนของหลานสาวไว้ ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครองท่านจะแก้ปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

### สถานการณ์สมมุติที่ 2

ตาเสริม ยายสาว มีหลานชายที่เกิดจากลูกชายคนโต ทั้งสองคนตายายมอบความรักและห่วงใยให้หลานชายเป็นอย่างมาก เลี้ยงดูทะนุถนอม อุ้มชูหลานชายจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยเรียนก็ส่งเสียให้ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนประจำอำเภอ แต่แล้ววันหนึ่ง หลานชายในขณะนั้นเรียนอยู่ชั้น ม.3 ไปคบเพื่อนไม่ดีพากันไปติดยาเสพติด เริ่มตั้งแต่บุหรี่ และหนักมากขึ้นจนถึงยาบ้า หลานชายหนีเรียนบ่อยครั้งเพื่อมาเสพยาเสพติด จนถูกตำรวจจับกุมได้ขณะเสพยาที่ห้องพักของเพื่อนในกลุ่ม ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครองท่านจะแก้ปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

### สถานการณ์สมมุติที่ 3

ตาแมน ยายแดง มีหลานชายที่เกิดจากลูกชายคนโต ทั้งสองคนตายายมอบความรักและห่วงใยให้หลานชายเป็นอย่างมาก เลี้ยงดูทะนุถนอม อุ้มชูหลานชายจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยเรียนก็ส่งเสียให้ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนประจำอำเภอ แต่แล้ววันหนึ่ง หลานชายในขณะนั้นเรียนอยู่ชั้น ม.3 ไปคบเพื่อนไม่ดีพากันไปชิงรถจักรยานยนต์ตามท้องถนน บิดรถเสียงดังรบกวนชาวบ้านในละแวกนั้น เกือบทุกคำคืน จนมีชาวบ้านโทรแจ้งตำรวจ หลานชายถูกตำรวจจับกุมได้ขณะชิงรถบนท้องถนนกับเพื่อนในกลุ่ม ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครองท่านจะแก้ปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

#### สถานการณ์สมมุติที่ 4

ตาดำ ยายศรี มีหลานชายที่เกิดจากลูกชายคนโต ทั้งสองคนตายายมอบความรักและห่วงใยให้หลานชายเป็นอย่างมาก เลี้ยงดูทะนุถนอม อุ้มชูหลานชายจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยเรียนก็ส่งเสียให้ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนประจำอำเภอ แต่แล้ววันหนึ่ง หลานชายในขณะนั้นเรียนอยู่ชั้นม.4 ไปคบเพื่อนไม่ดีวันๆ พากันไปเล่นเกมสล็อตในร้านคอมพิวเตอร์ กลับบ้านมีดค่าทุกวัน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ และครูประจำชั้นโทรมาแจ้งว่าหลานชายสอบตกไม่สามารถเลื่อนชั้นได้ ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครองท่านจะแก้ปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

#### สถานการณ์สมมุติที่ 5

ตาสุข ยายแรม มีหลานชายที่เกิดจากลูกชายคนโต ทั้งสองคนตายายมอบความรักและห่วงใยให้หลานชายเป็นอย่างมาก เลี้ยงดูทะนุถนอม อุ้มชูหลานชายจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยเรียนก็ส่งเสียให้ได้เรียนหนังสือ และเมื่อจบม. 3 ก็เข้าเรียนต่อในระดับอาชีวศึกษา แต่แล้ววันหนึ่ง หลานชายไปคบเพื่อนไม่ดีพาไปก่อเหตุทะเลาะวิวาท หาเรื่องกับนักเรียนโรงเรียนอื่นเป็นประจำ จนถูกตำรวจจับกุมได้ขณะไปก่อเหตุทะเลาะวิวาทกันในตลาด ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครองท่านจะแก้ปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

ภาคผนวก ค  
หนังสือเชิญวิทยากร  
หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิจัย  
หนังสือขออนุญาตใช้สถานที่ในการทำกิจกรรมประกอบการทำวิจัย



ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๐๐๓

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิจัย.

เรียน กำนันตำบลทุ่งขวาง (กำนันปัญญา พรหมมี)

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ และศึกษาผลการใช้กิจกรรมที่สร้างขึ้นกับผู้สูงอายุในตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี จำนวน ๓๐ คน ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้กิจกรรมดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด และทีมวิจัย ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจกับผู้สูงอายุในตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สกุส อันมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗



ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๐๐๖

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตใช้สถานที่ในการทำกิจกรรมประกอบการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนากระรอก

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี จำนวน ๓๐ คน ซึ่งทางหัวหน้าโครงการวิจัยและทีมวิจัยได้เล็งเห็นว่า โรงเรียนวัดนากระรอก เป็นหน่วยงานราชการที่ศูนย์กลางของตำบลทุ่งขวาง สถานที่กว้างขวางเหมาะแก่การจัดกิจกรรม อีกทั้งมีความสะดวก ปลอดภัย และมีความเหมาะสมอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด และทีมวิจัย ได้ใช้สถานที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจกับผู้สูงอายุในตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา

ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สกุล อันมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗



ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๐๐๕

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

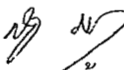
เรียน พระครูสังฆาทรมาภรณ์ ( สีกาญ, ภูทวนชุกไธม )

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งส่วนหนึ่งของกิจกรรมมีการบรรยายธรรมะในหัวข้อเรื่อง “ศีล ๕ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ”

ในการนี้ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการบรรยายและถ่ายทอดธรรมะเกี่ยวกับศีล ๕ เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยายในโครงการดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในวันเสาร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ โรงเรียนวัดนากระรอก ตำบลทุ่งขวาง อำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์และกราบขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ดร.สุกข์ อ้นมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗



ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๐๐๕

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา.

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

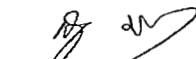
เรียน อาจารย์เข็มจิรา พิทักษ์ราษฎร์

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งส่วนหนึ่งของกิจกรรมมีการจัดฐานบรรยายให้ความรู้ในหัวข้อเรื่อง “ศีล ๕ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ”

ในการนี้ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการบรรยายเกี่ยวกับศีล ๕ เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยายในโครงการดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในวันเสาร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ โรงเรียนวัดนากระรอก ตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ดร.สุกุล อันมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗





ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๗

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์พงษ์รินทร์ พิกุลกุล

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งส่วนหนึ่งของกิจกรรมมีการบรรยายธรรมะในหัวข้อเรื่อง “ศีล ๕ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ”

ในการนี้ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการบรรยายและถ่ายทอดธรรมะเกี่ยวกับศีล ๕ เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยายในโครงการดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในวันเสาร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ โรงเรียนวัดนากระรอก ตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์และกราบขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สกุล อันมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗



ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๐๖๒

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

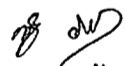
เรียน พระอาจารย์ธรรมวิทย์ ฐานธมโม

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง-“การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งส่วนหนึ่งของกิจกรรมมีการบรรยายธรรมะในหัวข้อเรื่อง “สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต”

ในการนี้ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการบรรยายและถ่ายทอดธรรมะเกี่ยวกับสมาธิเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยายในโครงการดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในวันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ โรงเรียนวัดนากระรอก ตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์และกราบขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ดร.สกุล อันมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา  
โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗



ที่ ศธ ๖๖๑๑.๘ / ๐๑๓

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน พระครูสุตธรรมาภรณ์ (สำราญ ญาณวุฑฺโฒ)

เนื่องด้วย อาจารย์ ดร.บุญรอด บุญเกิด อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ในการดำเนินการวิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งส่วนหนึ่งของกิจกรรมมีการบรรยายธรรมะเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาในหัวข้อเรื่อง “มีปัญญาเป็นเข็มทิศ ชีวิตเบิกบาน”

ในการนี้ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการบรรยายและถ่ายทอดธรรมะเกี่ยวกับไตรสิกขา (ปัญญา) เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยายในโครงการดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในวันเสาร์ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ โรงเรียนวัดนากระรอก ตำบลทุ่งขวาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์และกราบขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สกุล อันมา)

หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร. ๐๓๘-๑๐๒๓๐๗

ภาคผนวก ง  
เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาเค้าโครงร่างวิจัย  
เรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยใช้หลักไตรสิกขา

หัวหน้าโครงการวิจัย ดร.บุญรอด บุญเกิด  
หน่วยงานที่สังกัด คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า  
โครงร่างวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรี  
ในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยกลุ่มตัวอย่าง  
และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงร่างวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสาร  
รับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้จนถึงวันที่ ๓๑ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ออกให้ ณ วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตติมา เจริญพานิช)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก จ  
ประมวลภาพกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
โดยใช้หลักไตรสิกขา

ภาพกิจกรรมการชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย



หัวหน้าโครงการวิจัย ดร.บุญรอด บุญเกิด ชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมโครงการ



ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก แสดงความจำนงเข้าร่วมโครงการวิจัย  
และร่วมกับฟังการชี้แจงโครงการ

ภาพกิจกรรมลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย



ผู้สูงอายุร่วมลงชื่อในเอกสารยินยอมเป็นอาสาสมัครทดลองกิจกรรม

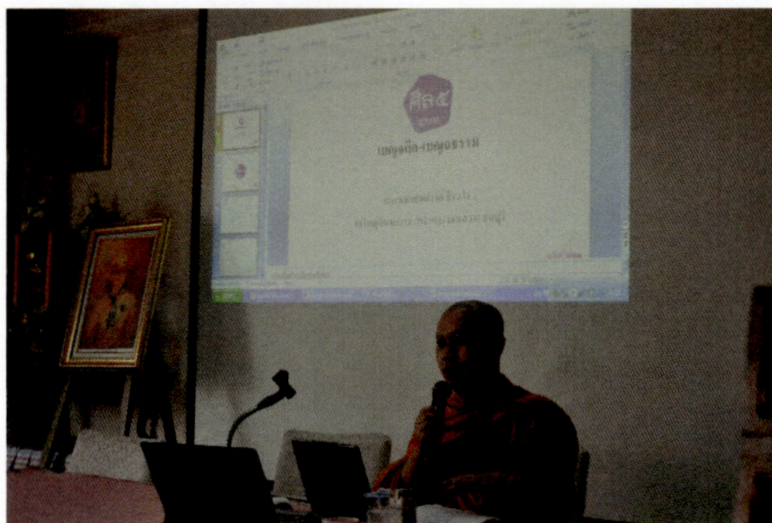


ภาพกิจกรรมการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม



นิสิตภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ช่วยเก็บข้อมูลวิจัยโดยใช้แบบสอบถาม  
เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### ภาพกิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมฐานศีล



บรรยายธรรมะเรื่อง ศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ”  
โดย พระวิทย์การ



ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการฟังบรรยายธรรมะในกิจกรรมครั้งที่ 1



ผู้สูงอายุเข้าร่วมฐานศิลปะข้อที่ 1 (ปาณาติปาตา เวมณี)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 1



ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานศิลปะข้อที่ 2 (อทินนาทานา เวมณี)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 2



ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานศิลปะข้อที่ 3 (กาเมสุ มิจฉาจารา เวมณี)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 3



ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานศิลปะข้อที่ 4 (มัสาวาทา เวมณี)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 4



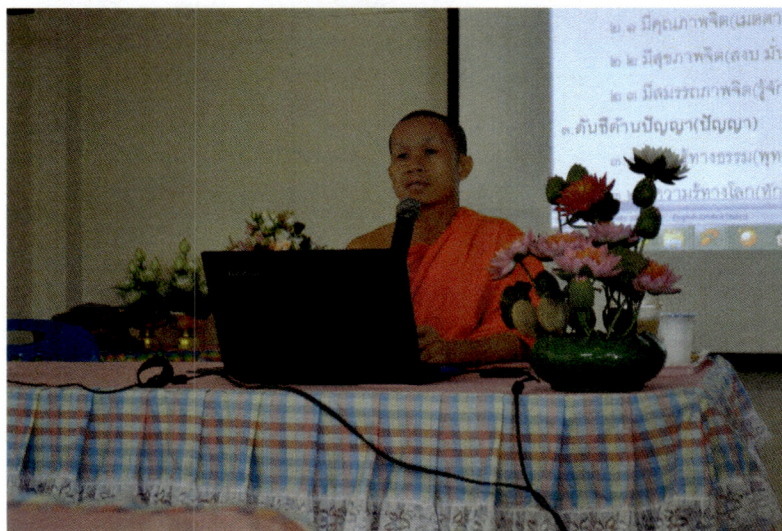
ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานศิลปะข้อที่ 5 (สุราเมрымัชชปมาทัฏฐานา เวมณี)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 5



นิสิตภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา  
นำทีมสันทนากการมอบความสุขให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1



ภาพกิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมฐานสมาธิ



บรรยายธรรมะเรื่อง สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต  
โดย พระวิทย์ากร



ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการฟังบรรยายธรรมะในกิจกรรมครั้งที่ 2



พระวิทยากรซักถามประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม



ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิ



ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานสมาธิที่ 1 (ท่ายภาพ)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 1



ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานสมาธิที่ 2 (กรอกน้ำใส่กระบอกลง)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 2

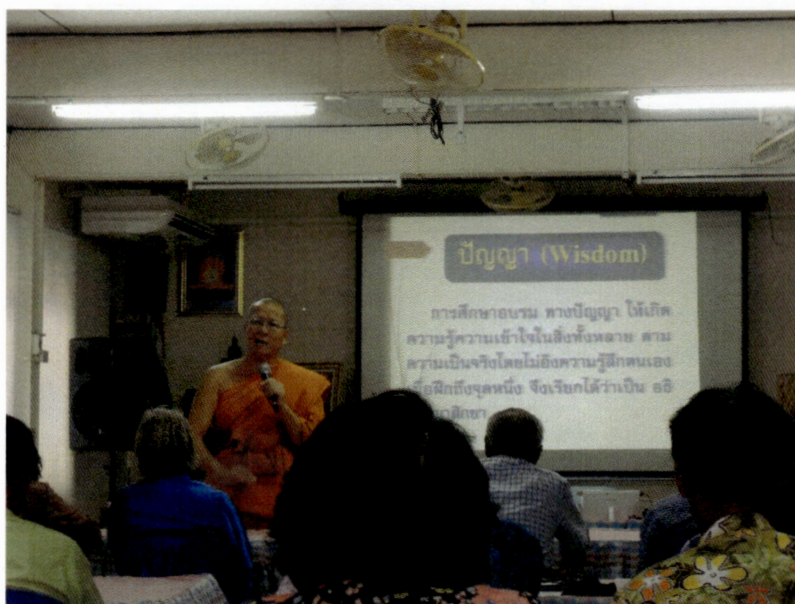


ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฐานสมาธิที่ 3 (เพื่อนช่วยเพื่อน)  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 3



นิสิตภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา  
นำทีมสันทนาการมอบความสุขให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

ภาพกิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมฐานปัญญา



บรรยายธรรมะเรื่อง มีปัญญาเป็นเข็มทิศ ชีวิตเบิกบาน  
โดย พระวิทย์ากร

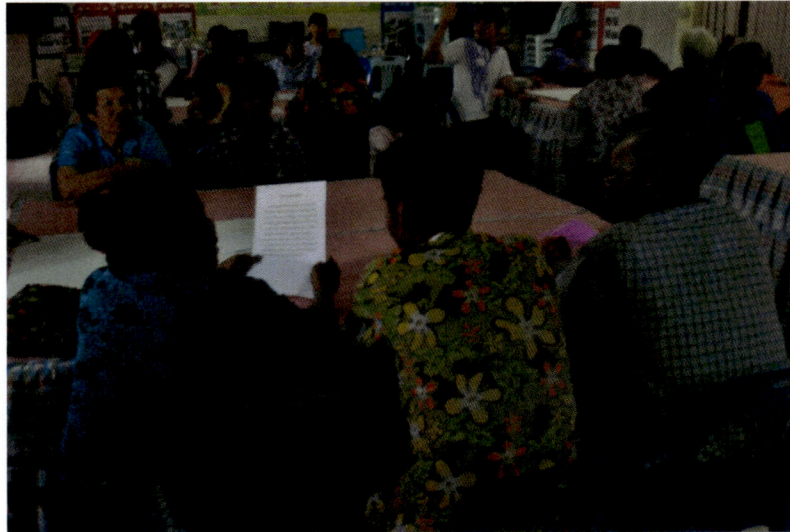


ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการฟังบรรยายธรรมะในกิจกรรมครั้งที่ 3

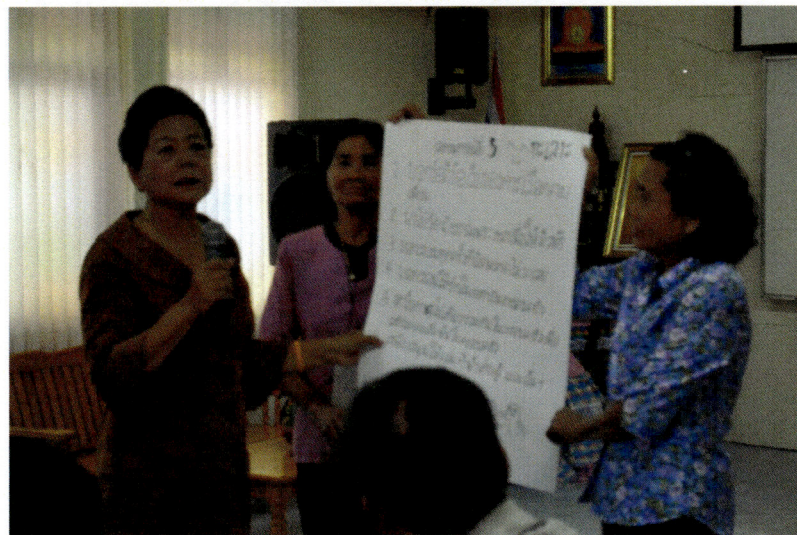


ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สูงอย่างมั่นคง”  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 1





ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สถานการณ์สมมติ”  
โดย ทีมวิทยากรชุดที่ 2



ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการระดมสมองเพื่อแก้ไขสถานการณ์สมมุติตามที่ได้รับ



พิธีมอบเกียรติบัตรแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัย  
โดยหัวหน้าโครงการวิจัย



มอบของที่ระลึกแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัย  
โดยตัวแทนกำนัน



ตัวแทนโรงเรียนวัดนากระรอกรับมอบของที่ระลึก  
ในการเอื้อเฟื้อสถานที่ในการจัดกิจกรรม



หัวหน้าโครงการวิจัยมอบของที่ระลึกแด่ผู้ประสานงานชุมชนในการจัดกิจกรรม



ตัวแทนผู้สูงอายุกล่าวความรู้สึกต่อการจัดกิจกรรมและกล่าวขอบคุณทีมวิจัย



ถ่ายภาพหมู่ที่ระลึกในโอกาสปิดโครงการวิจัย

ภาพกิจกรรมการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี  
หลังเข้าร่วมกิจกรรม



นิสิตภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยบูรพา ช่วยเก็บข้อมูลวิจัยโดยใช้แบบสอบถาม  
เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังเข้าร่วมกิจกรรม



หัวหน้าโครงการวิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อติดตามผล  
การใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา