

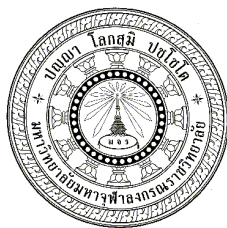
กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา  
THE ENCHANCEMENT PROCESS OF POSITIVE STRENGTHS  
WELL BEING OF THE ELDERLY BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY



พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร)

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

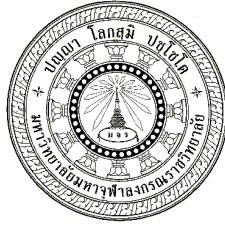


พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธมมวโร)

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Enhancement Process Of Positive Strengths  
Well Being Of the Elderly Based On Buddhist Psychology



Phrakhru Phisonsittikan (Arun Dhammavaro)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Doctor of Philosophy  
(Buddhist Psychology)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อคุณนิพนธ์ : กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัย : พระครูพิสมุทสัทธการ (อรุณ ธรรมวโร)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมคุณนิพนธ์

: พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร., พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา),  
วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงษ์, นศ.บ. (ประชาสัมพันธ์),  
วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การศึกษาครั้งนี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุ ระยะที่ ๒ พัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา และระยะที่ ๓ นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยมีดังนี้

คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละและความกลมเกลียวในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดี ทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นสุขภาวะทางกายกิจกรรมต่กบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล

ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการ

กระทำ

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉันคือใคร กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ

ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับ

ความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุข  
ภาวะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่  
สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ เย็น





**Dissertation Title** : The Enhancement Process of Positive Strengths Well Being of the Elderly Base on Buddhist Psychology

**Researcher** : Phrakhru Phisonsittikan (Arun Dhammavaro)

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

**Dissertation Supervisory Committee**

: Phrakhru Pipitpariyattikit, Dr., B.A. (Buddhist Psychology),  
M.A. (Counseling Psychology), Ph.D. (Buddhist Studies).

: Asst. Prof. Dr. Kamalas Phoowachanathipong,  
B.A. (Communication Arts), M.S. (Development Psychology),  
Ph.D. (Buddhist Studies).

**Date of Graduation** : January 16, 2019

### Abstract

The purposes of this research were 1. to study the Enhancement Process of Positive Energetic Health of The Elderly Based on Buddhist Psychology, 2 .to develop Positive Energetic Health of The Elderly Based on Buddhist Psychology and 3 .to present Positive Energetic Health of The Elderly Base based on Buddhist Psychology.

This research was conducted by using Mixed Methods Research consisting of three phases; Phase One is to study Positive Energetic Health of The Elderly based on Buddhist Psychology. Phase two is to develop the enhancement process of Positive Energetic Health of The Elderly Based on Buddhist Psychology and Phase three is to present Positive Energetic Health of The Elderly Based on Buddhist Psychology.

The results of research found that the Buddhist psychology contribution on the enhancement of Positive Energetic Health of The Elderly means the good relationship of family, friends and community. Talking, interacting and endearment can benefit in elderly's' happiness and a good physical heathy.

The properly occasional assistance to Community and, finally, self-realization of life, attending the temple, listening to the Dhamma as well as charity and faithfulness in Buddhism related to giving alms, observing the precepts which are the bases of meritorious action together with right thought, Right Speech and Right action or positive thinking that lead to Positive Energetic Health.

The process of enhancing Positive Energetic Health of The Elderly Based on Buddhist Psychology consists of four steps;

Step 1 is a physical Energetic Health consists of Offering food to the monks and observing the precepts.

Step 2 mental Energetic Health consists the mental development activity, Speech adjustment and Action adjustment.

Step 3 is step of social Energetic Health consisting of three activities; the first is Who am I Activity. The second is Remind oneself be Happy. The third one is the light shines the way, the Dhamma brights your own mind.

Step 4 is step of intellectual Energetic Health consisting of three activities, namely, first is Self-Understanding Activity, the second is By Candlelight Activity. The third one is the light shines the way, the Dhamma brights your own mind.

The Process of The process of enhancing Positive Energetic Health of The Elderly Based on Buddhist Psychology was integrated the three bases of meritorious actions, namely, giving alms, observing the precepts and meditation into positive psychology consisting of Right thought, right Speech and Right Action linked to the relations; .The relation of family, the relation of friends and the relation of community that contributes the physical Energetic Health which is diseaseless or ,even get disease, they can be happily. And also the society is acceptable or understand the society that leads to the mental Energetic Health, namely, they have purified mind accessing to happiness, peacefulness.

## กิตติกรรมประกาศ

ดุชฎินิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลงด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้มีพระคุณ ขอขอบคุณพระครูพิพิธปริยัติกิจ,ดร. ประธานกรรมการที่ปรึกษาควบคุมดุชฎินิพนธ์เล่มนี้ ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องดุชฎินิพนธ์เล่มนี้ ขอเจริญพรขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ กรรมการที่ปรึกษาควบคุมดุชฎินิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ คอยช่วยเหลือและอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบคุณพระธรรมปิฎก (เขาวลิต อภิวิฑฒโน) เจ้าคณะจังหวัดสระบุรี อย่างสูงยิ่ง พระศรีปริยัติเวที ดร. พระมหาบันเท็ง ปณฺธิโต ที่เป็นวิทยากร ตลอดถึงเจ้าคณะพระสังฆาธิการ ในอำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี ที่ให้ความร่วมมือและคอยช่วยเหลืออย่างดียิ่ง

ขอเจริญพรขอบคุณประธานกรรมการสอบดุชฎินิพนธ์ และคณะกรรมการสอบดุชฎินิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทศิลปวิทยาให้เกิดความรู้ แนวคิดสร้างสรรค์ และประสบการณ์ต่างๆ ในขณะที่ศึกษาอยู่ในสถาบันนี้ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตร นาวาอากาศเอก ดร.นภัทร แก้วนาค ผู้สอนระเบียบวิธีวิจัย รวมทั้งผู้ทรงวุฒิทุกๆ ท่านเจ้าหน้าที่หลักสูตรพุทธศาสตรดุชฎินิพนธ์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาที่ได้อำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลสำหรับการทำงานดุชฎินิพนธ์ในครั้งนี้ตลอดจน ดร.ธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์ ที่เสียสละเวลาคอยให้คำแนะนำแก้ไขดุชฎินิพนธ์อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยมาตลอด

ขอเจริญพรขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และคณะอุบาสกอุบาสิกาวัดนิคมวาสี และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านที่ให้โอกาสและสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้ศึกษาตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษาระดับดุชฎินิพนธ์ได้รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เสียสละเวลาให้ข้อมูลและให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือด้วยดี

คุณความดีและประโยชน์จากการทำดุชฎินิพนธ์นี้ ขอโน้มบอุขาอุทิศถวายพระครูคุณสารโสภณ (หลวงปู่จันทร์ จนทสาโร อยู่สุข อย่างสูงยิ่ง) พระอุปัชฌาย์ และขอขอบคุณพระคุณบิดามารดา พระคุณครูอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มาตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนกัลยาณมิตรและญาติพี่น้องทุกคนที่คอยให้กำลังใจมาตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษา

พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธมมาโร)

๑๖ มกราคม ๒๕๖๒



# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ง
สารบัญ	
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
<b>บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๘</b>
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพลังทางบวก	๘
๒.๑.๑ ความหมายของการคิดเชิงบวก	๘
๒.๑.๒ ความสำคัญของการคิดเชิงบวก	๘
๒.๑.๓ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการคิดเชิงบวก	๑๑
๒.๑.๔ ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก	๑๔
๒.๑.๕ ลักษณะการติดเชิงบวก	๑๖
๒.๑.๖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก	๑๘
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๒๒
๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๒๒
๒.๒.๒ การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ	๓๐
๒.๒.๓ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ	๓๐
๒.๒.๔ ความสำคัญของผู้สูงอายุ	๓๖
๒.๒.๕ โครงสร้างประชากรและสังคมเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	๔๒
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	๔๗
๒.๓.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	๔๗
๒.๓.๒ การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย	๔๙
๒.๓.๓ แผนและนโยบายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย	๕๒
๒.๓.๔ แผนและนโยบายของรัฐบาล	๕๒

๒.๓.๕ แนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ	๕๙
๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ	๖๑
๒.๔.๑ ความหมายของสุขภาวะ	๖๑
๒.๔.๒ สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา	๖๓
๒.๔.๓ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	๖๔
๒.๔.๔ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	๖๖
๒.๕ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ	๖๘
๒.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘๓
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๒
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>๙๔</b>
๓.๑ ระยะที่ ๑ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ	๙๔
๓.๒ ระยะที่ ๒ พัฒนาการกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัย	
ตามแนวพุทธจิตวิทยา	๙๙
๓.๓ ระยะที่ ๓ ตรวจสอบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัย	
ตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๐๕
<b>บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>๑๐๘</b>
๔.๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ	๑๐๘
๔.๒ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๑๕
๔.๓ นำเสนอกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๑๙
๔.๔ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๒๗
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๓๒</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๓๒
๕.๒ อภิปรายผล	๑๓๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๓๙
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๔๑</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๔๗</b>
ภาคผนวก ก คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๔๘
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๕๒
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๕๘
ภาคผนวก ง หนังสือขอสัมภาษณ์ / บุคคล / หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	๑๖๑
ภาคผนวก จ ภาพที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	๑๘๙
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๙๔</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตาราง ๒.๑ แสดงการเปรียบเทียบคุณลักษณะ ๑๐ ประการ ของนักคิดแง่บวก	๑๖
ตาราง ๒.๒ ความหมายของผู้สูงอายุ	๒๘
ตารางที่ ๒.๓ การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ	๓๐
ตาราง ๒.๔ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ	๓๕
ตาราง ๓.๑ รหัสผู้ให้ข้อมูล	๙๖
ตาราง ๓.๒ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง	๑๐๐
ตาราง ๓.๓ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๐๒
ตาราง ๔.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๑๖
ตาราง ๔.๒ คำร้อยละ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัย ตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๑๙
ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ พลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยรวม	๑๒๑
ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ พลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา รายด้าน	๑๒๒
ตารางที่ ๔.๕ คำร้อยละ หลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวก ของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๒๔
ตาราง ๔.๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ พลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยรวม	๑๒๕
ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ พลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา รายด้าน	๑๒๕

## สารบัญภาพ

### ภาพ

ภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนภาพที่ ๔.๑ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ

ภาพที่ ๔.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

### หน้า

๔๓

๑๑๕

๑๓๐





## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ๑. การใช้คำย่อ

#### คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

ในดัชนีฉบับนี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารูป ๒๕๐๐ และ ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้ อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ และ ระบุถึงเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับตัวอย่าง เช่น วิ.ม. (ไทย) ๔/๖/๘ หมายถึงวินัยปิฎกมหาวรรค (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๔ ข้อ ๖ หน้า ๘ เป็นต้น

อรรถกถา อ้างอิง อรรถกถา ฉบับมหาจุฬารูป ๒๕๐๐ และ ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิง จะใช้อักษรย่อแทน ชื่อเต็ม คัมภีร์ และระบุ ถึงเล่ม/ข้อ/หน้าตามลำดับ ตัวอย่าง เช่น ขุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๑/๓๒. (ฉบับมหาจุฬารูป ๒๕๐๐) หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย พุทธวงศ์ อรรถกถา (ภาษาไทย)

#### พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

#### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)  
ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)  
ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)  
ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต (ภาษาไทย)  
ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)  
ส.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)  
ส.ข. (บาลี) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขนธวรรคคปาติ (ภาษาบาลี)  
ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค (ภาษาไทย)  
อง.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตร นิกายติกบาต (ภาษาไทย)  
อง.จตุกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตร นิกายจตุกกนิบาต (ภาษาไทย)  
อง.ปญจก (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตร นิกายปญจกนิบาต (ภาษาไทย)  
อง.สตุตก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตร นิกายสตุตกนิบาต (ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ที.ปา.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎิกวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ม.อ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี อุปริปัญญาปกรณ์อรรถกถา (ภาษาไทย)

ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปัญจสุทนี มูลปิ่นนาสร์กัอรรธกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรธกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ม.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรธกถา	(ภาษาไทย)
อ.จ.ต.ก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรลปุรณี ติกนินบาตอรรธกถา	(ภาษาไทย)
อ.จ.ต.ก.ก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรลปุรณี จตุกกนินบาตอรรธกถา	(ภาษาไทย)
อ.อ.ฎ.ก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรลปุรณีอัฐกนินบาตอรรธกถา	(ภาษาไทย)
อ.สํ.ต.ก.อ.อ.ฎ.ก.ก.น.ว.ก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรลปุรณี สํ.ต.ก.อ.อ.ฎ.ก.ก.น.ว.ก.นินบาตอรรธกถา	(ภาษาไทย)
อ.ท.ส.ก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรลปุรณี ทสกกนินบาตอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.อุ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อุทานอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.อ.ติ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.สุ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา สุตตนินบาตอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.วิ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี วิมานวัตถุอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.เป.ต.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกาเปตวัตถุอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.เถ.ร.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนีเถร คาถาอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.เถ.รี.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนีเถรีคาถาอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.ชา.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ชาดกอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.ชา.เอ.ก.ก.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย เอกกนินบาต ชาดกอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.ม.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธัมมปิชาโชติกา มหานิเทศอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.พ.ุท.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย มรุตตวิลาสินี พุททวงศอรรธกถา	(ภาษาไทย)
ช.จ.ริ.ยา.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี จริยาปิฎกอรรธกถา	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ และจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจาก ๑๐% ของจำนวนประชากรในวัยทำงานเป็น ๒๓% ในอีก ๒๐ ปี ข้างหน้า ซึ่งจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์โครงสร้างประชากรในช่วงศตวรรษที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติให้คำนิยามว่าประเทศใดที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๐ ของจำนวนประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ ได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุนานกว่า ๔๐-๕๐ ปี เช่น ฝรั่งเศส สวีเดน สหรัฐอเมริกา อิตาลี และญี่ปุ่น ส่วนประเทศที่กำลังพัฒนา อาทิ เกาหลี สิงคโปร์ จีน อินโดนีเซีย บรูไน เวียดนาม และประเทศไทย ได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา<sup>๑</sup> และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปี ๒๕๕๗ ประเทศไทยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วน ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ “สังคมสูงวัย” (aging society) ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ (United Nation: UN) และตามหลักสถิติสามารถประมาณการได้ว่า ภายในปี ๒๕๗๔ หรืออีกไม่เกิน ๑๕ ปี นับจากนี้ สังคมไทยจะถุกยกระดับไปเป็น “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์” (aged society) โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ต่อประชากรทั้งหมด<sup>๒</sup> เนื่องจากผู้สูงอายุมียืนยาวมากขึ้น อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าหลายประการ ทั้งทางด้านทางการแพทย์และการสาธารณสุข และความสำเร็จทางการวางแผนครอบครัว ที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมาย ภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งหมายความว่า อัตราส่วนของผู้เยาว์ลดลง อัตราส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือปัญหาสุขภาพกายซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายเพราะชราและโรคต่าง ๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต ในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย ดังนั้น การช่วยให้

---

<sup>๑</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “ทิศทางแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑”, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕. (เอกสารประกอบการประชุม)

<sup>๒</sup> วรเศรษฐ์ สุวรรณระดา, ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.



ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพสภาพทางกายและทางจิตจึงเป็นเรื่องที่รัฐและกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและมีความสุขชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององการอนามัยโลก และองค์กรทางศาสนาต่าง ๆ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของมวลมนุษย์ก็ได้ทำหน้าที่เยียวยาแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุอยู่แล้วโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาจิตเป็นหลักสำคัญดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สรรพสิ่ง มีใจเป็นหัวหน้า มีใจสำคัญที่สุด ล้วนเกิดจากใจ”<sup>๓</sup> ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่วทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตทั้งสิ้น ถ้าฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้<sup>๔</sup> แม้จะมีโรคทางกายต่าง ๆ รุมเร้าก็ตาม ตรงกันข้ามถ้าขาดการพัฒนาจิตที่ดี ถึงแม้จะมีสุขภาพทางกายแข็งแรง ก็หาความสุขที่แท้จริงได้ยาก เพราะความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตซึ่งใคร ๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกของโลกที่ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงแล้วแต่ในทางกายภาพพระองค์ก็ทรงประชวร ชราภาพและดับขันธปรินิพพานเช่นเดียวกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดาของชีวิตดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”<sup>๕</sup> ความเจ็บป่วยดังกล่าวนำมาซึ่งความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาที่จะต้องเข้าไปจัดการเพื่อให้บรรเทาเบาบางจนหมดสิ้นไปในที่สุด ความทุกข์จึงเป็นข้อธรรมในอริยสัจที่พระพุทธองค์ให้ความสำคัญและทรงยกขึ้นแสดงเป็นลำดับแรก ได้แก่ (๑) ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (๒) สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด (๓) นิโรธ ความดับทุกข์ (๔) มรรค หนทางให้ถึงความดับทุกข์<sup>๖</sup> หลักอริยสัจ ๔ ดังกล่าวพระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทรงใช้กระบวนการในการถ่ายทอดให้ผู้มีความทุกข์ได้เข้าใจความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ สภาวะที่ไร้ทุกข์และวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามสภาพนั้นๆ ดังนั้นพุทธวิธีดับทุกข์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ และนำไปสู่ภาคการปฏิบัติเพื่อให้ผู้คนที่มีความทุกข์ได้เข้าใจและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในภาวะแห่งความป่วยกายแต่จิตใจเป็นอิสระจากความป่วยไข้ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์แห่งการสั่งสอนธรรมะของพระพุทธองค์ ล้วนทรงมุ่งหวังผลในทางปฏิบัติกล่าวคือให้ทุกคนสามารถนำธรรมะไปใช้จัดการกับปัญหาชีวิตที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันได้ ดังนั้น การรู้จักนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพกายและจิตให้สามารถดำรงอยู่ในภาวะปกติสุขได้จึงเป็นวิถีทางที่เหมาะสมกับสังคมมนุษย์ปัจจุบันอย่างยิ่ง นอกจากนี้พลังทางบวก เป็นลักษณะพื้นฐานมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจของผู้สูงอายุเป็นคุณลักษณะทางบวกที่เป็นจุดแข็งของชีวิตที่ผลักดันให้ผู้สูงอายุมีมุมมองทางบวกมากขึ้นอีกทั้งเป็นพลังสร้างสรรค์เชิงบวก ประกอบด้วย การต้องการพิสูจน์ตนเองให้เป็นที่ยอมรับ การมีอิสระในการเรียนรู้ ความอยากรู้อยากเห็น การมีความคาดหวัง และการใช้เวลา ได้แก่ ด้านภูมิปัญญาและความรู้ ด้านความกล้าหาญ ด้านการมีความสัมพันธ์ ด้านความยุติธรรม ด้านการควบคุมอารมณ์และด้านการรู้จักความจริงของชีวิต และ

<sup>๓</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๑-๒.

<sup>๔</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๒๒.

<sup>๕</sup> อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

<sup>๖</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘.



องค์ประกอบของพลังทางบวก องค์ประกอบของพลังทางบวก ซึ่ง Buckingham and Clifton ได้จำแนกพลังทางบวกเป็น ๓๔ ประเด็น ประกอบด้วย การมุ่งความสำเร็จ การคิดริเริ่มความสามารถในการปรับตัว การวิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผลการจัดการความเชื่อ การบังคับ การติดต่อสื่อสาร การแข่งขันการติดต่อเชื่อมโยงความคงเส้นคงวา การคำนึงถึงสิ่งรอบข้าง การพิจารณา การตัดสินใจการพัฒนา การมีระเบียบวินัย การคำนึงถึงใจผู้อื่นใจเขาใจเรา การจัดลำดับความสำคัญการมุ่งอนาคตการยอมรับ ร่วมกันการใช้ความคิดการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มความแตกต่างระหว่างบุคคล การนำข้อมูลเข้าสู่ระบบ การมีเชาวน์ปัญญาการเรียนรู้ การบรรลุเป้าหมาย การมองโลกในทางบวกการมีสัมพันธภาพ การมีความรับผิดชอบการปรับปรุงแก้ไขความมั่นใจในตนเอง การทำตนให้มีคุณค่า กลยุทธ์ และการชนะใจตนเอง<sup>๗</sup>

ฉะนั้นที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพื่อเพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังบวกจากภายในของผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรี และเพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรีต่อไป



<sup>๗</sup> Buckingham M, CliftonDO. Now, **Discover Your Strengths**, (New York : The Free Press, 2001), p. 23.

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ ผลของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุ
- ๑.๓.๒ เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

- ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา
 

ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยศึกษาประเด็นเกี่ยวกับพลังทางบวก ผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สุขภาวะ การดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ และหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยแบ่งแหล่งข้อมูล ดังนี้

  - ก) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙
  - ข) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาข้อมูลจากงานวิจัย เอกสารและตำราวิชาการที่เกี่ยวข้อง

- ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
 

มี ๒ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่

  - ๑) การศึกษาระยะที่ ๑ ศึกษาพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจากผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี จำนวน ๒๕ คน โดยการเลือกแบบเจาะจง
  - ๒) การศึกษาระยะที่ ๒ ใช้กลุ่มตัวอย่างจาก ๙ เป็นเพศชาย ๑๑๗ คน เป็นเพศหญิง ๑๓๓ คน รวมทั้งสิ้น ๒๕๐ คน

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พุทธจิตวิทยา หมายถึง หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๕.๒ การปฏิบัติเชิงพุทธ หมายถึง คิดอย่างมีหลักการ และเหตุผลเกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต ในทางที่จะสร้างความรู้สึที่ดี ความพึงพอใจ และเป็นสุขให้กับ อารมณ์ความคิดของตนเองในการวิจัยนี้คือการคิดดี การพูดดี การทำดี

๑. การคิดดี หมายถึง คิดในเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นผู้ที่คิดดีได้นั้นจะต้องมีคุณธรรมประจำใจมีเมตตาและไมเมตตา คือความรัก มีกรุณา คือความสงสาร

๒. การพูดดี หมายถึง พูดความจริงในเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีวิสุทธิ มีเมตตา คือความรัก มีกรุณา คือความสงสาร วิสุทธิ ๔ ประการ มีดังนี้ ๑) เว้นจากการพูดเท็จ ๒) เว้นจากการพูดส่อเสียด ๓) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ๔) เว้นจากการพูดคำหยาบ

๓. การทำดี หมายถึง การนำกายไปประกอบกรรมดี ทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีหิริ ความละอายต่อบาปที่จะเกิดขึ้นจากการลักทรัพย์เกรงว่าจะมีความชั่วติดตัวตามตนไปตลอดชีวิตถึงแม้จะไม่มีใครรู้แต่เราก็รู้อยู่แกล้งใจว่าได้ทำชั่วแล้วก็จะเกิดความทุกข์อยู่ตลอดเวลาเพราะกลัวผู้อื่นจะรู้ มีความละอายใจอยู่ตลอดเวลา มีโอตตปปะความเกรงกลัวต่อบาป

๑.๕.๓ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การใช้หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาเพื่อสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข

๑.๕.๔ สุขภาวะของผู้สูงอายุ หมายถึง การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีสุขทั้งกาย และจิต อาจกล่าวได้ว่ามีใช้เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน มี ๔ ด้านคือ

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ทำงานเพื่อใช้จ่ายเอง มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต แต่งกายสะอาด สุภาพ อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ สภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง สมรรถภาพของจิตใจคือยอมรับปัญหา ควบคุมอารมณ์ และกล้าเผชิญหน้า คุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ ความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม ความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม

๔. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง มีความเข้าใจในชีวิต มีความสุข มีความสงบ มีความเย็นใจ

๑.๕.๕ ความเข้าใจในชีวิต หมายถึง มีความเข้าใจในชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๕.๖ สุขภาวะพลังบวก หมายถึง คิดอย่างมีหลักการ และเหตุผลเกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต ในทางที่จะสร้างความรู้สึที่ดี ความพึงพอใจ และเป็นสุขให้กับ อารมณ์ความคิดของตนเอง โดย



แบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ ด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง คือ มองเห็นสิ่งดี ๆ และความสามารถของตนเองมากกว่า ข้อบกพร่อง คิดว่าตนเองก็สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีไม่น้อยไปกว่าคนอื่น ด้านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ คือ สามารถมองหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น มองเห็นโอกาส ในการแก้ปัญหา มากกว่าจะใส่ใจกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น คิดหาประโยชน์จากปัญหาและ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ด้วยความสุขสงบ เย็น

๑. สุข หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ความสบายกาย สบายใจ อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข

๒. สงบ หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสงบในใจ สงบจากอกุศลคือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นจิตที่สงบด้วยกุศลจิตจะเป็นความสงบด้วยทานหรือด้วยการวิรัตคืองดเว้นการกระทำทุจริตทางกายและวาจาด้วยศีลหรือความสงบในสมณะและวิปัสสนา ภาวนากุศลคือสมณะและวิปัสสนา ประกอบด้วยความเห็นถูก เห็นภัยในโทษของอกุศล

๓. เย็น หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกระบายใจ สบายใจ ไม่ยุ่งใจ ไม่กังวลใจ ไม่ร้อนใจ

๑.๕.๗ ความสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชน

๑. ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยวัดจากตัวแปรที่สังเกตได้ ๔ ตัวแปรคือ ๑) ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ร่วมกัน ๒) มีการสนทนาพูดคุย ปรีกษาหารือกัน ๓) มีการแสดงออกซึ่งความรัก เอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา และใจ และ ๔) ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม

๒. ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรับคำแนะนำระหว่างเพื่อน

๓. ความสัมพันธ์ในชุมชน หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในชุมชนของผู้สูงอายุ

## ๑.๖ สมมติฐานการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพของผู้อายุ

๑.๖.๒ ทำให้ทราบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๖.๓ ทำให้ทราบผลของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา



## บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นต่างๆ คือ

- ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพลังทางบวก
- ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ
- ๒.๕ การดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ
- ๒.๖ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ
- ๒.๗ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพลังบวก

#### ๒.๑.๑ ความหมายของการคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพที่เรามีอยู่แต่เดิม ในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการ ด้วย การคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปในทาง ตรงกันข้ามเกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์ การต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ<sup>๑</sup>

นอร์แมน วินเซนต์ พิล กล่าวว่า การคิดในแง่บวกเป็นการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยรับรู้ว่ามีชีวิตมีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่จะเป็น การดีกว่าถ้าจะเน้นแต่สิ่งที่ดี และเมื่อคุณทำเช่นนั้นสิ่งที่ดีจะเพิ่มขึ้น<sup>๒</sup>

นิภา แก้วศรีงาม กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิด ของบุคคล ที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการคิด (perception and Cognitive style) ไปในทิศทาง

ที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา, *อำนาจแห่งความคิดเชิงบวก*, แปลโดย วิทยา พลายมณี, (กรุงเทพมหานคร: เออาร์.เนส, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

<sup>๒</sup> นอร์แมน วินเซนต์ พิล, *มหัศจรรย์แห่งการคิดบวก*, แปลโดย เอกชัย อัครวนานา, (กรุงเทพมหานคร: ต้นไม้, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

<sup>๓</sup> นิภา แก้วศรีงาม, *ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา*, (วารสารวงการครู ๑, ๒๕๕๗), หน้า ๗๖-๗๘.

เทอดศักดิ์ เดชคง กล่าวว่า การคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่บวก คือ การรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวก และมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การมีวิธีคิดที่ถูกต้อง สามารถมองโลกอย่างเกิดประโยชน์ เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้<sup>๔</sup>

เวรา ไฟฟ์เฟอร์ กล่าวว่า การคิดแง่บวกเป็นการโน้มน้ำหนักจิตใต้สำนึกในทางที่ดี จิตใต้สำนึกจะไม่หาเหตุผลทั้งไม่ตัดสินใจ ว่าข้อมูลนั้น ถูกหรือผิดมีเหตุผลหรือไร้สาระ จริงหรือเท็จ จิตใต้สำนึกเพียงแต่เก็บรวบรวมข้อมูลเพียงเพื่อสร้าง พฤติกรรมหรือการแสดงออก โดยอาศัยจิตใต้สำนึกนั้นหมายถึง ต้องป้อนความคิดในแง่บวกใหม่ ๆ ให้แก่จิตสำนึกซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยตั้งใจเพราะความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะฝังรากลึกไปยังจิตใต้สำนึก<sup>๕</sup>

อิงลิช กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับใน สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์<sup>๖</sup>

อ้อม ประนอม กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นการมองในแง่ดีและเป็นไป ได้ โดยเป็นคนที่มีหลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบ เพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ เราต้องหาความคิด ที่ดีใส่ตนเอง บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกนั้น จะรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป เป็นคนเปิดเผย ชอบสังคม ไม่เป็นคนเก็บตัวและให้โอกาสบุคคลที่ผิดพลาดเพื่อให้เขามีโอกาสปรับตัว ชีวิตก็จะไม่ทุกข์มาก<sup>๗</sup>

จากความหมายของการคิดเชิงบวก สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวก หมายถึงคิดอย่างมีหลักการ และเหตุผลเกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต ในทางที่จะสร้างความรู้สึที่ดี ความพึงพอใจ และเป็นสุขให้กับอารมณ์ความคิดของตนเอง โดยแบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ

๑) ด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง คือ มองเห็นสิ่งดี ๆ และความสามารถของตนเองมากกว่า ข้อบกพร่อง คิดว่าตนเองก็สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

๒) ด้านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ คือ สามารถมองหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น มองเห็นโอกาส ในการแก้ปัญหา มากกว่าจะใส่ใจกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น คิดหาประโยชน์จากปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

## ๒.๑.๒ ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

เซลิเกแมน กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

๑) ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท

<sup>๔</sup> เทอดศักดิ์ เดชคง, **มีดีบ้างไหม?**, (กรุงเทพมหานคร: มติชน ๒๕๔๗), หน้า ๑๙.

<sup>๕</sup> เวรา ไฟฟ์เฟอร์, **การคิดแง่บวก** แปลโดย นุจรีย์ ชลคุป, (กรุงเทพมหานคร: บอสสการพิมพ์ ๒๕๔๘, หน้า ๒๗.

<sup>๖</sup> English Martin, **How to Feel Great about Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking**, (New York: AMACOM, 1992), p. 16.

<sup>๗</sup> อ้อม ประนอม, **พลังคำสู่พลังใจ**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์คำ ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

๒) ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่มีความพิการเจ็บป่วย อาการเจ็บป่วยก็จะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ

๓) ทำให้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ

๔) ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่บวก จะให้อภัยในความผิดของผู้อื่น และพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว<sup>๘๘</sup>

วิทยา นาควัชระ กล่าวว่า คนที่คิดทางบวก(Positive Thinking) จะเกิดความสุข ใต้ง่าย รู้สึกดี ๆ กับตนเองและผู้อื่น ลดความเครียด พอใจกับงาน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี พอใจชีวิต ตนเอง และคนอื่น ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ที่จะเกิดขึ้นใหม่ ๆ ได้ที่สำคัญสามารถที่จะมองเห็นสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นใหม่ได้เสมอ ๆ ซึ่งคนธรรมดาหรือคนที่คิดทางลบจะมองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้เลย<sup>๘๙</sup>

เกียรติวรรณ อมาตยกุล กล่าวว่า คนที่คิดบวกทำบวกจะมีทัศนคติมีมุมมอง ของชีวิตที่แตกต่างจากคนคิดลบทำลบอย่างสิ้นเชิง บุคคลเหล่านี้มักจะมีคลื่นสมองฝ่ายอยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาสและสามารถ เปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีทุกนาทายเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ใน การพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ทัศนคติและมุมมองของคนคิดบวก ทำบวกนี้ จะแตกต่างจาก คนทั่ว ๆ ไปเป็นอย่างมาก พวกเขาจะมีมุมมองของชีวิตคล้าย ๆ กันดังนี้

- จุดไฟให้สว่างดีกว่าสาปแช่งความมืด
- ชมเพื่อก่อ ตีเพื่อทำลาย
- อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- อย่าพูดถ้อยคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
- ความผิด (พลาด) มีเอาไว้ให้ลืม ความถูก (ต้อง) มีเอาไว้ให้จำ
- ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกด้านบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลว มักจะเกิดจากความรู้สึกด้านลบที่ว่า เราทำไม่ได้ ต้องต่อไป
- น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน มิใช่ความรุนแรงของหยดน้ำที่ทำให้หินกร่อนแต่ด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอของหยดน้ำต่างหากที่ทำให้หินกร่อน ใน
  - เราจะล้มเหลวต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
  - ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็งเราจะไม่มีวันพัฒนาตัวเองได้เลย
  - สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นมักทำให้เราเข้มแข็งเสมอ
  - หากเราต้องการไปถึงดวงดาวที่ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง

<sup>๘๘</sup> สุมาลี หัวชู, การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร, **ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.**, การวิจัยและสถิติทางการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗), หน้า ๓๕.

<sup>๘๙</sup> วิทยา นาควัชระ, **วิธีคิด ให้ชีวิตเป็นสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: กู้ดบุค ๒๕๔๘), หน้า ๔๙.



- ถ้าเราต้องการที่จะมีเวลาสำหรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นมิดนั้น แล้วเราจะไม่มีเวลาสำหรับสิ่งนั้นเลย

- เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีๆ จงลงมือทำทันที
- เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งไม่ดี จึ่งประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
- รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ
- ท้องฟ้าสดใสหลังฝนตกหนักเสมอ<sup>๑๐</sup>

นิภา แก้วศรีงาม กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานของการสร้าง สติปัญญาให้คนเราเกิดการแก้ปัญหา และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ออกมาในรูปของ การทำลายตนเอง หรือต่อสู้ก้าวร้าวทำลายกันและกันและในขณะเดียวกันความคิดเชิงบวกจะเป็น จุดเริ่มต้นของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดประดิษฐ์ค้นคว้าหาแนวทางที่ส่ง ผลออกมาในรูปสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์สุข เพราะการคิดที่ดีในเชิงบวก จะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปทางบวก ย่อมจะแสดง ออกเป็นพฤติกรรมที่ดี ส่งผลให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุขได้

ถ้าบุคคลมีความคิดเชิงบวก จะทำให้สามารถมอง และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล เป็นการรับรู้จิตอารมณ์ที่สร้างสรรค์ ย่อมจะทำให้บุคคลมีสติปัญญาทางอารมณ์ (EQ-Emotional Quotient) พร้อมทั้งจะเผชิญและยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตน บุคคลอื่น ๆ และสังคมได้อย่างรู้เหตุผล สามารถบริหารจัดการตนเองและสรรพสิ่ง รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งความคิดเชิงบวกจะทำให้คนเราเกิด แรงจูงใจในตนเอง (Self Mative) เกิดความเพียรพยายาม อดทนในการที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ การตัดสินใจได้อย่าง ถูกต้อง และเหมาะสม เรียกได้ว่า เป็นผู้มีระดับ แห่งความอดทนและเพียรพยายามสู่ความสำเร็จ (Adversity Quotient) โดยอาจสรุปให้เห็นความสำคัญของความคิดเชิงบวกได้ดังนี้

๑. ความคิดเชิงบวก จะเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตและการงาน

๑.๑ เกิดสติอารมณ์และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

๑.๒ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๑.๓ สร้างความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสปรับความพินาศมาสู่การพัฒนา

๑.๔ ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถหาคุณประโยชน์จากสิ่งไร้ค่า หาพลังงานจากอากาศหรือกองขยะ ประดิษฐ์และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้

๑.๕ ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ และเกิดความมีมาตรฐานในงาน

๒. เพิ่มความสุขในชีวิต และสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี

๒.๑ สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล

๒.๒ มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต สร้างให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ในครอบครัว ในงานและในสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง

๒.๓ มีความสามารถในการครอบครองปัญหาและอุปสรรค ทำให้บริหารจัดการ กับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี

<sup>๑๐</sup> เกียรติวรรณ อมาตยกุล, คิด-ทำ ด้านบวก, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๕), หน้า ๘๓-๘๘.



๒.๔ ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒.๕ มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศ และความสุขให้แก่ตนเอง และผู้อื่นได้

๒.๖ เกิดความสำเร็จในชีวิต <sup>๑๑</sup>

สรุปได้ว่าการคิดเชิงบวก ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีและมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปทางบวก ย่อมจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี อดทนใน การที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ มีตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อันจะส่งผลให้ทั้ง ตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุขได้

๒.๑.๓ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเกิดพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์ทำให้ ความคิดเชิงบวกลดน้อยลงหรือเกือบซ่อนอยู่ในตัวของบุคคล และบุคคลจะเกิดความคิดเชิงบวกได้จาก การยกระดับความคิด ซึ่งความคิดเชิงบวกประกอบด้วย องค์ประกอบ ๑๐ ประการ อันได้แก่ ความเชื่อความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวมความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทนและความสุขุม คุณลักษณะทั้ง ๑๐ ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์ กับความเชื่อ ความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการ กระทำจะเป็นเหมือนดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของคน ๆ นั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่ เกี่ยวข้อง) หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อจะส่งผลไปสู่ความคิดเกิดมุมมองทางบวก ทักษะ คติเชิงบวก และเป็นความคิดเชิงบวกในที่สุด<sup>๑๒</sup>

วีรดี ศรีอ่อน กล่าวถึง บันได ๕ ขั้นสู่การมองโลกเชิงบวก ว่าวิธีคิด เชิงบวก เป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ (นอกเสียจากว่าบุคคลนั้นได้รับการเลี้ยงดูและเติบโต ขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ทำให้กลายเป็นคนที่มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองทางบวกได้ทันที) เพราะเป็นการคิดที่ต้องอาศัยการยกระดับความคิดขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ดังนั้นจึงต้องอาศัยการฝึกฝนและ พัฒนาอยู่เสมอ

<sup>๑๑</sup> นิภา แก้วศรงาม, **ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา**, (วารสารวงการครู ๑, ๒๕๔๗), หน้า ๗๖-๗๘.

<sup>๑๒</sup> สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา, **อานูภาพแห่งความคิดเชิงบวก**, แปลโดย วิทยา พลายนณี, (กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์.เนส, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

### บันไดขั้นที่ ๑: มองตัวเองว่าดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและ เชื่อว่าตนเองดีเสียก่อน เหมือนกับที่มีคำกล่าวไว้ว่า "ถ้าท้องเรออิ่ม เราจึงจะรู้จักแบ่งปัน" ขั้นตอนเพื่อ การมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจมี ความดีเล็ก ๆ น้อย เช่น พาคคนแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและ ความภาคภูมิใจในตนเอง

- ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเราเองให้เกิดความ พึงพอใจ ในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อข่มหรือคุยกับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่ พึงจะมี คู่กัน

- ลดข้อบกพร่องเคยมีคำกล่าวไว้ว่า "คนเราจะฉลาดได้ก็ต่อเมื่อรู้ว่าตัวเองโง่งตรงไหน เช่นเดียวกัน การที่เราจะเป็นคนที่น่ารักได้ นอกจากจะรู้จักแข็ง (ข้อดี) แล้ว ยังควรต้องสำรวจจุดอ่อน ของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริง ๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ใน ที่สุด

- เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียง เท่านั้น แต่ควร เพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อ ๆ ว่าคุณ อยากจะทำ อะไรดี ๆ เพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อย ๆ ฝึกฝนไปที่ละข้อ

### บันไดขั้นที่ ๒: มองคนอื่นว่าดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่ สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเองก็มีข้อเสีย) ดังนั้นการมีชีวิตที่มี ความสุข จึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลื่อมมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การ เสนอสร้าง แต่มองเห็นความดีของเขาจริง ๆ

### บันไดขั้นที่ ๓ : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ขึ้น สิ่งที่มีมักมองเห็นได้ชัดก็คือปัญหานั้น ๆ เช่น เป็น มะเร็ง เศรษฐกิจไม่ดี แต่การมองโลกเชิงบวกสอนให้เรามองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่อง ธรรมดา (สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้) แล้วพิจารณาคูว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไร แฝง อยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมาก ขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระแล้วหันมา ให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลือ งาน การกุศล หรือคนที่ประสบปัญหาเศรษฐกิจ รู้สึกว่าแม้รายได้จะลดลง (สิ่งที่ขาดหาย) แต่ก็ได้มี เวลาอยู่ กับครอบครัวมากขึ้น และมีโอกาสทำงานอดิเรกที่ไม่มีเวลาทำ (ส่วนที่เหลืออยู่) เป็นต้น

### บันไดขั้นที่ ๔ : หมั่นบอกตัวเอง

ขึ้นชื่อว่า เป็นความคิดมักจะถูกอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อ เกิดของ การกระทำ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่า เป็นคน

เก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่ง แม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยาก ๆ แม้ค่าตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ฯลฯ

### บันไดขั้นที่ ๕: ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

เคยมีคำสอนจากอาจารย์เซนท่านหนึ่งกล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องราวร้าย ๆ ใจย่ำ แล้วกล่าวคำว่าขอบคุณ เพราะนั่นคือแบบทดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากคนด่าว่าคุณแทนที่จะโต้ตอบการกล่าวคำว่าขอบคุณจะช่วยลดทอนความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ<sup>๑๓</sup>

มาคิน และสินเลย์ ได้เสนอ หลักการสำคัญของการคิดด้านบวกไว้ ๕ ประการดังนี้ คือ

๑. ให้อยอมรับความสำเร็จที่ได้รับจากความพยายามของตน เมื่อมีใครชื่นชมก็ให้ตอบว่า "ขอบคุณ" ที่เขาชม

๒. มองให้ชัดเจนตรงประเด็นไม่สรุปแบบเหมารวม เราทุกคนล้วนมีข้อผิดพลาด บกพร่อง เป็นธรรมดา ไม่มากก็น้อยแต่อย่าเหมารวมว่าอะไรก็ไม่ได้หรือบกพร่องไปทั้งหมด

๓. ให้ประเมินโอกาสที่จะเกิดเรื่องราวร้าย ๆ ตามความเป็นจริง พิจารณาให้ชัดเจนว่า จะมีเหตุปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้เกิดเรื่องราวเหล่านั้นขึ้น อย่าคิดแต่เพียงว่าเรื่องราว ๆ ทั้งหลายจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะไม่มีอะไรที่จะเกิดเรื่องราว ๆ เสมอไป

๔. จินตนาการถึงผลร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้ เทคนิคนี้ใช้เมื่อกังวลว่าสิ่งที่หวังหรือ ตั้งใจไว้ไม่เป็นที่น่าพอใจเท่าที่ควร โดยให้ถามตัวเองด้วยความสงบว่า "เหตุการณ์ร้ายแรงที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้คืออะไร" ในที่สุด ก็พบว่า ความจริงแล้วมันไม่ได้เลวร้ายจนเกินไป หลังจากนั้นให้คิดต่อไปว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง เพื่อที่จะลดผลร้ายที่จะเกิดขึ้น แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี

๕. ทำให้ดีที่สุด แล้วทำให้สบายไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น<sup>๑๔</sup>

เชลิตแมน ได้เสนอรูปแบบ การอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการ บรรยายตนเองนั้น สามารถบ่งบอกได้ว่า เรามีมุมมองชีวิตในลักษณะใดเป็นการมีความคิดเชิงบวก (มองโลกในแง่ดี) หรือการมีความคิดเชิงลบ (มองโลกในแง่ร้าย) ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการ พุดและการกระทำของคนที่มีความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบ จะมีการรับรู้เหตุการณ์แตกต่างกัน ตามลักษณะเหตุการณ์ รูปแบบที่ผู้คนใช้ในการอธิบายตนเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ ๓ มิติ ดังนี้

๑. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อว่า สาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิด

<sup>๑๓</sup> วีรดี ศรีอ่อน, **Positive Thinking**, (นิตยสาร HEALTH & CUISINE ๒๕๔๖), หน้า ๔๒-๔๓.

<sup>๑๔</sup> นิลภา สุอังคะ, ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมกับปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค, **วิทยานิพนธ์ วท.ม.**, จิตวิทยาการปรึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐).



ขึ้นกับตนเองนั้น มาจากสาเหตุที่คงทนถาวร แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น คิดว่าเกิดจากอารมณ์ และความพยายามในขณะนั้น คนที่มองโลกในแง่ร้าย จึงอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จนั้นเป็นเรื่องของความบังเอิญหากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว จึงทำให้บุคคลในกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มีความคิดในเชิงลบ จะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดาย เพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่าง คงทนถาวรตลอดไป

๒. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า สาเหตุของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal) หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง คนที่มีความคิดในเชิงบวกจะคิดว่าหากทำงานให้ดีและมีประสิทธิภาพ ก็จะมีความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะคิดว่าเพราะฉันเก่งฉันจึงได้ที่ ซึ่งเป็นการคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ผลที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเฉพาะ กับตนเองเท่านั้นหากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง นั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มีความคิดในเชิงลบ จะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป และสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกโอกาส เช่น ถ้าเกิดการ ทะเลาะกันกับเพื่อน คนที่มีความคิดเชิงบวก จะคิดว่าวันนี้ที่เกิดเรื่องทะเลาะกัน เพราะเพื่อนอารมณ์ ไม่ดี หรือเขาคงไม่ชอบใจที่ฉันไปพูดเรื่องนี้ขึ้น ส่วนคนที่คิดในเชิงลบ จะคิดว่าไม่มีใครชอบฉันเลย หรือ เพื่อนชอบมาหาเรื่องฉันอยู่เรื่อยแบบนี้ทุกครั้งไป

๓. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า สาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือจากคนอื่นหากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมี สาเหตุมาจากภายนอกตนเอง เช่น ไปสมัครงานแล้วได้งานทำ คนที่มีความคิดเชิงบวก จะคิดว่าเพราะ ตนเองสมัครงานตรงตามสาขาที่เรียนมา และตรงตามความต้องการของบริษัท แต่คนที่มีความคิดเชิง ลบ จะคิดว่าเพราะตนเองดวงดีหรือโชคดี ซึ่งเป็นสาเหตุจากภายนอกตนเองหากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอก ตนเอง โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามความจริงเพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มี ความคิดเชิงลบ จะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้น เมื่อประสบความล้มเหลว จะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง เช่นแม่บ้านที่ทำขนมเค้กทานเองแล้วไม่อร่อย คนที่มี ความคิดเชิงบวก จะคิดว่าการทำขนมเค้กไม่อร่อยเพราะวัสดุที่ใช้ด้อยคุณภาพ ส่วนคนที่มีความคิดเชิง ลบ จะคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถอาจคิดต่อไปว่าเลิกทำดีกว่า<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๔</sup> เรวดี ทรงเที่ยง, การคิดเชิงบวก, (วารสารดวงแก้ว, ๒๕๕๐), หน้า ๗๐-๗๑.



สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกประกอบด้วยองค์ประกอบหลายประการ ต้องอาศัยการฝึกฝน และพัฒนาอยู่เสมอ

๒.๑.๔ ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา กล่าวถึง คำจำกัดความของคุณลักษณะ ๑๐ ประการของนักคิดในแง่บวกไว้ดังนี้

๑. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิด สิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ท้าทายหรือคับขันก็ตามที่

๒. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง

๓. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือ ต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่าซึ่งคอยให้การสนับสนุนการชี้แนะแนวทางเมื่อคนๆ นั้นต้องการ

๔. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มี ต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกระทำในสิ่ง ที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า การใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อ มาตรฐาน ของคน ๆ นั้น

๕. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะ ความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน

๖. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสัจซุชาติญาณ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง

๗. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไต่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่ง ที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

๘. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือ ผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

๙. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฝหาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและติด

๑๐. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้ บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

คุณลักษณะ ๑๐ ประการของนักคิดในแง่บวก อาจแบ่งได้เป็น ๔ กลุ่ม

๑. พลังรวมศูนย์ (Centering Power) ประกอบด้วย ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม และการสำรวจความตั้งใจ

๒. พลังยกระดับ (Uplifting Power) ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีและความกระตือรือร้น

๓. พลังขับเคลื่อน (Driving Power) ประกอบด้วยความมั่นใจความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ

๔. พลังแห่งเหนียว (Hokling Power) ประกอบด้วย ความอดทนและความสุขุม<sup>๑๖</sup>

จากคุณลักษณะข้างต้น ถ้ามีมากเกินไปหรือน้อยเกินไป จะยังความเสียหายมาสู่ตัวเอง ดังตาราง ๒.๑

ตาราง ๒.๑ แสดงการเปรียบเทียบคุณลักษณะ ๑๐ ประการ ของนักคิดแง่บวก

มากเกินไป	คุณลักษณะ	น้อยเกินไป
ไม่ประสี ประสา เพ้อฝัน	การมองโลกในแง่ดี	มองโลกในแง่ร้าย คิดในแง่ลบ
ไม่จริงใจ เสแสร้ง	ความกระตือรือร้น	ซึมกระอ ไม่น่าสนใจ
งมมาย คลั่งไคล้	ความเชื่อ	โลเล ไม่เด็ดขาด
คิดเข้าข้างตัวเองว่าถูกต้องเสมอ	ความยึดมั่นในคุณธรรม	ไม่มีจริยธรรมเล่นไม่ซื่อ
โง่เขลาตัดสินใจได้แย่มาก	ความกล้าหาญ	ขี้เขลา ไม่มีความหนักแน่น
เย่อหยิ่ง หลงตัวเอง	ความมั่นใจ	รู้สึกไม่มั่นใจ อ่อนแอ
ซื่อถึงไม่มีความประนีประนอม	ความมุ่งมั่น	ท้อแท้ ล้มเลิกได้โดยง่าย
ไม่	ความอดทน	ทำอะไรลวก ๆ หุนหันพลันแล่น
เด็ดขาดหัวอ่อน	ความสุขุม	อารมณ์ร้อน อยู่ไม่เป็นสุข
ขี้เกียจ เฉื่อยชา	การสำรวจความตั้งใจ	รับจด ไม่เป็นระบบระเบียบ
ใจคับแคบ ไม่มองการณ์ไกล		

เทอดศักดิ์ เดชคง กล่าวถึงผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่า มีลักษณะเป็นบุคคลที่มอง หาโอกาส จากอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบเจอ เปิดใจยอมรับฟัง และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นไม่หลีกเลี่ยงปัญหาและพยายามหาหนทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี<sup>๑๗</sup>

วิทยา นาควัชระ กล่าวถึงคนที่มีการคิดเชิงบวกว่า เป็นคนอารมณ์ดี มั่นใจใน ตนเองอย่างสร้างสรรค์ และมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเสมอ<sup>๑๘</sup>

สรุปได้ว่า ลักษณะของคนที่มีความคิดเชิงบวก มีดังต่อไปนี้ การมอง โลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม ความกล้าเผชิญกับปัญหาและ อุปสรรค ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความสุขุม การสำรวจความตั้งใจ

<sup>๑๖</sup> สก็อตต์ เวนเทอร์ลดา, **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวก**, แปลโดย วิทยา พลายมณี, (กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์.เนส ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

<sup>๑๗</sup> เทอดศักดิ์ เดชคง, **มีดีบ้างไหม?**, (กรุงเทพมหานคร: มติชน ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๕.

<sup>๑๘</sup> วิทยา นาควัชระ, **วิธีคิด ให้ชีวิตเป็นสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: กู้บุ ๒๕๔๘), หน้า ๔๔.

### ๒.๑.๕ ลักษณะการคิดเชิงบวก

การที่จะเกิดการคิดเชิงบวกได้นั้นมีอยู่ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๑. นิยามสถานการณ์ คือ การมีความพยายามมากพอ ในการมองปัญหาให้ชัดเจน และครอบคลุม การกระทำดังกล่าวอาจใช้เวลาไม่ก่นาที แต่การกระทำพื้น ๆ นี้สามารถ

๑.๑ ทำให้คุณมีเป้าหมายในการทุ่มเทร่างกายและแรงใจได้อย่างชัดเจน

๑.๒ ช่วยให้คุณคลายวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ

๒. คุณกำลังบอกอะไรกับตนเอง

จากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาส่วนตัว ซึ่งคุณเพิ่งให้คำจำกัดความไว้ คุณกำลังทำ อะไรกับตนเอง เช่นที่คุณรู้ความคิดของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอาจช่วยเสริมหรือต่อต้าน คุณได้ หากคิดในแง่บวกผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางบวก หากคิดในแง่ลบผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางลบ

๓. ผลลัพธ์ที่คุณปรารถนาคืออะไร

ต้องเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่คุณกำลังรับ มีอยู่ และมุ่งมั่นในแง่บวก อย่างเหมาะสมและในแนวทางที่สร้างสรรค์ระบุผลลัพธ์ที่คุณปรารถนาจะได้ผลลัพธ์ควรจะเป็นไป ในทิศทางที่สามารถตรวจสอบและวัดผลได้ ควรจะเป็นผลลัพธ์ที่ตรวจสอบได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ

๔. คำนึงอุปนิสัยในเชิงบวกของคน

การจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ต้องแยกแยะและกำจัดอุปสรรคทางทัศนคติ ในแง่ลบในขั้นตอนนี้คุณจะสร้างสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ในการเก็บเกี่ยวอุปนิสัยในแง่บวก ที่มีอยู่ในกายตั้งแต่เกิด และพัฒนาเพิ่มเติมขึ้นและสามารถ นำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย เพื่อช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางเอาไว้

วันเพ็ญ บุญประกอบ กล่าวถึง การเลี้ยงลูกให้คิดเป็นและมองโลกในแง่ดี (optimistic or positive thinking) ไว้ว่า การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายความว่า จะเห็นอะไรดีไปหมด ทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามเป็นจริงและอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึง พื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน พ่อ แม่ อยากให้ลูก เป็นคนเก่ง คนดี มีมนุษยสัมพันธ์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ปฏิบัติการงาน ได้สำเร็จ มีพลังผลักดันให้ก้าวหน้า รู้สึกตนมีคุณค่า นั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องรู้จักคิดให้ดีและคิดให้เป็นด้วย เพราะจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้ ตนมีความหมายเพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบอุปสรรคต้องไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษ ผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อเรื่องนั้นและพยายามหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ<sup>๑๙</sup>

นิภา แก้วศรีงาม กล่าวถึง แนวทางการสร้าง Positive Thinking ด้วยตนเอง<sup>๒๐</sup>

๑. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

<sup>๑๙</sup> วันเพ็ญ บุญประกอบ, การเลี้ยงลูกกับสุขภาพจิต, (วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๕-๖๘.

<sup>๒๐</sup> นิภา แก้วศรีงาม, ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา, (วารสารวงการครู ๑ ๒๕๔๗), หน้า ๗๖-๗๘.



๑.๑ การรับรู้และยอมรับตนเอง เป็นการมองตนเองอย่างที่ตนเป็นคนมี ไม่ดูถูก ดูหมิ่น ในสิ่งที่มีและเป็นอยู่ เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเอง ใครที่ไหนจะยอมรับเราการไม่ยอมรับตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเอง จะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้มองตนเองและสิ่งที่คุณเกี่ยวข้องไปในทางลบ แต่ถ้าเรายอมรับว่าแม้เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าคนอื่น หรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่จะพัฒนาตนเองได้ สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่ มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จ การศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งใจ รู้คิด ปรับปรุงควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สุข ถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

๑.๒ การรับรู้และยอมรับบุคคลอื่น บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องกับ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตนและอารมณ์เชิงบวกเพื่อยอมรับในความเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ดีงามที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อ งาน หรือชีวิตเรา ก็น่าที่จะ "อุเบกขา" ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้ง บิดามารดาและอาจารย์ของเขา น่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ เอง

๒. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน สร้างใจให้เกิดความภาคภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดี มีใจที่นั่นจะมีสมองคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ที่ใดมีสมองก็จะเกิดการกระทำตามสมองนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา

สรุปได้ว่าลักษณะการคิดเชิงบวก คือ การมองตนเองและผู้อื่น รับรู้ และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งที่จริง

#### ๒.๑.๖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก

ทรรศนะ บุญขวัญ กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกด้านบวก มีดังนี้

๑. พันธุกรรม นิสัยการมองโลกเชิงบวกมีเพียง ๒๕% เท่านั้น ที่ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม โดยบางคนเกิดมาพร้อมกับความร่าเริง แจ่มใส แต่บางคนก็เกิดมาพร้อมกับการมองโลกด้านลบ ชอบวิตกกังวลและคิดแง่ลบเสมอ ซึ่งต้องใช้ความพยายามและต้องคิดอย่างรอบคอบในการที่จะเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวก

๒. ประสบการณ์ การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม โดยมนุษย์ทุกคนย่อมต้องประสบกับสถานการณ์ที่มีทั้งแง่ดีและแง่ลบ โดยสถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอนั้น มีอิทธิพลต่อรูปแบบของอารมณ์และการคิด ซึ่งบุคคลที่มองแง่ลบนั้น จะกลับเข้าสู่สภาวะบีบคั้นและหมดหวังได้ทันที แม้ว่าในตอนนั้นเขาจะพบกับเรื่องที่ดี ๆ อยู่ก็ตาม ส่วนบุคคลที่มองแง่บวก จะกลับเข้าสู่ความร่าเริงและเป็นสุขดั้งเดิมได้ อย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะประสบกับภาวะอาการป่วยหนัก หรือเรื่องเลวร้ายอื่น ๆ



๓. อายุโดยมากเมื่อยังเล็กอยู่เรามักจะมองอะไรต่างๆ ในแง่บวกเด็ก ๆ มักถูกจัดลำดับ ในการมองแง่บวกไว้ในระดับต้น ๆ และจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม ก็สามารถฝึกฝนทักษะการคิดเชิงบวกให้เพิ่มพูนขึ้นได้

๔. เพศ โดยทั่วไปแล้วเพศหญิงจะมองโลกในแง่ดีมากกว่าเพศชาย แต่เพศหญิงก็มี นิสัยมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าเพศชายด้วย ซึ่งจากผลการศึกษา พบว่า โดยเฉลี่ยเพศหญิงมีระดับ อารมณ์ที่หลากหลายมากกว่าเพศชาย กล่าวคือ เมื่อระดับอารมณ์ขึ้นสูง ก็จะสูงกว่าและเมื่อลงต่ำก็จะต่ำกว่า ซึ่งการมองโลกจะเป็นไปในทิศทางใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย<sup>๒๑</sup>

เทอดศักดิ์ เตชคง กล่าวว่า การมองในด้านบวกขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน ของคนนั้น ที่ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่เขาพบเจอ ซึ่งสามารถแจกแจงได้ดังนี้

๑. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย (Physiologic Factor) โดยเฉพาะด้านความผ่อนคลาย การมีความสุขได้ง่าย เด็กทารกบางคนอาจไม่โยเย อาจร้องเมื่อถูกขัดใจเพียงเวลาสั้นๆ ซึ่งแสดงถึง ความผ่อนคลายของระบบร่างกาย นักวิชาการเรียกว่าพวก High Vagal Tone ตรงกันข้ามเด็กสมาธิสั้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ร้องกวนแม้จะมีสาเหตุเพียงเล็กน้อย กินจุจิก อม่ง่าย หิวบ่อย จะนอนก็ ตื่นง่าย หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ

ปัจจัยพื้นฐานนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากพันธุกรรม แต่บางครั้งก็ไม่สามารถใช้ เหตุผลทางระบบพันธุกรรมมาอธิบายได้ ถ้าหากแนวคิดของการตายแล้วเกิดใหม่ หรือการสืบทอดของ พัฒนาการในแต่ละภพชาติมีอยู่จริง อิทธิพลของบุญกรรมอาจนำมาซึ่งระบบร่างกายที่ดีหรือไม่ดีใน ชาตินี้ก็ได้ เหมือนกับที่พบว่าบางคนจิตใจอ่อนโยน ชอบทำความดี ทั้งที่พ่อแม่ก็ไม่ได้สั่งสอนอะไรเป็น พิเศษ

๒. การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ผลจากการเลี้ยงดูนั้นเกิดได้จาก๒ กระบวนการ คือ การอบรม สั่งสอนอย่างตรงไปตรงมา โดยอาจเป็นการพูดแนะนำ เช่น กรณีสอบตกก็บอกว่ายังมีโอกาสแก้ตัวใหม่ การยกตัวอย่าง การเล่านิทานสอนใจการสอนโดยทางอ้อม ได้แก่ การกระทำต่าง ๆ (ท่าที่เห็นใจ ตบ บ่า ให้กำลังใจเมื่อลูกผิดหวัง) การเป็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค เช่น แม่จะมีหนี้สิน แต่ พ่อแม่ก็พยายามเก็บเงินเพื่อปลดหนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมองว่าหนี้สินจะหมดไปในที่สุด

การเลี้ยงดูจากพ่อแม่นี้เป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการปรับสมดุลให้เด็กมีความผ่อนคลาย สามารถมองในด้านบวก มองอนาคตในแง่ดี ซึ่งจะช่วยให้มีกำลังใจในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ต่อไป ตรงกันข้ามหากเลี้ยงดูในสภาพของการตำหนิว่ากล่าว โดยไม่ให้โอกาสในการแก้ไขตนเอง การ ถูกสบประมาทหรือเอาเรื่องเก่าที่ไม่ดีมาพูดถึงอยู่เรื่อย ๆ ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนเองด้อยต่ำ ขาดความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง ซึ่งคนที่ไม่มั่นใจตนเองก็ย่อมมองตนเองในด้านลบ คนที่มองตนเอง ในด้านลบก็ยากที่จะมองสิ่งอื่น ๆ ในด้านบวก

๓. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคมคำว่าสังคมในที่นี้อาจเป็นโรงเรียนวัด ชุมชน ซึ่งมี ผลต่อการมีโลกทัศน์

<sup>๒๑</sup> ไพรท์ พรทิพย์เชษฐ์, *มองโลกให้บวก*, แปลโดย วรรณชนะ บุญขวัญ, (กรุงเทพมหานคร: แมคกรอ-ฮิล ๒๕๕๐), หน้า ๓๐-๓๔.

การที่สื่อมวลชนอย่างหนังสือพิมพ์มีแต่ข่าวอันเลวร้าย ตัวอย่างที่ไม่ดี ก็จะทำให้ ผู้อ่าน ต่อย ๆ ซึมซับเขาความธรรมดาในการทำผิด รวมทั้งการมองคนอื่นในด้านลบ นักข่าวก็เป็นใน ทำนอง “เราไม่เอาเปรียบเขา เขาก็เอาเปรียบเรา”

มีการทดลอง ในเด็กระดับประถมศึกษา โดยให้เด็กเหล่านี้ได้ดูภาพยนตร์ที่มีความ รุนแรง หลังจากนั้นได้ให้เด็กไปเล่นตุ๊กตาในอีกห้องหนึ่ง ปรากฏว่าเด็กที่ผ่านการดูภาพยนตร์ที่มีความ รุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมรุนแรงในการเล่นกับตุ๊กตา เช่น จะขว้างปา เหยียบ กระแทบ ผิดไปจากพฤติกรรม ปกติของพวกเขา

เด็กที่อารมณ์ร้อน เล่นรุนแรง ย่อมได้รับความรุนแรงกลับคืนมาด้วย เมื่อเหตุการณ์ เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน ก็จะเรียนรู้ความสัมพันธ์ในด้านลบกับคนรอบข้างการใช้ความรุนแรง การเอาเปรียบ กัน อย่างไรก็ตามสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลด้านบวกก็อยู่ไม่น้อยรายการการ์ตูนที่สอนคุณธรรม การ ช่วยเหลือกัน การยอมรับและแก้ไขข้อผิดพลาดของตน เช่น หมิพู อิกคิวซัง บาร์นี่ เป็นต้น ก็จะช่วย เสริมการเป็น คนที่รู้จักปรับปรุงตนเอง มองตนเองด้านบวกว่าจะดีขึ้น เก่ง ขึ้น มองอนาคต ว่ามี ความหวัง มีกำลังใจ

สำหรับกลุ่มเพื่อนฝูง โรงเรียน ที่เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ ทัศนคติความขัดแย้งของนักเรียนอาชีวะ พวกเขาทำร้ายเพื่อนต่างโรงเรียน มีการยกพวกตีกัน ทำร้าย ร่างกายด้วยอาวุธ ไม่ว่าจะเด็กจะมีพื้นฐานดีสักเพียงใด หากมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนี้ก็จะถูกโน้มน้าว ไปในทางที่ใช้ความรุนแรงได้ง่าย<sup>๒๒</sup>

นิภา แก้วศรีงาม กล่าวว่า ผู้ที่สร้างให้บุคคลเกิด Positive Thinking การส่งเสริม อบรม สั่งสอนและสนับสนุนให้คนเราเกิดความคิดที่ดีเป็นพื้นฐานของการสร้างคุณภาพ ชีวิตนี้คงจะไม่พ้น บุคคล ๒ กลุ่ม คือ พ่อ แม่ และครู ที่จำต้องดำเนินการ ๓ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑. เป็นผู้มีความคิดเชิงบวก เป็นแบบอย่าง
๒. ให้คำแนะนำและคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เกิดการปรับปรุง และ พัฒนา
๓. ให้กำลังใจ สนับสนุน และส่งเสริมความคิดเชิงบวกของลูกหลานและลูกศิษย์ เพื่อ ส่ง เสริมแรงให้พัฒนาความคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง<sup>๒๓</sup>

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ กล่าวว่า การคิดบวกให้สำเร็จมีองค์ประกอบ

๑. ความเข้าใจว่าอะไร คือ การคิดบวก การไม่ทำให้ทั้งตัวเราเองและผู้อื่นเดือดร้อน นึก แต่เรื่องดีดีหรือนึกแต่ข้อเท็จจริง

๒. ความชำนาญในการเตือนตัวเองให้คิดบวก มีสติทันหรือไม่ ในการระงับตัวเองใน การ ติดลบ การเข้าใจเป็นอย่างดีของการคิดลบ และรู้ชัดว่าคิดบวกได้อย่างไร

<sup>๒๒</sup> เทอดศักดิ์ เดชคง, มีดีบ้างไหม?, (กรุงเทพมหานคร: มติชน, ๒๕๔๗), หน้า ๓๖-๓๘.

<sup>๒๓</sup> นิภา แก้วศรีงาม, ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุก ทางออกเป็นปัญหา, (วารสารวงการครู ๑ ๒๕๔๗), หน้า ๗๖-๗๘.

๓. พฤติกรรมที่น่าจะเป็นของคนคิดบวก มิใช่เพียงแต่คิดบวกเท่านั้น คำพูดและการกระทำที่ต้องเป็นบวก

๔. สภาพทั่วไปที่เอื้อต่อการคิดบวก การเลือกสภาวะใกล้เคียงตัวก็มีส่วนช่วย การหลบไป อยู่ที่วัด อยู่กับธรรมชาติก็เป็นการช่วยพักใจ สภาพประจำวันก็สำคัญ บ้าน ที่ทำงาน อยู่กับสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อการคิดบวก<sup>๒๔</sup>

สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลก่อให้เกิดการคิดเชิงบวกมีหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ได้แก่ อายุ เพศ ประสบการณ์ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และการอบรม สั่งสอนของครู ซึ่งส่งผลให้เกิดการคิดเชิงบวกแก่เด็ก



---

<sup>๒๔</sup> มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ, การบริหารงานและจัดการองค์กร ประชาชาติธุรกิจ, ๒๕๔๙, ออนไลน์ , แหล่งที่มา : [http://www.takhaihom.com/plugins/P2\\_news/printarticle.php?p2\\_articleid=](http://www.takhaihom.com/plugins/P2_news/printarticle.php?p2_articleid=) [สืบค้นเมื่อ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๒].



## ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### ๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือคำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากผมหาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ แทน” ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์<sup>๒๕</sup> ในขณะที่สุรกุล เจนอบรม ได้ให้ความหมายคนชรา หรือผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนด เกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่เอาปัจจัยอื่นมารวมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง<sup>๒๖</sup>

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี หรือมากกว่า โดยนับอายุตามปฏิทิน (WHO, ๑๙๙๓) ประเทศในสหภาพยุโรปถือว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ประเทศในเอเชียถือว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และประเทศไทยตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้มีกำหนดการเป็นผู้สูงอายุไว้ที่ ๖๐ ปีขึ้นไป

องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ (Older person) ว่า หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี ขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

<sup>๒๕</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

<sup>๒๖</sup> สุรกุล เจนอบรม, อ่างใน กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒.



๑. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีมากกว่าร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

๒. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ ๖๕ ปี มากกว่าร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่า ประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

๓. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่<sup>๒๗</sup>

ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ กรมอนามัย ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการดูแลสุขภาพอย่างถ่วงน้ำหนักและเท่าเทียม พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและการบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้พิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดีเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ

ในช่วงกว่าทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัว

<sup>๒๗</sup> นายแพทย์ อุทัย สุดสุข และคณะ, “โครงการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, รายงานการวิจัย, (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๑๐.

และสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังนับเป็นปราชญ์อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมายมหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม<sup>๒๘</sup>

ความหมายของผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไร จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น เดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ มักแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนดอายุ ๕๕ ปี บางประเทศกำหนดอายุ ๖๕ ปี หรือ อายุ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์ที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเอง จากการปฏิบัติตามหน้าที่ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั้นเอง<sup>๒๙</sup>

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำที่บัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่าคำว่า แก่ หนุ่ม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องขีดคั่น ไม่สมควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุแต่นั้นมา<sup>๓๐</sup>

องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging: Waa) เมื่อปี ๒๕๒๕ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป<sup>๓๑</sup>

ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๓ กำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย<sup>๓๒</sup>

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้มีอายุมาก<sup>๓๓</sup>

<sup>๒๘</sup> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, **โลกของผู้สูงอายุไทย**, ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://thaihealth.or.th/node/9024> [สืบค้นเมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘].

<sup>๒๙</sup> สุรกุล เจนอบรม, **การเรียนรู้ด้วยตนเอง: นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน**, ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์, (คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖.

<sup>๓๐</sup> สุพัตรา สุภาพ, **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัวยุคใหม่ ศาสนา ประเพณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

<sup>๓๑</sup> กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย, **ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน, คู่มือปฏิบัติ ฉบับพิเศษ ปีสุขภาพผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑.

<sup>๓๒</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๙), หน้า ๑๔.

<sup>๓๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๘.

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้าและเป็นผู้ที่ถูกลุกลานและสังคมควรจะให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ<sup>๓๔</sup>

ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ (ชรา)<sup>๓๕</sup> คำว่า ชรา ยังหมายถึง ความแก่หรือความเป็นคนเฒ่าชรา<sup>๓๖</sup> ส่วนในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้มีการให้คำอธิบาย คำว่า ชรา ว่าหมายถึง (๑) ความแก่ (๒) ความขำขุด (๓) ความเป็นผู้พินาศ (๔) ความเป็นผู้มีผมหงอก (๕) ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว (๖) ความเสื่อมอายุ (๗) ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์<sup>๓๗</sup>

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ใน สัมมาทิฏฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชราเป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินาศ ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา”<sup>๓๘</sup> ในเทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตร ที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมตาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนชรา มีศีรษะคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินงกๆ เงินๆ เก้ๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว พินาศ ผมหงอก ศีรษะล้าน หนัง เหี่ยว ตัวตกรกระ”<sup>๓๙</sup>

ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา คือเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์<sup>๔๐</sup> และปฏิจจนุปบาท<sup>๔๑</sup> คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร โดยที่ คำว่า ชรา มักจะปรากฏควบคู่กับ คำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) เสมอ จึงมัก เรียกติดกันว่า “ชราพยาธิมรณะ”<sup>๔๒</sup> เป็นการอธิบายความหมาย ผู้สูงอายุ โดยใช้อายุ และลักษณะ การ

<sup>๓๔</sup> บริบูรณ์ พรทิบูลย์, โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข, (เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๔-๑๕.

<sup>๓๕</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๗, กรมหลวงชินวราธิบดีศรีวิวัฒน์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ, พระคัมภีร์อภินันท์ปทีปิกา หรือพจนานุกรมภาษาบาลีแปลเป็นไทย, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๖๗.

<sup>๓๖</sup> พระมหาสมปอง ปมุทิตโต, คัมภีร์อภินันท์ปทีปิกา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔๑.

<sup>๓๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๕.

<sup>๓๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

<sup>๓๙</sup> อ.ท. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๙๒.

<sup>๔๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

<sup>๔๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

<sup>๔๒</sup> อ.ท. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔.



เปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชรา ในปฏิจกสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือ วณเวียนอยู่ใน ทุกข์หรือกองทุกข์<sup>๔๓</sup>

นอกจากนั้นพระอรธกถาจารย์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวเอาไว้ว่า

คำว่า ชรา หมายถึง ความเสื่อมไปแห่งอายุ เพราะเวลาเป็นหนุ่มสาว อินทรีย์ทั้งหลายมี จักขุเป็นต้น แจ่มใสดี สามารถรับอารมณ์ของคน แม้ที่ละเอียดได้ให้สะดวกทีเดียว เมื่อถึง ชราที่แก่ หง่อม ชุ่มมัว ไม่ผ่องใสไม่สามารถรับอารมณ์ของตนแม้ที่หยาบได้ ดังนั้น ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ทั้งหลายเรียกว่า ชรา<sup>๔๔</sup>

ในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ<sup>๔๕</sup> ให้ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสุญญตามากขึ้น เห็นอทิปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัย หนึ่ง ผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กาย วาจาและ ใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ดังนั้น คำว่า ชรา ตามความหมายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น หมายถึงสภาวะ ของรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลโดยมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ ภาวะของความแก่ มีอาการที่ฟันหลุด ผมหงอก หน่งเป็นเกลียวเหี่ยวย่นเหมือนผ้าเก่าที่ไม่ได้รีด มีอายุที่มากขึ้น (ความเสื่อมแห่งอายุ) และมี ร่างกายที่ทรุดโทรมของบรรดาสัตว์ที่มีรูปทั้งหลาย เมื่อนำเอาความหมายของคำว่าชรามาพิจารณา ก็ จะพบว่า คำว่าชรานั้น หมายถึง ความแก่หง่อม เสื่อมโทรมไปของร่างกายมนุษย์และสัตว์ที่ตกอยู่ ภายใตักฎเกณฑ์ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติอันเนื่องมาจากการทนอยู่ไม่ได้นานของสิ่งนั้นที่ถูก ลิตรอนไปด้วยอำนาจของเวลา

อนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุ เริ่มขึ้นเมื่อใด สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระ ยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ<sup>๔๖</sup>

๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโต อย่าง รวดเร็ว

๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปี จนกระทั่งอายุ ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ ไม่เจริญ สืบไป มีแต่จะทรุดโทรมลง

๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงพ้นอายุ ๖๐ ปีไปแล้ว ร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับกาล ซึ่ง นับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๒.

<sup>๔๔</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๕๑-๓๕๒.

<sup>๔๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

<sup>๔๖</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

สรุปได้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ ลูกหลานและสังคมควรจะทำให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถที่ได้มีการสั่งสมกันมามากมายตลอดชีวิต เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น เนื่องจากมีความเสื่อมสภาพของการทำงานของระบบต่างๆ ทั้งร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบหัวใจ ระบบต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ มักจะเกิดขึ้นช้าๆ ในภาวะปกติอวัยวะของระบบต่างๆ ยังทำหน้าที่ได้ปกติ แต่ในภาวะบีบคั้นไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ทางร่างกายหรือทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ได้ ทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การรักษาตัว การตรวจสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่และไม่เป็นภาระของสังคม<sup>๔๗</sup> ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ต้องการเพียงแต่เป็นฝ่ายได้รับการดูแลจากบุตรหลานหรือสังคมเท่านั้นแต่พยายามที่จะช่วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ความเป็นอยู่ ผู้สูงอายุบางคนมีความสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ ผู้สูงอายุหลายคนที่เกี่ยวข้องอายุแล้วยังมีความรู้ มีประสบการณ์ ความสามารถสูง และยังเป็นที่ต้องการและสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้อยู่ ดังนั้น การส่งเสริมพลังทางปัญญาของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่ภาครัฐควรต้องหาแนวทางการส่งเสริมพลังปัญญาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้สังคมไทยในอนาคตเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในประเทศไทยนั้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ จากการตราพระราชบัญญัติบำนาญชราภาพ พ.ศ. ๒๔๙๔ เพื่อเป็นหลักประกันด้านรายได้ของข้าราชการเมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งต่อมามีแนวคิดการจัดสวัสดิการของรัฐแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านสังคมสงเคราะห์ เกี่ยวกับการจัดที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ครั้งหนึ่งเคยทำประโยชน์และเป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจของชาติด้านกำลังแรงงาน บัดนี้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยชรา เกิดความเสื่อมถอย ทั้งด้านกำลังกาย และจิตใจ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของรัฐจะต้องให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม รักษา และฟื้นฟูดูแลความเป็นอยู่และจิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนให้สามารถดำรงคงอยู่แบบพึ่งพาตนเองต่อไปได้อย่างปกติสุข เพื่อแสดงถึงเกียรติภูมิของประเทศในการดูแล และหลักประกันด้านความเป็นอยู่ของประชาชน รวมไปถึงหลักปรัชญาสากล ว่าด้วยสิทธิมนุษยชนที่บัญญัติว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะมีความเป็นอยู่ในมาตรฐานที่ถูกต้องเหมาะสมในด้านสุขภาพ ความผาสุกของตนเองและครอบครัว และมีสิทธิที่จะได้รับหลักประกันในยามว่างงาน เจ็บป่วย ไร้ความสามารถ เป็นหม้าย ชราภาพ หรือขาดปัจจัยในการครองชีพอื่นๆ อันเนื่องมาจากสาเหตุอันพันวิสัยที่ตนเองจะควบคุมได้ การได้รับการคุ้มครองและสวัสดิการตามสิทธิหน้าที่ของการเป็นพลเมืองภายใต้บทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ รัฐได้มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยออกกฎหมายพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ซึ่งประกาศไว้ใน ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๒๐ ตอนที่

<sup>๔๗</sup> พวงทอง ไกรพิบูลย์, การแพทย์แบบต่างๆ, ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://portal.in.th/thastro.org/pages/2582/> [สืบค้นเมื่อ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๐].

๑๓๐ วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ และมีผลบังคับใช้เมื่อ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗ พระราชบัญญัตินี้มีทั้งหมด ๒๔ มาตราโดยสรุป คือ รัฐต้องคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่มีสัญชาติไทย ให้ได้รับการดูแลในด้านการแพทย์และสาธารณสุข การศาสนา ข้อมูลข่าวสาร การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเอง การศึกษา การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย การช่วยเหลือ การยกเว้นการลดหย่อนภาษี ค่าธรรมเนียม และอื่นๆ ตามประกาศของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตลอดจนในปฏิญญาของผู้สูงอายุ ๙ ประการที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อพิทักษ์สิทธิคุ้มครองและส่งเสริมในเรื่องโอกาสทางการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น ๕ ประเภท ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
๒. ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้
๓. ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ
๔. ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว บุตร หรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง
๕. ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้ว จะทำให้มี

ชีวิตที่ลำบาก

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ ก็คือ ผู้ที่มีอายุมากผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมทางร่างกาย และจิตใจ โดยทั่วโลกจะถือว่าผู้สูงอายุคือ ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังจะต้องได้รับอุปการะจากคนอื่น เมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการช่วยเหลือหรือรักษาอย่างถูกวิธี ผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๔ ลักษณะ คือ ตามวัย,ตามสภาพร่างกาย, ตามสภาพจิตใจ, และตามสภาพทางสังคม ๑) การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุของมนุษย์ ที่ พิจารณาตามปฏิทิน โดยการนับวัน เดือน ปี ที่เกิดเป็นเกณฑ์ ๒) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ที่ปรากฏของมนุษย์ในขณะที่มีอายุมากขึ้น ๓) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เซอร์ปัญญา การเรียนรู้และลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น ๔) การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การสูงอายุ ที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ครอบครัว หน่วยงาน และองค์กร เป็นต้น

สรุปได้ว่า โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากผมขาว หน้าตาเหี่ยวแห้ง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า เป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา สามารถสรุปเป็นตารางสังเคราะห์ได้ดังนี้



## ตารางที่ ๒.๒ ความหมายของผู้สูงอายุ

นักวิชาการหรือนักวิจัย	ความหมายของผู้สูงอายุ
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๔๖)	ชราหรือแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยม เพราะ ก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง
พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร (๒๕๑๒)	ผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์
สุรกุล เจนอบรม (อ้างใน กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, ๒๕๕๗)	บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา เกณฑ์การพิจารณา ผู้สูงอายุ ๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ ๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม

## ๒.๒.๒ การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งบางคนอาจจะดูยังไม่แก่ และยังสามารถปฏิบัติงานต่างๆ ได้ดีเช่นเดียวกับวัยกลางคน บางคนคงความเป็นผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงอยู่ได้จนกระทั่ง อายุ ๗๕ หรือ ๘๐ ปี หลังจากนั้นความสามารถในการช่วยเหลือตนเองจะค่อยๆ ลดลง จึงมีผู้นิยมแบ่งวัยสูงอายุออกเป็น ๒ ช่วงวัย คือ

๑. วัยสูงอายุระยะแรก (Young old) คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐-๗๕ ปี (หรือ ๘๐ ปี) เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมในกิจการต่าง ๆ ได้

๒. วัยสูงอายุระยะหลัง (Old old) คือ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากจนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ<sup>๔๘</sup>

ในขณะที่พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามช่วงวัยได้ ๓ กลุ่ม คือ

๑. วัยสูงอายุตอนต้น (๖๐-๖๙ ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้

๒. วัยสูงอายุตอนกลาง (๗๐-๗๙ ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

๓. วัยสูงอายุตอนปลาย (๘๐ ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ<sup>๔๙</sup> สามารถสรุปเป็นตารางสังเคราะห์ได้ดังนี้

<sup>๔๘</sup> อ้างแล้ว, พุทธทาสภิกขุ, ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๑๓.

<sup>๔๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

## ตารางที่ ๒.๓ การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

นักวิชาการหรือนักวิจัย	การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ
บรรลุ ศิริพานิช (อ้างอิงใน กนิษฐา ลี้มทรัพย์, ๒๕๕๗)	๑. วัยสูงอายุระยะแรก คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐-๗๕ ปี ๒. วัยสูงอายุระยะหลัง (Old old) คือ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากจนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับชีวิตประจำวันลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ
พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (อ้างอิงใน กนิษฐา ลี้มทรัพย์, ๒๕๕๗)	๑. วัยสูงอายุตอนต้น (๖๐-๖๙ ปี) ๒. วัยสูงอายุตอนกลาง (๗๐-๗๙ ปี) ๓. วัยสูงอายุตอนปลาย (๘๐ ปีขึ้นไป)

## ๒.๒.๓ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จากการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวัยสูงอายุนั้น ภายในร่างกายจะมีกระบวนการอยู่ ๒ อย่างพร้อมกันคือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม อัตราการเกิดของกระบวนการทั้งสองเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ในระยะ ๔๐-๕๐ ปีกระบวนการทั้งสองจะสมดุลกัน หลังจากนั้นกระบวนการเสื่อมโทรมจะเร็วขึ้น และกระบวนการเจริญเติบโตจะลดลงอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งสูญเสียการทำงานที่และหยุดการเจริญไปในที่สุด การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุไว้ ๔ ด้านดังนี้ คือ<sup>๕๐</sup>

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Physical change) เกิดจากเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายซึ่งจะมีผลต่อผู้สูงอายุดังนี้

๑.๑ การสูญเสียเซลล์ ขณะเป็นผู้ใหญ่เซลล์ของร่างกายจะมีจำนวนคงที่ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเซลล์เก่าแก่ตายไปแต่ไม่มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ ทำให้เซลล์ในอวัยวะต่างๆ ลดจำนวนลงเป็นผลให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลงด้วยโดยเฉพาะเซลล์ของสมอง ไต ปอด หัวใจกล้ามเนื้อและกระดูกอ่อน

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันหรือเส้นใยคอลลาเจน (Collagen fiber) ซึ่งประกอบด้วยโปรตีนชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้ายวุ้นอยู่รอบๆ เซลล์ เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของร่างกายให้เซลล์เกาะกัน พยุงและให้ความแข็งแรงแก่เนื้อเยื่อ ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้แก่ แขน ขา กล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว ผ่องใสตลอดชีวิตมีความยืดหยุ่น แต่เมื่ออายุมากขึ้นการยืดหด

<sup>๕๐</sup> คุชฎี กฤษฎี, "ทัศนคติต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๑).

ตัวของเนื้อเยื่อเกี่ยวกันจะลดลง เกาเขกันมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิมขาดความยืดหยุ่น เป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งและตีบตันทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ เซลล์ของกล้ามเนื้อลายจะลดลงและมีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากไขมันมาสะสมมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนยาน ส่วนกล้ามเนื้อเรียบจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อย

๑.๔ การเปลี่ยนแปลงของระบบโครงกระดูก เมื่ออายุเริ่ม ๔๕ ปี เซลล์กระดูกจะลดลง และในเพศหญิงจะลดมากกว่าเพศชาย แคลเซียมจะสลายออกจากกระดูกมากขึ้น การดูดซึมของแคลเซียมจากลำไส้ลดลงและสูญเสียทางไตมากขึ้น ทำให้กระดูก ผุกร่อน เปราะบาง หักง่ายรอยต่อของกระดูกสันหลังจะหดลง โค้ง ทำให้ความสูงลดลง

๑.๕ การเปลี่ยนแปลงของระบบผิวหนังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเซลล์ผิวหนังจะมีจำนวนลดลงเซลล์ที่มีเหลือจะเจริญซ้ำ อัตราการสร้างขึ้นมาแทนลดลง ทำให้ผิวหนังบางลง การหายของแผลช้าลงเส้นใยคอลลาเจนแข็งตัวมากขึ้น จึงทำให้ความยืดหยุ่น ของผิวหนังไม่ดี น้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลงซึ่งพบมากบริเวณแขนขาทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ

๑.๖ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและประสาทสัมผัส มีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

๑) เซลล์สมองและประสาทมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ น้ำหนักของสมองจะลดลงด้วย น้ำหล่อเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้นแทนที่ เซลล์มีสารไลโปฟุสซิน (Lipofuscin) มากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วของการส่งสัญญาณและการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชิงซ้อนบ้างครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กันทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้

๒) แบบแผนการนอนหลับ เวลานอนน้อยลงเวลาตื่นมากขึ้น ตื่นง่ายหลับยาก อาจเนื่องมาจากความกังวลในเรื่องต่างๆ การขาดการออกกำลังกาย การนอนกลางวันมากเกินไปการนอนกรนจะพบมากขึ้นตามอายุ

๓) การสื่อสารสัญญาณประสาท การไม่สมดุลของสารบางชนิดในสมองเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้าได้มากขึ้น

๔) การไหลเวียนของโลหิตในสมองลดลง ความต้านทานของเส้นโลหิตในสมองเพิ่มขึ้นทำให้สมองได้รับโลหิตน้อยลงเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมและภาวะเนื้อสมองตายจากการขาดโลหิตได้

๕) การมองเห็น สายตาสั้น สายตาวาว เกิดต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมและปรับสายตาได้ช้าทำให้เวียนศีรษะได้ง่าย แก้วตาเริ่มขุ่นมัวเกิดจากการสะสมของสารไลปิด(Lipid) การผลิตน้ำตาลดลง ทำให้ตาแห้งระคายเคืองง่าย บางรายท่อน้ำตาอุดตันทำให้มีน้ำตามากกว่าปกติ

๖) การได้ยิน ประสาทคู่ที่ ๘ เสื่อมลง เยื่อแก้วหูและอวัยวะในหูชั้นกลางแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หูตึง เวียนศีรษะง่าย สมรรถภาพการได้ยินเสียงสูงจะลดลง

๗) การรับกลิ่นและรสเยื่อบุโพรงจมูกและอวัยวะรับกลิ่นในสมองเสื่อมลงทำให้ประสาทรับกลิ่นบกพร่อง การรับรสเสื่อมลงเนื่องจากต่อมรับรสฝ่อลีบเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารสดจัดขึ้นหรือรับประทานอาหารไม่อร่อย เบื่ออาหาร การรับรสหวานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยวและรสขม



๑.๗ การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิตหัวใจ หัวใจของผู้สูงอายุจะไม่เปลี่ยนในโครงสร้าง แต่กล้ามเนื้อหัวใจจะฝ่อลีบมีพังผืด มีไขมันและแคลเซียมสะสมมากขึ้น ผนังหนาขึ้นลิ้นหัวใจแข็งและหนาทำให้การปิดเปิดไม่ดีเกิดลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้หลอดเลือดฝอยหนาขึ้นยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว เกิดความดันโลหิตสูง-ต่ำเมื่อเปลี่ยนท่าทาง

๑.๘ ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมและปอดใหญ่ขึ้น การหดขยายตัวของปอดไม่ดี กระดูกทรวงอกแข็งขึ้น กล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่ายจำนวนถุงลมลดลง ถุงลมที่เหลือมีขนาดใหญ่ขึ้นโป่งพองง่าย ผนังถุงลมแตกง่าย ทางเดินหายใจ การกำจัดสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจไม่ดี ติดเชื้อและสำลักง่าย

๑.๙ การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนของโลหิตตลอดทางเดินอาหารลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลงทำให้ท้องผูก ภาวะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยลดลงทำให้ดูดซึมเหล็กและแคลเซียมได้น้อยลง เป็นผลให้กระดูกฝ่อ โลหิตจางได้ง่ายต่อมน้ำลายเสื่อมหน้าที่เนื่องจากมีพังผืดและไขมันสะสมมากขึ้น ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปากลดลงปากและลิ้นแห้ง เกิดจากติดเชื้อในปากมากขึ้น ไปทำให้เบื่ออาหาร

๑.๑๐ เมตาบอลิซึมของร่างกายจะลดลง อัตราการย่อยสลาย การใช้สารอาหารและการสร้างเซลล์ของอวัยวะต่างๆ จะลดลงร้อยละ ๒ ทุก ๑๐ ปี ที่อายุเพิ่มขึ้นหลังจากที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว

๑.๑๑ การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ ไตมีขนาดเล็ก การไหลเวียนของโลหิตลดลง การกรองของไตลดลง ขับของเสียได้น้อยลงแต่ขับน้ำออกมากขึ้นทำให้ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน

๑.๑๒ การเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อเสื่อมลงทำให้มีการปรับตัวสู่ภาวะปกติได้ช้าโดยเฉพาะในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งต้องอาศัยระบบต่างๆ รวมทั้งระบบประสาทต่อมไร้ท่อและต่อมหมวกไต มักเกิดโรคเบาหวานต่อมธัยรอยด์ทำงานผิดปกติได้บ่อยขึ้นต่อมเพศทำงานได้น้อยลง

๑.๑๓ ระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลงทำให้เมื่อมีการติดเชื้อจะมีอาการรุนแรงและหายช้า

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ (Psychological change) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางลบซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูญเสียจริงและการสูญเสียที่จินตนาการขึ้นเอง ได้แก่

๒.๑ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อันเนื่องมาจากวัยอยู่ในช่วงอายุมากจึงมีเพื่อนฝูงหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกแยกหรือพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก รู้สึกหดหู่เศร้าใจนำไปสู่การนึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งใกล้ตัวและรู้สึกกลัวตายก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

๒.๒ สูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว บุตรหลานที่เคยอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันจะมีครอบครัวและมักจะแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็น

ครอบครัวเดี๋ยวมามากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดถอยลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวและรู้สึกว่าตนมีค่าน้อยลง

๒.๓ การสูญเสียสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจเนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน ต้องพึ่งพาผู้อื่นขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาวะติดต่อกับด้านธุรกิจ การงานหรือหมดภาวะหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจและสูญเสียคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังของเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ เกิดภาวะซึมเศร้าได้

๒.๔ สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาตกลง ฮอว์โมนลดลง เกิดความเสื่อมทางด้านเพศ ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศต่างๆ ที่ยังมีความต้องการอยู่ ซึ่งนับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญผู้สูงอายุจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องนี้<sup>๕๑</sup>

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม (Sociological change) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เกิดจากการเกษียณอายุหรือการออกจากงานที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำบทบาททางสังคมที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป สภาวะการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวและการที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เป็นการสูญเสียที่สำคัญ ๔ ประการ คือ

๓.๑ สถานภาพและบทบาททางสังคม เห็นได้จากการต่ออายุการทำงานเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุแล้ว แสดงให้เห็นว่าเกียรติและคุณค่าของชีวิตของผู้สูงอายวยังยึดติดแน่นอยู่กับงานที่เคยทำไม่ใช้ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

๓.๒ การสมาคมกับเพื่อนฝูง การเหินห่างจากเพื่อนฝูงนั้น อาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ดั้งเดิมและสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเองทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจที่จะไปพบเพื่อนหรือการเดินทางไม่สะดวก ความอ้ำอวังว่าเหวเมื่อเพื่อนฝูงต้องตายจากไป

๓.๓ รายได้ การที่สภาวะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุลดลงนี้ ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความลำบากมากมายหลายประการ ชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจถูกจำกัดลง เช่น การให้ของขวัญเพื่อนฝูงและญาติมิตรทำได้น้อยลง

๓.๔ แบบแผนการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมมักเนื่องมาจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคม ขาดการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง<sup>๕๒</sup>

<sup>๕๑</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาน, คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ, (ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๐).

<sup>๕๒</sup> กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุติดเตียง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, หน้า ๑๙.

๔. การเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว (Family change) ในสังคมไทยสมัยก่อนผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของครอบครัว มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวตลอดเวลา แต่ในปัจจุบันเป็นสังคมที่กำลังพัฒนาทางเศรษฐกิจจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

๔.๑ โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว เมื่อบุตรเจริญเติบโตขึ้น มีครอบครัวของตนเองจึงแยกครอบครัวออกไป ทำให้บางครั้งผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง

๔.๒ การเสียชีวิตของคู่ครองหรือเพื่อนที่คบหากันมานาน หรือพี่น้องร่วมบิดามารดากันการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากในทุกๆ ด้านการเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ส่วนใหญ่มักเป็นไปแนวทางเสื่อมถอย มีโอกาสสูญเสียมากกว่าวัยอื่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุเกิดอาการเจ็บป่วย ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก ไม่สามารถช่วยตนเองเหมือนในอดีต อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจไม่แจ่มใส ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเกิดความเครียดและวิตกกังวลกับอาการเจ็บป่วย หงุดหงิดโมโหง่าย ทำให้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และการเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวข้างเสียไป หรืออาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยการปรับตัวให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างปกติสุข<sup>๕๓</sup>

เมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย สำหรับในด้านความจำของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำพบว่า ผู้สูงอายุนั้นระบบความจำระยะสั้น จะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาว ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการจำระยะสั้นได้ ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ๆ โดยหน่วยของความจำ สามารถแยกออกเป็น ๓ ส่วน คือ (๑) ความจำจากประสาทสัมผัส ผู้สูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง เช่น การรับรู้ กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีระดับสัมผัสไม่เท่ากัน (๒) ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น (short-term memory) เป็นการจำทันทีทันใดที่มีต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งสิ่งเร้าที่เพิ่งจะมีการรับรู้เกิดขึ้น นั่นคือมีการวิเคราะห์หรือตีความแล้วว่าสิ่งเร้าเป็นอะไร สำหรับผู้สูงอายุอาจลดน้อยลง แต่ไม่มากนัก (๓) ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว (long-term memory) เป็นการจำข้อมูลหรือสิ่งเร้าบางสิ่งที่เพิ่งรับรู้มาและถ้าข้อมูลได้รับการเอาใจใส่ มันจะถูกเก็บไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งมักเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้ที่สะสมไว้ตลอดชีวิตจะไม่มี การเปลี่ยนแปลง ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลงแต่ประการใด ส่วนในด้านการแก้ปัญหา ผู้สูงอายุมักแก้ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาวิเคราะห์ เพื่อแก้ปัญหา และนอกจากนี้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความจำมี ๒ อย่าง คือ การจำแบบระลึกได้ (Recall) เป็นวิธีการให้บุคคลพยายามนึกคิดสิ่งเร้าหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เคยมีประสบการณ์มาก่อนโดยไม่มีสิ่งใดเป็นแนวทางให้เลย กล่าวคือเป็น

<sup>๕๓</sup> อ่างแล้ว, กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, หน้า ๒๐.



การที่บุคคลพยายามสร้างเหตุการณ์ต่างๆ จากความจำ โดยไม่มีเหตุการณ์นั้นปรากฏตรงหน้า เช่น สามารถบรรยายรูปร่างหน้าตาคนร้ายให้ตำรวจฟัง และความจำแบบจำได้ (Recognition) เป็นวิธีการนำเอาสิ่งเร้า ที่บุคคลได้เคยมีประสบการณ์มาแล้ว มาให้ดูใหม่อีกว่า จำได้หรือไม่ ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถใน ๒ ด้านนี้ตามอายุพบว่า ความสามารถในการจำได้ของคนสูงอายุไม่ได้ลดลงตามอายุ แต่ความสามารถด้านระลึกได้จะลดลงอย่างเด่นชัด ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุมีปัญหาในการนำสิ่งที่เก็บไว้ในความทรงจำออกมาใช้ จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่ดูแลใส่ใจในสุขภาพตนเองแล้วสามารถที่จะมีสติปัญญาที่ไม่ต่างจากวัยอื่นเลย

สรุปได้ว่า เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุ มักจะเสื่อมถอยตามสภาพร่างกาย โดยสติปัญญาด้าน fluid จะค่อยๆ ลดต่ำลงเรื่อยๆ ในขณะที่เดียวกัน สติปัญญาด้าน Crystallized ที่ได้จากการสะสมความรู้ จะยังคงสูงขึ้นจนถึงวัยผู้สูงอายุ รวมถึงความจำ ผู้สูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้นลดน้อยลง แต่ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลง ผู้สูงอายุที่มีพัฒนาการทั้ง ๔ ด้านสมบูรณ์สามารถส่งผลไปสู่การดูแลผู้สูงอายุต่อไป สามารถสรุปเป็นตารางสังเคราะห์ได้ดังนี้

#### ตารางที่ ๒.๔ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

นักวิชาการหรือนักวิจัย	การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ
ดุซงกี กฤษฏี (๒๕๕๑)	๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ๔. การเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว

#### ๒.๒.๔ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ความชราเป็นความเสื่อมสลายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตเช่นเดียวกับความเกิดและความตาย ในพุทธศาสนา พระพุทธองค์เสด็จทรงผนวชด้วยแรงบันดาลใจจากการทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ และคนตาย ความเกิด ความแก่ และความตายเป็นความจริงของชีวิต มนุษย์จะหลีกเลี่ยงไม่ได้<sup>๕๔</sup> และถ้ามนุษย์ขาดหลักดำเนินชีวิตที่เหมาะสมแล้ว เมื่อร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมแปรปรวนไปก็ จะรู้สึกหวั่นวิตก พลัดพราก ผิดหวัง หรือหมดโอกาสที่จะครองชีวิตอย่างมีความสุข ภายหลังเมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วจึงมุ่งสอนให้เกิดความรู้ความเข้าใจความจริงมูลฐานว่า ชีวิตคืออะไร? ความแก่ชราคืออะไร? ควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ดังนั้น ชีวิตและความชราในพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญ

ในพระพุทธศาสนา จัดคนชราอยู่ในบุคคลผู้เจริญ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) เจริญโดยชาติ (๒) เจริญโดยวัย (๓) เจริญโดยคุณ<sup>๕๕</sup>

<sup>๕๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๒.

<sup>๕๕</sup> ชู.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๗/๑๖, ดูเทียบใน ชู.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๔๙.

ซึ่งในอรรถกถาพระบาลี จัดคนชราอยู่ในบุคคลผู้ชื่อว่า “วุฒปาจาเย” แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

๑. ปัญญาวุฒบุคคล ผู้เจริญแล้วด้วยปัญญา
๒. คุณวุฒบุคคล ผู้เจริญโดยคุณ
๓. ชาติวุฒบุคคล ผู้เจริญโดยชาติ
๔. วยวุฒบุคคล ผู้เจริญโดยวัย<sup>๕๖</sup>

เหตุที่พระพุทธองค์ทรงเรียกคนชราว่า วุฒ หรือผู้เจริญ เนื่องจากคนชรามีคุณสมบัติเฉพาะตัว พร้อมทั้งคุณธรรม นั่นคือ วยวุฒะ และคุณวุฒะ

วยวุฒะ หมายถึง ผู้เจริญโดยวัย เป็นผู้มีอายุมากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ เป็นบุคคลที่เกิดมาก่อนโดยเรียกคนชราว่า “รัตตัญญู” แปลว่า ผู้รู้ราตรี คือ ผู้เก่าแก่ รู้กาลนาน มีประสบการณ์มาก รู้เหตุการณ์มาตั้งแต่ต้น<sup>๕๗</sup> (เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อาจารย์ ฯลฯ)

คุณวุฒะ หมายถึง ผู้เจริญด้วยคุณ ผู้มากด้วยความรู้ หนักในความปฏิบัติ มั่นอยู่ในวัตร อันดีมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นผู้รู้ผิดชอบ ทั้งยินดีแนะนำผู้อื่นให้รู้ให้ประพฤติตามด้วย คนเช่นนี้แม้จะมีอายุน้อย ก็ได้ชื่อว่า คุณวุฒบุคคล ควรเคารพยำเกรง<sup>๕๘</sup>

๑. ความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์/คงแก่เรียน

ถ้าเราพิจารณาบุคคลหนึ่งตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิขึ้นมาจนกระทั่งคลอดมาเป็นทารก วัยเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และสิ้นสุดในวัยชรา บุคคลผู้นั้นได้ผ่านพัฒนาการและประวัตินในการดำเนินชีวิต ดังนี้เริ่มตั้งแต่วัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ดำเนินชีวิตด้วยความซึ้นบานสำราญรื่นรมย์ สมัยเมื่อยังเด็กจะรู้สึกว่าการโลกคือ สวรรค์ที่น่าตื่นเต้นติดใจ หนุ่มสาวคราวเดียวกันที่เนื้อหนังมังสาน่ารักน่าชม เมื่อประกอบกับเครื่องบำรุงปรุงแต่งก็ชวนให้อภิรมย์ชมชื่น ดังที่พุทธองค์ทรงกล่าวถึงการพัฒนาในวัยทารกและวัยเด็กไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะปัจจัย ๓ ประการประชุมพร้อมกัน การถือกำเนิดในครรภ์จึงมีได้ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน แต่มารดาไม่มีระดู และคันธัพพะยังไม่ปรากฏ การถือกำเนิดในครรภ์ก็ยังมีไม่ได้ น้ำนมของมารดานับเป็นโลหิตในอริยวินัย กุมารนั้นอาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย ย่อมเล่นด้วยเครื่องเล่นสำหรับกุมาร คือไถเล็กๆ ติ่มไม้ หกคะเมน เล่นกัณฑ์ ตวงทราย รถเล็ก ธนูเล็ก

ภิกษุทั้งหลาย กุมารนั้นอาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย อัมเอิบพร้อมพรั่ง บำเรออยู่ด้วยกามคุณ ๕ ประการ... เมื่อกุมารนั้นเปล็ดเปล็น บ่นถึง ติดใจเวทนานั้นอยู่ ความเปล็ดเปล็นก็เกิดขึ้น ความเปล็ดเปล็นในเวทนาทั้งหลาย เป็นอุปาทานเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปรีเวชะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสี่นั้นย่อมมีได้อย่างนี้<sup>๕๙</sup>

<sup>๕๖</sup> พ.ศ.อ. (ไทย) ๑/๖/๒๗๖-๒๗๗.

<sup>๕๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๒๔๘.

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๙.

<sup>๕๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘-๔๐๙/๔๔๓-๔๔๕.

จากนั้น เมื่อเวลาผ่านไปหลายสิบปี ทักษะของผู้ใหญ่จึงมีค่อนข้างแตกต่างจากหนุ่มสาว ความสดชื่นของเด็กมิใช่ทักษะที่แท้จริงของผู้ใหญ่ และทักษะที่แท้จริงของผู้ใหญ่ก็มีชีวิตวัยที่เด็กจะมองเห็นได้ จากสภาพที่เคยรัก จากเสียงที่เคยชอบ จากรสที่เคยหลง หรือจากกลิ่นอันเป็นที่ผูกพัน เมื่อได้ผ่านพบมามากและได้ใช้ปัญญาพิจารณาพิเคราะห์ทบทวนดูย่อมช่วยให้เกิดความเหนื่อยลง อ่อนลง ห่างจากกามารมณ์ หรือความรัก ความชอบทั้งหลายทั้งปวง การดำเนินชีวิตที่ผ่านพบสิ่งต่างๆ มาอย่างมากมาย ประกอบกับการใช้ปัญญาพิจารณา โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตที่อยู่ในช่วงวัยชรา ถึงแม้ว่าจะมีทุกขในด้ร่างกายที่ก่อให้เกิดโรค แต่ในทางจิตใจ เมื่อคนชราได้รู้ถึงความเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต ย่อมสำนึกถึงความจริงและยอมรับสภาพความเป็นไปของร่างกายแล้ว ย่อมไม่ก่อให้เกิดทุกข์แก่จิตใจ ในขณะที่เดียวกันการมีประสบการณ์มากกว่าบุคคลในวัยอื่น จึงนำมาเป็นเครื่องมือในการกระทำสิ่งที่ดีงามในชีวิตปัจจุบัน เป็นประโยชน์อย่างยิ่งมากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ คุณสมบัติเฉพาะของคนวัยชราเช่นนี้ ทำให้คนชราเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และมีฐานะต่างจากบุคคลอื่น ในเรื่องนี้พระพุทธองค์จึงเล่าเรื่องสัตว์ ๓ สหาย คือ นกกระทา ลิง และช้าง ว่า ผู้ใดมีความสำคัญและมีฐานะที่ควรเคารพกว่ากัน โดยวัดจากอายุของตนไทรที่อาศัยอยู่ร่วมกัน สรุปความโดยสังเขปได้ดังนี้ ช้างอ้างว่า “เมื่อฉันยังเล็กฉันเดินคร่อมต้นไทรนี้ไว้ในระหว่างขาหนีบ ยอดไทรพอระทอฉัน” ลิงอ้างว่า “เมื่อฉันยังเล็ก ฉันนั่งบนพื้นดิน เคี้ยวกินยอดไทรนี้ ฉันจำเรื่องเก่าได้ดังนี้” ส่วนนกกระทาอ้างว่า “ในสถานที่โน้นมีต้นไทรใหญ่ ฉันกินผลไม้จากต้นไทรใหญ่นั้นแล้ว ได้ถ่ายมูลไว้ ณ สถานที่นี้ ต้นไทรต้นนี้เกิดจากต้นไทรใหญ่นั้น” ดังนั้น ลิงกับช้างได้กล่าวกับนกกระทาว่า บรรดาพวกเราท่านเป็นผู้ใหญ่กว่าโดยกำเนิด พวกเราจักสักการะ เคารพ บูชาท่าน และจะตั้งอยู่ในโอวาทของท่าน<sup>๖๐</sup> จากชาดกที่พระพุทธองค์ได้เล่าถึงสัตว์ ๓ สหายนี้ เนื่องมาจากท่านพระสารีบุตรถูกกันเสนาสนะจากพระภิกษุผู้น้อย จนทำให้พระสารีบุตรต้องนั่งและเดินจงกรมจนถึงใกล้รุ่ง บริเวณติดกับเสนาสนะของพระองค์ เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงทราบเรื่องราวจึงตรัสว่า “...นรชนเหล่าใดฉลาดในธรรม ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลผู้เจริญทั้งหลาย นรชนเหล่านั้นเป็นผู้ได้รับการสรรเสริญในปัจจุบันและมีสุคติภพในเบื้องหน้า...”<sup>๖๑</sup> ซึ่งพระพุทธองค์ได้ให้พระสารีบุตรมีเสนาสนะติดกับพระองค์ อันเนื่องมาจากเป็นอัครสาวก เป็นผู้ทรงคุณธรรม และเป็นพระเถระผู้ใหญ่ที่เจริญโดยวัย โดยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้อธิบายว่า ตั้งแต่นี้ไป เรานุญาตการอภิวาท การลูกรับ การอัญชลีกรรม สามีจิกรรม ตามผู้ที่แก่กว่า ควรได้อาสนะเลิศ น้ำเลิศ ก้อนข้าวเลิศ ตามผู้ที่แก่กว่า แก่เธอทั้งหลาย ตั้งแต่นี้ไป ผู้ใหม่กว่าไม่พึงห้ามเสนาสนะผู้แก่กว่า ภิกษุใดห้าม ภิกษุนั้นต้องอาบัติทุกกฎ ภิกษุทั้งหลาย จะเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ แพทย์ ศูทร คฤหัสถ์ บรรพชิต หรือสัตว์เดียรัจฉานก็ตาม สัตว์เหล่าใด เหล่าหนึ่ง เป็นผู้เฉลียวฉลาดในธรรม คือ การอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ กระทำการนอบน้อมต่อผู้ใหญ่โดยวัยทั้งหลาย ผู้สมบูรณ์ด้วยคุณ สัตว์เหล่านั้นย่อมได้รับการสรรเสริญ คือ พรพรรณา ชมเชยอัธยาศัยนี้แหละ เป็นผู้อ่อนน้อมต่อผู้เจริญที่สุด เพราะกายแตกไปแล้ว ย่อมบังเกิดในสวรรค์<sup>๖๒</sup>

<sup>๖๐</sup> พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๔๙-๓๕๔.

<sup>๖๑</sup> พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๗/๑๖.

<sup>๖๒</sup> พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๕๑-๓๕๔.



ดังนั้น ผู้ใหญ่โดยวัยหรือผู้เจริญโดยวัยในพระพุทธศาสนาที่แท้คือ ผู้ที่ดำเนินชีวิตมานานกว่าผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีชีวิตที่ยาวนานกว่าผู้อื่นนี้ ได้นำเอาประสบการณ์ที่มีอยู่มาทำให้เกิดปัญญา ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า “...ถ้าเป็นชราแท้จริงตามความหมายในพระพุทธศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถาตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหวไม่เปลี่ยนแปลง...”<sup>๖๓</sup>

## ๒. ความสำคัญในฐานะผู้ทำประโยชน์ก่อน/บุพการี

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเริงกับ ชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างบุญกุศล ผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในการ ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา และสร้างประโยชน์แก่สังคม การแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เป็นการระลึกขอบคุณ เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาส่งเสริม แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของ ผู้สูงอายุ เหมือนดังที่ท่านพุทธทาส ได้กล่าวว่า “คนเฒ่าคนแก่นี้เกิดมาก่อน รู้อะไรมาก เห็นอะไรมาก ก็อยู่ในฐานะเป็นครูอาจารย์ไปหมด ก็เลยขยายขอบเขตออกไปจนถึงว่า จะต้องไหว้คนเฒ่าคนแก่ เคารพคนเฒ่าคนแก่ เคารพพ่อแม่ เคารพครูอาจารย์ การเคารพคนเฒ่าคนแก่นี้ ถือเคร่งกันมากในวัฒนธรรมไทยโบราณ เพราะฉะนั้นจะต้องถือว่า คนที่มีอายุมากกว่านี้เป็นครูอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง แน่ใดแน่ง หนึ่ง แม้เขาจะเป็นคนบ้า ถ้าเขาพูดตามประสบการณ์ของเขาแล้ว มันจะมีประโยชน์แก่คนฟังเสมอ เพราะฉะนั้นอย่าได้ดูถูกคนเกิดก่อน หรือคนเฒ่าคนแก่ เขาเป็นผู้ที่ควรทำความเคารพอย่างหนึ่งในสามอย่าง คือ วิทยุติ ชาตวุฒิ คุณวุฒิ”<sup>๖๔</sup>

ในแง่ของตัวบุคคล ผู้สูงอายุ ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และมีทรัพย์สิน มีบทบาทสำคัญ ยังในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา ในด้านต่างๆ เช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก ที่บ้านของท่านจะจัดเตรียมสถานที่และตกแต่งอาสนะเพื่อถวายภัตตาหารเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ครั้งละ ๒,๐๐๐ รูปเป็นประจำ ท่านมีกิจวัตรประจำ คือ การเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อสดับฟังธรรมทุกวัน เวลาไปก่อนเวลาอาหารก็จะนำอาหารขบฉันไปถวาย เวลาไปในตอนหลังเวลาอาหารก็จะเอาเภสัช ๕ อย่าง และปานะ ๘ ประการ ไปถวายเป็นประจำ เวลาไปฟังธรรมท่านไปด้วยความเป็นคนใจบุญ<sup>๖๕</sup>

พระเจ้าพิมพิสาร ภายหลังได้ฟังธรรมแล้ว เกิดความเลื่อมใส ได้ถวายพระเวฬุวันซึ่ง เป็นพระราชอุทยานของพระองค์แก่พระพุทธเจ้า เพื่อเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์ และเป็นวัดแรก ในพระพุทธศาสนา<sup>๖๖</sup>

<sup>๖๓</sup> พุทธทาสภิกขุ, “รักษาจิตผู้สูงอายุ” ในคณะบรรณาธิการสำนักพิมพ์ธรรมสภา, ความแก่ที่ท่านยัง.

<sup>๖๔</sup> พุทธทาสภิกขุ, การไหว้ทิศอย่างอารยชน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมบุชา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

<sup>๖๕</sup> ชู.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔-๕.

<sup>๖๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๗๐-๗๒.

โฆสกเศรษฐี ได้สร้างวัดโฆสิตารามถวายแด่พระพุทธเจ้าเพื่อให้พระพุทธองค์ทรงจำพรรษา และได้ตั้งโรงทานให้แก่คนเดินทางไกลและคนกำพร้า<sup>๖๗</sup>

จากตัวอย่างบุคคลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงคุณค่าความเป็นผู้นำ ความมีประสบการณ์ และความเป็นผู้มีคุณธรรมสูงของผู้สูงอายุ ย่อมสามารถสร้างประโยชน์ในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา สร้างประโยชน์ต่อสังคมทุกระดับ และการที่ท่านเป็นผู้ที่สั่งสมความดีงาม มีความประพฤติที่ดี เป็นพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่อง จากผู้คน และเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชน และสังคม

### ๓. ความสำคัญในฐานะต้นแบบแห่งการครองตน

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงหลักธรรมที่ให้ทุกผู้ ทุกวัย เป็นผู้ใหญ่ด้วยความประพฤติปฏิบัติ ในที่นี้ ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรนำพุทธบัญญัติของเถระมากล่าว ซึ่งมีได้จำกัดในส่วนของสงฆ์เท่านั้นแต่ยังมีความหมายถึงผู้ใหญ่หรือคนชราที่เป็นคฤหัสถ์ด้วย พระพุทธองค์ทรงตรัสธรรมอันกระทำให้เป็นเถระ ๔ ประการ หรือ เถรกรณีธรรม ๔ ดังต่อไปนี้

๑. เป็นผู้มั่งคั่ง สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒. เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แหงตลอดดีด้วยทัญญู

๓. เป็นผู้ได้มาน ๔ อันมีในจิตยิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก

๔. ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน<sup>๖๘</sup>

นอกจากนี้ ยังได้แบ่งคำว่า “เถระ” โดยวินิจฉัยจากคำว่า เถรัตติกะไว้ ๓ ประการ คือ

๑. ชาติเถระ (คิหิชาติเถระ) คือ เป็นผู้ใหญ่โดยชาติ

๒. รัมมเถระ (ธรรมเถระ) คือ เป็นผู้ใหญ่โดยเป็นผู้มั่งคั่ง เป็นพหูสูต ได้มาน ๔ เพราะสิ้นอาสวะทั้งหลาย

๓. สมมติเถระ คือ ภิกษุหรือนักบวช เช่น สามเณรเป็นต้นที่บวชเวลามีอายุมากแล้ว<sup>๖๙</sup>

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นได้ให้ความสำคัญของคนชราที่เป็นธรรมเถระมากกว่าคิหิชาติเถระและสมมติเถระเพราะพระพุทธองค์ทรงเน้นให้บุคคลนั้นๆ ตระหนักถึงความพร้อมภายในตัวของปฏิบัติเองและทำการฝึกฝนอบรมเพื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุดมากกว่าสภาพร่างกายหรือความมีอายุของตัวเอง ถ้าหากบุคคลนั้นบรรลุจุดหมายสูงสุดไม่ว่าอยู่ในวัยใดๆ ย่อมเป็นคนชราด้วยคุณธรรม

<sup>๖๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, หน้า ๔๒๓.

<sup>๖๘</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๒/๓๕-๓๖.

<sup>๖๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙, ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/๓๑๑-๓๑๒.

หรือจะกล่าวว่าคุณธรรมของคนชราในวัยเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ ซึ่งพระพุทธองค์จึงทรงตรัสให้พิจารณาคนชราที่ความประพฤติปฏิบัติอันเป็นเครื่องหมายสำคัญในการบ่งชี้มากกว่าสภาพร่างกายภายนอกความว่า สมัยหนึ่ง ท่านพระมหากัจจានะอยู่ที่ป่าคันทวัน เขตเมืองมธรา ครั้งนั้น พรหมณ์กัณทรายณะเข้าไปหาท่านพระมหากัจจานะถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัย ฯลฯ พรหมณ์กัณทรายณะผู้นั้น ณ ที่สมควรแล้วได้กล่าวตั้งนี้ว่า “ท่านกัจจานะ ข้าพเจ้าได้ฟังมาว่า สมณะกัจจานะไม่ยอมกราบ ไม่ลูกรับพวกพรหมณ์ ผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย หรือไม่เชื่อเชิญให้ นั่ง ท่านกัจจานะ เรื่องที่ข้าพเจ้าได้ทราบมานั้นจริงทีเดียว การที่ท่านกัจจานะทำเช่นนั้นไม่สมควรเลย” ท่านพระมหากัจจานะตอบว่า “ภูมิคนแก่และภูมิคนหนุ่มที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรู้ทรงเห็นพระองค์นั้นตรัสไว้มีอยู่ ถึงแม้นับแต่เกิดมาบุคคลจะเป็นคนแก่อายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี แต่เขายังบริโภคกาม อยู่ในท่ามกลางกาม ถูกความเร่าร้อนเพราะกามแผดเผา ถูกกามวิตกกัดกินอยู่ ยังเป็นผู้ชวนชวายเป็นเพื่อแสวงหากาม เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นหนุ่ม ไม่ใช่ผู้ใหญ่แท้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเด็กยังหนุ่มมีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นคนหนุ่มแน่น อยู่ในปฐมวัย แต่เขาไม่บริโภคกาม ไม่อยู่ในท่ามกลางกาม ไม่ถูกความเร่าร้อนเพราะกามแผดเผา ไม่ถูกกามวิตกกัดกินอยู่ ไม่ชวนชวายเป็นเพื่อแสวงหากาม เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นบัณฑิต เป็นผู้ใหญ่แท้<sup>๗๐</sup> พวกหงส์ก็ดี นกกระเรียนก็ดี นกยูงก็ดี ช้างก็ดี เนื้อฟานก็ดี กลัวราชสีห์ด้วยกันทั้งนั้น ร่างกายไม่ถือเป็นประมาณ ในหนุ่มมนุษย์ก็เหมือนกัน แม้เด็กถ้ามีปัญญาก็เป็นผู้ใหญ่ได้ ส่วนคนพาลถึงจะมีร่างกายใหญ่โตก็เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้<sup>๗๑</sup> คนที่มีการศึกษาน้อยนี้ ย่อมแก่ไปเปล่าเหมือนโคพลีพัท เขาเจริญแต่เนื้อหนัง ส่วนปัญญาหาเจริญไม่<sup>๗๒</sup> บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นเถระ เพียงเพราะมีผมหงอก ผู้ที่แก่แต่วัยเท่านั้น เรียกว่า คนแก่เปล่า ส่วนผู้มีสังขจะมีธรรม มือหิงสา สัญญะ และทมะ คายมลทินได้แล้ว เป็นปราชญ์ ชื่อว่า เถระ<sup>๗๓</sup>

แต่การกำหนดความเป็นพระเถระที่ภูมิธรรมย่อมก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายและไม่สำเร็จผลที่แท้จริง เพราะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ยากจะพิสูจน์ว่าใครจริงใครเท็จ และผู้บรรลุเองก็ย่อมไม่เที่ยงวอดอ้าง ดังนั้นในทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอันเป็นภายนอก พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติให้ถือระบบความอาวุโสในการบวชเรียนเป็นเครื่องกำหนด เราเห็นได้ว่าภิกษุผู้บวชชานมีการศึกษา ประพฤติฝึกปรือตนมานาน จึงมีโอกาที่จะบรรลุหลักธรรม สมควรค่าแก่การเคารพนับถือเลื่อมใส ได้ชัดเจนมากกว่าภิกษุผู้อ่อนพรรษากว่า พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติเป็นวินัยสำหรับภิกษุสงฆ์ให้กราบไหว้ การลูกรับ การทำอัญชลี การทำสามีจิกรรม อาสนะที่เลิศ น้ำอันเลิศ บิณฑบาตอันเลิศ ตามลำดับผู้แก่กว่า<sup>๗๔</sup> ขณะเดียวกันพระภิกษุผู้ที่สมควรได้รับความเคารพตามระดับอาวุโส หรือบทบัญญัติทางวินัย หรือตามระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ย่อมตระหนักตามหลักการแห่งธรรมดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับพระอุปัชฌายะว่า

<sup>๗๐</sup> อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๙/๘๕.

<sup>๗๑</sup> ชุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๐๓-๑๐๔/๙๑.

<sup>๗๒</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๗๙.

<sup>๗๓</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖๐-๒๖๑/๑๑๓.

<sup>๗๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๗/๓๖๑.



ดีละ ดีละ อุปวานะ ภิกษุเถระประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจเป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย หากภิกษุเถระไม่มี ธรรม ๕ ประการนี้ เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายจะสักการะ เคารพ นับถือ บูชาเธอเพราะความเป็นผู้มีพินทุ์ มีผมหงอก มีหน้่งย่น เพื่ออะไร แต่เพราะภิกษุเถระมีธรรม ๕ ประการนี้ เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายจึงสักการะ เคารพ นับถือ บูชาเธอ<sup>๗๕</sup>

ดังนั้น ในสังคมของพระพุทธศาสนา ผู้น้อยย่อมเคารพเชื่อฟังและอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่อันเนื่องมาจากคุณธรรมของผู้ใหญ่ คฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) กราบไหว้แสดงความเคารพแก่พระภิกษุ เพราะพระภิกษุเป็นผู้เพียรพยายามฝึกตนประพฤติปฏิบัติคุณธรรมประการหนึ่ง ส่วนในหมู่พระภิกษุ สงฆ์แสดงความเคารพกันตามลำดับความแก่อ่อนโดยพรชชา และการเลือกประมุขหรือหัวหน้าก็เลือกภิกษุผู้บวชนาน มีประสบการณ์มาก ย่อมควรที่จะมีโอกาสได้รับฐานะนี้มากกว่าภิกษุผู้บวชภายหลัง เพราะได้มีเวลาที่จะศึกษาปฏิบัติฝึกปรือตนมานานกว่า

กล่าวโดยสรุป เราจึงเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลหนึ่งของสังคมที่มีคุณสมบัติเด่นเฉพาะตัว อันเป็นปัจจัยทำให้บรรลุดมมุ่งหมายตามที่ศาสนากำหนด เพราะวัยของผู้สูงอายุ มีสติปัญญา ความเพียรพยายามโดยการพัฒนาฝึกฝนตนเอง เพื่อบรรลุดมมุ่งหมายในระดับหนึ่งและในสังคมสงฆ์ไม่ว่าอยู่ในวัยใดๆ สามารถบรรลุดมมุ่งหมายสูงสุดในระดับปรมาตเถได้ หากไม่ประมาทในวัยชราด้วยการพิจารณาถึงความชรา อันเป็นตัวผลักดันให้เกิดธรรมเถระหรือคุณธรรมของคนชรา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพระเถระปรากฏพร้อมทั้งคิชาติเถระ ธรรมเถระ และสมมติเถระแล้ว ย่อมแสดงถึงการประพฤติปฏิบัติการฝึกฝนให้บรรลุดมมุ่งหมายมานานกว่าสงฆ์รูปอื่นๆ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้เรียกว่า “ผู้เจริญ” อันหมายถึง ผู้เจริญด้วยวัย สมบูรณ์ด้วยคุณ โดยหมายถึง ท่านพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง<sup>๗๖</sup> จึงกล่าวได้ว่าคนชราในพระพุทธศาสนาเป็นสมาชิกกลุ่มหนึ่งของสังคมและเป็นกลุ่มที่มีฐานะและความสำคัญมากกว่าสมาชิกกลุ่มอื่นๆ

#### ๒.๒.๕ โครงสร้างประชากรและสังคมเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ พบว่าโครงสร้างของครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอยู่เป็นปัญหาทางสังคมอันสะท้อนให้เห็นการถูกทอดทิ้ง การปล่อยปละละเลยเด็ก สาเหตุจากสมาชิกที่อยู่ในวัยแรงงานจำเป็นต้องย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่น บางครอบครัวอาจส่งเงินกลับมาจุนเจือ แต่บางครอบครัวอาจไม่ส่งเงินมาเลย หรือสมาชิกผู้อยู่ในวัยแรงงานอาจเสียชีวิตหรือพิการ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาการเงินในการเลี้ยงชีพหรืออาจต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตรหลานที่พิการ ระหว่างปี ๒๕๔๖ - ๒๕๕๐ พบว่าการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในครอบครัวเดี่ยวเพิ่มจากร้อยละ ๒๘.๙ เป็นร้อยละ ๓๑ ในปี ๒๕๔๖ และ ๒๕๕๐ ตามลำดับ และผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ๘ เพิ่มจากร้อยละ ๖.๗ เป็นร้อยละ ๗.๕ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว คือ เกิดความรู้สึกเหงา ร้อยละ ๒๑.๘ ไม่มีคนดูแลยามเจ็บป่วย ร้อยละ ๑๒.๒ มีปัญหาการเงิน ร้อยละ ๗.๐ และ ไม่มีคนช่วยงานบ้าน ร้อยละ ๒.๓ โครงการวิจัยและพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะเปราะบาง และถูกทอดทิ้ง พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔ โดย

<sup>๗๕</sup> อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๖/๒๗๖-๒๗๗.

<sup>๗๖</sup> ชุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๕๔, ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/๒๗๗.

ใช้ข้อมูลจังหวัดตัวอย่างภาคละ ๑ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้สูงอายุนครสวรรค์ ชัยภูมิ และ ชลบุรี ซึ่งมีผู้สูงอายุร้อยละ ๑๒.๙๖, ๑๑.๘๘, ๑๐.๓๐, ๘.๙๓ ของประชากรทั้งหมด ตามลำดับ รวมทั้งประเทศพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาความยากจน ร้อยละ ๖.๖ และผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งไม่มีผู้ดูแล ช่วยตัวเองไม่ได้ร้อยละ ๑๒.๓ นอกจากนี้ยังพบว่าในบางพื้นที่ มีผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ไม่ครบ ๓ มื้อ แม้ว่าปัจจุบันผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน แต่ในอนาคตคาดว่าแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่ได้แต่งงานหรือไม่มีบุตร เนื่องจากอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอาจทำให้ความรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุอาจมากเกินไปกำลังของครอบครัวที่จะให้การสนับสนุน การสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน กลุ่มเพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และศาสนาที่ช่วยแบ่งเบาภาระที่เกินความสามารถของครอบครัวที่จะดูแลผู้สูงอายุได้

๑. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ มีหลายมาตราได้แก่ มาตรา ๔๐ (๖) มาตรา ๕๓ และมาตรา ๘๐ (๑) ซึ่งให้สิทธิในการได้รับความคุ้มครอง ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก จัดสวัสดิการให้เหมาะสม และผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะลำบากก็ได้รับการดูแลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งปัจจุบันเน้นการให้สวัสดิการสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งกระตุ้นให้องค์กรภาคประชาชนมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น

๒. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

พระราชบัญญัตินี้เริ่มร่างเมื่อปี ๒๕๔๑ และเริ่มมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๗ โดยพระราชบัญญัตินี้ ได้ระบุไว้ใน ในมาตราที่ ๑๑ ว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนการให้บริการเป็นพิเศษแก่ผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้ง ด้านบริการทางการแพทย์ และสาธารณสุข การศึกษา การศาสนา ส่งเสริมอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสม ให้สวัสดิการ / การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพและลดหย่อนค่าบริการสาธารณะ ดูแลช่วยเหลือด้านกฎหมาย การทารุณกรรม หรือถูกทอดทิ้ง ด้านที่พักอาศัย ตลอดจนสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

๓. นโยบายรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

รัฐบาลได้สรุปนโยบายเมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๔๘ เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพ รวมทั้งการเตรียมความพร้อมให้แก่สังคมผู้สูงอายุโดยการสร้างหลักประกันด้านรายได้และระบบการออมในวัยทำงานที่เพียงพอเตรียมพร้อมสำหรับวัยสูงอายุ และนโยบายรัฐบาล เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ ได้ให้ความสำคัญในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ ดังนี้

๑) นโยบายการพัฒนาสุขภาพของประชาชน เพิ่มแรงจูงใจและขยายงานอาสาสมัครสาธารณสุขทั่วประเทศ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการปฏิบัติงานเชิงรุกในการส่งเสริมสุขภาพในท้องถิ่น และชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ

๒) นโยบายความมั่นคงของชีวิตและสังคม ดำเนินงานและใช้ประโยชน์จากกองทุนต่างๆ เช่น กองทุนผู้สูงอายุ เตรียมความพร้อมให้แก่สังคมผู้สูงอายุ โดยสร้างหลักประกันด้านรายได้

และระบบการออมในช่วงวัยทำงานที่เพียงพอสำหรับช่วงวัยชรา สร้างพฤติกรรมด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับช่วงวัย และการให้เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น

๓) นโยบายการเงินการคลัง ส่งเสริมให้มีการออมระยะยาว เพื่อให้มีเงินออมเพียงพอกับการดำรงชีพในยามชรา ปัจจุบันการดำเนินงานเกี่ยวกับเรื่องนี้ ยังไม่ถูกกำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติ แต่ก็นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการให้ความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุของประเทศไทยในอนาคตอันใกล้

#### ๔. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น ส่วนหนึ่งได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๔๔) ประกอบด้วยการดำเนินงานใน ๕ ด้านได้แก่ ๑) ด้านสุขภาพอนามัย ๒) ด้านความมั่นคงทางรายได้ ๓) ด้านการศึกษาและวัฒนธรรม ๔) ด้านสวัสดิการสังคม ๕) ด้านวิจัยและพัฒนา ต่อมาได้มีการปรับปรุงแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ เนื่องจากในแผนฉบับแรกได้พบจุดอ่อนหลายประการ เช่น การแยกส่วนตามสาขาต่างๆ และการไม่ระบุตัวชี้วัดสำหรับการติดตามและประเมินผล การดำเนินงานของแผนอย่างเป็นทางการ ทำให้ยากในการนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้นในการจัดทำ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) จึงได้จัดทำขึ้นเพื่อแก้ไขและปรับปรุงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวโดยมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ที่มีลักษณะบูรณาการ มีเนื้อหาสาระยุทธศาสตร์ที่สำคัญเกี่ยวกับ ๑) การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ๒) การส่งเสริมผู้สูงอายุ ๓) ระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ๔) การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ๕) การประมวลพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

จากการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุที่ผ่านมา สรุปการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในการแก้ไข ปัญหาโดยหน่วยงานต่างๆ ไว้ดังนี้

๑) ด้านสุขภาพ โดยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ผู้สูงอายุสามารถได้รับสิทธิการรักษาพยาบาลโดยไม่คิดมูลค่าจากสถานบริการชั้นปฐมภูมิที่รับผิดชอบพื้นที่ และสถานบริการสุขภาพ เรือธงซึ่งดำเนินการโดยเอกชน

๒) ด้านการเงิน การช่วยเหลือที่ผ่านมาเป็นในรูปแบบการสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเงินและไม่มีผู้ดูแลหรืออุปการะ ซึ่งรัฐบาลได้จัดสรรสวัสดิสงเคราะห์ ผู้สูงอายุ ๕๐๐ บาทต่อเดือน ซึ่งยังไม่เพียงพอกับความจำเป็น

๓) ด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พักอาศัยหรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัว จะได้รับการสงเคราะห์ในด้านที่อยู่อาศัย ที่มีจำนวนจำกัด จึงจะรับเฉพาะผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้เท่านั้น

#### ๕. ยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ในยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) จัดแบ่งยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เป็น ๕ ยุทธศาสตร์ ดังนี้



๑) ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก

- ๑.๑) มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- ๑.๒) มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ๑.๓) มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

๒) ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก

- ๒.๑) มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
- ๒.๒) มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
- ๒.๓) มาตรการส่งเสริมด้านการงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
- ๒.๔) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
- ๒.๕) มาตรการ ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
- ๒.๖) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

๓) ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก

- ๓.๑) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
- ๓.๒) มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ
- ๓.๓) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
- ๓.๔) มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๔) ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก

- ๔.๑) มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ
- ๔.๒) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

๕) ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก

- ๕.๑) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ
- ๕.๒) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมอย่างเหมาะสม

๕.๓) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

๕.๔) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

องค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

๑) ด้านความมีอิสรภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑.๑) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากการได้รายได้ ครอบครั้ว การช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงปัจจัย ๔ (น้ำ อาหาร ที่พักอาศัย เครื่องนุ่งห่ม) รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพ

๑.๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการทำงานหาเลี้ยงชีพ หรือเบี้ยเลี้ยงต่างๆ

๑.๓) ผู้สูงอายุควรสามารถตัดสินใจในการเลือกที่จะเกษียณอายุงานได้ด้วยตนเอง

๑.๔) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้การศึกษาเพิ่มเติม และการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง

๑.๕) ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย และเหมาะสมต่อสภาวะทางร่างกายของตนเอง

๑.๖) ผู้สูงอายุควรได้รับสิทธิเสรีภาพในการเลือกพำนักอาศัยในที่อยู่อาศัยได้ตามความต้องการของตนเอง

๒) ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

๒.๑) ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงมีส่วนร่วมในการพัฒนา และดำเนินการทางนโยบายซึ่งมีผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ รวมถึงนโยบายเกี่ยวกับการแบ่งปัน และถ่ายทอดทักษะ และประสบการณ์กับเยาวชนรุ่นใหม่

๒.๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้บริการแก่สังคมส่วนรวม หรือการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ที่เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของตนเอง

๒.๓) ผู้สูงอายุควรมีโอกาสในการสร้างเครือข่าย หรือสมาคมสำหรับผู้สูงอายุด้วยกัน

๒.๔) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว และชุมชนของตนเองตามคุณค่าทางวัฒนธรรมในสังคม

๒.๕) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือส่งเสริมทางด้านการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ตลอดจน การช่วยเหลือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เหมาะสม และครบถ้วน

๒.๖) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านการบริการทางสังคม และกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อยกระดับความมีอิสรภาพ การคุ้มครอง และการดูแลเอาใจใส่

๒.๗) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการได้รับประโยชน์จากสถาบันที่ให้การดูแล และคุ้มครองทางทรัพย์สิน และทางสังคม รวมถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ

๒.๘) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านสิทธิมนุษยชน และสิทธิเบื้องต้นในการพำนักอาศัย การเข้าร่วมการดูแลรักษาต่างๆ รวมถึงผู้สูงอายุควรได้รับการเคารพที่สมเกียรติ และได้รับการยอมรับในเรื่องความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นส่วนตัว และผู้สูงอายุควรมีสิทธิเสรีภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลเอาใจใส่ และคุณภาพชีวิตของตนเอง

๓) ด้านการบรรลุในสิ่งที่ต้องการ ประกอบด้วย

๓.๑) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

๓.๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม ศาสนา และการพักผ่อนหย่อนใจ

๓.๓) ผู้สูงอายุควรที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมเกียรติ และปลอดภัยจากการคุกคามต่างๆทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

๓.๔) ผู้สูงอายุควรได้รับความยุติธรรมไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรมทางด้าน เพศ เชื้อชาติชนชาติ สภาพทางร่างกาย เช่น การพิการ และสถานะภาพต่างๆ<sup>๗๗</sup>

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย และยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุดังกล่าวมา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ได้เสนอกรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ เพื่อส่งเสริมและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ และเพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ จึงได้นิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพัทธ์ได้ โดยจำแนกความสุขของผู้สูงอายุ ๕ มิติ ดังนี้

ด้านที่ ๑ : สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ ๒ : สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

ด้านที่ ๓ : สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ ๔ : สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<sup>๗๗</sup>ศูนย์ศตวรรษิกชน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://www.thaicentarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php/for-elderly/policy/49--2-2545-2564>



ด้านที่ ๕ : สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง<sup>๗๘</sup>

สรุปได้ว่าความสำคัญของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาคือความสำคัญในฐานะผู้มี ประสบการณ์/คงแก่เรียน ความสำคัญในฐานะผู้ทำประโยชน์ก่อน/บุพการี ความสำคัญในฐานะ ต้นแบบแห่งการครองตนเราจึงเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลหนึ่งของสังคมที่มีคุณสมบัติเด่นเฉพาะตัว อันเป็นปัจจัยทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ศาสนากำหนด เพราะวัยของผู้สูงอายุ มีสติปัญญา ความ เพียรพยายามโดยการพัฒนาฝึกฝนตนเอง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายในระดับหนึ่งและในสังคมสงฆ์ไม่ว่าอยู่ใน ใ่วัยใดๆ สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดในระดับปรมาตเถได้ หากไม่ประมาทในวัยชราด้วยการ พิจารณาถึงความชรา อันเป็นตัวผลักดันให้เกิดธรรมะหรือคุณธรรมของคนชรา และโดยเฉพาะ อย่างยิ่งถ้าพระเถระปรากฏพร้อมทั้งคิชาตเถระ ธรรมเถระ และสมมติเถระแล้ว ย่อมแสดงถึงการ ประพฤติปฏิบัติการฝึกฝนให้บรรลุจุดมุ่งหมายมานานกว่าสงฆ์รูปอื่นๆ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้เรียกว่า “ผู้เจริญ” อันหมายถึง ผู้เจริญด้วยวัย สมบูรณ์ด้วยคุณ โดยหมายถึง ท่านพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง จึงกล่าวได้ว่าคนชราในพระพุทธศาสนาเป็นสมาชิกกลุ่มหนึ่งของสังคมและเป็นกลุ่มที่มีฐานะและ ความสำคัญมากกว่าสมาชิกกลุ่มอื่นๆ

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย และยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุดังกล่าวมา สำนัก พัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ได้เสนอกรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ เพื่อส่งเสริมและป้องกัน โรคในผู้สูงอายุ และเพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุคือด้านที่ ๑ สุขสบาย ด้านที่ ๒ สุข สนุก ด้านที่ ๓ สุขสง่า ด้านที่ ๔ สุขสว่าง ด้านที่ ๕ สุขสงบ

### ๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ลอร์ตัน (Lawton) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๔ ด้าน คือ

๑) การมีความผาสุกด้านจิตใจ (Psychological Well ๓ Being) หมายถึง การที่บุคคล สามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับ ความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒) ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การ รับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓) สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๕ ส่วน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคคล

<sup>๗๘</sup> สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, คู่มือ “ความสุข ๕ มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

อื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม และวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔) การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา<sup>๗๙</sup>

จากแนวคิดของ ลอว์ตัน สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต้องอาศัยปัจจัยด้านจิตใจ เป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต ที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษา ด้านวิทยาการของผู้สูงอายุ มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากแนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เสนอโดยลอว์ตัน ดังที่กล่าวแล้ว บริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้กล่าวถึงความสุข ของผู้สูงอายุว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความพอใจในการดำรงชีวิต มีความสุขตามสภาพของตนเอง และสามารถเลือกแนวทางในการหาความสุขได้ ๒ ทาง คือ การหาความสุขในทางโลกและการหาความสุขในทางธรรม

### ๒.๓.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในสังคมโลก มีความชัดเจนเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยสมัชชาใหญ่แห่งองค์การสหประชาชาติได้ประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งเป็นมาตรการระหว่างประเทศฉบับแรกที่วางแนวคิด หลักนโยบาย และโครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม ชาวโลกเรียกมตินี้ว่า Vienna Plan จุดมุ่งหมายสำคัญของมติในคราวนั้น เพื่อก่อให้เกิดความเข้มแข็งของรัฐและสังคมในการร่วมมือกันในระดับภูมิภาคและระหว่างประเทศ การสร้างสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพและโภชนาการ สภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ครอบครัว และการประกันรายได้ การจ้างงาน การศึกษาตามหลักสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นสิทธิอธิปไตย และความรับผิดชอบของแต่ละรัฐ<sup>๘๐</sup> โดยกำหนดนโยบายหลักเกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้นมา ๕ ด้านดังต่อไปนี้ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านการสังคมวัฒนธรรม ด้านความมั่นคงทางรายได้ ด้านสวัสดิการสังคม

เรื่องนวัตกรรมทางการแพทย์ อุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านต่างๆ เครื่องสุขภัณฑ์ ถือเป็นความจำเป็นในการที่จะส่งเสริมให้มีมาตรฐานของเครื่องใช้ เพราะมีปัญหาด้านความเสื่อมทางกายจึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัย<sup>๘๑</sup> สุขภาพจิต ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกที่ชอบ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ชอบพอ การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยการทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การคิดบวก ผู้สูงอายุ

<sup>๗๙</sup> Lawton, อังโน สิทธิอาภรณ์ ขวนปี, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ” รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๐, หน้า ๑๗.

<sup>๘๐</sup> คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา, รายงานการพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข พ.ศ. ๒๕๓๔, หน้า ๑๘.

<sup>๘๑</sup> สิ้นค้านวัตกรรมเพื่อผู้สูงวัย, Scginnovation 2015, ออนไลน์, แหล่งที่มา : [www.branbuffet.in.th](http://www.branbuffet.in.th) [สืบค้นเมื่อ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐].

สุขภาพดีจะไม่เป็นภาระทางสังคม การเล่นกีฬา การระมัดระวังร่างกายให้มีสุขภาพดี มีความสุข สนุก เกษมวัยเกษียณ ผู้สูงอายุต้องมีเพื่อนอย่าปล่อยให้คนเดียว มีนโยบายแก้โรคสมองเสื่อม แก้โรค ซึมเศร้า การให้พักในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเป็นธุรกิจใหม่ในสังคมผู้สูงวัยการสร้างสินค้าและบริการสำหรับผู้สูงอายุ Medical Hub ผลสำรวจ เป็นยาดูแลสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นอาหารแปรรูป ซึ่งผลิตภัณฑ์จะต้องเปิดไม่ยาก เนื่องจากลูกหลานมีเวลาจำกัดในการดูแล ดีไซด์สุขภาพรูปแบบ เฉพาะ สินค้าสินค้าทางการตามไลฟ์สไตล์ เครื่องใช้ในครัวเรือน กลุ่มแฟชั่นและเครื่องสำอางค์ baby boomer มีเงิน มีวิถีชีวิตที่ดี การขายบริการสำหรับผู้สูงอายุที่มาแรงคือ การจัดทัวร์ผู้สูงอายุ ทัวร์บุญ ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ส่งเสริมสุขภาพและจิตใจ เรื่องสถานที่ดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุที่ เจ็บป่วย เนิร์สซิงโฮม ทั้งแบบไปกลับและพักประจำ การดูแลส่วนบุคคลเรียก โฮมแคร์ เทรน anging society ผู้ประกอบการจะสร้างคุณภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองความต้องการ ของผู้สูงอายุ<sup>๒</sup> การใช้เงินให้บุตรหลาน การท่องเที่ยว โดยมีตัวอย่างในแต่ละภูมิภาคทั่วโลก

สรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมโลก มีความชัดเจนเกี่ยวกับการ พัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยสมาชิกใหญ่แห่งองค์การสหประชาชาติได้ประชุมที่กรุง เวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งเป็นมาตรการระหว่างประเทศฉบับแรกที่วางแนวคิด หลักนโยบาย และ โครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม

### ๒.๓.๒ การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยในอดีตซึ่งมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่อายุประมาณ ๗๐ ปี แต่ ปัจจุบันมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๘๐ ปี ในอดีต ผู้สูงอายุถูกมองว่า เป็นคนแก่ ทำอะไรไม่ได้ เจ็บ ออกๆ แอดๆ รอวันตาย แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนไปสู่อายุวัฒนะ มีอายุยืนยาวขึ้น ดังนั้น ช่วงชีวิตที่มีอายุ ๖๐ ปี ถึง ๘๐ ปี เป็นเวลาอีกไม่น้อย คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น เป็นช่วงเวลาที่ต้องดำรงรักษา สุขภาพ ทำการงานที่เป็นประโยชน์ และมีความสุขให้มาก ประเทศไทยมีการบริหารจัดการสวัสดิการ ผู้สูงอายุ แบ่งเป็นสามช่วง ดังนี้

ช่วงที่ ๑ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ สมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มอบ นโยบายประการสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุแก่กรมประชาสงเคราะห์ ในการจัดตั้ง สถานสงเคราะห์ คนชรา บ้านบางแค เป็นแห่งแรก มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือ ตัวเองได้ หรือประสบปัญหาทุกข์ยากเดือดร้อน ยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่กับ ครอบครัวได้ และมีบริการสงเคราะห์คนชรา เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัด และนันทนาการ เป็นต้น เพื่อแบ่งเบาครอบครัวที่มีรายได้น้อย ยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราใน ครอบครัวได้ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาสังคมอันเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เร่ร่อน ทำความเดือดร้อน รำคาญแก่สังคม และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก อันสมควรแก่อัตภาพ เพื่อเป็นการตอบแทน คุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ เพื่อผู้สูงอายุจะได้คลายวิตกกังวลเมื่อชราภาพ ไม่สามารถประกอบอาชีพต่อ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๖ บ้านบางแคได้ปรับบทบาทจาก

<sup>๒</sup> อรชิตา บุญเปี่ยมศักดิ์, สินค้าบริการสำหรับผู้สูงอายุ เทรนธุรกิจที่ไม่ควรมองข้าม, ออนไลน์, แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=fGdCk3vGpOE> [สืบค้นเมื่อ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๐].



หน่วยงานงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ เป็น งานส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค”<sup>๕๓</sup> ในสมัยนั้นการบริหารจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุเป็นการดำเนินการตามหน้าที่ที่ไม่มีการใส่ใจในรายละเอียดของปัญหาผู้สูงอายุ ที่ได้รับสวัสดิการก็เป็นอดีตข้าราชการ สวัสดิการไม่ครอบคลุมทั่วทุกกลุ่ม ประการที่สำคัญ งานเร่งด่วนของรัฐบาล คือ การก่อสร้างสาธารณูปโภค ประเภทขยายถนน ทำการชลประทาน ขยายเขตบริการไฟฟ้า เพื่อเป็นฐานในการส่งเสริมการส่งออกผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมของประเทศเป็นหลัก ซึ่งอาจทำให้ประเด็นผู้สูงวัยขาดความน่าสนใจในทุกกรณี<sup>๕๔</sup>

ช่วงที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ มีการประชุมสมัชชาโลก ที่กรุงเวียน ว่าด้วยผู้สูงอายุ ๓ ประเด็น คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา ด้านการศึกษาและเริ่มมีการกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย ทำให้ประเด็นผู้สูงอายุในประเทศไทยได้รับความสนใจอีกครั้ง และมีส่วนสำคัญทำให้มีการผลักดันแผนงานด้านผู้สูงอายุมาจนถึงทุกวันนี้<sup>๕๕</sup> แผนพัฒนาระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔) การประกาศปฏิญญาผู้สูงอายุไทย ๙ ข้อ มีนโยบายและมาตรการสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้ ๑. ด้านสุขอนามัย ๒. ด้านการศึกษา ๓. ด้านความมั่นคงของรายได้ และการทำงาน ๔. ด้านสังคมและวัฒนธรรม ๕. ด้านสวัสดิการสังคม

จะเห็นว่าการดำเนินงานด้านสวัสดิการผู้สูงอายุของประเทศไทยเริ่มเปลี่ยนรูปแบบจากอดีตที่รัฐจัดให้เป็นการให้ช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาเครือข่าย และเริ่มให้ความสำคัญต่อการจัดตั้งชมรมของผู้สูงอายุ และเน้นที่ความยั่งยืนเชิงกิจกรรมและการขยายเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ<sup>๕๖</sup>

ช่วงที่ ๓ รัฐมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจน เป็นแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕- ๒๕๖๔) แบ่งเป็นยุทธศาสตร์ดังนี้

๑) ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อผู้สูงอายุ มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

๒) ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อ

<sup>๕๓</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘, หน้า ๖๔.

<sup>๕๔</sup> สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุ แบบสหสาขาวิชา, (กรุงเทพมหานคร: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘).

<sup>๕๕</sup> อนุสรณ์ อุดปล่อง, “ปัจจัยที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุบ้านแม่ละเมา ตำบลพะวอ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๓.

<sup>๕๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

ผู้สูงอายุ และสนับสนุนผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ และ  
มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

๓) ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔ มาตรการ  
มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ มาตรการด้านครอบครัว การดูแล  
และคุ้มครอง และมาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๔) ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและ  
พัฒนาบุคลากรผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก มาตรการการบริหารจัดการเพื่อพัฒนา  
งานด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

๕) ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตาม  
ประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก คือ มาตรการ  
สนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็น  
สำหรับกำหนดนโยบาย และการพัฒนาบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ  
มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์การกำหนด  
นโยบายการพัฒนาบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม  
มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ที่มี  
มาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และมาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย<sup>๔๗</sup>  
ในปี พ.ศ. ๒๕๓๙- ๒๕๔๐ กรมประชาสงเคราะห์ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ ให้ริเริ่มโครงการ  
ทดลองในลักษณะของ ชุมชนช่วยชุมชน ซึ่งเรียกว่า โครงการนำร่องเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการมี  
ส่วนร่วมของชุมชนในการดูแล และจัดบริการ ตลอดจนกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุใน  
ศูนย์บริการผู้สูงอายุในชุมชน โดยการดำเนินการระยะเริ่มต้น ภาครัฐบาลจะเป็นผู้กระตุ้นให้ชุมชน  
ตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ในการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาต่างๆ ของชุมชน พร้อมทั้งให้ความรู้ด้าน  
วิชาการผู้สูงอายุ ความรู้ด้านการบริหารโครงการ การให้ความช่วยเหลือ ติดต่อประสานงานต่างๆ แก่  
ชุมชน เมื่อชุมชนได้ตระหนักถึงความสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาของชุมชนได้แล้ว จะมี  
คณะกรรมการ ซึ่งเป็นคนในชุมชน รับผิดชอบการดำเนินงานด้วยตนเอง ทั้งในด้านการบริหารงาน  
การให้บริการต่างๆ แก่ผู้สูงอายุในชุมชน การตั้งทรัพยากรในชุมชนมาร่วมดำเนินงาน ทั้งนี้จะยึด  
หลักการดำเนินงาน “ชุมชนช่วยชุมชน” จากหลักการนี้ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพสามารถเข้ามามีบทบาท  
โดยรวมเป็นคณะกรรมการ สอดคล้องกับงานของกรมอนามัย ที่มีโครงการพัฒนาผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ  
ในชมรมผู้สูงอายุให้มีบทบาท เป็นแกนนำผู้สูงอายุ และมีหน้าที่เป็นอาสาสมัครในงานส่งเสริมสุขภาพ  
ผู้สูงอายุ มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิด ทุกรูปแบบตามความเหมาะสม ให้ความรู้แก่  
กลุ่มเป้าหมายและประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประสานงานกับเจ้าหน้าที่  
สาธารณสุข ร่วมส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม  
มากเท่าใด ความคงอยู่ของสถานภาพก็จะยิ่งมากขึ้น ทำให้มีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น การคิดบวกทำ  
ให้เกิดความพึงพอใจ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นด้วย

<sup>๔๗</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ.  
๒๕๖๐-๒๕๖๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพปัญญาวิสัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖.

งานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐- ๒๕๔๔) ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ สมาชิกในครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแล และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน มีการจัดตั้งหน่วยบริการสวัสดิการเอนกประสงค์ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยให้ครอบครัวและผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการเรื่องสุขภาพอนามัยให้ครอบครัว อย่างน้อยร้อยละ ๕๐ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งประเทศไทย ส่งผลให้อายุขัยเฉลี่ยของชายเพิ่มจาก ๖๘ เป็น ๗๐ ปี และหญิง เพิ่มจาก ๗๒ เป็น ๗๕ ปี

สรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีนโยบายและหลักการพัฒนามาเรื่อยๆ จนถึงแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ ๘ (พ.ศ.๒๕๔๐- ๒๕๔๔) ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแล และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน

### ๒.๓.๓ แผนและนโยบายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ทั้งภายในและภายนอก ภายในหมายถึง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ภายนอกหมายถึงด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งวัยผู้สูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งของชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ช่วงของการเปลี่ยนแปลง จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุมาก และมีอิทธิพลต่อสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดังคำขวัญที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้เป็นปีสุขภาพของผู้สูงอายุว่า “Add life to years” หมายความว่า เพิ่มชีวิตชีวาให้อายุที่ยืนยาวออกไป หรือที่กระทรวงสาธารณสุขให้คำขวัญเป็นภาษาไทยไว้ว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” จึงหมายถึงการดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน แนะนำและให้คำปรึกษา ตามสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ ดังที่กล่าวแล้ว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข<sup>๔๔</sup> ซึ่งการดูแลโดยทั่วไปแบ่งได้ดังนี้

### ๒.๓.๔ แผนและนโยบายของรัฐบาล

นโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุปรากฏขึ้นครั้งแรกในสมัย จอมพล ป.พิบูลย์สงคราม ในรูปของการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะรับอุปการะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือขาดผู้อุปการะหรืออยู่กับครอบครัวอย่างไม่มีความสุข โดยให้เข้าอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา และให้การดูแลภายใต้การดำเนินงานของกรมประชาสงเคราะห์ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และในเวลาต่อมาการดำเนินงานเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้รับการบรรจุไว้เป็นแผนหนึ่งของรัฐบาล ดังนี้

<sup>๔๔</sup> บรรลุ ศิริพานิช, “บริการสุขภาพผู้สูงอายุ”, แพทยสภาสาร, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๙, (กันยายน ๒๕๒๕), หน้า ๔๘.



### ๑) แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ

การประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (World Assumbly on Aging) ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้ประกาศใช้แผนปฏิบัติโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Plan of Action on Aging) เพื่อให้ประเทศสมาชิกนำไปปฏิบัติ<sup>๔๙</sup> ส่วนประเทศไทยได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๒๕-๒๕๔๔ มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยกำหนดนโยบายกำหนดนโยบายพื้นฐาน และทิศทางของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔ ขึ้นไว้รวม ดังนี้<sup>๕๐</sup>

(๑) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ๑) มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ๒) ครอบครัวยุติธรรม สัมพันธ์อาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย ๓) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม ๔) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม ๕) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

(๒) ครอบครัวยุติธรรมและชุมชนเป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็ง สามารถให้ความเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

(๓) ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐาน

(๔) ทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในระบบสวัสดิการและบริการให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีการกำกับดูแลเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภค

(๕) ต้องมีการดำเนินการที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างดีและต่อเนื่อง

### ๒) นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว

จากแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕- ๒๕๔๔ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบาย และมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕- ๒๕๕๔) ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในอนาคต โดยมีนโยบายและมาตรการหลักเพื่อให้การปฏิบัติงานของหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีหลักการ ๑๔ ประการ คือ<sup>๕๑</sup>

(๑) ส่งเสริมให้บริการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพอนามัย การป้องกันโรค และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งให้มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

<sup>๔๙</sup> สวง ทับกฤษณ์, “แนวคิดใหม่ในการให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ”, (นิตยสารการประชาสงเคราะห์ : กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๑), หน้า ๔๘.

<sup>๕๐</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔, หน้า ๑๕.

<sup>๕๑</sup> สำนักนายกรัฐมนตรี, สารสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ -๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙-๑๐.

(๒) ให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคม ตลอดจนการสงเคราะห์ด้านต่างๆ ตามความต้องการ และความจำเป็นอย่างเพียงพอแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย และไม่มีผู้อุปการะ

(๓) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน ตามกำลังความถนัด ความสามารถและประสบการณ์ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และความชำนาญงานให้แก่ชนรุ่นหลัง รวมทั้งได้ทำประโยชน์อื่นๆ แก่สังคม

(๔) ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบสังคมไทยดั้งเดิม รวมทั้งเสริมสร้างค่านิยมในการให้ความเคารพ และกตัญญูแก่ผู้สูงอายุ

(๕) สนับสนุนให้สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่คุณธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางจิตใจโดยเฉพาะแก่ผู้สูงอายุได้

(๖) ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชน และภาคเอกชนมีบทบาทสำคัญ ในการจัดสวัสดิการ ให้โอกาสผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและสังคม

(๗) สนับสนุนให้มีการผลิต และพัฒนาบุคลากรสำหรับดูแลรักษา และการให้บริการผู้สูงอายุ

(๘) ให้มีการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้มีการศึกษา วิจัย ติดตามและประเมินผลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(๙) เผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การโภชนาการ การออกกำลังกายด้วยรูปแบบวิธีการต่างๆ ตลอดจนจัดให้มีบริเวณ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ

(๑๐) ขยายบริการและสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย สังคม และสาธารณูปโภค สำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีรายได้น้อย หรือมีรายได้น้อยเพียงพอสำหรับการดำรงชีพและไม่มีผู้อุปการะ

(๑๑) ให้บริการศึกษาอบรมหรือแนะแนวอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ได้ทำงานตามความถนัดและศักยภาพ

(๑๒) จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ทั้งเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง หรือการพัฒนาชุมชน

(๑๓) รณรงค์ให้ประชาชนและสังคมเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการมีสมาชิกหลายรุ่นอายุอยู่ร่วมกันในครอบครัว ตลอดจนให้มีค่านิยมในการเคารพ กตัญญูแก่ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ

(๑๔) ขอความร่วมมือจากสถาบันทางศาสนาในการเผยแพร่คำสอน เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งให้มีการปรับปรุงวิธีการเผยแพร่คำสอนในรูปแบบที่หลากหลาย สรุปลงได้ว่า นโยบายด้านการดูแลผู้สูงอายุของรัฐบาลเป็นแนวกว้างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ได้อย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัว

๒.๑) การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์

การดูแลผู้สูงอายุโดยภาครัฐบาล เป็นการดำเนินงานตามแนวทางของการสังคมสงเคราะห์ที่มีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัดที่รับถ่ายโอนงานจากกรมประชาสงเคราะห์เดิม แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ<sup>๑๒</sup>

๑) บริการในรูปของสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นรูปแบบเก่า ให้การดูแลผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูหรือมีปัญหาไม่อาจอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ โดยรัฐเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด ๑๙ แห่ง โดยให้การสงเคราะห์ ในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ให้บริการเลี้ยงดูด้วยอาหาร ๓ มื้อ

(๒) ให้บริการเสื้อผ้าเครื่องนอนเครื่องใช้ส่วนตัวตามความจำเป็นและ

เหมาะสม

(๓) ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไปและ การรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยและการรักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

(๔) บริการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว โดยนักสังคมสงเคราะห์

(๕) การบริการจัดกิจกรรมนันทนาการ งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่างๆ รวมทั้งให้ภาคเอกชน และหน่วยงานต่างๆ ภายนอกสถานสงเคราะห์ ได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(๖) บริการด้านศาสนกิจสนับสนุนให้ผู้สูงอายุประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่ตนนับถือ

(๗) บริการฌาปนกิจศพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

๒) บริการในรูปของศูนย์บริการทางสังคม เป็นบริการในระดับชุมชน ที่ให้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัวได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆ หรือรับบริการจากศูนย์บริการชุมชนประเภทเข้าไปเยี่ยมกลับ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และอบอุ่นในบั้นปลายชีวิต โดยมีบริการที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ และสภาพของชุมชน เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุ และชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดบริการ ที่เป็นประโยชน์ตามที่ต้องการ บริการต่างๆที่ศูนย์บริการชุมชนจัดขึ้นส่วนใหญ่ประกอบด้วย บริการด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ บริการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาและนันทนาการต่างๆ ตามที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ

๓) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ หรือโครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายให้ผู้สูงอายุ ที่ถูกทอดทิ้ง และยากจนหรือไม่มีครอบครัวที่อยู่ในชนบททั่วประเทศ ได้รับเบี้ยยังชีพ คนละ ๒๐๐ บาท ต่อเดือน ตั้งแต่ปี ๒๕๓๘ เป็นต้นมา และในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ รัฐบาลได้ขยายเป็นบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุอายุทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยให้ไปจดทะเบียนและขอรับเบี้ยยังชีพได้ ที่สังกัดองค์กร

<sup>๑๒</sup> กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **สรุปกิจการประจำปี ๒๕๕๐**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗-๓๘.



ปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ จะได้รับเบี้ยยังชีพเดือนละ ๕๐๐ บาทตลอดไปจนถึงแก่กรรม ปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงเบี้ยยังชีพเป็นแบบตามแบบขั้นบันไดตามช่วงอายุ ได้แก่

ช่วงอายุ ๖๐-๖๙ ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ ๖๐๐ บาทต่อเดือน

ช่วงอายุ ๗๐-๗๙ ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ ๗๐๐ บาทต่อเดือน

ช่วงอายุ ๘๐-๘๙ ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ ๘๐๐ บาทต่อเดือน

ช่วงอายุ ๙๐ ปีขึ้นไปได้รับเบี้ยยังชีพ ๑,๐๐๐บาทต่อเดือนตลอดไปจนถึง

แก่กรรม

สรุปได้ว่า การให้บริการสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ที่ดำเนินการโดยองค์กรของรัฐ ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินงาน จากในรูปของสถานสงเคราะห์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีที่พึ่งพิงอุ่นใจได้ว่า รัฐไม่ทอดทิ้ง และเป็นการตอบสนองความดีของผู้สูงอายุ ที่เคยทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติมาก่อน มาเป็นรูปแบบของบริการในระดับชุมชน การบริการในรูปของสถานสงเคราะห์ให้อยู่ในเขตจำกัด หรือผสมผสานกับกิจกรรมหลักอื่นๆ โดยเน้นบทบาทของครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วม รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นประการสำคัญ ดังนั้น แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ ด้านการสังคมสงเคราะห์ จึงสอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เป็นหลัก ให้การสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุตามสาเหตุ และปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย

๒.๒) การดูแลผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพอนามัยไม่ดี การดูแลผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้การดูแลทั้งในด้านการรักษาโรคที่เป็นอยู่แล้ว และการป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้น หรือแทรกซ้อนขึ้นได้อีก การดูแลผู้สูงอายุทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข จึงได้แบ่งการดำเนินงาน ดังนี้

๑) นโยบายด้านสุขภาพ โดยรัฐบาลได้กำหนดนโยบายด้านสุขภาพไว้ ๒ ประการ คือ<sup>๙๓</sup>

(๑) เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

(๒) ส่งเสริมให้มีบริการทางสุขภาพกาย และจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

๒) การให้บริการด้านสุขภาพ โดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จึงได้เน้นที่การดำเนินงานในบริการ ๔ ด้าน ดังนี้ คือ<sup>๙๔</sup>

(๑) ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยสนับสนุนให้มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ให้ความรู้ และให้การสนับสนุนแก่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน

<sup>๙๓</sup> สำนักนายกรัฐมนตรี, สารสำคัญนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๕๕), หน้า ๑๓-๑๔.

<sup>๙๔</sup> อ่างแล้ว, อาภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

(๒) รักษาและฟื้นฟู โดยสนับสนุนให้โรงพยาบาลในจังหวัดต่างๆ เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้น และให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษในโรงพยาบาล

(๓) ด้านสาธารณสุขมูลฐาน สนับสนุนให้มีการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านและฝึกรวมอาสาสมัครสาธารณสุข กับผู้สื่อข่าวสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

(๔) สนับสนุนและฝึกรวมบุคลากรทางการแพทย์ และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓) การดูแลผู้สูงอายุในขั้นตอนการปฏิบัติจริง คือ การรักษาโรคภัยกับการดูแลสุขภาพในส่วนของการรักษาโรคนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของแพทย์ที่จะต้องให้การรักษา และชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตัวให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการรักษา และการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะผู้สูงอายุมักจะให้ความเชื่อถือ และปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง ด้วยความเชื่อว่าแพทย์เป็นผู้ที่มีความรู้ในโรคต่างๆ มากกว่าผู้อื่น โดยที่ความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมโทรมของระบบอวัยวะต่างๆ โรคหรืออาการวินิจฉัยว่า ความผิดปกตินั้นเกิดจากความชรา แพทย์จึงไม่พยายามหาทางบำบัดแก้ไขเพราะเข้าใจว่าเป็นสภาพของความเสื่อม แก้ไม่ได้ช่วยไม่ได้ เมื่อปล่อยโอกาสที่จะช่วยรักษาได้ให้ล่วงเลยไปก็จะแก้ไขไม่ได้จริงๆ แม้จะทราบในภายหลัง ส่วนการดูแลผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริม และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมเร็ว ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจึงมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้คำแนะนำแก่ญาติและผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด

(๒) ฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง ให้ใช้การได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยวิธีต่างๆ ดังนี้

๑. ฟื้นฟูให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้
๒. จัดหาอุปกรณ์และเครื่องช่วยสำหรับผู้ที่มีอวัยวะบกพร่องในการ

ทำหน้าที่

๓. ให้คำแนะนำแก่ญาติและครอบครัว เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

๔. การเตรียมผู้สูงอายุให้พร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกาย ในลักษณะของการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับความตายด้วย

(๓) การฟื้นฟูสภาวะทางสังคม โดยการยกย่องให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชน โดยจัดกิจกรรมตามความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งควรแนะนำแก่ญาติ และครอบครัวให้แสดงความเคารพยกย่อง เข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว และส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ

สรุปได้ว่า แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการแพทย์และสาธารณสุข จัดเป็นการดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย ทั้งในส่วนของการรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนให้ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม เพื่อการดูแลผู้สูงอายุทางด้านจิตใจด้วย

### ๒.๓.๕ แนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ีระบุในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ คือ (๑) มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต (๒) ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย (๓) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม (๔) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม (๕) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง<sup>๔๕</sup> ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

#### ๑. ความต้องการของผู้สูงอายุ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีวันสิ้นสุด และมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาได้รับ หรือมีอยู่แล้ว เมื่อความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้วก็ยังมีความต้องการนั้นต่อไป เช่น ความต้องการในปัจจุบันที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นต้น ความต้องการของผู้สูงอายุก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและพัฒนาศักยภาพที่มนุษย์พอใจ ความต้องการเกิดขึ้นกับบุคคลไม่มีวันจบสิ้น และเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะโดยเฉพาะผู้สูงอายุยังมีความต้องการในด้านการยอมรับ การดูแลและการมีกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เพื่อต้องการให้สังคมยอมรับซึ่งมีแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้ เช่น ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)<sup>๔๖</sup> ได้สร้างทฤษฎีแรงจูงใจโดยการสร้าง The pyramid of needs โดยกล่าวไว้ว่า มนุษย์เรามีพฤติกรรมที่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้อง มี Needs ตามลำดับขั้น ประกอบด้วย ขั้นที่ ๑) ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) ๒) ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (safety and security needs) ๓) ความต้องการความรักและการยอมรับ (need for love and acceptance) ๔) ความต้องการนับถือตนเองและได้รับการเคารพจากผู้อื่น (need for self-esteem) ๕) ความต้องการรู้และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs) ๖) ความต้องเข้าถึงสุนทรียะความดีงามของชีวิต (need for aesthetics/beauty) ๗) ความต้องเข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self-actualization needs) ๘) ความต้องเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ (transcendence) ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นดังกล่าวมาแล้วนั้นสรุปได้ว่ามนุษย์มีความต้องการเมื่อได้สิ่งที่ตนต้องการแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความต้องการในแต่ละ

<sup>๔๕</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔, หน้า ๑๕.

<sup>๔๖</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, “โครงการศึกษาการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย”, รายงานวิจัย, (สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๒: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙.



ลำดับขั้นมากน้อยต่างกันตามสภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม สังคม ชุมชน และบุคลิกภาพส่วนตัว อีกทั้งปัญหาทางด้านร่างกาย สุขภาพจิต สังคม และเศรษฐกิจดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการของร่างกาย ความต้องการความมั่นคง หรือความปลอดภัย ความผูกพันหรือการยอมรับ หรือความต้องการมีสัมพันธ์ภาพ ความต้องการการยกย่อง

## ๒. คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตน มีอายุที่ยืนยาว มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต

๒) การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ (Productive aging) เป็นความสามารถในการพึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม<sup>๙๗</sup>

นอกจากนี้ เป้าหมายของการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต มีเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาประเทศ คือ การมุ่งให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งหมายถึง การมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุนับได้ว่าเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในข่ายของการพัฒนาเพื่อให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าว<sup>๙๘</sup> ผู้สูงอายุในอนาคต จะต้องมั่งคั่งความสามารถในตนเอง มีความสุขมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและต้องไม่มีปัญหา ซึ่งเกิดจากการพัฒนาทางจิตวิญญาณของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำประกาศวิสัยทัศน์ร่วมในการประชุมเวทีปฏิรูปว่าด้วยภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่า ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้าผู้สูงอายุจะมีภาพลักษณ์ ดังนี้<sup>๙๙</sup>

(๑) ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีเกียรติภูมิ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุตรหลาน

(๒) ผู้สูงอายุได้อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวอย่างอบอุ่น

(๓) ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยามเจ็บป่วยมีโอกาสได้รับบริการที่ดี สามารถเข้าถึง และสามารถเลือกใช้บริการต่างๆ ได้

(๔) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหลักประกันรายได้ ได้รับการเกื้อกูลจากบุตรหลาน มีออมทรัพย์ไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยทำงาน มีกองทุนผู้สูงอายุในชุมชน และมีระบบประกันสุขภาพ

<sup>๙๗</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๓.

<sup>๙๘</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๘.

<sup>๙๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐.

(๕) ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีระบบข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึงมีความรู้ และทักษะที่สำคัญเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและเสริมคุณค่าของชีวิต

(๖) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในสังคม เป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ลอร์ดัน (Lawton) ได้ศึกษา ถึงคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้อง ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๔ ด้าน<sup>๑๐๐</sup> คือ

๑) การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบ ระดับความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒) ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓) สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๕ ส่วน ได้แก่

- (๑) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย
- (๒) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน
- (๓) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ
- (๔) สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ
- (๕) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔) การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ คือ ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตนเอง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงสามารถช่วยครอบครัวและสังคมได้ บุคคลในช่วงที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุวัยต้นในอนาคต ควรมีการวางแผนสำหรับการดำรงชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ ในด้านต่างๆ ได้แก่ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยดังกล่าว เนื่องจากการวางแผนหรือการเตรียมการถือว่า เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเองในอนาคตได้เป็นอย่างดี

<sup>๑๐๐</sup> ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ”, วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๓๖), หน้า ๑๙-๒๐.

## ๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

### ๒.๔.๑ ความหมายของสุขภาวะ

สุขภาวะ ความหมายของสุขภาวะ องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่าสุขภาวะ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาวะ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐)” หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาวะที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

๒) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

๔) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สุขภาวะ จึงหมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่า มิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้น ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับ สังคม<sup>๑๐๑</sup>

นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาวะ” ไว้ว่า “สุขภาวะ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น”

ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบท

<sup>๑๐๑</sup> บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกขจรและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, (เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓.



นิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด<sup>๑๐๒</sup>

กล่าวโดยสรุป ความหมาย สุขภาวะ เป็นการดูแลสุขภาพ การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลสุขภาพใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมัสสี” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด

#### ๒.๔.๒ สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”<sup>๑๐๓</sup>

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง<sup>๑๐๔</sup> หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ ดังข้อความว่า “...ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปผู้ทุพพลภาพ เป็นไข้ เธอพึงหวังโดยผลนี้คือ ไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน...”<sup>๑๐๕</sup>

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”<sup>๑๐๖</sup> การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ<sup>๑๐๗</sup> คำว่า อโรคยา อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการณ์ปราศจากโรคทาง

<sup>๑๐๒</sup> ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

<sup>๑๐๓</sup> ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

<sup>๑๐๔</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

<sup>๑๐๕</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

<sup>๑๐๖</sup> ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

<sup>๑๐๗</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

จิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่โรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น<sup>๑๐๘</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใจ) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต<sup>๑๐๙</sup>

### ๒.๔.๓ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา<sup>๑๑๐</sup> แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา<sup>๑๑๑</sup> พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปกขันทิกภาพาร (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้<sup>๑๑๒</sup>

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคภาพารน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี<sup>๑๑๓</sup> พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกาย

<sup>๑๐๘</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

<sup>๑๐๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

<sup>๑๑๐</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

<sup>๑๑๑</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

<sup>๑๑๒</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

<sup>๑๑๓</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

ตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุ ทุตติยฌาน....บรรลุตติย ฌาน....บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๑๑๔</sup>

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ เช่น การบริโภคาหาร พระองค์ ฉันท อาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “...ภิกษุทั้งหลาย เราฉันทอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันทอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สีกว่ามิโรคาพาน้อย กระปรี้กระเปร่า มี พละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ... ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้อะไรทั้งหลาย ก็จงฉันทอาหารมื้อเดียวเถิด เธอ ทั้งหลายเมื่อฉันทอาหารมื้อเดียว จักรู้สีกว่า มิโรคาพาน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่ สำราญ...”<sup>๑๑๕</sup> พิจารณาอาหารก่อนฉันท ดังพุทธพจน์ว่า “..ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันทบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคาอาหาร”<sup>๑๑๖</sup>

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามั่น
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันทเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรง ห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค<sup>๑๑๗</sup> มีสติในการฉันทอาหาร พระองค์ตรัส แนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มี สติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”<sup>๑๑๘</sup>

<sup>๑๑๔</sup> อ.จ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

<sup>๑๑๕</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐.

<sup>๑๑๖</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

<sup>๑๑๗</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

<sup>๑๑๘</sup> ส .ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.



“เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป....การฉัน การ ตีม การเคี้ยว การลิ้ม”<sup>๑๑๙</sup> รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทือง ผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อภยันนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”<sup>๑๒๐</sup>

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกกระบุถึงความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลาย ประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อย มีเป้าหมายใน การบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุรา และเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

#### ๒.๔.๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุจะพบได้เร็วช้าแล้วแต่การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล ลักษณะต่างๆ ที่พบได้บ่อย เช่น ผิวหนังย่น สายตาเปลี่ยน การเคลื่อนไหวช้าลง มวลกระดูกลดลง กระดูกหักง่าย สูญเสียความต้องการทางเพศ การเคี้ยวและการกลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องผูก ปวดและหัวใจทำงานน้อยลง ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายและที่สำคัญคือ ปัญหาความจำ และภาวะหลงลืมจะเกิดขึ้นซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาและแก้ไขได้ หากได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ<sup>๑๒๑</sup>

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ จะเกิดการเจ็บป่วย ทูพพลภาพและต้องพึ่งพาผู้อื่น การหยุดงาน การสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือ การสูญเสียอำนาจ รวมทั้งการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะทำให้ ผู้สูงอายุมีปัญหาเครียดซึมเศร้า จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซ้ำหงุดหงิด ใจน้อย โกรธ ง่าย เนื่องจากปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของความเสื่อมของร่างกายซึ่งจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ การดูแลสุขภาพสุขภาพที่ดีจะสามารถทำให้การเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น ได้แก่

๑. การได้อาหารที่มีพลังงานเพียงพอ ให้แคลเซียม ๑,๕๐๐ มิลลิกรัม / วัน อาจร่วมกับ วิตามินดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกจากบ้าน

๒. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์

๓. ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง, ไชมันในเลือดสูง, น้ำหนักตัวเกิน

๔. ตรวจสอบการมองเห็นและการได้ยิน และแก้ไขเนื่องจากเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุใน ผู้สูงอายุ

๕. ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันสม่ำเสมอ

<sup>๑๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

<sup>๑๒๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

<sup>๑๒๑</sup> การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ, ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://www.bangkokhealth.com/health/article/8-520>, [สืบค้นวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๑].

๖. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากมีผลดีต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยให้อารมณ์และการเข้าสังคมดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับ ป้องกันท้องผูกโดยปรึกษารูปแบบการออกกำลังกาย

๗. หมั่นพบปะสังสรรค์กับครอบครัว เพื่อนฝูงและผู้ใกล้ชิดสม่ำเสมอยามว่าง ทำจิตใจให้เป็นสุข และทำกิจกรรมเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรพบแพทย์แต่เริ่มมีอาการ และเมื่อพบว่าเป็นโรคเรื้อรังหรือมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดควรได้รับการดูแลจาก แพทย์อย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์

๘. ตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำทุกปี เพื่อประเมินสภาวะร่างกายและค้นหาโรคต่างๆ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สภาวะร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ขี้หงุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ ๓๐ ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้น จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุได้

๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ในผู้สูงอายุมักจะพบว่ามีความเสื่อมทางด้านระบบทางเดินอาหาร เนื่องมาจากปริมาณพินที่มีน้อยลง ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ต่อม น้ำลายขับ น้ำลายออกมาน้อย ไม่พอเพียงที่จะช่วยคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนก็จะทำงานน้อยลง ทำให้กลืนอาหารได้ลำบาก นอกจากนี้ปริมาณน้ำย่อยต่าง ๆ ก็ลดลง ทำให้อาหารย่อยได้ไม่ดี มีอาการท้องอืด ตับและตับอ่อนเสื่อม นอกจากนี้ระบบขับถ่ายอุจจาระในผู้สูงอายุมักจะเป็นไปตามปกติ เกิดท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวน้อยลง และไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ อารมณ์และจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ อาจเกิดมาจากมีเวลาว่างมากเกินไป เพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว จึงรู้สึกที่ตัวเองถูกลดคุณค่าลง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึม นอกจากนี้ยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย ขี้หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เป็นต้น

๓) ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ จากความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการดูแลสุขภาพที่อาจไม่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาทางสุขภาพ หลาย ๆ โรคพร้อมกัน โรคที่มักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ มีทั้งโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และจากปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก โรคทางประสาทตา เช่น โรคต้อหิน ต้อกระจก โรคสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ

โรคอ้วน (image) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โรคนี้มักนำมาซึ่งโรคอื่น ๆ หรืออาจเกิดขึ้นพร้อมกับโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค อย่างไรก็ตามปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ก็คือ ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีผลมาจากความเสื่อมทางด้านสรีระ โดยเฉพาะระบบการย่อย และดูดซึมอาหารของผู้สูงอายุเอง การเปลี่ยนแปลงทางการ

ดำรงชีวิต เช่น สภาพทางเศรษฐกิจด้วยลง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการพบปะสังสรรค์ทางสังคมน้อยลงก็ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เศร้าซึม หรือแม้กระทั่งปัญหาการเบื่ออาหาร เนื่องจากรับรู้รสชาติอาหารด้อยลง การเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงประเภทที่หลากหลาย และความครบถ้วนของสารอาหารที่ควรได้รับ หรือไม่ครบถ้วนมากน้อยเกินไป

๔) ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ ลักษณะการขาดสารอาหารที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ น้ำหนักตัวน้อยอันเนื่องมาจากการเสื่อมถอยของระบบทางเดินอาหาร และย่อยอาหาร และการขาดวิตามินแร่ธาตุ ผู้สูงอายุมีโอกาสขาดวิตามิน และแร่ธาตุสูง ถ้าการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ การขาดวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดนั้นยังเกี่ยวข้องกับสารโคโรตีนไม่เพียงพอ หรือมีคุณภาพไม่ดีพออีกด้วย ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะขาดวิตามินแทบทุกชนิด ที่พบบ่อยคือการขาดวิตามินซี มักพบในรายที่รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ เป็นโรคโลหิตจางเนื่องมาจากการขาดธาตุเหล็ก และอีกโรคหนึ่งที่สำคัญที่มักพบโดยทั่วไปก็คือ โรคกระดูกพรุน อันเนื่องมาจากการขาดแคลเซียม และมีภาวะการขาดโปรตีน วิตามินดี และวิตามินซี ร่วมด้วย สรุปได้ว่าดูแลโภชนาการผู้สูงอายุที่ควรได้รับนั้นจึงมีความสำคัญ และต้องมีความครบถ้วนอย่างพอดีต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันทั้งปัญหาโรคอ้วน และปัญหาทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังควรดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะแก่วัย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นดูแลรักษาร่างกายเป็นประจำ พบปะสังสรรค์กับครอบครัว และผู้ใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอ หากิจกรรมยามว่างทำเพิ่มเติมและทำจิตใจให้เป็นสุข

## ๒.๕ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ โดยมีรายละเอียดดังนี้ บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี หลักการทำความดี, ทางทำความดี<sup>๑๒๒</sup> ซึ่งบุญกิริยาวัตถุนี้มีรายละเอียดดังนี้

### ๑) ทาน

ทาน เป็นหลักธรรมเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกันและกันไว้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ทาน เพราะจัดเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๓ อย่าง<sup>๑๒๓</sup> คือ บุญสำเร็จด้วยการให้ บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล และบุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา การทำบุญทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นหนทางในการปฏิบัติตนเพื่อจะเข้าสู่เป้าหมายตามเจตนาของผู้กระทำนั้นๆ ซึ่งการให้ทานในพระพุทธศาสนา มีหลายประเภท ในทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงทานไว้ ๒ ประเภท คือ อามิสทาน การให้สิ่งของเป็นทานและ ธรรมทาน การให้ธรรมเป็นทาน<sup>๑๒๔</sup> อามิสทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ การให้ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนธรรมทาน

<sup>๑๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดฮีโม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๙๓.

<sup>๑๒๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

<sup>๑๒๔</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.



คือ การให้คำแนะนำสั่งสอนให้รู้ดีรู้ชั่ว หรือการแสดงธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศแล้ว อันเป็นเหตุสิ้นทุกข์และนำสุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพื่อจะให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น ๆ<sup>๑๒๕</sup>

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญธรรมทานว่ามีผลเลิศกว่าอามิสทาน ดังปรากฏในทานสูตร ขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๒ อย่างนี้ คือ อามิสทาน ๑ ธรรมทาน ๑ ภิกษุทั้งหลาย บรรดาทาน ๒ อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ”<sup>๑๒๖</sup>

นอกจากนี้ในอรรถกถาจริยาปิฎก พระอรรถกถาจารย์ จำแนกทานไว้ ๓ ประเภท คือ

- (๑) การให้วัตถุที่ควรให้ (วัตถุทาน)
- (๒) การให้พระธรรมคำสั่งสอน (ธรรมทาน)
- (๓) การให้อภัยแก่คนหรือสัตว์ (อภัยทาน)<sup>๑๒๗</sup>

นอกจากนี้อามิสทาน แบ่งได้ ๒ อย่าง คือ แบ่งตามผู้ให้ (ทายก) และแบ่งตามเจตนาของผู้ให้อามิสทานที่แบ่งตามผู้ให้ มี ๓ ประเภท คือ

(๑) สามีทาน การให้ของที่ดีกว่าตนเองบริโภคใช้สอย คือของเหล่าใดที่ตนเองไม่ค่อยได้ใช้ ก็ให้ของเหล่านั้นไป ทานเช่นนี้มีผลมาก

(๒) สหายทาน การให้ของที่เหมือนกับที่ตนบริโภคใช้สอย ทานเช่นนี้มีผลปานกลาง

(๓) ทาสทาน การให้ของที่เลวหรือของที่ตนเองไม่ใช้แล้ว เช่น ที่ให้แก่คนใช้ หรือให้แก่สัตว์เดรัจฉาน ทานเช่นนี้มีผลน้อย<sup>๑๒๘</sup>

อามิสทานที่แบ่งตามเจตนาของผู้ให้ มี ๒ ประเภท คือ

- (๑) สังฆทาน ทานที่ให้เพื่อส่วนรวม ไม่เจาะจงผู้ใดผู้หนึ่ง
- (๒) ปาฏิปุคลิกทาน ทานที่ให้เจาะจงแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง<sup>๑๒๙</sup>

<sup>๑๒๕</sup> พระมหาอาณนทร์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

<sup>๑๒๖</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

<sup>๑๒๗</sup> ขุ.จริยา.อ. (ไทย) ๙/๓/๖๑๘.

<sup>๑๒๘</sup> อัง. ปณจก.อ. (ไทย) ๓/๘๑.

<sup>๑๒๙</sup> ม.อ (ไทย) ๑๔/๓๗๙-๓๘๐/๔๒๗-๔๓๐.

ธรรมทาน มี ๒ ประเภท คือ วิทยาทาน และอภัยทาน<sup>๑๓๐</sup>

(๑) วิทยาทาน คือ การให้ความรู้ แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ ความรู้ทางโลกและความรู้ทางธรรม การให้ความรู้ทางโลก คือ การสั่งสอนให้เกิดความรู้ความสามารถในเชิงศิลปวิทยาเพื่อนำไปประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงชีวิต

ส่วนการให้ความรู้ทางธรรมจัดเป็นธรรมทานแท้ คือ การให้ธรรมเป็นทานนั้นเปรียบได้ว่าเป็นการให้ขุมทรัพย์ที่อมตะติดตัว บัณฑิตกล่าวว่า การให้ธรรมทานเปรียบเหมือนการให้ขุมทรัพย์หรือประทีปที่จะเป็นเครื่องส่องทางชีวิต ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องถึงมรรคนิพพานไปสู่ความสุขความเจริญ เมื่อยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ย่อมเป็นผู้ไม่ตกต่ำ ย่อมมีชีวิตที่ถึงมรรคในสุคติภาพ เมื่ออบรมบ่มบารมีแก่กล้าแล้ว ย่อมละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเข้าถึงพระนิพพานได้

(๒) อภัยทาน คือ การให้ความปลอดภัย ความไม่มีภัยแก่ตนและผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคืองในการล่วงเกินของผู้อื่น ไม่มีเวรไม่ผูกเวรกับผู้ใด ทั้งยังมีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นนิตย์ การให้อภัย เป็นการให้ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เป็นการให้ที่ง่าย แต่คนเราทำได้ยากเพราะมีกิเลสอยู่ในใจ ต้องอาศัยการฟังธรรม ประพฤติธรรมบ่อย ๆ จนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ผู้ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดก็คือตนเอง เพราะทุกครั้งให้อภัยได้ จะรู้สึกปลอดโปร่ง เบากายสบายใจ สดชื่นแจ่มใสมีความสุข<sup>๑๓๑</sup>

ระดับของทาน

การให้ทาน แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ<sup>๑๓๒</sup>

(๑) ทานระดับต้น คือ อามิสทาน การให้ปันสงเคราะห์กันด้วยวัตถุสิ่งของหรือปัจจัย ๔

(๒) ทานระดับกลาง คือ ทานวิริติ (หมายถึงศีลด้วย) ได้แก่ การงดเว้นจากการทำบาปโดยปฏิบัติตามศีล ๕ ซึ่งจัดเป็นมหาทาน ดังปรากฏในอภิสังขสูตร อังคุตรนิกาย อัฐกนิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ห้วงบุญกุศล ๘ ประการนี้ ย่อมนำมาสู่ขุมทรัพย์อันเป็นผลเป็นไปเพื่อสวรรค์ เพื่อสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขห้วงบุญกุศล มีอารมณ์เลิศ ๘ ประการ คืออะไรบ้าง คือ ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ยึดถือพระพุทธเจ้าพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ เป็นผู้งดเว้นปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาทและการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๕ ประการนี้ เป็นมหาทาน อันบัณฑิตรู้ว่าเป็นเลิศมีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่าอันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูชนไม่คัดค้าน”<sup>๑๓๓</sup> ข้อความในพระสูตรนี้ได้กล่าวถึงการหวังผลบุญ ๘ ประการ ๓ ประการแรก หมายถึง

<sup>๑๓๐</sup> นฤชิต จุสสะปาโล, ร.ต.อ., “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องทานในพระพุทธศาสนากับศาสะกะตะ-เกะฮ์ในศาสนาอิสลาม”, **ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗-๑๘.

<sup>๑๓๑</sup> พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๙.

<sup>๑๓๒</sup> กวีสุตา เตียรทอง, อ่างในพระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๙.

<sup>๑๓๓</sup> อ. อภฺรภูิก. (ไทย) ๒๓/๓๙/๒๕๙-๒๓๐.

การยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง และ ๕ ประการหลัง คือ การประพฤติตามศีล ๕ จัดเป็นมหัตถาน เพราะเป็นอภัยทาน คือการให้ความไม่มีเวร ความไม่มีภัย แก่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งเป็นไปเพื่อความสงบสุขแก่ตนเองและสังคมด้วย ทานประเภทนี้จัดเป็นศีล เพราะมีผลมากกว่าทานทั้งปวง ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสทานประเภทนี้ว่าเป็นมหัตถาน

(๓) ทานระดับสูง คือ อภัยทานและธรรมทาน อภัยทาน ได้แก่ การไม่ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวร การชนะความชั่วด้วยความดี ส่วนธรรมทานมีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ หมายถึง การแสดงธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องโลกธรรม และระดับโลกุตตระ หมายถึง การแสดงธรรมที่เป็นเครื่องปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏะ ผลแห่งทานก็จะต่างระดับกัน คือ ระดับโลกุตตระ ผลของทานก็คือทำให้พ้นจากสิ่งที่มีไข่มุมประโยชน์ และทำให้ก้าวล่วงวัฏฏสงสารเสียได้ ส่วนระดับโลกียะนั้น ผลของธรรมทานระดับนี้ ก็เพื่อเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นแห่งการให้ทานทุกประการ และเป็นเหตุอันเป็นต้นเค้าเพื่อการได้ทรัพย์สมบัติทุกอย่าง การให้ธรรมทั้งสองระดับ จัดเป็นทานที่เลิศ ดังปรากฏในนิทานสูตรว่า “ในทาน ๒ อย่างนั้น คือ อามิสทาน และธรรมทาน ธรรมทานนั้นเป็นเลิศ”<sup>๑๓๔</sup>

#### วิธีการให้ทาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสวิธีการให้ทานไว้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี โดยเน้นการให้อามิสทานมากกว่าอย่างอื่น

๑) ในสัพปุริสทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการให้ทานโดยเน้นที่ผู้ให้อีก ๕ ประการ คือ

- (๑) ย่อมให้ทานด้วยศรัทธา
- (๒) ย่อมให้ทานโดยเคารพ
- (๓) ย่อมให้ทานโดยกาลสมควร
- (๔) เป็นผู้มั่งมีจิตอนุเคราะห์ให้ทาน
- (๕) ย่อมให้ทานไม่กระทบผู้อื่น<sup>๑๓๕</sup>

ให้ทานด้วยศรัทธา คือ เชื่อทานและผลแห่งทานจึงให้ให้ทานโดยเคารพ คือ มีความเคารพในของที่ให้ทานและเคารพในปฏิคาหก ให้ทานโดยกาลสมควร คือ ให้ทานตามกาลที่ถูกกาลเวลา เป็นผู้มั่งมีจิตอนุเคราะห์ให้ทาน คือ ให้ทานโดยไม่เสียดาย ให้ทานโดยไม่กระทบผู้อื่น คือ ให้ทานโดยไม่กระทบหรือลบหลู่คนอื่น<sup>๑๓๖</sup>

๒) ในกาลทานสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงแสดงรูปแบบของทานโดยมุ่งผู้รับ ๕ ประการ ดังนี้

- (๑) ให้ทานแก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน
- (๒) ให้ทานแก่ผู้ที่เตรียมจะไป
- (๓) ให้ทานแก่ผู้เป็นไข้

<sup>๑๓๔</sup> พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

<sup>๑๓๕</sup> อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๒๕๔.

<sup>๑๓๖</sup> อภ.ปญจก. อ. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๓๑๖.



(๔) ให้ทานในสมัยที่ข้าวยากมากแพง

(๕) ให้ข้าวใหม่และผลไม้แก่ผู้มีศีล<sup>๑๓๗</sup>

วิธีการให้ทานเหล่านี้ เป็นการให้ทานอันเหมาะสมและสมควรเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ถ้าพิจารณาให้ดีก็เห็นว่า การให้ทานเช่นนี้ล้วนมุ่งหมายถึงความต้องการของผู้รับเป็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นคนที่มาหาเรา คนที่กำลังเดินทาง คนที่เจ็บป่วย หรือผู้มีศีลทั้งหมดล้วนเป็นกลุ่มที่มีความต้องการข้าวของเครื่องใช้จริง ๆ แต่ไม่อยู่ในวิสัยที่หาเองได้สะดวก ดังนั้นการสงเคราะห์บุคคลเหล่านี้จึงได้ชื่อว่าทำทาน และเป็นการทำทานที่มีอานิสงส์มาก เมื่อบริการผู้รับทาน

๓) ในสัปบุรุษทานสูตร พบว่ามีวิธีการให้โดยเน้นที่ผู้ให้ ๕ ประการ คือ

(๑) ให้โดยเคารพ (ให้ด้วยความตั้งใจ)

(๒) ให้โดยอ่อนน้อม

(๓) ให้ด้วยมือตนเอง

(๔) ให้ของที่ไม่เป็นเดน

(๕) เห็นผลที่จะมาถึงแล้วจึงให้<sup>๑๓๘</sup>

๔) พระพุทธเจ้า ทรงแสดงวิธีการให้สัปบุรุษทาน โดยแยกเป็นสิ่งที่ให้ ผู้รับทานและเจตนาของผู้ให้ทาน รวม ๘ ประการ คือ

(๑) สัตบุรุษยอมให้ของสะอาด

(๒) สัตบุรุษยอมให้ของที่ประณีต

(๓) สัตบุรุษยอมให้ของตามกาล

(๔) สัตบุรุษยอมให้ของสมควร เป็นประโยชน์

(๕) สัตบุรุษยอมพิจารณาก่อนแล้วจึงให้ เลือกบุญเขตที่ดี

(๖) สัตบุรุษยอมให้เนื่องนิตย์

(๗) สัตบุรุษเมื่อให้ ทำจิตให้ผ่องใส

(๘) สัตบุรุษครั้นให้แล้วดีใจ<sup>๑๓๙</sup>

การให้ทานตามหลักพุทธศาสนาที่จะมีผลมากนั้น ทานนั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ ๖ คือ ฝ่ายผู้ให้ ๓ องค์ ฝ่ายผู้รับ ๓ องค์ ทานก็จะมีผลมาก นับไม่ได้ เหมือนน้ำในมหาสมุทร จะนับไม่ได้ว่ามีจำนวนกี่ล้านลิตร ฉะนั้น และต้องเลือกให้เว้นไว้แต่สังฆทานที่ให้แก่สงฆ์ ซึ่งไม่ต้องเลือกผู้รับทาน ทั้งต้องไม่ใช่เป็นทานของอสัตบุรุษ หากแต่เป็นลักษณะสัปบุรุษทาน ๕ ประการ ดังกล่าวมาแล้ว แม้ของที่ทานจะไม่มากและไม่ประณีต แต่เมื่อใจเลื่อมใสมากแล้ว ทานก็จะมีผลมากเช่นกัน

องค์ประกอบของการให้ทาน

เมื่อกล่าวถึงการให้ทาน ก็มักจะกล่าวถึงผู้ให้ทาน(ทายก) และผู้รับทาน(ปฎิคาหก) ด้วยเสมอ เพราะมีความสัมพันธ์กันรวมถึงเรื่องวัตถุทาน ผู้ให้ทานและผู้รับทาน ก็นับเป็นองค์ประกอบที่

<sup>๑๓๗</sup> อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๖/๕๗.

<sup>๑๓๘</sup> อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๗/๒๔๔.

<sup>๑๓๙</sup> อภ. อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๒๙๖-๒๙๗.

สำคัญ เพราะท่านจะมีผลมากผลน้อย นอกจากจะขึ้นอยู่กับผู้ให้ทานและวัตถุทานแล้ว ยังขึ้นอยู่กับผู้รับทานอีกด้วย พระพุทธเจ้าตรัสหลักของท่านไว้ ๓ ประการ คือ

๑. ทายก คือ ผู้ให้ทาน
๒. ปฏิคาหก คือ ผู้รับทาน
๓. ไทยธรรม คือ วัตถุที่ให้ทาน<sup>๑๔๐</sup>

องค์ประกอบ ๓ ประการ เป็นองค์ประกอบหลักของท่าน การกระทำที่กล่าวได้ว่าเป็นทาน และทานที่ควรกระทำ จะต้องประกอบด้วยองค์หลัก ๓ ประการอย่างครบถ้วน ดังปรากฏในสัมมุขี ภาวสูตรที่ขนิทาย มหาวรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเป็นผู้มีธรรม ๓ ประการ กุลบุตรผู้มีศรัทธาจึงประสบบุญมาก ธรรม ๓ ประการเป็นไฉน คือ ทายกเป็นผู้มีศรัทธา ไทยธรรม ทักขิไณยบุคคล เพราะเป็นผู้มีธรรมเหล่านี้ กุลบุตรผู้มีศรัทธาจึงประสบบุญมาก”<sup>๑๔๑</sup> เพราะประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการนี้ บุคคลจึงสามารถทำบุญให้ทานได้ หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไป ก็ไม่อาจทำบุญได้ ใน ๓ ประการนี้ องค์ประกอบ ๒ อย่างนี้ คือ ไทยธรรมและทักขิไณยบุคคล (ผู้รับทาน) หาได้ง่าย แต่ศรัทธา หาได้ยากยิ่ง เพราะปุถุชนเป็นผู้มีศรัทธาไม่มั่นคง ไม่แน่นอน หากคราวมีผู้รับไทยธรรม แต่ไม่มีศรัทธา บุญก็เกิดขึ้นไม่ได้<sup>๑๔๒</sup> ส่วนคุณค่าของท่านที่ถูกต้อง และควรกระทำ จะอยู่บนพื้นฐานแห่งองค์ประกอบหลักของท่าน ๓ ประการ เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติเฉพาะองค์ประกอบหลัก ๒ ประการข้างต้น ท่านที่ผู้ให้ทานและผู้รับทานถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ เช่น เป็นผู้ปราศจากราคะ เป็นผู้มีศรัทธา เป็นต้น มีคุณค่ามากกว่าอามิสทาน ดังปรากฏในทักขิณวิภังงสูตร อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า “...ผู้ใดปราศจากราคะแล้ว ได้ของมาโดยธรรม มีจิตเลื่อมใสเชื่อกรรมและผลของกรรม ให้ทานในคนปราศจากราคะแล้ว เรากล่าวทานของผู้นั้นนั่นแล้วเลิศกว่าอามิสทานทั้งหลาย”<sup>๑๔๓</sup> ส่วนองค์ประกอบหลักแห่งทานทั้ง ๓ ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. บุคคลผู้ให้ทาน (ทายก) ในการให้ทาน อานิสงส์ของท่านมีผลมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับเจตนาของการให้ ๓ ประการ ความบริสุทธิ์ของจิตใจ ทักขณคติ (มีจิตประกอบด้วยศรัทธา เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในผลของท่าน) และพฤติกรรม (ความประพฤติ) ในขณะที่ท่าน คือ

๑) ผู้ให้ทานต้องประกอบด้วยเจตนาทั้ง ๓ ประการ คือ

(๑) ก่อนให้ทาน เป็นผู้มิจิตยินดี (บุพพเจตนา) หมายถึง ผู้ให้ทานเป็นผู้ยินดีที่จะให้ก่อนทานล่วงหน้า ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน ว่า เราจักให้ทาน เจตนาในส่วนนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เกิดความคิดเช่นนี้ จนถึงขณะจัดแจงเครื่องอุปกรณ์ สำหรับให้ทานก่อนมูญจนเจตนา ผู้ให้ทานย่อมยินดี ในขณะที่นั้นว่า เราจักฝังขุมทรัพย์อันเป็นเหตุสมบัติที่สามารถติดตามเราไปได้

(๒) กำลังให้ทานอยู่ ย่อมยังจิตให้เลื่อมใส (มูญจนเจตนา) หมายถึง ขณะให้ทาน ย่อมมีเจตนาดีในทานที่ตนให้นั้น เจตนาในขณะที่กำลังให้นี้ เกิดขึ้นเมื่อทายกบรรจงวางไทยธรรมในมือ

<sup>๑๔๐</sup> อจ. ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๔.

<sup>๑๔๑</sup> อจ. ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๕.

<sup>๑๔๒</sup> พระมหาอนันท์ ขวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๑๙.

<sup>๑๔๓</sup> อจ.ปญจก. อ. (ไทย) ๖๓๐.

ของทักษิณบุคคล ทำจิตให้เลื่อมใสว่า เรากำลังทำการถือเอาสิ่งที่เป็นแก่นสาร จากทรัพย์ที่ไม่มีแก่นสาร

(๓) ครั้นให้ทานแล้ว ย่อมปลื้มใจ (อปราปรเจตนา) หมายถึง หลังจากให้ทานแล้ว ทายกย่อมยินดีเสมอ ๆ เมื่อระลึกถึงทานที่ตนได้ให้แล้ว เจตนาในส่วนนี้ เกิดขึ้นหลังจากทายกบริจาคไทยธรรมแก่ทักษิณบุคคลแล้ว มีจิตใจชื่นบาน เกิดปีติโสมนัสว่า ทานที่บัณฑิตบัญญัติไว้ เราก็ได้ปฏิบัติตามแล้ว ทานของเราสำเร็จประโยชน์ด้วยดีแล้ว

สิ่งที่สำคัญก็คือ เจตนาทั้ง ๓ ประการนี้ จะสมบูรณ์ครบองค์ได้เมื่อผู้ให้ทานนั้น ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ มีความเชื่อในกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่า การให้ทานเป็นความดี ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ทานที่ทำแล้วย่อมมีผลมาก บุญกรรมที่บุคคลบำเพ็ญแล้วย่อมมีผล ในฉกกนิบาต อังคุตตรนิกาย เจตนาของทายกในกาลทั้ง ๓ คล้ายคลึงกัน ดังความว่าผู้ให้ คือ ผู้ที่มีความสุขทั้งก่อนให้ทาน กำลังให้ทานและหลังให้ทานแล้ว คือ

- ๑) ก่อนให้ทาน เขาเป็นผู้มีความสุข ที่ได้มีโอกาสให้ทาน
- ๒) ขณะกำลังให้ ก็เป็นผู้มีความสุขว่า ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้
- ๓) หลังจากให้ทานแล้ว ก็ปลื้มใจว่า เราได้กระทำความดีแล้ว<sup>๑๔๔</sup>

ดังนั้น ผู้ให้ทานก็เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญประการหนึ่งใน ๓ หลักนั้น เพราะถ้ามีแต่ผู้ให้ และมีศรัทธา แต่ไม่มีผู้รับ การให้ทานก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ฉะนั้น ควรจะมีครบทั้ง ๓ ประการ การให้ทานจึงจะมีอานิสงส์มาก

#### ๑) ความบริสุทธิ์ของจิตใจ

ถ้าผู้ให้ทานสามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ โกรธและหลง สามารถปลดปล่อยความตระหนี่ ไม่เกิดความรู้สึกหวงแหนเสียดายของที่ให้ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากทำทานแล้ว ทานที่ทำจะมีผลมาก ถ้าชำระจิตใจตัวเองได้น้อย ทานที่ทำก็มีผลน้อย

#### ๒) ทศนคติ

ถ้าผู้ทำทานให้ทานด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เชื่อว่าการทำทานเป็นการเกื้อหนุนให้เกิดคุณงามความดี ถึงแม้จะไม่ทำทานกับพระสงฆ์เลยก็ตาม ทานก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ทานสักว่าแต่ให้ เป็นการทำตาม ๆ กันไป ทานที่ทำก็จะมีผลน้อย ศรัทธาในที่นี้จะต้องประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการชักชวนของคนอื่นหรือจากปัจจัยภายนอก มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เป็นตัวนำศรัทธา

#### ๓) พุทธิกรรม

พุทธิกรรม หมายถึง ความประพฤติ รวมไปถึงลักษณะการให้ด้วย ที่มีส่วนทำให้ทานมีผลมากหรือน้อยได้เช่นกัน ดังนี้

ผู้ให้ทานต้องลงมือทำทาน เตรียมสิ่งของด้วยตนเอง ถ้าทำได้เช่นนี้ทานย่อมมีผลมาก ถ้าคิดจะทำทานแต่ให้คนอื่นเตรียมให้ ให้คนอื่นทำแทน หรือไม่มีเจตนาในการให้ ทานนั้นก็ย่อมมีผลน้อยผู้ให้ทานต้องมีสติ สारวมกาย วาจา และใจ ในขณะที่ให้ทาน ทำด้วยความเต็มใจ ไม่มีจิต

<sup>๑๔๔</sup> อภ. ฉกก. (ไทย) ๒๓/๓๐๘/๓๐๗-๓๐๘.



รังเกียจหรือดูหมิ่นผู้รับ มีจิตมุ่งหวังให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ ไม่ว่าจะเขาจะเป็นใครก็ตาม ทานที่ให้ก็จะมีผลมาก

ผู้ให้ทานรู้จักประมาณตนเอง ให้ทานโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ทำตามกำลังทรัพย์เท่าที่มี ให้ทานโดยไม่เจาะจง ไม่กำหนดมาตรฐานของผู้รับทาน วางใจเป็นกลางในขณะที่ทำทาน ทานนั้นก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ทานไม่รู้จักประมาณตน ทานนั้นก็จะมีผลน้อย<sup>๑๔๕</sup>

## ๒. บุคคลผู้ควรรับทาน (ปฏิคาหก)

การให้ทานตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้ให้ทานต้องเลือกบุคคลที่ควรให้ คือ เลือก ปฏิคาหก(ผู้รับ) เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ทานจึงจะมีผลมาก ถ้าไม่เลือกโดยให้แก่คนที่ไม่ควรให้ ทานนั้นแม้จะมีผลแต่ก็มีผลน้อย เช่น ให้แก่คนที่ตนรัก แต่เป็นคนทุศีล หรือให้คนที่เกียจคร้าน คนที่มีร่างกายสมบูรณ์ แต่แกล้งทำเป็นคนพิการ เป็นต้น ถ้าเราให้ทานแก่คนประเภทนี้ ก็เป็นการส่งเสริมคนให้เป็นมิจฉาชีพเป็นคนเกียจคร้าน เขาไม่สามารถตั้งตัวได้ เพราะฉะนั้น ผู้ให้ทานควรเลือกให้แก่ผู้รับทาน(ปฏิคาหก) ทานจึงจะมีผลมาก<sup>๑๔๖</sup>

## ๓. สิ่งที่ควรให้ทาน (ไทยธรรม)

สิ่งที่ควรให้ทาน จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในหลักของการให้ทาน และสิ่งที่ควรให้ทานตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก็มีทั้งที่เป็นวัตถุสิ่งของ(รูปธรรม) และสิ่งที่มีชีวิตวัตถุ(นามธรรม) องค์ประกอบแห่งไทยธรรม ไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุที่ให้ว่า จะมาก น้อย ประณีต หรือเศร้าหมอง แต่ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ว่าเป็นเช่นไร เจตนาบริสุทธิ์หรือไม่ เพราะบุคคลแม้จะให้ทานด้วยวัตถุมากมาย และมีราคาแพงแค่ไหนก็ตาม ทานนั้นไม่จัดว่าให้ผลมากกว่าทานที่ผู้ให้มีจิตประกอบด้วยเมตตาของที่ควรให้(ไทยธรรม) ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

- ๑) ความบริสุทธิ์ของสิ่งที่ให้
- ๒) คุณภาพของสิ่งที่ให้
- ๓) เหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ<sup>๑๔๗</sup>

สรุปได้ว่า การให้ทานควรประกอบไปด้วย ๓ ส่วนคือ ๑.บุคคลผู้ให้ทาน ควรประกอบก่อนให้ทาน เป็นผู้ที่มีจิตยินดี กำลังให้ทานอยู่ ย่อมยังจิตให้เลื่อมใส ครั้นให้ทานแล้ว ย่อมปลื้มใจ ๒.บุคคลผู้ควรรับทาน เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ทานจึงจะมีผลมาก ๓.สิ่งที่ควรให้ทาน ควรประกอบด้วยความบริสุทธิ์ของสิ่งที่ให้ คุณภาพของสิ่งที่ให้ และเหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ

## ๒. ศีล

ความหมายของคำว่า “ศีล” ในพระพุทธศาสนานั้นมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอนคือ ในพระไตรปิฎก รวมไปถึงคำอธิบายความที่ปรากฏในคัมภีร์พระอรรถกถา ฎีกา ทั้งนี้ภราชาญทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงความหมายของศีลไว้หลายแห่งด้วยกันดังนี้

<sup>๑๔๕</sup> สุมาลี มหณรงค์ชัย, ทาน – สังฆทาน ฉบับคู่มือชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๕๑-๕๕.

<sup>๑๔๖</sup> พระมหาอนันต์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๒๑.

<sup>๑๔๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

ในมหานามสูตรอังคตตรนิกาย อัฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีล โดยเฉพาะศีล ๕ โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแล อุปาสกเป็นผู้เว้น ขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดินในกามเป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุปาสกชื่อว่าผู้มีศีล ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล”<sup>๑๔๘</sup>

ในกฏทนต์สูตร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระพุทธเจ้าตรัสศีล โดยทรงเรียกว่า “สิกขาบท” โดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ว่า การที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลาย คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่า สัตว์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดินในกาม เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพ ของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท นี้เป็นยัญ ซึ่งใช้ทุนทรัพย์และมีการ ตระเตรียมน้อยกว่า แต่มีผลานิสงส์มากกว่ายัญสมบัติ ๓ ประการมีองค์ประกอบ ๑๖ กว่า นิตยทานที่ทำสืบกันมา กว่าวิหารทาน และกว่าสรณคมนี<sup>๑๔๙</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธสาจารย์ ได้อธิบายความหมายของ ศีล ไว้ว่า คำว่า “ศีล” นี้ แปลว่า ปกติ คือทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่า เย็น คือทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่า เกษม คือปลอดภัย ทำให้เบาใจอย่างหนึ่ง คำว่าศีลนี้ มีความหมายเป็น สีลนะ กล่าวคือ เป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีลนะ” นี้ ก็คือกิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดี หมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรมเป็นต้น ไม่กระจัดกระจายโดยความมีระเบียบบอันด้อยอย่างหนึ่ง คือความเข้าไปรับไว้ หมายถึง ความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่งว่า ศีล คือ เจตนา หมายถึงเจตนางดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น

ศีล คือ การสำรวม หมายถึง ความสำรวมในปาติโมกข์ ความสำรวมอย่างมีสติ สำรวมด้วยความรู้ สำรวมด้วยความอดทน และสำรวมด้วยความเพียรพยายาม

ศีล คือ ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว<sup>๑๕๐</sup>

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสเถระ กล่าวความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล หมายถึง ศีระชะ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกข์และสุข

ศีล หมายถึง ความเย็น มีอธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉับไฉน ศีลก็ฉับนั้น คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์

<sup>๑๔๘</sup> อัง. อัฐก.(ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๙.

<sup>๑๔๙</sup> ที.สี.(ไทย) ๙/๓๕๒/๑๔๗.

<sup>๑๕๐</sup> พระพุทโธสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐-๑๑.

ศีล หมายถึง สันติ มีอธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศีล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น<sup>๑๕๑</sup>

ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, สันสกฤต ให้ความหมายของศีลไว้ว่า “ศีล คือความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม”<sup>๑๕๒</sup>

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า ศีลคือข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา ทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘<sup>๑๕๓</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่า ศีลหมายถึงความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใดๆ เกิดขึ้น โดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดีสมาธิก็มีง่าย<sup>๑๕๔</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงแสดงทัศนะ เรื่องความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติ(อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติ ศีล ๕ หรือเบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน<sup>๑๕๕</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดี

<sup>๑๕๑</sup> พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙-๑๐.

<sup>๑๕๒</sup> พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ, **ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิพร, ๒๕๑๓), หน้า ๘๓๗.

<sup>๑๕๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕๗.

<sup>๑๕๔</sup> พุทธทาสภิกขุ, **ทาน ศีล ภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙), หน้า ๕๖ - ๕๗.

<sup>๑๕๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๕.



ยิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ; มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิศีลสิกขา (ข้อ ๑ ในไตรสิกขา, ข้อ ๒ ในบารมี ๑๐, ข้อ ๒ ในอริยทรัพย์ ๗, ข้อ ๒ ในอริยวัฑฒิ ๕)<sup>๑๕๖</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่า ศีล ๕ ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า ลิกขาบท ๕ หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตน, ข้อฝึก, ข้อศึกษา บ้างเรียกว่าธรรม ๕ เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็เชื่อว่าเป็นผู้มีศีล คือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล สมัยต่อมา จึงเกิดมีคำว่า เบญจศีล ซึ่งในพระไตรปิฎก เพิ่งพบในคัมภีร์ชั้น อปทาน-พุทธวงศ์ (รวมถึงวินัย.; ขุ.ปฏิ.บางแห่ง) ต่อมาในสมัยหลัง มีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็น นิจศีล หมายถึงศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษา เป็นประจำ บ้าง เรียกว่า มนุษยธรรม หมายถึงธรรมของมนุษย์ หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ บ้าง การรักษาศีล ๕ เป็นการเว้นจากการเบียดเบียนกัน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ปราศจากเวรภัย ไม่เดือดร้อนวุ่นวายสังกรรมเย็น แต่เหนือการฝึกไม่เบียดเบียนผู้อื่นโดยรักษาศีล ๕ แล้ว ควรฝึกยิ่งขึ้นไปในด้านชีวิตส่วนตัว ให้อยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาขึ้นต่อวัตถุและการเสพบริโภคมากนักพร้อมทั้งหันไปใช้เวลาแก่การแผ่แผ่บำเพ็ญประโยชน์พัฒนาด้านจิตใจและปัญญามากขึ้น ด้วยการรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถ<sup>๑๕๗</sup> กล่าวโดยสรุป ศีล ๕ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ข้องดเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวง สำรวมอดทนอดกลั้นต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกาย หรือด้วยวาจา เพื่อให้เกิดความปกติเรียบร้อย สงบสุขในสังคม ระวังความเดือดเนื้อร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นข้อฝึก ข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาสเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม สงบ และเป็นฐานปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

การรักษาศีล หมายถึง ความตั้งใจรักษาปกติของตน อันเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ทำให้เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น และเป็นหลักแห่งความประพฤติที่จะทำให้เกิดความสะอาดทางกายและวาจา ศีลมีหลายประเภท เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ปฏิบัติ แต่ศีลที่ควรกระทำเพื่อให้เกิดความปกติในสังคมก็คือ ศีล ๕ เพราะสะดวกด้วยการงดเว้นจากบาปธรรม ๕ อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นภัยและเวรคือ ๑) ปาณาติบาต การทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลงไป ๒) อทินนาทานการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ ๓) กาเมสุ มิจฉาจาร การประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ๔) มุสาวาท การพูดเท็จ ๕) สุราเมระยะมัชชะพมาทัฏฐานา เหตุเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเพราะน้ำสุราเมรัยและของมึนเมา<sup>๑๕๘</sup>

ผู้กระทำบาปธรรมทั้ง ๕ ดังกล่าว แม้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าผู้ทุศีล เพราะกระทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับศีล นอกจากจะเรียกผู้ประกอบกรรมทำอกุศลบาปธรรม ๕ ซึ่งดังกล่าวมานี้ว่าเป็นทุศีลแล้ว ท่านเรียกว่า ผู้สร้างเวร (เวรการโก) คือ เป็นผู้มีเจตนาเข้ามาซึ่งภัย และเวรเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ในอบายภูมิในทุคติภพ และเมื่อเกิดในสุคติภพก็เป็นประสพกรรม มีเกิดมาอายุสั้นเป็นต้น ศีล ๕

<sup>๑๕๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๕.

<sup>๑๕๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ภูมิธรรมชาวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔-๒๕.

<sup>๑๕๘</sup> อัง ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๔/๒๒๘-๒๒๙.

หรือสิกขาบท ๕ มุ่งหมายเพื่อให้งดเว้นจากภัยและเวรทั้ง ๕ โดยมุ่งเจตนาคือ ความตั้งใจเป็นสำคัญ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ คือ เว้นจากปาณาติบาต หมายถึงเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไปศีลข้อนี้มีความหมายกว้างรวมถึงชีวิตสัตว์ทุกชนิดที่มีชีวิต การเบียดเบียนชีวิตให้ถึงกับตาย นอกจากผิดศีลแล้วยังถือว่าเป็นบาป (ความชั่ว) จะมีโทษมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑) คุณ สัตว์มีคุณมาก ฆ่าก็มีโทษมาก ฆ่าสัตว์มีคุณน้อยก็มีโทษน้อย เช่น ฆ่าพระอรหันต์มีโทษมากกว่าฆ่าปุถุชน ฆ่าสัตว์ช่วยงานมีโทษมากกว่าสัตว์ร้าย เป็นต้น

๒) ขนาดกาย สำหรับสัตว์จำพวกเดรัจฉานที่ไม่มีคุณก็เหมือนกัน ฆ่าสัตว์ใหญ่มีโทษมาก ฆ่าสัตว์น้อยมีโทษน้อย

๓) ความพยายาม มีความพยายามมากในการฆ่ามีโทษมาก มีความพยายามน้อยมีโทษน้อย

๔) กิเลสหรือเจตนา กิเลสหรือเจตนาแรงจะมีโทษมาก แต่หากกิเลสหรือเจตนาอ่อนโทษก็น้อย เช่น ฆ่าด้วยโทสะหรือจงใจเกลียดชัง มีโทษมากกว่าฆ่าด้วยป้องกันตัว<sup>๑๕๙</sup>หลักเกณฑ์การกระทำเพื่อกำหนดได้ว่าเป็นการละเมิดศีลข้อปาณาติบาต พระอรรถกถาจารย์ได้จัดวางองค์ประกอบการละเมิดไว้ว่า สัตว์มีชีวิต ๑, ความเป็นผู้สำคัญว่าสัตว์มีชีวิต (รู้ยู่ว่าสัตว์มีชีวิต) ๑, จิตคิดจะฆ่า ๑, สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น ๑,<sup>๑๖๐</sup> ผู้รักษาศีลชื่อว่าศีลขาดก็ต่อเมื่อกระทำครบองค์ ๕ นี้

สรุปว่า การรักษาศีล คือ การมีเจตนาที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วไม่ทำบาป ไม่ทำให้ผิดปกติธรรมดา คนเรามีร่างกายยาววา หนาคับ กว้างคอก ที่เกิดมาเป็นคนมิใช่เกิดขึ้นมาเพื่อฆ่า เพื่อลักขโมยของกันและกัน เพื่อประพฤติดีประเวณี ของเหล่านี้ล้วนแต่มาฝึกหัดเอาใหม่ทั้งนั้น ความเลวทรามอยู่ในตัวไม่สามารถจะจับเอาศีลไว้ในตัวได้ คนไม่ศรัทธา ไม่กอบประด้วยปัญญาจะรักษาศีลกายไม่ได้ ถึงรักษาก็ไม่อยู่ในตัวของเรา การรักษาศีลกายเป็นเรื่องที่ง่ายมาก ถ้าเรามีศรัทธาแล้วเป็นของไม่ยากเลย เจตนา (งดเว้น) ตัวเดียวเท่านั้นเป็นศีลแล้ว เหมือนกฎหมายบ้านเมือง ถ้าคนไม่ทำผิด ตำรวจ ทหาร และตุลาการก็ไม่ต้องมี เพราะมีคนทำผิดพระพุทธศาสนาจึงสอนให้มีการรักษาศีลกายด้วยการงดเว้นจากการฆ่า ๑, เว้นจากการลักขโมย ๑, เว้นจากการประพฤติดีในการ ๑,<sup>๑๖๑</sup> การที่คุ้มครองกายได้ดังกล่าวนี้ จึงทำให้มีการเป็นศีลบริสุทธิ์และสามารถพ้นจากโทษภัยได้ เพราะการรักษาศีลกาย เป็นเรื่องง่ายและ เป็นความตั้งใจรักษาปกติทางกายของตน อันเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ทำไม่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

### ๓. ภาวนา

การเจริญจิตภาวนาคำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การพัฒนา การฝึกอบรม หรือการเจริญพัฒนา มี ๒ อย่าง คือ ๑. สมถภาวนา

<sup>๑๕๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๗๗๓.

<sup>๑๖๐</sup> มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, **มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

<sup>๑๖๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗.

ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงามเกิดความสุข ๒. วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ ๑. จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ ๒. ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกรอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์<sup>๑๖๒</sup> การเจริญจิตตภาวนาเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิ สงบ เป็นสมถภาวนา หรือ สมถกรรมฐาน ส่วนการจะเดินได้ถึงตัวปัญญาจนถึงทางแห่งการดับทุกข์ได้นั้น ต้องเดินทางสายวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงทางดับทุกข์ การเจริญจิตตภาวนาเป็นการพัฒนาจิต ย่อมมีสาเหตุมาจากการเรียนรู้ตามสภาพแวดล้อม ถึงสภาวะของจิต ที่สามารถปรับปรุงตัวของมันเองได้ ถ้าหากรู้เท่าทันธรรมชาติ รวมทั้งการฝึกอบรม การศึกษาตามหลักไตรสิกขาของพระพุทธศาสนา จิตตภาวนา สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ คือ จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ และภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

มนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้ามีร่างกาย สมอง และจิต ครบบริบูรณ์ก็ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสุขได้ รวมทั้งช่วยเหลือคนอื่นให้มีความสุขได้ด้วย ถ้ามีแต่ร่างกายกับสมอง แต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่งคนนั้น ก็เหมือนคนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์แต่สมองพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้ เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตให้มีความสุขจิต สมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปลอดภัยจากกิเลสและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น<sup>๑๖๓</sup> นับชาติไม่ถ้วนและเกิดในภาพภูมิที่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภาพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรม ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความเดือนร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ภาพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ ความเดือนร้อนมากในชาติต่อไปด้วย หลักปฏิบัติในการเจริญจิตตภาวนา หมายเอา ภาวนา สมาบัติ กับ วิปัสสนาภาวนา การเจริญจิตตภาวนา<sup>๑๖๔</sup> การฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำ การคิด การพูด และการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า หากตั้งเจตนาดี มีจิตใจที่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปดีงาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจ

<sup>๑๖๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พี.ริ้นดิงแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

<sup>๑๖๓</sup> อาจารย์ นิमितหมื่นไวย, **การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร**, สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ: คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘-๓๙.

<sup>๑๖๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘), หน้า ก.



ภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุขตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน แต่การฝึกจิตใจในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น เน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์ หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้ว จึงพบว่ามันยังไม่ใช่วิถีทางดับทุกข์ที่แท้จริง และหากวางท่าที่ผิด จิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้น อาจถูกนำไปใช้ในทางเบียดเบียนได้ เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร สามารถเสื่อมได้ ท่านจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริง โดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้ว เป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา จนรู้และเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น

ดังนั้น การเจริญจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้การพัฒนาจิต เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าคิดค้นขึ้น แล้วตรัสสอนให้พุทธสาวกปฏิบัติตามสิ่งที่พระองค์ได้ค้นพบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตใจสงบและเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ที่เจริญภาวนา<sup>๑๖๕</sup> จิตตภาวนานี้ แยกออกเป็นสองคำ สองความหมายคือ คำว่า “จิต” และ “ภาวนา” พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต) ได้ให้ความหมาย คำว่า จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น<sup>๑๖๖</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า จิตตภาวนา แปลว่า การทำจิตให้เจริญ นี้ก็อย่างหนึ่ง หรือจะเรียกว่า สมาธิภาวนา นี้แปลว่า การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิ คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่างๆ จะเรียกว่าจิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าว่าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมณะ คือทำในส่วนจิต และเป็นเรื่องวิปัสณา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา<sup>๑๖๗</sup>

การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถ่องแท้ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง จิต สติและความคิด ใช้สติกำกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ทำให้จิตใจสงบ สว่างและสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน ดังนั้นผู้วิจัย จึงสรุปลงว่า “จิตตภาวนา” คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุข พัฒนาจิตให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพจิตพระพุทธเจ้าได้จัดเรื่องการภาวนาออกเป็นธรรมหลายหมวด เช่น ภาวนา ๒<sup>๑๖๘</sup> คือ

<sup>๑๖๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๑๖๖</sup> อ่างแล้ว, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๖.

<sup>๑๖๗</sup> พุทธทาสภิกขุ, ในกระแสกาล, ๒๕๔๒, ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.org> [สืบค้นเมื่อ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖].

<sup>๑๖๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

๑. สมถภาวนา<sup>๑๖๙</sup> คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ  
 ๒. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา<sup>๑๗๐</sup>

ภาวนา ๒ นี้ ในคัมภีร์สมัยหลังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต แต่ที่มีความหมายกว้าง และครอบคลุมมากที่สุด ได้แก่ การจัดแบบ ภาวนา ๔ ได้แก่

๑) กายภาวนา คือ การเจริญกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา<sup>๑๗๑</sup> การจัดแบบภาวนา ๔ นี้ มุ่งเน้นในด้านการวัดผล คือสิ่งที่บุคคลควรพัฒนาขึ้นมา ในการจัดกระบวนการฝึกนั้น ท่านจะจัดในแบบไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน นั่นคือ กระบวนการพัฒนามนุษย์ ๓ ด้าน เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิต และเป็นบุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริง (อริยบุคคล) ตามหลักไตรสิกขา ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว นั่นเอง ในกระบวนการฝึกแบบไตรสิกขานี้ อธิศีลสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อให้เป็นบาทฐานของอธิจิตตสิกขานั้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นบาทฐานของอธิปัญญาสิกขา อธิปัญญาสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผลของการพัฒนา คือจะเป็นผู้ที่มีภาวนา ๔ สมบูรณ์ เรียกว่า เป็นอริยบุคคล การภาวนาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายแบบในที่นี้จะอธิบายโดยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ<sup>๑๗๒</sup> ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา (ภาวนาในที่นี้ ได้แก่ จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) โดยในขั้นเริ่มต้นต้องอาศัยกัลยาณมิตร มาช่วยในการชักจูง บอก สอน พาให้ทำ และให้เขาได้รับรู้สิ่งที่ติงามก่อน จนเกิดความเลื่อมใสศรัทธา จากนั้นสำหรับบุคคลทั่วไป จะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปัน

<sup>๑๖๙</sup> อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

<sup>๑๗๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

<sup>๑๗๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

<sup>๑๗๒</sup> อภ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔.

ทาน เพื่อลดความเห็นแก่ตัว การติดยึดในวัตถุ และทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้ แบ่งปันกันในสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อกัน จัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคครอบข้างให้เหมาะสมเกื้อกูล ฝึกพัฒนาความประพฤติทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างถูกต้องมีผลดี ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงในขั้นต้น จึงต้องอาศัยสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อม และ สังคม มาช่วยเป็นเบื้องต้น ในทางธรรม เราเรียกว่า การฝึกในขั้น

ศีล หากเพียงแต่จัดปรับสิ่งภายนอก คือสิ่งแวดล้อมและสังคม ตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอก การสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนได้ เพราะถ้าตราบไต่ที่ บุคคลยังแสวงหาความสุขจากการตอบสนองจากภายนอกมากกว่า เขาก็จะยังหวนกลับไปแสวงหา วัตถุ และคิดเบียดเบียนกันอยู่ร่ำไป ดังนั้น จึงต้องฝึกจิต (การเจริญจิตตภาวนา) เพื่อให้ได้สัมผัสกับ ความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วย จึงจะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง

การเจริญจิตตภาวนา จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นได้นั้น จะต้องมีการฝึกอย่างเป็น ประจํา เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อกระทำการสิ่งใดเป็นประจำ ย่อมติดเป็นลักษณะนิสัย ยิ่งถ้า สิ่งที่เขากระทำนั้นเกิดผลกระทบต่อบุคคลจิตใจมากอย่างในทางธรรม เรียกว่า คุรุกรรม หรือกรรมหนัก ก็จะ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้น กรรมหนักในทางธรรมนั้น ได้แก่การบรรลุสมาธิ ถึงฌานชั้น ต่างๆ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้ญาณขั้นสูง แม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นคุรุกรรมได้ แต่หากบุคคลทำสิ่งใดบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดการนึกคิดและพฤติกรรมของเขาก็จะเป็นไปในแนวทางนั้น ได้เช่นเดียวกัน ในทางธรรมเรียกกรรมที่ทำบ่อยๆ นี้ว่า อาจิณณกรรม

ดังนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีล และการเจริญจิตตภาวนาจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ ต่อเมื่อเขาทำบ่อยๆ หรือทำจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมาก แต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลย คือการฝึกพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) หรือในทาง พระพุทธศาสนาเรียกว่า วิปัสสนากรรมภาวนา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึก ทำให้การ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลย ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า อริยบุคคล ได้แก่ ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไป ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจ และทำทีในการมองโลกและชีวิต เปลี่ยนไปอย่างถาวร และไม่เสื่อมอีกเลย มีแต่จะพัฒนาไปถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้น

## ๒.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไว้ ตามลำดับ ดังนี้

### ๒.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ปาฐกถา เรื่อง การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยกล่าวว่า เมื่อมีการ พัฒนาคนในฐานที่คนนั้นเป็นปัจจัยตัวกระทำ ก็นำเอาการพัฒนาคนและคนที่มีพัฒนานั้นมาเป็น แกนกลางของระบบการพัฒนา ให้เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน การพัฒนาที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นเมื่อระบบ ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง ๔ คือ มนุษย์ สังคม ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ดำเนินไปด้วยดี โดยที่ทุกส่วนเป็นปัจจัยส่งผลในทางเกื้อกูลแก่กัน ทำให้ดำรงอยู่ดีด้วยกัน และในระบบนี้มีมนุษย์ใน ฐานะเป็นปัจจัยตัวกระทำ มีความสำคัญที่สุดที่จะให้ภาวะที่อันประสงคนี้เกิดขึ้นได้มนุษย์ที่เข้าถึง ความจริงของธรรมชาติอย่างแท้จริง จะเกิดปัญญาที่มองเห็นครอบคลุมทั่วตลอดระบบความสัมพันธ์



ทั้งหมดซึ่งจะทำให้เขารู้ผลกระทบต่อกันที่จะมาถึงทุกส่วนทุกฝ่ายจากการเบียดเบียนที่เรียกว่าเอาชนะนั้น และรู้เข้าใจว่าจะอย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ที่แท้จริง แม้แก่ตนเอง ในระบบสัมพันธ์ที่ความเป็นไปของทุกอย่างทุกด้านส่งผลถึงกัน จึงทำให้เขาใช้ความรู้อย่างถูกต้อง ทำให้ข้ามพ้นการเบียดเบียนไปสู่ความเกื้อกูล การพัฒนามนุษย์อย่างถูกต้องจะนำผลนี้มาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “คนที่เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ย่อมคิดการ มิใช่เพื่อเบียดเบียนคน มิใช่เพื่อเบียดเบียนผู้อื่น มิใช่เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย เมื่อจะคิด ย่อมคิดการที่เกื้อกูลแก่ตน ที่เกื้อกูลแก่ ผู้อื่น ที่เกื้อกูลแก่ทั้งสองฝ่าย ที่เกื้อกูลแก่ทั้งโลกเลยทีเดียว” <sup>๑๗๓</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการพัฒนาไว้ในหนังสือ “ทศวรรษธรรมทัศน์ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) หมวดพุทธศาสตร์” สรุปว่า บุคคลพึงพัฒนาจากภายในมาสู่ภายนอก คือ จะต้องพัฒนาในด้านพฤติกรรมให้มีระเบียบวินัยในตนก่อน หมายถึง จะต้องพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ความเป็นไปตามเหตุ และปัจจัยของธรรมดอันเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ดังนั้น การพัฒนาจึงรวมไปถึง การพัฒนาด้านบุคลิกภาพที่แสดงออก คือ เป็นคนกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูแลเป็น พึ่งเป็น เป็นต้น, การพัฒนาในด้านความประพฤติ คือ คบหาเสวนาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น การพัฒนาด้านจิตใจ คือ วางท่าทีต่อเรื่องที่เหตุขึ้นเป็น ฉลาดและทำใจเป็น และมีปัญญาที่จะคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ตลอดจนรู้จักดับทุกข์เป็น <sup>๑๗๔</sup>

พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในนี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผล เป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีกจนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุดเตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซ้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง <sup>๑๗๕</sup>

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า พุทธธรรมคือคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้านั้น มีลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งคือ ให้การยอมรับในศักยภาพของมนุษย์ ถือว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกฝนหรือพัฒนาตนเองได้ จนถึงขั้นได้บรรลุความเป็นผู้ประเสริฐสุดด้วยการพัฒนาดน

<sup>๑๗๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔๘-๒๕๗.

<sup>๑๗๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) หมวดพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๗-๖๙.

<sup>๑๗๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

นั่นเอง มนุษย์มีศักยภาพที่พัฒนาตนได้ และเมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ซึ่งต่างจากสัตว์ประเภทอื่นที่จะพัฒนาได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์เป็นผู้ฝึกหัดให้ ตัวมันเองไม่สามารถจะฝึกฝนอบรมตนเองได้ และเมื่อผ่านการฝึกหัดแล้วในเวลาที่จะใช้งานก็ต้องให้มนุษย์อีกนั่นแหละ เป็นผู้นำเอามันไปใช้งานในด้านต่าง ๆ ตามที่ได้รับการฝึกหัดมาเท่านั้น<sup>๑๗๖</sup>

### ๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

สุทธิพงศ์ บุญผดุง ได้วิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” ผลการวิจัย พบว่า

๑. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว่าห่วย อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้ และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ ๒ ต่อไป<sup>๑๗๗</sup>

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอุ้น) และคณะได้วิจัย เรื่อง การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ผลการวิจัย พบว่า คณะสงฆ์และองค์กรพระพุทธศาสนาในสังคมไทย มีบทบาทหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม โดยมีเป้าหมายเพื่อการสร้างประโยชน์และความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาให้กับผู้คนในสังคม ถึงแม้ว่าพระสงฆ์จะใช้กระบวนการพัฒนาที่แตกต่างกัน เช่น เน้นการส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ การพัฒนาสังคม การเสริมสร้างจริยธรรม การปฏิบัติภาวนา เป็นต้น แต่โดยภาพรวม คือ การพัฒนาให้

<sup>๑๗๖</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), *พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๓๔-๓๖.

<sup>๑๗๗</sup> สุทธิพงศ์ บุญผดุง, *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ระยะที่ ๑, รายงานการวิจัย*, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

บุคคลและสังคมได้มีการเรียนรู้จากสิ่งที่ย่อยง่ายไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีจิตใจและสติปัญญาในการพัฒนาตนเองและการจัดการเพื่อคุ้มครองชีวิตที่ตีร่วมกัน

สำหรับหลักพุทธธรรมที่พระสงฆ์นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลและสังคมนั้น ประกอบด้วยหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงสัจธรรมของชีวิตและหลักจริยธรรมเพื่อให้บุคคลและสังคมได้มีการเกื้อกูลต่อกัน โดยใช้วิธีการบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้ากับภูมิปัญญาสากล และภูมิปัญญาท้องถิ่น และมีการประสานเชื่อมโยงผู้คนในสังคมให้มีการสร้างสรรค์และทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อพระพุทธศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และความสงบสุขของสังคม ซึ่งคณะสงฆ์ได้มีการเรียนรู้ การปรับตัว และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างต่อเนื่องภายใต้บริบททางสังคม และหลักพระธรรมวินัย ซึ่งในระดับโลกิยะเน้นการพัฒนาคนเพื่อให้ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเป็นธรรม มีการพัฒนาด้านกาย ศีล จิตใจ และปัญญา ในระดับโลกุตระเน้นการพัฒนาคนเพื่อให้มีจิตและปัญญาที่ สมบูรณ์เห็นสัจธรรมของชีวิต

ส่วนการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์นั้น พบว่า เครือข่ายทางสังคมของคณะสงฆ์เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ทั้งภายในองค์กรคณะสงฆ์ และการปฏิสัมพันธ์ภายนอกกับฝ่ายต่างๆ เช่น ภาครัฐ ประชาชน องค์กรธุรกิจเอกชน ซึ่งได้มีการทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ช่วยเหลือพึ่งพา จนกระทั่งสามารถสร้างพลังทางสังคมในการดำเนินกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม โดยมีเครือข่าย การทำหน้าที่ตามพระธรรมวินัยเป็นปัจจัยหลักในการเชื่อมโยงกลไกถาวร การแก้ไขปัญหาสังคม การสร้างพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา<sup>๑๗๘</sup>

ภูมิศักดิ์ สนามชัยกุล และคณะ<sup>๑๗๙</sup> ได้วิจัย เรื่อง “รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัย พบว่า

๑. การศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว ส่วนใหญ่ มีสุขภาพแข็งแรงดี โรคที่เป็นกันมากคือความดันโลหิตสูง มีความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เองเกือบหมด รวมทั้งสามารถทำงานบ้านได้เอง มีความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐจัดสรรงบประมาณสนับสนุน กิจกรรมที่ชอบและต้องการให้โรงเรียนจัด คือ การให้ความรู้การดูแลสุขภาพ รองลงมาคือการดูแลสุขภาพและกิจกรรมนันทนาการ สิ่งที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุดคือ อยากรให้โรงเรียนมีสถานที่กว้างขวาง

๒. การศึกษาบทบาทของครอบครัว ชุมชน และองค์กรภาครัฐในการสนับสนุนผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัวมีทั้งด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และดูแลรักษาพยาบาล ได้รับความสะดวกไม่ถูกทอดทิ้ง ส่วนชุมชนไม่มีโครงการใดๆ สนับสนุนผู้สูงอายุ ใน

<sup>๑๗๘</sup> พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน) และคณะ, การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย, **รายงานการวิจัย**, (สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

<sup>๑๗๙</sup> ภูมิศักดิ์ สนามชัยกุล และคณะ, รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์, **รายงานการวิจัย**, สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์, (คณะเทคโนโลยีการเกษตร: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.



ส่วนงานภาครัฐที่สนับสนุนหลักคือ ศูนย์พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่ ๓๘ และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งโรงเรียนและจัดสรรงบประมาณสนับสนุน

๓. การศึกษารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุ) ตำบลบ้านตัว พบว่าโรงเรียนมีโครงสร้างใหญ่ มีคณะกรรมการจำนวนมาก ประกอบด้วยคณะกรรมการบริหาร มี ๗ ฝ่าย คณะกรรมการที่ปรึกษา และคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ปฏิบัติงานโดยอาสาสมัคร จำนวน ๗ คน รับผิดชอบเป็นครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ ครูผู้ทำกิจกรรม และครูผู้สอน ปัจจัยที่ส่งผลให้โรงเรียนประสบความสำเร็จคือ มีครูที่เกษียณอายุราชการที่มีจิตอาสาที่มีความสามารถเฉพาะตัวมาช่วยปฏิบัติงานอย่างเข้มแข็ง เสียสละ โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ มีการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน และมีความสามัคคีร่วมมือในการทำกิจกรรมดี ให้นักเรียนนำอาหารมารับประทานร่วมกัน แบ่งปันกัน ทำให้เกิดความรักใคร่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการสืบสานวัฒนธรรมและถ่ายทอดภูมิปัญญา

๔. ในการพัฒนาโรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนมีปัญหาขาดแคลนงบประมาณ อาคารสถานที่คับแคบ จึงมีการจัดทำแผนพัฒนาโรงเรียนและศักยภาพผู้สูงอายุ ส่วนการแก้ปัญหาขาดอาสาสมัครพบว่า วิธีคัดเลือกนักเรียนที่ศักยภาพ และมีความสามารถได้ผลมากที่สุด รองลงมา คือ ช่วยกันชักชวนคนใกล้ชิด คนรู้จักมาช่วยงาน การกำหนดตัวชี้วัดและพัฒนาแบบประเมินความพึงพอใจ ใช้วิธีการแบบมีส่วนร่วมของครูและนักเรียน ใช้ประเมินก่อนเข้าเรียนและหลังเรียนในแต่ละภาคเรียน

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข<sup>๑๘๐</sup> ได้วิจัย เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่” ผลการวิจัย พบว่า

๑. ภาพรวมของปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านการเงินและการทำงานพบว่า อยู่ในระดับมาก

๒. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริง ที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม หรือศูนย์ออกกำลังกาย ควรมีกลุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทาง พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ควรมีรถรับ-ส่ง ไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ควรมีการแจ้ง ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งคนในครอบครัว ควรจัดการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัย และควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมี

<sup>๑๘๐</sup> ภูมิวัฒน์ พรวนสุข, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่” , บทความวิจัย, วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์ ๑๐ (๑): ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๘, หน้า ๗๗, บทความย่อ.

ความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ด้านการเงินและการงาน ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร ดร. และคณะ<sup>๑๘๑</sup> ได้วิจัย เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัย พบว่า พระสงฆ์ในพื้นที่ ๑๕ จังหวัดที่ได้ดำเนินการโครงการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้มีแนวทางการบูรณาการและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมใน ๔ ลักษณะ คือ ๑) การประยุกต์โดยอาศัยบทบาท หน้าที่ ในฐานะพระสงฆ์และบทบาทการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ ๒) การประยุกต์โดยอาศัยปัญหาของวัดและชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา ๓) การประยุกต์โดยอาศัยการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและความสัมพันธ์ทางสังคม และ ๔) การประยุกต์หลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ โดยมีเป้าหมายเพื่อการสร้างประโยชน์และความสุขของบุคคลและสังคม โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ นั้น พระสงฆ์ได้มีการบูรณาการทั้งในด้านแนวคิด ความรู้ กระบวนการ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อให้เกิดผลตามกิจกรรมที่กำหนดไว้

ผลการพัฒนาสมรรถนะของพระสงฆ์ในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคม พบว่า สมรรถนะที่สำคัญของพระสงฆ์ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา ควรประกอบด้วยสมรรถนะที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) สมรรถนะด้านความรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น มีความรู้ในหลักพระธรรมวินัย ๒) สมรรถนะด้านการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น มีการปฏิบัติตนตามพระธรรมวินัยได้อย่างเหมาะสม ๓) สมรรถนะด้านการเรียนรู้และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งวิธีการเสริมสร้างสมรรถนะให้กับพระสงฆ์สามารถพัฒนาได้ใน ๕ ลักษณะ คือ การพัฒนาความรู้ ทักษะการปฏิบัติ คุณลักษณะภายในหรือทัศนคติ การพัฒนาเครือข่ายทางสังคม และการเรียนรู้แบบบูรณาการจากการปฏิบัติจริงงานในพื้นที่

สำหรับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ พบว่า มี ๓ รูปแบบใหญ่ คือ ๑) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา โดยเป็นการนำปัญหาของบุคคลและชุมชนมาเรียนรู้และแก้ไขปัญหาร่วมกันเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ๒) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ โดยเป็นการเรียนรู้จากงานที่และนำไปสู่การค้นหาวิธีการแบบอริยสัจ ๔ เพื่อได้แนวทางการแก้ไขปัญหาคัดเจน ๓) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา โดยเน้นการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญาให้เป็นกลไกที่สำคัญของการพัฒนาบุคคลและสังคม

<sup>๑๘๑</sup> พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร ดร. (อบอูน) และคณะ, การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

ผลจากการพัฒนาโครงการและกิจกรรมพัฒนาเชิงพื้นที่จำนวน ๑๘ โครงการ ในพื้นที่ ๑๕ จังหวัดนาร่อง ซึ่งเกิดขึ้นจากความต้องการของพระสงฆ์และชุมชน ที่ต้องการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และสุขภาวะของสังคม พบว่า มีกระบวนการและผลการพัฒนาใน ๔ ประเด็นสำคัญ คือ ๑) การพัฒนาด้านกายภาพ มีการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม ให้เป็นที่สัปปายะต่อการเรียนรู้และการเกิดสุขภาพที่ดี (กายภาวนา) เช่น โครงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ จังหวัดร้อยเอ็ด ๒) การพัฒนาพฤติกรรม ผ่านการพัฒนาความรู้ ความสามารถของพระสงฆ์เยาวชนและประชาชนในพื้นที่ เพื่อให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ยึดถือความสุจริตในการดำรงชีวิต (ศีลภาวนา) เช่น โครงการเสริมสร้างสมรรถนะของพระสงฆ์ เยาวชนคนดี หมู่บ้านต้นแบบในจังหวัดอุบลราชธานี ๓) การพัฒนาด้านจิตใจปัญญาของบุคคลและสังคม โดยมีการประยุกต์ใช้ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์สมัยใหม่และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินการ (จิตภาวนา) เช่น โครงการสวนมนต์หมู่ โครงการธรรมจาริก เป็นต้น ๔) การพัฒนาต้นปัญญาและสังคมของชุมชนและคณะสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์ และกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมดำเนินการได้ใช้ปัญญาเพื่อสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญต่อการเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาวะในด้านอื่นๆ ในระยะยาว (ปัญญาภาวนา)

นอกจากผลการพัฒนาดังกล่าวแล้ว ยังพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ และการเรียนรู้ของสังคม ตามแนวพระพุทธศาสนาของพระสงฆ์และชุมชนนั้น สามารถนำไปสู่การพัฒนาใน ๔ มิติ คือ ๑) เกิดการเรียนรู้ของบุคคลและสังคมโดยมีพระสงฆ์เป็นแกนนำในพื้นที่ ๒) เกิดเครือข่ายการพัฒนา ในพื้นที่ระหว่างภาคส่วนต่างๆ ทั้งพระสงฆ์ องค์กรภาครัฐท้องถิ่นและภาคประชาชนทั่วไป ๓) เกิดการจัดการตนเองด้านสุขภาวะของบุคคลและสังคมโดยเฉพาะสุขภาวะด้านจิตใจ ปัญญา และสังคม ๔) เกิดพลังการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของชุมชน เช่น การจัดการด้านผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อม และการจัดสวัสดิการสังคม ๕) เกิดการแก้ไขปัญหของบุคคลและสังคมในระยะยาวและยั่งยืน เนื่องจากการได้มีการบูรณาการความรู้ กระบวนการและภาคีการพัฒนาในสังคมเข้าด้วยกัน จุฑาลักษณ์ แสนโท จารุกัญญา อุดานนท์ และกาญจนา ดำริสุข<sup>๑๘๒</sup> ได้วิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือผู้สูงอายุ จำนวน ๒๒๘ คน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแนวทางการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากทั้ง ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านความมั่นคงในชีวิต และด้านสิ่งแวดล้อม ในด้านแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดให้มีหน่วยเคลื่อนที่บริการสุขภาพผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุภายในชุมชน และควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาปัญหาด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีการให้บริการคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตและส่งเสริมกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดกังวลและเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุได้มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ เปิด

<sup>๑๘๒</sup> จุฑาลักษณ์ แสนโท จารุกัญญา อุดานนท์ และกาญจนา ดำริสุข, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” บทความวิจัย ในวารสารรัชชตภาคย์ ฉบับพิเศษ ครบรอบ ๒๓ ปี, (สถาบันรัชตภาคย์, ๒๕๕๙), หน้า ๓๓๓-๓๔๗.



โอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพการงานและมีรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุมีแผนงานที่นำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยและมีที่พักอาศัยที่เหมาะสมตามมาตรฐาน มีสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและนำไปใช้อย่างเป็นรูปธรรม

พรพรม ไชยชัยภูมิ และภรณี ศิริโชติ<sup>๑๘๓</sup> ได้วิจัยเรื่อง ความต้องการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลโนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุและเพื่อเสนอแนวทางในการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลโนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย ประธานกรรมการชุมชน ประธานศูนย์สงเคราะห์ราษฎรประจำชุมชน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลโนนไทย และตัวแทนประชาชนทั่วไป จาก ๘ ชุมชนของเทศบาลตำบลโนนไทย รวมทั้งสิ้น ๔๘ คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลโนนไทย ได้รับสวัสดิการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพอย่างทั่วถึงแต่ต้องการให้เพิ่มวงเงินเบี้ยยังชีพเป็นเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท ความต้องการอื่นๆ ที่สำคัญ คือ ต้องการพัฒนาตนเองและต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และต้องการการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย ต้องการให้มีศูนย์บริการผู้สูงอายุในชุมชน ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้ คือ เทศบาลตำบลโนนไทย ควรจัดให้มีศูนย์บริการชุมชนเอนกประสงค์แก่ผู้สูงอายุ จัดให้มีบุคลากรของเทศบาลที่รับผิดชอบด้านผู้สูงอายุ รวมทั้งการส่งเสริมให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) และสนับสนุนให้มีการจัดตั้งกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน

นริสา วงศ์พนารักษ์ ได้ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ

ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุก ๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ไม่เป็นสังคมชราภาพที่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งต่อไป ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่าง และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผล

<sup>๑๘๓</sup> พรพรม ไชยชัยภูมิ และ ภรณี ศิริโชติ, “ความต้องการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลโนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา” บทความวิจัย ใน วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ๒๘ (๑), (มกราคม - เมษายน ๒๕๕๔), หน้า ๘๕-๑๐๐.

ต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ<sup>๑๘๔</sup>

รจนา วิริยะสมบัติ ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๗๙ ราย ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานมีความผาสุกทางจิตวิญญาณดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ ๑ เดือน ๒ เดือน และ ๔ เดือน ในขณะที่กลุ่มปฏิบัติสวดมนต์มีความผาสุกทางจิตวิญญาณหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ ๒ เดือน และ ๔ เดือน และดีกว่ากลุ่มควบคุมในเดือนที่ ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุไทยกลุ่มปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทุกช่วงเวลาดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคุณภาพการนอนหลับทั้งในกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ดีกว่ากลุ่มควบคุมเฉพาะภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมในเดือนที่ ๔ เท่านั้น<sup>๑๘๕</sup>

รัตนา คัมภีรานนท์, จิตติมา เตียววัฒนวิวัฒน์, นาริรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อัจฉิต ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๖๐ คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๖๓.๑ รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ ๒๒.๕ และอยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๑๔.๔ ตามลำดับ และประมาณครึ่งหนึ่งมีความสุขในระดับมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ ๔๘.๑ รองลงมามีความสุขเท่ากับคนทั่วไปร้อยละ ๓๕ และน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ ๑๖.๙ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจในความเป็นอยู่ในศูนย์ฯ มาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ เนื่องจากรู้สึกที่ศูนย์แห่งนี้อุดมสมบูรณ์ทุกอย่าง ขาดแต่ญาติพี่น้อง อาจรู้สึกเหงาบ้างในบางครั้ง แต่ก็เปรียบเสมือนบ้านหรือครอบครัว มีพี่เลี้ยงคอยดูแล และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ พบว่า อาชีพก่อนเข้าสถานสงเคราะห์ สถานทางการเงิน การมาเยี่ยมในรอบปีที่ผ่าน และการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ( $\chi^2 = ๒๐.๓๐๒, ๑๖.๑๐๔, ๑๕.๓๐๖$  และ  $๗.๙๙๒$ ) และบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยก่อนเข้าสถานสงเคราะห์มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ( $\chi^2 = ๒๕.๙๘๑$ ) ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม การร่วมกิจกรรมออกกำลังกายการร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ( $\chi^2 = ๑๕.๕๑๘, ๗.๕๔๗$  และ  $๖.๘๙๓$ ) และพบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ด้านการดำเนินชีวิต

<sup>๑๘๔</sup> นริสา วงศ์พนารักษ์, “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒, (เดือน เมษายน - เมษายน ๒๕๕๖).

<sup>๑๘๕</sup> รจนา วิริยะสมบัติ, ประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย, วิทยานิพนธ์, พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

และด้านความศรัทธาต่อศาสนา มีความสัมพันธ์กับความสุขในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ( $r = ๐.๓๗๘, ๐.๔๗๗$  และ  $๐.๒๒๙$ )<sup>๑๘๖</sup>

สรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุประกอบด้วย ประกอบด้วย การปฏิบัติ ๔ วิธีคือ ๑) การใช้พระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ๒) การยึดมั่นในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ๓) การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา และ ๔) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ นอกจากนี้การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุก ๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณค่า งานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบยังเป็นการศึกษาโดยใช้แนวคิดและใช้เครื่องมือประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันตก นอกจากนี้งานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบเป็นงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และเป็นงานวิจัยทางด้านการพยาบาลที่เกี่ยวข้องโดยมีหลักว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสุขในทุกอณูของร่างกายอย่างลึกซึ้งและประณีต เป็นความสุขที่เกิดจากความดีและความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย ศีล สมาธิ ปัญญา และพระนิพพาน เป็นต้น อันจะมีผลต่อสุขภาวะทางกายและทางสังคมตามไป ความผาสุกทางจิตวิญญาณถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรมแต่ก็สามารถประเมินด้วยการวัดตามการรับรู้ของบุคคลได้ จากองค์ประกอบ ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านที่ ๑ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว ด้านที่ ๒ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านที่ ๓ การมีสติ สมาธิ และปัญญา โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะภาพครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

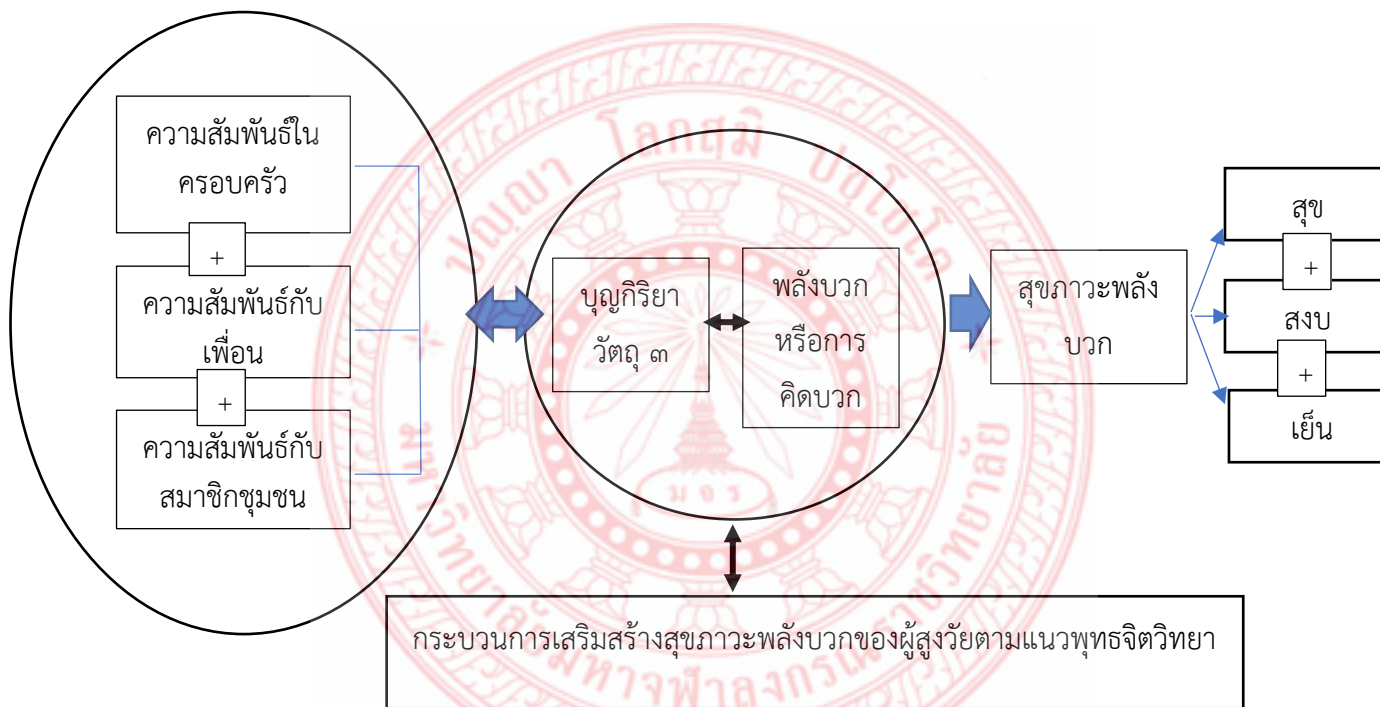
<sup>๑๘๖</sup> รัตนา คัมภีรานนท์, จิตติมา เตียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี, ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี, รายงานการวิจัย, (วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.



## ๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดคือ ความสัมพันธ์อันประกอบด้วยความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนผ่านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา คือบุญกิริยาวัตรและการคิดเชิงบวก จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะพลังบวกคือมีความสุข สงบ เย็น ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดได้ดังนี้





ภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การศึกษาครั้งนี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุ ระยะที่ ๒ พัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา และ ระยะที่ ๓ นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

### ๓.๑ ระยะที่ ๑ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ

เป็นการออกแบบการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร อันประกอบด้วยฐานข้อมูลที่ได้จากแหล่งปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาหรือฎีกา ชั้นรองลงมา และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือเอกสาร บทความวิทยานิพนธ์และสารบรรณอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อศึกษาพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจากผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี และนำไปออกแบบเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณตามวัตถุประสงค์การวิจัย

#### ๓.๑.๑ กลุ่มเป้าหมาย/กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

สำหรับการศึกษาในภาคสนาม ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมาย โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposeful Sampling) ในขนาดที่เพียงพอต่อการได้มาซึ่งข้อมูลสำคัญเชิงลึก ซึ่งกำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๒๕ คน คือ

๑. นายแสวง จันทร์ชาบมณี อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านสระพานขาว ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี

๒. นายจิตตะ หนูแสง อายุ ๗๓ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านคิ่งพัฒนา ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี

๓. นายจำนง ระรื่นสุข อายุ ๗๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านพุดำจาน ตำบลพุดำจาน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

๔. นายปรีชา พานทอง อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านสระพานขาว ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี



๕. นายกล่อม วงษ์คำ อายุ ๘๔ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านสะพานขาว ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๖. นายประเสริฐ ไทร้อย อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านซับชะอม ตำบลเขาวง อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๗. นายสุธีร์ วงษ์ทอง อายุ ๖๖ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านตลาดนิคม ตำบลพุทธบาท อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๘. นายแดง ริทาวงษ์ อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านพุทธบาท ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๙. นายดำรงค์ บุญเทียบ อายุ ๖๔ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านอาสาพัฒนา ตำบลพุกำจัน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๐. นายทองก้อน พริ้งพราย อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านสะพานขาว ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๑. นายปรีดา กรรณเฑาะว์ อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านตลาดนิคม ตำบลพุทธบาท อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๒. นายบุญส่ง สินปู อายุ ๗๕ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านอาสาพัฒนา ตำบลพุกำจัน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๓. นางสาวสุนันท์ สีนาง อายุ ๖๔ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้าน ป.การ์เด็น ตำบลธารเกษม อำเภอพุทธบาท สระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๔. นางสาวภาพ เนตรจินดา อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านนันทปัญญา ตำบลพุทธบาท อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๕. นางสาวสมจิตร จันทรปัญญา อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้าน ป.การ์เด็น ตำบลธารเกษม อำเภอพุทธบาท สระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๖. นางหนูน้อย ยิ้มแย้ม อายุ ๗๕ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านอาสาพัฒนา ตำบลพุกำจัน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๗. นางสาวเสาวลักษณ์ อัสววิบูลย์ อายุ ๖๑ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านพุทธบาท ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๘. นางประนอม แจ้ตระกูล อายุ ๖๔ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านสะพานขาว ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๑๙. นางกรรณิการ์ กลิ่นจันทร์ อายุ ๖๘ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านราชพฤกษ์ ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๒๐. นางสมใจ แก้วมณี อายุ ๖๙ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านพุทธบาท ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๒๑. นางวรรณพร อินทะปรีดา อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านราชพฤกษ์ ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี
๒๒. นางสุกานดา ทรวงถูก อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านราชพฤกษ์ ตำบลขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะดี

๒๓. นางนงลักษณ์ เฉลยบุญ อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านถ้ำกระบอก ตำบล  
ขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี

๒๔. นางทวี พระสุกิจ อายุ ๖๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านพุทธบาท ตำบล  
ขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี

๒๕. นางกุหลาบ ชูสร้อย อายุ ๘๐ ปี ผู้สูงอายุชาวบ้านราชพลักษ์ ตำบล  
ขุนโขลน อำเภอพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการใช้รหัสข้อมูลตามตาราง ๓.๑ ต่อไปนี้  
ตาราง ๓.๑ รหัสผู้ให้ข้อมูล

เพศ	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ		
๑. ผู้สูงอายุผู้ชาย A	๑. นายแสวง	จันทร์ขามณี	คือ A1
	๒. นายจิตตะ	หนูแสง	คือ A2
	๓. นายจำนง	ระรินสุข	คือ A3
	๔. นายปรีชา	พานทอง	คือ A4
	๕. นายกล่อม	วงษ์คำ	คือ A5
	๖. นายประเสริฐ	ไทร้อย	คือ A6
	๗. นายสุธีชัย	วงษ์ทอง	คือ A7
	๘. นายแดง	ริทาวงษ์	คือ A8
	๙. นายดำรง	บุญเทียบ	คือ A9
	๑๐. นายทองก้อน	พริ้งพราย	คือ A10
	๑๑. นายปรีดา	กรรม์เกตแก้ว	คือ A11
	๑๒. นายบุญส่ง	สินปู	คือ A12
๒. ผู้สูงอายุผู้หญิง B	๑. นางนงลักษณ์	เฉลยบุญ	คือ B1
	๒. นางสาวสุนันท์	สินนาง	คือ B2
	๓. นางสุภาพ	เนตรจินดา	คือ B3
	๔. นางสาวสมจิตร	จันทร์ปัญญา	คือ B4
	๕. นางหนูน้อย	ยิ้มแย้ม	คือ B5
	๖. น.ส.เสาวลักษณ์	อัสวิบูลย์	คือ B6
	๗. นางประนอม	แจ้งตระกูล	คือ B7
	๘. นางกรรณิการ์	กลิ่นจันทร์	คือ B8
	๙. นางสมใจ	แก้วมณี	คือ B9
	๑๐. นางวรรณพร	อินทะปรีดา	คือ B10
	๑๑. นางสุกานดา	ทรวงถูก	คือ B11
	๑๒. นางทวี	พระสุกิจ	คือ B12
	๑๓. นางกุหลาบ	ชูสร้อย	คือ B13

### ๓.๑.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือจากแหล่งข้อมูลในการนำมาใช้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกรอบแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวัดตัวแปรและสอบถามความคิดเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือมีดังนี้

๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ

๒) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยจัดเนื้อหาที่ต้องการวิเคราะห์มาให้ครบถ้วนนำเสนอปรึกษาคือ พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร.และ ผศ.ดร. กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ศุภความถูกต้อง แล้วนำมาแก้ไขตามคำแนะนำ

๓) ขอนหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญจากหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยนำแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตที่ปรับปรุงแก้ไขให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ค่านิยม ศัพท์เฉพาะของเครื่องมือ ซึ่งมีรายชื่อต่อไปนี้

#### ๓.๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา

(๑) พระธรรมปิฎก (เขาวลิต อภิวฑฒโน) ปธ.๙, ดร. (กิตติมศักดิ์) เจ้าคณะจังหวัดสระบุรี เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร

(๒) พระศรีปริบัติเวที (ลำไย สุวฑฒโน) ปธ.๙, ดร. เจ้าคณะอำเภอเฉลิมพระเกียรติผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร

(๓) พระปลัดระพิน พุทธิสารโร ผศ.ดร

(๔) พระมหา.สมพงษ์ สนตจิตโต ดร.

(๕) ดร.ธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา

#### ๓.๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

(๑) ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง

(๒) รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ

(๓) ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

(๔) พระมหา.เพื่อน กิตติโสภโณ ผศ.ดร.

(๕) ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ตรวจสอบความถูกต้องสอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์แล้วมาปรับปรุงแก้ไข

๕) นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย

โดยแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ แบ่งเป็น ๓ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ชื่อ - ฉายา/นามสกุล อายุ ตำแหน่ง ที่อยู่

ตอนที่ ๒ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ



### ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

#### ๓.๑.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยการติดต่อเพื่อขออนุญาตหมายและขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ โดยการใช้เครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงแยกและวิเคราะห์ ตลอดจนสังเคราะห์เพื่อนำเสนอ

#### ๓.๑.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการลดทอนข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งกระบวนการทั้ง ๓ กระบวนการนี้ได้ทำควบคู่ไปกับกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) นำข้อมูลในภาคสนามมาวิเคราะห์แล้วจัดลงในหัวข้อที่เกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษาทั้งนี้ เพื่อเป็นการเลือกหาจุดที่น่าสนใจ ของแต่ละตัวแปรที่ศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับตัวแปรที่สนใจศึกษา และเป็นข้อมูลที่เกิดจากการปฏิบัติจริงของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งมีความเชื่อมโยงกับประเด็นของตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

๒) การตรวจสอบข้อมูลโดยการตรวจสอบสามเส้า (Data Triangulation) คือการพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษามานั้นถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบคือการสอบแหล่งของข้อมูล แหล่งที่มาที่จะพิจารณาในการตรวจสอบได้แก่แหล่งเวลา หมายถึงถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งสถานที่ หมายถึงถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่และแหล่งบุคคลหมายถึงถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้ศึกษาวิจัย (Investigator Triangulation) โดยการตรวจสอบว่าผู้ศึกษาวิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลต่างกันอย่างไ้ โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกตแทนที่จะใช้ผู้ศึกษาวิจัยคนเดียวกันสังเกตตลอด

การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) คือการตรวจสอบว่าผู้ศึกษาวิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิมจะให้การตีความข้อมูลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) คือการใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่แตกต่างกันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน

๓) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยการนำเข้าข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากเอกสาร และข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป

๔) การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายการวิจัย ด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) พร้อมตาราง และภาพประกอบที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัย

## ๓.๒ ระยะที่ ๒ พัฒนาการระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๓.๒.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยในฐานะรองเจ้าคณะอำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรีได้ประชุมพระสังฆาธิการ ผู้สูงอายุ ผู้นำหมู่บ้าน ตลอดจนได้มีการกำหนดเอาวันสำคัญทางพระพุทธศาสนามาจัดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยที่ประชุมพระสังฆาธิการมีมติให้จัดโครงการบอกรักใจให้มีความสุข โดยมีวิทยากรคือ

#### ๑) พระมหาบันเท็ง ปณฺธิโต ป.ธ. ๙ พธม. นธ.เอก

ทั้งนี้ได้ผ่านความเห็นชอบของพระธรรมปิฎก (เชาวลิต อภิวฑฺฒโน) ปธ.๙ ดร. (กิตติมศักดิ์) เจ้าคณะจังหวัดสระบุรี เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร โดยวัดที่เข้าร่วมการจัดอบรมคือ

(๑) วัดสวนสำราญ ตำบลพระพุทธบาท อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูเกษมเสถียรธรรมเป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑ อาทิตย์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๑

(๒) วัดหนองจิก ตำบลพระพุทธบาท อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูมุจรินทรภักษ์เป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมครั้งที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

(๓) วัดนายาว ตำบลนายาว อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูสิริปัญญา ประยุตเป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมครั้งที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๑

(๔) วัดหนองคนที ตำบลพุทรา อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูปรีดีสุนทรภักษ์เป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมครั้งที่ ๔ วันอาทิตย์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๑

(๕) วัดนิคมวาสี ตำบลขุนโขลน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูพิสนธ์สิทธิการเป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมทั้ง ๖ ครั้ง

(๖) วัดชัยชะอม ตำบลเขาวง อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูพิพิธปรีดีภักษ์ เป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมครั้งที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑

(๗) วัดหนองโป่ง ตำบลห้วยป่าหวาย อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูเกษมธรรมภิกขาน เป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจัดกิจกรรมครั้งที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๑

(๘) วัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร ตำบลขุนโขลน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระธรรมปิฎก เป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมทั้ง ๖ ครั้ง

(๙) วัดหนองสุทธะ ตำบลเขาวง อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพระครูพัฒนาภิรม เป็นผู้ดูแลการอบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จัดกิจกรรมครั้งที่ ๔ วันอาทิตย์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๑

รวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเป็นเพศชาย ๑๑๗ คน เป็นเพศหญิง ๑๓๓ คน รวมทั้งสิ้น ๒๕๐ คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง ๓.๒ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ที่	วัด	จำนวนประชากรผู้สูงอายุ	กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม		รวม
			ชาย	หญิง	
๑	วัดสวนสำราญ	๕๗	๑๐	๑๓	๒๓
๒	วัดหนองจิก	๔๙	๗	๑๑	๑๘
๓	วัดนายาว	๕๘	๑๓	๑๒	๒๕
๔	วัดหนองคณที	๕๓	๑๕	๑๓	๒๘
๕	วัดนิคมวาสี	๕๒	๑๑	๑๔	๒๕
๖	วัดชัยชะอม	๕๗	๑๕	๒๐	๓๕
๗	วัดหนองโป่ง	๔๙	๑๕	๒๐	๓๕
๘	วัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร	๓๒	๑๔	๑๗	๓๑
๙	วัดหนองสุทธะ	๔๐	๑๗	๑๓	๓๐
รวม		๔๘๗	๑๑๗	๑๓๓	๒๕๐

โดยมีที่ปรึกษาคือ

๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา

(๑) พระธรรมปิฎก (เขาวลิต อภิวฑฒโน) ปธ.๙ ดร. (กิตติมศักดิ์) เจ้าคณะจังหวัดสระบุรี เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร

(๒) พระศรีปริบัติเวที (ลำไย สุวฑฒโน) ปธ.๙, ดร. เจ้าคณะอำเภอเฉลิมพระเกียรติผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร

(๓) พระปลัดระพี นพฺธิสาโร ผศ.ดร

(๔) พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต ดร.

(๕) ดร.ธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์

๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

(๑) ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

(๒) รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ

(๓) ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

(๔) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ผศ.ดร.

(๕) ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ



ก) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา  
กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอน

คือ

ขั้นตอนที่ ๑ ชั้นสุขภาวะทางกาย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตักบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล โดยมีลักษณะกิจกรรมคือแต่งกายด้วยชุดขาวที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารที่สะอาดถูกสุขอนามัย ยืนเรียงแถวอย่างสวยงามตักบาตรพระสงฆ์ สมาทานศีล อยู่ในกฎระเบียบของโครงการ วัตถุประสงค์กิจกรรมคือได้ทำบุญรักษาศีลทำให้รู้จักการให้ เสียสละ ผลที่ได้จากกิจกรรมคือรู้จักกฎระเบียบในสังคมและยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

ขั้นตอนที่ ๒ ชั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ลักษณะกิจกรรมพระวิทยากรให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ โดยมีวัตถุประสงค์กิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

ขั้นตอนที่ ๓ ชั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉันคือใคร มีลักษณะกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟังและสรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุขมีลักษณะกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลม พระวิทยากรอธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะให้ออกไปหาสิ่งที่ตนเองมองเห็นคุณค่าและรู้สึกเป็นสุข แลกเปลี่ยนมุมมองความสุขแก่เพื่อน เขียนบันทึกความสุข

กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ มีลักษณะกิจกรรมคือให้ผู้สูงอายุจุดโคมแก้วและต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยกโคมแก้วไว้ระหว่งอก สมาทานพระกรรมฐานตามพระวิทยากร ฟังแนวทางปฏิบัติจากพระวิทยากร และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงพระวิทยากรแล้วให้โอกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) ยกโคมแก้วระหว่งอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร พระสงฆ์สัโมเทนียกถา อนุโมทนา จัดชบวนประทักษิณรอยพระพุทธรูปวิหารจตุรมุข/รอบอุโบสถ/ศาลา นำโคมแก้วมาวางที่แท่นบูชา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความสุข สงบ เย็น ผลที่ได้จากการวิจัยคือมีการช่วยเหลือและรู้จักเอื้อเฟื้อต่อระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิตตามหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ ๔ ชั้นสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรมมีลักษณะกิจกรรมคือพระวิทยากรอบรมสอนธรรมะเกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต ผลที่ได้จากกิจกรรมผลที่ได้จากกิจกรรมคือรู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียนลักษณะกิจกรรมคือสวดมนต์ ทำวัตรได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุขสงบ เย็น ผลที่ได้จากกิจกรรมรู้จักหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการเข้าใจชีวิต

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ ลักษณะกิจกรรม ผู้สูงอายุจุดโคมแก้วและต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกโคมแก้วไว้ระหว่งอก สมทานพระกรรมฐานตามพระวิทยากร ฟังแนวทางปฏิบัติจากพระวิทยากร และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงพระวิทยากรแล้วให้ออกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) ยกโคมแก้วระหว่งอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร พระสงฆ์สัมโมทนียกถา อนุโมทนา จัดชบวนประทักษิณรอยพระพุทธบาทวิหารจตุรมุข/รอบอุโบสถ/ศาลา นำโคมแก้วมาวางที่แท่นบูชา ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีการช่วยเหลือกันและรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิต

ตาราง ๓.๓ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยมีขั้นตอนคือ

ที่	พัฒนา ด้าน	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์ กิจกรรม	ผลที่ได้จาก กิจกรรม
๑	กาย	ตักบาตรให้ทาน สมทานรักษาศีล	๑.๓๐ ชั่วโมง	-แต่งกายด้วยชุด ขาวที่ถูกต้อง สุขลักษณะ -มีอาหารที่ สะอาดถูก สุขอนามัย -ยื่นเรียงแถว อย่างสวยงามตัก บาตรพระสงฆ์ -สมทานศีล อยู่ ในกฎระเบียบ ของโครงการ	ได้ทำบุญ รักษาศีลทำ ให้รู้จักการให้ เสียสละ	รู้จักกฎระเบียบ ในสังคมและ ยอมรับกฎเกณฑ์ ของสังคม
ที่	พัฒนา ด้าน	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์ กิจกรรม	ผลที่ได้จาก กิจกรรม
๒	จิต	พัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ	๓๐ นาที	-พระวิทยากรให้ หลักการเกี่ยวกับ พัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการ	มีความรู้ ความเข้าใจ และมีเจตคติ ที่ดีต่อการคิด พูดดี ทำดี	มีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับ การพัฒนา ความคิด ปรับ การพูด เปลี่ยน

				กระทำ		การกระทำ
๓	สังคม	ฉันคือใคร	๒ ชั่วโมง	-การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงอายุ ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่นเพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว - เล่าให้เพื่อนฟัง - สรุปร่วมกัน	มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น	มีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าใจสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร
๔	ปัญญา	เข้าใจตนเอง เข้าใจธรรม	๑ ชั่วโมง	พระวิทยากรสอนธรรมเกี่ยวกับหลักการใช้ชีวิต และการรู้จักใช้ชีวิต	มีการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้ชีวิตในการดำเนินชีวิต	รู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต
๕	สังคม	บอกใจให้เป็นสุข	๓ ชั่วโมง	-แยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลมพระวิทยากรอธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะให้ออกไปหาสิ่งที่ตนเองมองเห็นคุณค่าและรู้สึกเป็นสุข	เข้าใจตนเอง เข้าใจถึงความสุข	-เห็นความสุขจากตนเองและสิ่งรอบข้าง -มีความเข้าใจเพื่อน
ที่	พัฒนา	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์กิจกรรม	ผลที่ได้จากกิจกรรม
๕	สังคม	บอกใจให้เป็นสุข	๓ ชั่วโมง	-แลกเปลี่ยนมุมมองความสุขแก่เพื่อน -เขียนบันทึก	เข้าใจตนเอง เข้าใจถึงความสุข	-เห็นความสุขจากตนเองและสิ่งรอบข้าง -มีความเข้าใจ



				ความสุข		เพื่อน
๖	ปัญญา	ปฏิบัติธรรมได้ แสงเทียน	๓๐ นาที	สวดมนต์ทำวัตร ได้แสงเทียน	มีความสุข สงบ เย็น	รู้จักหลักธรรม ตามหลัก พระพุทธศาสนา และการเข้าใจ ชีวิต
๗	สังคัม ปัญญา	แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ	๓ ชั่วโมง	-ผู้สูงอายุจุดโคม แก้วและต่อไฟ ให้กับผู้เข้าร่วม กิจกรรม -ยกโคมแก้วไว้ ระหว่างอก สมาทานพระ กรรมฐานตาม พระวิทยากร ฟัง แนวทางปฏิบัติ จากพระวิทยากร และภavanaไป จนถึงเวลาที่ เหมาะสม (หลังจากหมด เสียงพระวิทยากร แล้วให้ออกาส ปฏิบัติอย่างสงบ ไม่มีเสียงอื่น รบกวน ๙ นาที)	มีความสุข สงบ เย็น	มีการช่วยเหลือ กันและรู้จัก เอื้อเฟื้อเผื่อ ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิต
ที่	พัฒนา ด้าน	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์ กิจกรรม	ผลที่ได้จาก กิจกรรม
๗	สังคัม ปัญญา	แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ	๓ ชั่วโมง	- ยกโคมแก้ว ระหว่างอก และ กล่าวคำแผ่เมตตา ตามพระวิทยากร	มีความสุข สงบ เย็น	มีการช่วยเหลือ กันและรู้จัก เอื้อเฟื้อเผื่อ ระหว่างเพื่อน

				-พระสงฆ์ สัมโณทนียกถา อนุโธทนา - จัศขบวน ประทักษิณรอย พระพุทธรบาท วิหารจตุรมุข/ รอบอุโบสถ/ศาลา -นำโคมแก้วมา วางที่แท่นบูชา	รู้จักการใช้ชีวิต
--	--	--	--	---	-------------------

### ๓.๓ ระยะที่ ๓ ตรวจสอบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีรายละเอียดดังนี้

#### ๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือจากแหล่งข้อมูลในการนำมาใช้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกรอบแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวัดตัวแปรและสอบถามความคิดเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

การจัดทำร่างแบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามและพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทนพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ จากนั้นก็ปรับปรุงแก้ไขเป็นแบบสอบถามฉบับร่าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน ๑ ฉบับ เป็น ๒ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการกำหนดระดับการให้คะแนนของแบบสอบถามตอนที่ ๒ นี้ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

๔ หมายถึง เห็นด้วยมาก

๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย

๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด<sup>๑</sup>

## ๓.๓.๒ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน ๕ ท่านได้แก่

๑. ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นแล้วนำมาแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุมของคำถามและความเป็นปรนัย (Objectivity) พิจารณาความชัดเจนของภาษาและข้อความ รวมทั้งตรวจสอบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทนพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ การรายงานผลการตรวจสอบ ได้แก่ ชื่อเรื่องการวิจัย วัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด นิยามเชิงปฏิบัติการและตัวบ่งชี้ จำนวน ๕ ท่านคือ

- ๑) ผศ.สิริวัฒน์ ศรีเครื่อง
- ๒) รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ
- ๓) ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล
- ๔) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ผศ.ดร.
- ๕) ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

โดยมีการกำหนดการให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- +๑ แทน ข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย
- ๐ แทน ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัยหรือไม่
- ๑ แทน ข้อคำถามที่ไม่สอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย

จากนั้นนำข้อคำถามทั้งหมดไปหาคุณภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ IOC (Index of item objective congruence) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไป

ทดลองใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินแบบสอบถามด้านความชัดเจนของข้อความ ภาษาที่ใช้ ความครอบคลุมของแบบสอบถาม และความเหมาะสมของรูปแบบเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ตอบกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน เพื่อช่วยในการพิจารณาว่าการวัดนั้นได้ผลแน่นอนสม่ำเสมอคงเส้นคงวา (Consistency) โดยการตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient :  $\alpha$ ) สำหรับในการประเมินความเที่ยงของเครื่องมือครั้งนี้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่ .๘๘ เมื่อได้ดำเนินการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแล้ว ก็จะนำผลการวิเคราะห์มาเป็นข้อมูลในการพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่เหมาะสม

<sup>๑</sup> ชูติระ ระบอบ และคณะ, *ระเบียบวิธีวิจัย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย ชูติกิจบัณฑิต, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๘.



### ๓.๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยการแจกแบบสอบถามเพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าอบรมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๖ ครั้ง โดยผู้วิจัยและทีมงานแจกแบบสอบถามด้วยตนเองและได้ชี้แจงข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียด ซึ่งเมื่อแจกแบบสอบถามไปแล้วมีอัตราการตอบกลับของแบบสอบถามร้อยละ ๑๐๐ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอต่อไป

### ๓.๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

๒) ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

#### ๓) เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยดังนี้

เกณฑ์ที่ใช้แปลผลข้อความที่ได้จากการประเมินผลมีดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ แปลว่า เห็นด้วยมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ – ๔.๕๐ แปลว่า เห็นด้วยมาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ – ๓.๕๐ แปลว่า เห็นด้วยปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๑ – ๒.๕๐ แปลว่า เห็นด้วยน้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๕๐ แปลว่า เห็นด้วยน้อยที่สุด<sup>๒</sup>

<sup>๒</sup> บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การศึกษาครั้งนี้มี ๓ ระยะคือ ระยะที่ ๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุ ระยะที่ ๒ พัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา และ ระยะที่ ๓ นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ

คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวคือความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน คือ ๑) ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ร่วมกัน ๒) มีการสนทนาพูดคุยปรึกษาหารือกัน ๓) มีการแสดงออกซึ่งความรัก เอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา และใจ และ ๔) ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์กับเพื่อนคือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถคุยกันได้ทุกเรื่องและรับคำแนะนำระหว่างเพื่อน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในชุมชน คือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน การพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์และแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรม ประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก ดังจะเห็นได้จากการสัมภาษณ์จากข้อความเกี่ยวกับคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุในความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไร

##### ๑) คำสัมภาษณ์ A1

การเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมที่ทำได้เป็นกลุ่มให้ผู้สูงอายุได้อยู่ร่วมกัน และมีการเสริมสร้างความมีเสถียรภาพ มีความสามัคคี เสียสละไว้วางใจซึ่งกันและกัน

A1 “ได้พูดถึงการเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมที่ทำได้เป็นกลุ่มให้ผู้สูงอายุได้อยู่ร่วมกัน และมีการเสริมสร้างความมีเสถียรภาพ มีความสามัคคี เสียสละไว้วางใจซึ่งกันและกัน สนับสนุนพลังอันยิ่งใหญ่ที่มีรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยมีการนั่งสมาธิเดิน

กิจกรรมปฏิบัติการพื้นฐานที่ทางเจ้าอาวาสได้พาดำเนินการให้เกิดประโยชน์ เติมนิเวศรอบๆ ที่อยู่ติดวัดเป็นประจำทุกวัน ทำกิจกรรมกลุ่ม สมาธิบำบัด การใช้เสียงเพลงกล่อมเกล้าบำรุงจิตอยู่เสมอ ในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุม ดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเอง มุ่งที่จะเพิ่มระดับความผาสุก เพื่อการมีภาวะสุขภาพดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ประกอบด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่ครอบคลุม ๖ ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ และ ด้านการจัดการกับความเครียด นอกจากนี้การมีพฤติกรรมด้านโภชนาการที่ดีและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ รวมทั้งการมีสุขภาพจิตที่ดีมีประโยชน์และมีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพของบุคคล ดำรงภาวะสุขภาพดีอย่างยิ่ง”<sup>๑</sup>

๒) คำสัมภาษณ์ A2

การเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมีผลต่อตัวเอง และชุมชนครอบครัวได้มีบทบาทของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าของตน การรู้จักการปฏิบัติตนตามกิจกรรมกลุ่มด้วยความสามัคคี

A2 “ได้กล่าวว่าการเสริมสร้างพลังบวกจากภายในเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมีผลต่อตัวเอง และชุมชนครอบครัวได้มีบทบาทของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าของตน การรู้จักการปฏิบัติตนตามกิจกรรมกลุ่มด้วยความสามัคคี การพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์และแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดีแข็งแรงอย่างยิ่ง”<sup>๒</sup>

๓) คำสัมภาษณ์ A3

การจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การสวดมนต์ เสียงธรรมชาตินกร้องในป่าและเสียงแม่น้ำลำธารควบคู่กับเสียงสวดมนต์

A3 “ได้กล่าวมีการจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การสวดมนต์ เสียงธรรมชาติ นกร้องในป่าและเสียงแม่น้ำลำธารควบคู่กับเสียงสวดมนต์ การได้อยู่กับลูกหลานเห็นลูกหลานเอาใจใส่ การมีเพื่อนสนิทที่สามารถพูดคุยกันได้ การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรม”<sup>๓</sup>

๔) คำสัมภาษณ์ A4

การไม่มีโรคภัย ไข้เจ็บ มีจิตใจร่าเริง มีความสุขครอบครัว ชุมชนและเข้าใจโลก

A4 “กล่าวว่าไม่มีโรคภัย ไข้เจ็บ มีจิตใจร่าเริง มีความสุขครอบครัว ชุมชนและเข้าใจโลกอย่างในโลกเป็น โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีส่วนร่วมในกิจกรรมสวดมนต์ทุกเช้า เย็นของทุกวันทำเป็นประจำติดต่อกันมา ๓-๔ ปีแล้วเห็นผลว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข ลูกหลานก็เข้าใจและดูแลไม่ห่างหาย”<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ A1, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ A2, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ A3, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ A4, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.



## ๕) คำสัมภาษณ์ A5

ความสุขเกิดจากความไม่โกรธ ไม่โลภ ได้พบกับหลักธรรมคำสอนที่มุ่งปฏิบัติ

A5 “ได้กล่าวว่าความสุขเกิดจากความไม่โกรธ ไม่โลภ ได้พบกับหลักธรรมคำสอนที่มุ่งปฏิบัติดีแล้ว เป็นหนทางที่พ้นทุกข์จริง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การนำลูกหลานจูงคนแก่เข้าวัด ตักบาตรเพื่อปลูกฝังให้เด็กๆ วัยรุ่นรักดูแลผู้สูงอายุมีความสุขมาก”<sup>๕</sup>

## ๖) คำสัมภาษณ์ A6

ทำให้จิตใจสะอาด สงบ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

A6 ได้กล่าวว่า “ทำให้จิตใจสะอาด สงบ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญๆ ทางพระพุทธศาสนา เช่นงานบุญประจำเดือนต่างๆ ดูแลเอาใจใส่คนใกล้ชิดและเพื่อนบ้าน เอาใจเขามาใส่ใจเรา และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเสียสละสิ่งของเพื่อช่วยเหลือกันเป็นบางเวลา ทำความเกื้อกูลช่วยเหลือเมื่อพบประสบเจอเพื่อนบ้านที่มีปัญหา”<sup>๖</sup>

## ๗) คำสัมภาษณ์ A7

กิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันพระโดยผู้สูงอายุต้องมาร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณี

A7 “มีกิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันพระโดยผู้สูงอายุต้องมาร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณีด้วยสิ่งของที่ได้จากการทำบุญจากวัดให้สร้างเสริมบุญต่อหลังจากพระภิกษุสงฆ์ได้ฉันแล้วให้แจกจ่ายแก่ผู้สูงอายุที่พระอาจารย์การชักชวนอุบาสก อุบาสิกาทำบุญที่วัดและผู้สูงอายุก็ได้ทำกิจกรรมร่วมทำบุญเพิ่มขึ้น เห็นบรรยากาศรอบวัด ได้ยินเสียงพระสวดก็มีความสุข”<sup>๗</sup>

## ๘) คำสัมภาษณ์ A8

ปฏิบัติตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชีวิตก็สงบสุข

A8 “ความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชีวิตก็สงบสุข ได้ในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุบำบัดจิตใจด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทำให้ผู้สูงอายุชักชวนกันมาร่วมกิจกรรมในกลุ่มที่วัดเกิดการสืบสานถ่ายทอดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการเผยแผ่กับกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพผู้สูงอายุ การได้พบปะเพื่อนร่วมวัย พาลูกหลานเข้าวัดฟังธรรม การทำบุญ การไปเที่ยวกับลูกหลาน การมองโลกในแง่ดีเป็นตัวอย่างให้ลูกหลาน และที่สำคัญคือการรักษาสุขภาพเพื่อให้อยู่กับลูกหลานและได้ทำบุญไปนานๆ”<sup>๘</sup>

## ๙) คำสัมภาษณ์ A9

มีความภาคภูมิใจในตนเอง

A9 ได้กล่าวว่า “การที่มีความสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน มีความภาคภูมิใจในตนเอง ครอบครัวและคนรอบ

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ A5, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ A6, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ A7, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ A8, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ข้าง”<sup>๙</sup>

๑๐) สัมภาษณ์ A10

ความสุขในชีวิตประจำวันของท่านว่าต้องเริ่มจากครอบครัว ไม่เครียด ใกล้ชิด หรือคนรอบข้างมีความเข้าใจ นำหลักธรรมมาช่วยในการแก้ไขปัญหา

A10 กล่าวว่า “การมีความสุขในชีวิตประจำวันของท่านว่าต้องเริ่มจากครอบครัว ไม่เครียด ใกล้ชิด หรือคนรอบข้างมีความเข้าใจ นำหลักธรรมมาช่วยในการแก้ไขปัญหา คือการไปทำบุญที่วัดหมั่นภาวนาทำให้จิตใจสงบสบาย การครอง "สติ" ต้องมีสติเพื่อพิจารณาหาเหตุและผลต่างๆที่เกิดขึ้นจนทำให้มีสมาธิทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพทางจิตก็ดี และอายุยืนอยู่ได้นานแสนนาน”<sup>๑๐</sup>

๑๑) คำสัมภาษณ์ A11

การมีครอบครัวที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ มีกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว ชุมชน

A11 ได้กล่าวว่า “การมีครอบครัวที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ มีกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวการทำกิจกรรมในชุมชนนี้ที่ได้มีส่วนร่วม การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ เห็นความสมัครสมานสามัคคีของคนในครอบครัว”<sup>๑๑</sup>

๑๒) สัมภาษณ์ A12

มีความภาคภูมิใจ คนในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ พาเที่ยวเมื่อมีโอกาส

A12 ได้กล่าวว่า “การมีความภาคภูมิใจ คนในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ พาเที่ยวเมื่อมีโอกาส การไปวัดทำให้ผู้สูงอายุได้ดูแลกันซึ่งกันและกันด้วยหลักพระพุทธศาสนาในเรื่องความเกื้อกูล ความเมตตา รักใคร่กันด้วยฉันทมิตร ทกิจกรรมส่งเสริมร่วมกันจนมีกิจกรรมร่วมคือ กิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชน”<sup>๑๒</sup>

๑๓) สัมภาษณ์ B1

กิจกรรมร่วมกันไม่เครียด ได้พักผ่อน ได้ออกกำลังกายบริหารในการทำกิจกรรมร่วมกัน

B1 ได้กล่าวว่า “การมีกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ส่งเสริมอาชีพ ในลักษณะควบคู่ไปกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพแก่ผู้สูงอายุของชุมชนเรา ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้พบปะรวมกลุ่มกันไม่เหงา มีกิจกรรมฝึกสมาธิก่อนลงมือทำกิจกรรมร่วมกันส่งผลให้ทุกคนมีความสุขไม่เหงา ไม่เครียด ได้พักผ่อน ได้ออกกำลังกายบริหารในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ด้วยความเสียสละ มีเวลา มีจิตอาสา ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดี”<sup>๑๓</sup>

๑๔) สัมภาษณ์ B2

ได้รับการดูแลจากลูกหลาน

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ A9, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ A10, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ A11, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ A12, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ B1, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

B2 ได้กล่าวว่า “ได้รับการดูแลจากลูกหลาน เนื่องจากมีความจำกัดทางด้านร่างกายอยู่หลายประการ ทั้งเรื่องสุขภาพ สายตา การได้ยิน พละกำลัง กินอาหารร่วมกันพร้อมหน้าทั้งครอบครัว พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับในที่ปลอดโปร่งแจ่มใส ลูกหลานดูแลใกล้ชิด และให้ความรัก ความเข้าใจ รวมถึงอยู่เป็นเพื่อนคุยอย่างใกล้ชิด ดูแลบ้าน เรือน ของใช้ เสื้อผ้าให้สะอาด นำใช้ เพื่อสุขอนามัยที่ดี และมีอากาศปลอดโปร่ง ตรวจสอบสุขภาพ ฝึกฝัธรรมะ มีใจเมตตา มีจิตใจดีต่อสิ่งรอบข้าง ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส”<sup>๑๔</sup>

๑๕) สัมภาษณ์ B3

ส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน ลูกหลานให้ความเคารพ เอาใจใส่ ห่วงใยและดูแล

B3 กล่าวว่า “การมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน ลูกหลานให้ความเคารพ เอาใจใส่ ห่วงใยและดูแล นอกจากนี้การได้เข้าวัดฟังธรรม การทำกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัว กิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุคนอื่น การได้ทำอะไรสักอย่างเพื่อครอบครัว ชุมชน ให้เขาเห็นว่าเรายังทำได้ มีคุณค่า”<sup>๑๕</sup>

๑๖) สัมภาษณ์ B4

ความเกื้อกูลของชุมชน

B4 ได้ว่า “ความเกื้อกูลของชุมชน ร่มรื่น ร่มเย็น ร่วมสร้าง ร่วมจิตวิญญาณ และร่วมพัฒนา การมีส่วนร่วมในงานประเพณี และงานวัฒนธรรมของชุมชน หน่วยงานภาครัฐได้เข้ามาสนับสนุน ดำเนินการกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนโดยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแล และถ่ายทอดความรู้ในแต่ละด้านๆ จนทำให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความสุข อารมณ์ดี สุขภาพดี”<sup>๑๖</sup>

๑๗) สัมภาษณ์ B5

มีบุคคลอันเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ การปล่อยวาง และประพฤติดีธรรม

B5 กล่าวถึง “ความภาคภูมิใจ มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบาย กายสบายใจ มีบุคคลอันเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ การปล่อยวาง และประพฤติดีธรรม”<sup>๑๗</sup>

๑๘) คำสัมภาษณ์ B6

การรู้จักตนเอง หาแนวทางแก้ไขและเสริมศักยภาพ รักษาสุขภาพผู้ เข้าวัดฟังธรรม ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกัน

B6 กล่าวว่า “การรู้จักตนเอง หาแนวทางแก้ไขและเสริมศักยภาพ รักษาสุขภาพผู้ เข้าวัดฟังธรรม ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกัน มาวัดได้พูดคุยกันถามสารทุกข์สุขดิบ”<sup>๑๘</sup>

๑๙) คำสัมภาษณ์ B7

การลด ละ เลิกอบายมุข เข้าถึงชุมชน กหลานได้เข้าวัดฟังธรรมด้วย มีลูกหลานเอาอกเอาใจ อยู่กันพร้อมหน้า

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ B2, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ B3, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ B4 วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ B5, วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ B6, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.



B7 ได้กล่าวว่า “การลด ละ เลิกอบายมุข ว่าพระสงฆ์มีบทบาทในการเป็นผู้นำชุมชนด้วยการกระตุ้นปลุกจิตสำนึกนำเทคนิควิธีการในการเข้าถึงชุมชน การสื่อสารกับชุมชนผ่านการเทศนา บรรยายป้ายข้อความด้วยสื่อหลักธรรม การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ลูกหลานได้เข้าวัดฟังธรรมด้วย มีลูกหลานเอากเอาใจ อยู่กันพร้อมหน้า”<sup>๑๙</sup>

๒๐) คำสัมภาษณ์ B8

อยู่กับธรรมชาติ ดูแลรักษาจิตการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสาระประโยชน์ ครอบครัวยุวมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิต

B8 กล่าวว่า “การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ว่า อยู่กับธรรมชาติ ดูแลรักษาจิตเทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้ เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลา เข้าใจชีวิต การดำเนินชีวิตได้อย่างมีสาระประโยชน์ ครอบครัวยุวมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิต”<sup>๒๐</sup>

๒๑) คำสัมภาษณ์ B9

ความสุข ที่ได้เห็นลูกหลานเจริญเติบโต อยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัว ทุกคนเข้าใจความเคารพและเห็นคุณค่า ได้เข้าวัดฟังธรรม ได้

B9 กล่าวว่า “ความสุข ที่ได้เห็นลูกหลานเจริญเติบโต อยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัว ทุกคนเข้าใจเรา ให้ความเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเรา ได้เข้าวัดฟังธรรม ได้ทำบุญ และส่งพระ เณรเรียนหนังสือ ในบั้นปลายชีวิตแบบนี้การปล่อยวาง การเข้าใจธรรมรวมทั้งมีเพื่อนที่คุยได้ทุกเรื่อง ดิฉันแก่แล้วก็มีความสุขแบบคนแก่ วันนี้ที่พระอาจารย์ได้สอบถามดิฉันๆ มีความสุขมาก ที่พระอาจารย์เห็นคุณค่าและยังให้คนแก่ๆ มีส่วนร่วมในงานของพระอาจารย์ขอบพระคุณมากค่ะ”<sup>๒๑</sup>

๒๒) คำสัมภาษณ์ B10

ได้ทำบุญกับพระสงฆ์ มีลูกหลานคอยดูแลและเข้าใจ ได้พูดคุยกับเพื่อน

B10 กล่าวว่า “ได้การทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างภาคภูมิใจ ภาครัฐให้เงินไว้ใช้เดือนละ ๘๐๐ บาท ดิฉันเอาไปทำบุญที่วัดตลอดเลย ทำแล้วมีความสุข รู้จักการให้ นอกจากนี้ลูกหลานก็ยังให้ใช้ด้วยเขาให้เงินใช้ประจำเลย ลูกหลานน่ารักดี บางวันเลิกเรียนมาหลานมากอดมาหอมนี้คนแก่เราก็ดีสุดแล้ว เห็นเขาเจริญเติบโต เขามีอะไรก็จะมาคุยตลอด ไม่ปล่อยคนแก่ให้เหงาเลย เวลาไม่สบายก็พาไปหาหมอเขาดูแลดี (หัวเราะ) ดิฉันมีโรคประจำตัวคือเบาหวาน ความดัน แต่ไม่ได้ทุกข์ไปกับมันดอก ลูกหลานใส่ใจ เขาอยากให้อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้เขา เมื่อเข้าหลานจะเรียนมาให้แล้วหอมเรา มีสุขดีมากเลยพระอาจารย์ เราก็ให้พรเขาไปเนาะคนแก่จะทำอะไรให้เขาเยอะไม่ได้ ลูกหลานไม่ให้ทำ เวลาไปหาเพื่อนที่ยังอยู่ก็คุยกันหัวเราะกัน ให้กำลังใจกันไป แบบนี้ดีแล้ว”<sup>๒๒</sup>

๒๓) คำสัมภาษณ์ B11

การไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต

B11 กล่าวว่า “การไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การ

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ B7, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ B8, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ B9, วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ B10, วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๑.

รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน เจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ไม่  
 เคร่งเครียด”<sup>๒๓</sup>

๒๔) คำสัมภาษณ์ B12

รักษาสุขภาพทางกายและจิตใจ การปล่อยวาง การได้เห็นลูกหลานมีความสุข

B12 กล่าวว่า “การรักษาสุขภาพทางกายและจิตใจ การปล่อยวาง การได้เห็นลูกหลานมี  
 ความสุขและได้มีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน ลูกหลานพาไปเที่ยว มองโลกในแง่ดี”<sup>๒๔</sup>

๒๕) สัมภาษณ์ B13

มีครอบครัวอยู่พร้อมหน้า ลูกหลานเข้าใจ ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน

B13 กล่าวว่า “ครอบครัวดิฉันอยู่พร้อมหน้า ลูกหลานเข้าใจเอาใจใส่ดูแลดี เห็นลูกหลาน  
 อยู่ด้วยกันพร้อมหน้า เขาจะพากันหาข้าวมาริกันด้วยกัน พาไปเที่ยว หลานดิฉันพึ่งได้รางวัลอะไรไม่รู้มา  
 จำไม่ได้แต่มีความสุขที่เห็นหลานสำเร็จ ก่อนไปโรงเรียนจะมาอ้อนย่า รู้สึกจะรักหลานกว่าลูกตัวเอง  
 อีก (หัวเราะ) วันหยุดได้พูดได้คุยได้บ่น (หัวเราะ) เห็นเขามีสุขเราก็สุข เวลาเขาให้เงินมาใช้ก็บอกเขา  
 ว่าให้รู้จักเก็บไว้บ้าง ลูกพาไปวัดประจำเลย ไปเจอเพื่อนได้พูดคุยให้กำลังใจกัน”<sup>๒๕</sup>

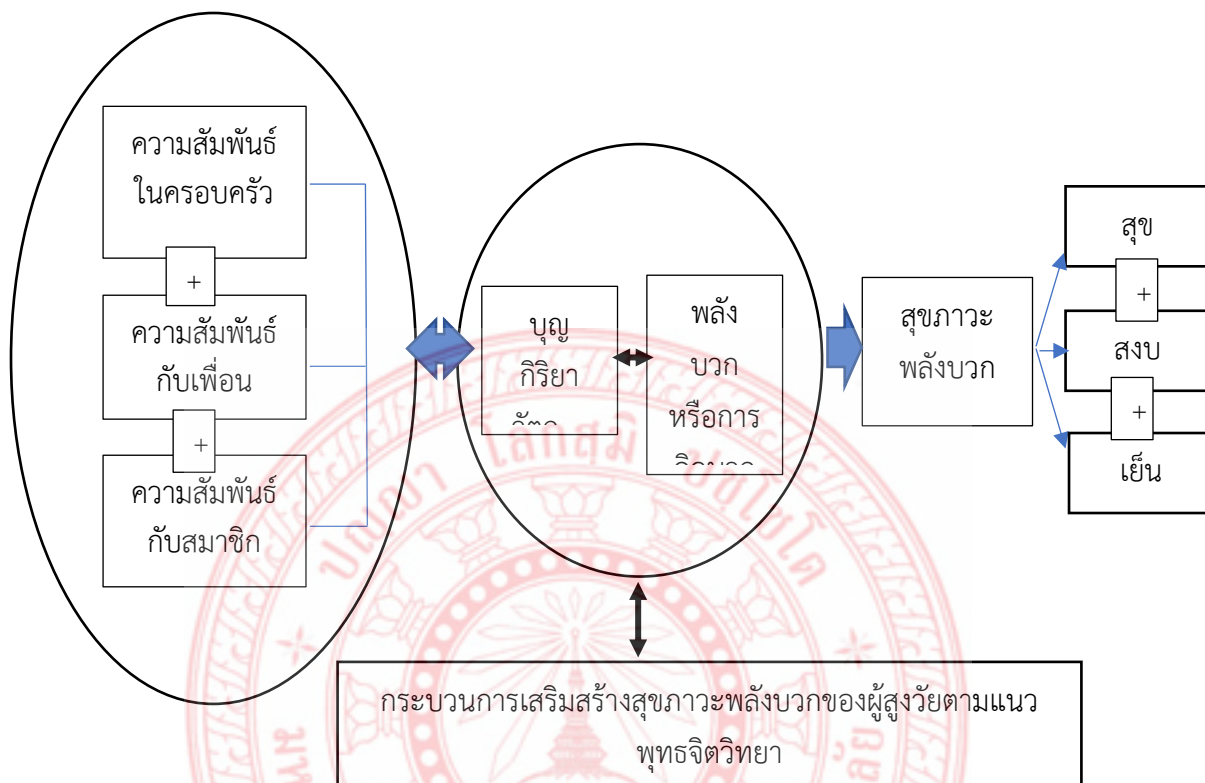
สรุปได้ว่าความสัมพันธ์อันประอบด้วยความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อ  
 ความสัมพันธ์ในชุมชน ผ่านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธ  
 จิตวิทยา คือบุญกิริยาวัตถุและการคิดเชิงบวกจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะพลังบวกคือมีความสุข สงบ  
 เย็น

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ B11, วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ B12, วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ B13, วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ

#### ๔.๒ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นสุขภาวะทางกาย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตักบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล โดยมีลักษณะกิจกรรมคือแต่งกายด้วยชุดขาวที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารที่สะอาดถูกสุขอนามัย ยืนเรียงแถวอย่างสวยงามตักบาตรพระสงฆ์ สมาทานศีล อยู่ในกฎระเบียบของโครงการ วัดอุประสงค์กิจกรรมคือได้ทำบุญรักษาศีลทำให้รู้จักการให้ เสียสละ ผลที่ได้จากกิจกรรมคือรู้จักกฎระเบียบในสังคมและยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ลักษณะกิจกรรมพระวิทยากรให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ โดยมีวัตถุประสงค์กิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉันคือใคร มีลักษณะกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อนญาติ พี่



น้อง หรือคนในครอบครัว จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟังและสรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกรักให้เป็นสุขมีลักษณะกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลม พระวิทยากรอธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะให้ออกไปหาสิ่งที่ตนเองมองเห็นคุณค่าและรู้สึกเป็นสุข แลกเปลี่ยนมุมมองความสุขแก่เพื่อน เขียนบันทึกความสุข

กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ มีลักษณะกิจกรรมคือให้ผู้สูงอายุจุดโคมแก้วและต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยกโคมแก้วไว้ระหว่างอก สมาทานพระกรรมฐานตามพระวิทยากร ฟังแนวทางปฏิบัติจากพระวิทยากร และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงพระวิทยากรแล้วให้ออกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) ยกโคมแก้วระหว่างอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร พระสงฆ์สัมโมทนียกถา อนุโมทนา จัดชบวนประทักษิณรอยพระพุทธบาทวิหารจตุรมุข/รอบอุโบสถ/ศาลา นำโคมแก้วมาวางที่แท่นบูชา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความสุข สงบ เย็น ผลที่ได้จากการวิจัยคือมีการช่วยเหลือและรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิตตามหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ ๔ ชั้นสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรมมีลักษณะกิจกรรมคือพระวิทยากรอบรมสอนธรรมะเกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต ผลที่ได้จากกิจกรรมผลที่ได้จากกิจกรรมคือรู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียนลักษณะกิจกรรมคือสวดมนต์ ทำวัตรได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็น ผลที่ได้จากกิจกรรมรู้จักหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการเข้าใจชีวิต

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ ลักษณะกิจกรรมผู้สูงอายุจุดโคมแก้วและต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกโคมแก้วไว้ระหว่างอก สมาทานพระกรรมฐานตามพระวิทยากร ฟังแนวทางปฏิบัติจากพระวิทยากร และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงพระวิทยากรแล้วให้ออกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) ยกโคมแก้วระหว่างอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร พระสงฆ์สัมโมทนียกถา อนุโมทนา จัดชบวนประทักษิณรอยพระพุทธบาทวิหารจตุรมุข/รอบอุโบสถ/ศาลา นำโคมแก้วมาวางที่แท่นบูชา ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีการช่วยเหลือกันและรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิต

ตาราง ๔.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ

ที่	พัฒนา ด้าน	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์ กิจกรรม	ผลที่ได้จาก กิจกรรม
๑	กาย	ตักบาตรให้ทาน	๑.๓๐	-แต่งกายด้วยชุด	ได้ทำบุญ	รู้จักกฎระเบียบ

		สมาทานรักษาศีล	ชั่วโมง	ชาวที่ถูก สุลักษณะ -มีอาหารที่ สะอาดถูก สุขอนามัย -ยืนเรียงแถว อย่างสวยงามตัก บาตรพระสงฆ์ -สมาทานศีล อยู่ ในกฎระเบียบ ของโครงการ	รักษาศีลทำ ให้รู้จักการให้ เสียสละ	ในสังคมและ ยอมรับกฎเกณฑ์ ของสังคม
๒	จิต	พัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ	๓๐ นาที	-พระวิทยากรให้ หลักการเกี่ยวกับ พัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการ กระทำ	มีความรู้ ความเข้าใจ และมีเจตคติ ที่ดีต่อการคิด ดี พูดดี ทำดี	มีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับ การพัฒนา ความคิด ปรับ การพูด เปลี่ยน การกระทำ
๓	สังคม	ฉันคือใคร	๒ ชั่วโมง	-การวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ที่ ผู้สูงอายุ ว่าใน ชีวิตมีใครบ้างที่ อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อน ญาติ พี่ น้อง หรือคนใน	มีความเข้าใจ ตนเองและ เข้าใจผู้อื่น	มีความเข้าใจตน และรู้จักเข้า สังคมกับเพื่อน และญาติมิตร
ที่	พัฒนา ด้าน	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์ กิจกรรม	ผลที่ได้จาก กิจกรรม
๓	สังคม	ฉันคือใคร	๒ ชั่วโมง	ครอบครัว - เล่าให้เพื่อนฟัง - สรุปร่วมกัน		
๔	ปัญญา	เข้าใจตน เข้าใจ ธรรม	๑ ชั่วโมง	พระวิทยากรสอน ธรรมเกี่ยวกับ หลักการใช้สติ และการรู้จักใช้	มีการเข้าใจ ตนเอง เข้าใจ คนอื่น มี หลักการใช้สติ	รู้จักใช้สติในการ ดำเนินชีวิต

				ชีวิต	ในการดำเนิน ชีวิต	
๕	สังคม	บอกใจให้เป็นสุข	๓ ชั่วโมง	-แยกกลุ่มจากนั้น ให้นั่งเป็นวงกลม พระวิทยากร อธิบายกิจกรรม ให้ฟัง ก่อนจะให้ ออกไปหาสิ่งที่ ตนเองมองเห็น คุณค่าและรู้สึก เป็นสุข -แลกเปลี่ยน มุมมองความสุข แก่เพื่อน -เขียนบันทึก ความสุข	เข้าใจตนเอง เข้าถึง ความสุข	-เห็นความสุข จากตนเองและ สิ่งรอบข้าง -มีความเข้าใจ เพื่อน
๖	ปัญญา	ปฏิบัติธรรมได้ แสงเทียน	๓๐ นาที	สวดมนต์ทำวัตร ได้แสงเทียน	มีความสุข สงบ เย็น	รู้จักหลักธรรม ตามหลัก พระพุทธศาสนา และการเข้าใจ ชีวิต
๗	สังคม ปัญญา	แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ	๓ ชั่วโมง	-ผู้สูงอายุจุดโคม แก้วและต่อไฟ ให้กับผู้เข้าร่วม	มีความสุข สงบ เย็น	มีการช่วยเหลือ กันและรู้จัก เอื้อเพื่อเอื้อ
ที่	พัฒนา ด้าน	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์ กิจกรรม	ผลที่ได้จาก กิจกรรม
๗	สังคม ปัญญา	แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ	๓ ชั่วโมง	กิจกรรม -ยกโคมแก้วไว้ ระหว่างอก สมาทานพระ กรรมฐานตาม พระวิทยากร ฟัง แนวทางปฏิบัติ	มีความสุข สงบ เย็น	ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิต มีการช่วยเหลือ กันและรู้จัก เอื้อเพื่อเอื้อ ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิต



				จากพระวิทยากร และภavanaไป จนถึงเวลาที่ เหมาะสม (หลังจากหมด เสียงพระวิทยากร แล้วให้ออก ปฏิบัติอย่างสงบ ไม่มีเสียงอื่น รบกวน ๙ นาที) - ยกโคมแก้ว ระหว่างออก และ กล่าวคำแผ่เมตตา ตามพระวิทยากร -พระสงฆ์ สัมโมทนียกถา อนุโมทนา - จิตขบวน ประทักษิณรอย พระพุทธรูป วิหารจตุรมุข/ รอบอุโบสถ/ศาลา -นำโคมแก้วมา วางที่แท่นบูชา	
--	--	--	--	--	--

#### ๔.๓ นำเสนอบรรณการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

การตรวจสอบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ทำก่อน หลังโดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการอบรมทั้ง ๖ ครั้ง จากผู้เข้าร่วมอบรมทั้งสิ้น ๒๕๐ คน มีผลดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ ค่าร้อยละ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ชั้นพัฒนากาย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	๑๒๒	๔๘.๘
หญิง	๑๒๘	๕๑.๒
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>
<b>อายุ</b>		
๖๐-๖๙ ปี	๑๖๐	๖๔
๗๐-๗๙ ปี	๗๗	๓๐.๘
๘๐ ปีขึ้นไป	๑๓	๕.๒
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>
<b>การศึกษา</b>		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	๙๘	๓๙.๒
ประถมศึกษา	๑๙๗	๕๑.๒
มัธยมศึกษา	๑๒	๔.๘
อนุปริญญา	๑	๐.๔
ปริญญาตรี	๑๐	๓.๖
สูงกว่าปริญญาตรี	๓	๐.๘
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>
<b>สถานะทางครอบครัว</b>		
อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง	๓๑	๘.๑
มีลูกหลานและเครือญาติดูแล	๑๙๗	๘๔.๑
อยู่กับสามี ภรรยาเพียงสองคน	๙	๔.๔
อื่นๆ	๑๓	๓.๔
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐.๐</b>
<b>ภาวะสุขภาพ</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	๑๐๐	๔๐
มีโรคประจำ	๑๕๐	๖๐
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ผู้เข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธจิตวิทยา ส่วนมากเป็นเพศหญิงร้อยละ ๕๑.๑ เป็นเพศชาย ร้อยละ ๔๘.๘ โดยส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๙ รองลงมาคือ ๗๐ - ๗๙ ต่ำสุดคืออายุ ๘๐ ปีขึ้นไปร้อยละ ๕.๒ ระดับ การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาร้อยละ ๕๑.๒ รองลงมา ต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ

๓๙.๒ ต่ำสุดคือระดับอนุปริญญา ร้อยละ ๐.๔ สถานะทางครอบครัวส่วนใหญ่มีลูกหลานและเครือญาติดูแล ร้อยละ ๘๔.๑ รองลงมาคือ อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง ร้อยละ ๘.๑ ต่ำสุดคืออื่นๆ ร้อยละ ๓.๔ ภาวะสุขภาพส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๖๐ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๔๐

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยรวม

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลค่า	อันดับที่
๑ สุขภาวะทางกาย	๑.๗๘	๐.๔๑	น้อย	๔
๒ สุขภาวะทางจิต	๑.๘๑	๐.๔๑	น้อย	๓
๓. สุขภาวะทางสังคม	๑.๘๕	๐.๕๙	น้อย	๑
๔. สุขภาวะทางปัญญา	๑.๘๓	๐.๕๖	น้อย	๒
เฉลี่ยรวม	๑.๘๒	๐.๕๙	น้อย	

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยรวม อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๒) ด้านที่มีค่าสูงที่สุดคือด้านสุขภาวะทางสังคม (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๕) รองลงมาคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๓) ต่ำสุดคือด้านสุขภาวะทางกาย (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๘)



ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา รายด้าน

๑. สุขภาวะทางกาย	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลค่า	อันดับที่
๑ งานเพื่อใช้จำเอง	๑.๗๗	๐.๕๗	น้อย	๓
๒ ปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต	๑.๘๐	๐.๕๕	น้อย	๒
๓. แต่งกายสะอาด สุภาพ	๑.๗๗	๐.๗๓	น้อย	๓
๔. อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	๑.๘๓	๐.๖๕	น้อย	๑
๕. มีครอบครัวที่อบอุ่น	๑.๗๓	๐.๕๘	น้อย	๔
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๑.๗๘</b>	<b>๐.๔๑</b>	<b>น้อย</b>	
๒. สุขภาวะทางจิต				
๑. สภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ	๑.๗๘	๐.๕๗	น้อย	๓
๒. สภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง	๑.๘๙	๐.๕๕	น้อย	๑
๓. สมรรถภาพของจิตใจคือยอมรับปัญหา ควบคุมอารมณ์ และกล้าเผชิญหน้า	๑.๗๘	๐.๗๓	น้อย	๓
๔. คุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข	๑.๘๕	๐.๖๕	น้อย	๒
๕. มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว	๑.๗๗	๐.๕๘	น้อย	๔
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๑.๘๑</b>	<b>๐.๔๑</b>	<b>น้อย</b>	
๓. สุขภาวะทางสังคม				
๑. สภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม	๑.๘๗	๐.๘๒	น้อย	๑
๒. การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ	๑.๘๗	๐.๗๓	น้อย	๑
๓. ความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสังคม	๑.๘๐	๐.๘๕	น้อย	๒
๔. ความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม	๑.๘๗	๐.๗๓	น้อย	๑
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๑.๘๕</b>	<b>๐.๕๙</b>	<b>น้อย</b>	

๔. สุขภาวะทางปัญญา				
๑. มีความเข้าใจในชีวิต	๑.๗๗	๐.๗๗	น้อย	๓
๒. มีความสุข	๑.๘๐	๐.๖๑	น้อย	๒
๓. มีความสงบ	๒.๐๗	๐.๗๔	น้อย	๑
๔. มีความเย็นใจ	๑.๗๐	๐.๗๙	น้อย	๔
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๑.๘๓</b>	<b>๐.๕๖</b>	<b>น้อย</b>	
<b>เฉลี่ยรวมทั้งหมด</b>	<b>๑.๘๒</b>	<b>๐.๔๙</b>	<b>น้อย</b>	

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่าค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา อยู่ในระดับน้อย โดยแยกเป็นรายด้านคือ ด้านสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๘) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๓) รองลงมาคือด้านปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๐) ต่ำสุดคือด้าน มีครอบครัวอบอุ่น (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๓)

ด้านสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๑) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๙) รองลงมาคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๕) ต่ำสุดคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๗)

ด้านสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับน้อย (๑.๘๕) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม ด้าน การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุและด้านความเป็นภาวะเทียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๕) และด้านที่มีค่าต่ำสุดคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสังคม (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๐)

ด้านสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๒) มีความสงบ (ค่าเฉลี่ย ๒.๐๗) รองลงมาคือด้านมีความสุข (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๐) และต่ำสุดคือด้านมีความเย็นใจ (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๐)

ตารางที่ ๔.๕ ค่าร้อยละ หลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตาม  
แนวพุทธจิตวิทยา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	๑๒๒	๔๘.๘
หญิง	๑๒๘	๕๑.๒
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>
<b>อายุ</b>		
๖๐-๖๙ ปี	๑๖๐	๖๔
๗๐-๗๙ ปี	๗๗	๓๐.๘
๘๐ ปีขึ้นไป	๑๓	๕.๒
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>
<b>การศึกษา</b>		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	๙๘	๓๙.๒
ประถมศึกษา	๑๙๗	๕๑.๒
มัธยมศึกษา	๑๒	๔.๘
อนุปริญญา	๑	๐.๔
ปริญญาตรี	๑๐	๓.๖
สูงกว่าปริญญาตรี	๓	๐.๘
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>
<b>สถานะทางครอบครัว</b>		
อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง	๓๑	๘.๑
มีลูกหลานและเครือญาติดูแล	๑๙๗	๘๔.๑
อยู่กับสามี ภรรยาเพียงสองคน	๙	๔.๔
อื่นๆ	๑๓	๕.๔
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐.๐</b>
<b>ภาวะสุขภาพ</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	๑๐๐	๔๐
มีโรคประจำ	๑๕๐	๖๐
<b>รวม</b>	<b>๒๕๐</b>	<b>๑๐๐</b>

จากตาราง ๔.๕ พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมบอกรักใจให้เป็นสุขส่วนมากเป็นเพศหญิงร้อยละ ๕๑.๑ เป็นเพศชาย ร้อยละ ๔๘.๘ โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๙ รองลงมาคือ ๗๐ - ๗๙ ต่ำสุดคืออายุ ๘๐ ปีขึ้นไปร้อยละ ๕.๒ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาร้อยละ ๕๑.๒ รองลงมาต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ ๓๙.๒ ต่ำสุดคือระดับอนุปริญญา ร้อยละ ๐.๔ สถานะทางครอบครัวส่วนใหญ่มีลูกหลานและเครือญาติดูแล ร้อยละ ๘๔.๑ รองลงมาคือ อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง



ร้อยละ ๘.๑ ต่ำสุดคืออื่นๆ ร้อยละ ๓.๔ ภาวะสุขภาพส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๖๐ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๔๐

ตาราง ๔.๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยรวม

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลค่า	อันดับที่
๑ สุขภาวะทางกาย	๑.๗๘	๐.๔๑	น้อย	๑
๒ สุขภาวะทางจิต	๔.๔๔	๐.๔๑	มาก	๓
๓. สุขภาวะทางสังคม	๔.๕๐	๐.๕๙	มากที่สุด	๒
๔. สุขภาวะทางปัญญา	๔.๘๒	๐.๕๖	มากที่สุด	๑
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๓.๘๘</b>	<b>๐.๔๙</b>	<b>มาก</b>	

จากตาราง ๔.๖ พบว่าหลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๓.๘๘) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุดคือด้านสุขภาวะทางปัญญา (ค่าเฉลี่ย ๔.๘๒) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางสังคม (ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐) ต่ำสุดคือด้านสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๘)

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา รายด้าน

๑. สุขภาวะทางกาย	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลค่า	อันดับที่
๑ ทำงานเพื่อใช้จ่ายเอง	๑.๗๗	๐.๕๗	น้อย	๓
๒ มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต	๑.๘๐	๐.๕๕	น้อย	๒
๓. แต่งกายสะอาด สุภาพ	๑.๗๗	๐.๗๓	น้อย	๓
๔ อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	๑.๘๓	๐.๖๕	น้อย	๑
๕. มีครอบครัวที่อบอุ่น	๑.๗๓	๐.๕๘	น้อย	๔
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๑.๗๘</b>	<b>๐.๔๑</b>	<b>น้อย</b>	
๒. สุขภาวะทางจิต				
๑. สภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ	๓.๘๙	๐.๕๗	มาก	๕
๒. สภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง	๔.๕๗	๐.๕๕	มากที่สุด	๓
๓. สมรรถภาพของจิตใจคือยอมรับปัญหา ควบคุมอารมณ์ และกล้าเผชิญหน้า	๔.๓๐	๐.๗๓	มาก	๔
๔. คุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข	๔.๘๓	๐.๖๕	มากที่สุด	๑

๕. มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว	๔.๖๒	๐.๕๘	มากที่สุด	๒
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๔.๔๔</b>	<b>๐.๔๑</b>	<b>มาก</b>	
<b>๓. สุขภาวะทางสังคม</b>				
๑. สภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม	๔.๕๖	๐.๘๒		๓
๒. การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ	๓.๙๖	๐.๗๓		๔
๓. ความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม	๔.๕๘	๐.๘๕		๒
๔. ความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม	๔.๘๙	๐.๗๓		๑
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๔.๕๐</b>	<b>๐.๕๙</b>	<b>มากที่สุด</b>	
<b>๔. สุขภาวะทางปัญญา</b>				
๑. มีความเข้าใจในชีวิต	๔.๘๖	๐.๗๗		๒
๒. มีความสุข	๔.๗๙	๐.๖๑		๓
๓. มีความสงบ	๔.๗๓	๐.๗๔		๔
๔. มีความเย็นใจ	๔.๘๙	๐.๗๙		๑
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>๔.๘๒</b>	<b>๐.๕๖</b>	<b>มากที่สุด</b>	
<b>เฉลี่ยรวมทั้งหมด</b>	<b>๓.๘๘</b>	<b>๐.๓๐</b>	<b>มาก</b>	

จากตาราง ๔.๗ พบว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๓.๘๘) โดยแยกออกเป็นรายด้านคือ

ด้านสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๘) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๓) รองลงมาคือด้านปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต (ค่าเฉลี่ย ๑.๘๐) ต่ำสุดคือด้าน มีครอบครัวอบอุ่น (ค่าเฉลี่ย ๑.๗๓)

ด้านสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข (ค่าเฉลี่ย ๔.๘๓) รองลงมาคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย ๔.๖๒) ต่ำสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ (ค่าเฉลี่ย ๓.๘๙)

ด้านสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม (ค่าเฉลี่ย ๔.๘๙) รองลงมาคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (ค่าเฉลี่ย ๔.๕๘) และต่ำสุดคือด้านการบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย ๓.๙๖)

ด้านสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย ๔.๘๒) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือ

ด้านมีความเย็นใจ (ค่าเฉลี่ย ๔.๘๙) รองลงมาคือด้านมีความเข้าใจในชีวิต (ค่าเฉลี่ย ๔.๘๖) ต่ำสุดคือด้านมีความสุข (ค่าเฉลี่ย ๔.๗๓)

สรุปได้ว่าเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาทำให้แม้มีสุขภาวะทางกายไม่ดีแต่สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาดีขึ้น

#### ๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชนการพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์และแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก

จากผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาคือ

กิจกรรมที่ ๑ ตักบาตรให้ทานจากนั้นสมาทานศีล โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมยืนเรียงแถวเพื่อใส่บาตรพระสงฆ์ จากนั้นก็สมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ และถวายทาน ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ วัตถุประสงค์กิจกรรมคือได้ทำบุญรักษาศีลทำให้รู้จักการให้ เสียสละ

กิจกรรมที่ ๒ รู้จักการคิดดี พูดดี ทำดี โดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับการคิดดี พูดดี ทำดี วัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

กิจกรรมที่ ๓ ฉันทคือใคร ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง โดยให้ผู้สูงอายุการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว จากนั้นให้ทุกคนเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังและสรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจตน เข้าใจธรรมใช้เวลา ๑ ชั่วโมง โดยพระวิทยากรสอนธรรมเกี่ยวกับหลักการใช้ชีวิตและการรู้จักใช้ชีวิต จากนั้นให้ผู้สูงอายุวิเคราะห์จุดเด่น และความสุขของตนเองและเล่าให้เพื่อนฟัง วัตถุประสงค์กิจกรรมมีการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้ชีวิตในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ ๕ บอกใจให้เป็นสุข ใช้เวลา ๓ ชั่วโมงโดยให้ผู้สูงอายุแยกกลุ่มจากนั้นให้หนึ่งเป็นวงกลม พระวิทยากรอธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะให้ออกไปหาสิ่งที่ตนเองมองเห็นคุณค่าและรู้สึกเป็นสุขจากนั้นแลกเปลี่ยนมุมมองความสุขแก่เพื่อนและเขียนบันทึกความสุข วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจตนเอง เข้าถึงความสุข

กิจกรรมที่ ๖ ปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน ใช้เวลา ๓๐ นาที โดยพระวิทยากรนำสวดมนต์ได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็น

กิจกรรมที่ ๗ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ ใช้เวลา ๓ ชั่วโมง โดยผู้สูงอายุจุดโคมแก้ว



และต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากนั้นยกโคมแก้วไว้ระหว่างอก สมาทานพระกรรมฐานตามหลวงปู่ครูบา ฟังแนวทางปฏิบัติจากหลวงปู่ครูบา และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงหลวงปู่แล้วให้ออกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) เสร็จแล้วยกโคมแก้วระหว่างอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร จากนั้นพระสงฆ์สัณโฆทเนยยกถา อนุโมทนาเสร็จแล้วจัดขบวนประทักษิณรอยพระพุทธรูปทวารวดีธรรมขุ/รอบอุโบสถ/ศาลาและนำโคมแก้วมาวางที่แทนบูชาเป็นเสร็จพิธี วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็น

นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ด้านสุขภาวะทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย (โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รองลงมาคือด้านปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ต่ำสุดคือด้าน มีครอบครัวอบอุ่น

ด้านสุขภาวะทางจิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง รองลงมาคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข (ต่ำสุดคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว ภายหลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาด้านสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข รองลงมาคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว ต่ำสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ

ด้านสุขภาวะทางสังคมอยู่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม ด้าน การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุและด้านความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม และด้านที่มีค่าต่ำสุดคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสังคม หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม รองลงมาคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม และต่ำสุดคือด้านการบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาวะทางปัญญาอยู่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย โดยด้านมีความสงบมีค่าสูงสุดรองลงมาคือด้านมีความสุข และต่ำสุดคือด้านมีความเย็นใจ หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านมีความเย็นใจ รองลงมาคือด้านมีความเข้าใจในชีวิต ต่ำสุดคือด้านมีความสงบ

จากกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยสรุปองค์ความรู้ที่รับจากการวิจัยเป็นโมเดล PHP (Positive Health Process) ที่สามารถแสดงเป็นรูปแบบตัวเลขสำคัญ ๗ ตัวคือ ๔-๗-๔-๓-๓-๓-๓ หมายความว่า จากสุขภาวะ ๔ อย่าง คือสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา ผนวกเข้ากับ ๗ กิจกรรม บวก ๔

สุขภาวะ ภายใต้บุญกิริยาวัตถุ ๓ ด้าน จิตวิทยาเชิงบวก ๓ ด้านและความสัมพันธ์ ๓ ด้าน นำไปสู่ สุขภาวะพลังบวก ๓ คือกายไร้โรค สังคมยอมรับและจิตสะอาด ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยได้ดังภาพต่อไปนี้





ภาพที่ ๔.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



อธิบายโมเดล PHP (Positive Health Process)

สุขภาวะ ๔ อย่าง คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา

๗ กิจกรรม คือ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี หลักการทำความดี, ทางทำความดี มี ๓ อย่างคือทาน ศีล ภาวนา

จิตวิทยาเชิงบวก ๓ ด้าน คือคิดอย่างมีหลักการ และเหตุผลเกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต ในทางที่จะสร้างความรู้สึที่ดี ความพึงพอใจ และเป็นสุขให้กับ อารมณ์ความคิดของตนเองในการวิจัย นี้คือการคิดดี การพูดดี การทำดี การคิดดี การพูดดี การทำดี

ความสัมพันธ์ ๓ ด้านคือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชน

สุขภาวะพลังบวก ๓ คือกายไร้โรค สังคมยอมรับและจิตสะอาด



## บทที่ ๕

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การศึกษานี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้อายุ ระยะที่ ๒ พัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา และ ระยะที่ ๓ นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

##### ๕.๑.๑ ศึกษาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ

คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้อายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวคือความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน คือ ๑) ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ร่วมกัน ๒) มีการสนทนาพูดคุย ปรึกษาหารือกัน ๓) มีการแสดงออกซึ่งความรัก เอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา และใจ และ ๔) ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์กับเพื่อนคือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถคุยกันได้ทุกเรื่องและรับคำแนะนำระหว่างเพื่อน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในชุมชน คือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนการพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์และแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่มีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดเกิดสุขภาวะพลังบวก

๕.๑.๒ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา  
กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอน  
คือ

ขั้นตอนที่ ๑ สุขภาวะทางกาย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตักบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล โดยมีลักษณะกิจกรรมคือแต่งกายด้วยชุดขาวที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารที่สะอาดถูกสุขอนามัย ยืนเรียงแถวอย่างสวยงามตักบาตรพระสงฆ์ สมาทานศีล อยู่ในกฎระเบียบของโครงการ วัตถุประสงค์กิจกรรมคือได้ทำบุญรักษาศีลทำให้รู้จักการให้ เสียสละ ผลที่ได้จากกิจกรรมคือรู้จักกฎระเบียบในสังคมและยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

ขั้นตอนที่ ๒ สุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ลักษณะกิจกรรมพระวิทยากรให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ โดยมีวัตถุประสงค์กิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

ขั้นตอนที่ ๓ สุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉันคือใคร มีลักษณะกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟังและสรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุขมีลักษณะกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลม พระวิทยากรอธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะให้ออกไปหาสิ่งที่ตนเองมองเห็นคุณค่าและรู้สึกเป็นสุข แลกเปลี่ยนมุมมองความสุขแก่เพื่อน เขียนบันทึกความสุข

กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ มีลักษณะกิจกรรมคือให้ผู้สูงอายุจุดโคมแก้วและต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยกโคมแก้วไว้ระหว่งอก สมาทานพระกรรมฐานตามพระวิทยากร ฟังแนวทางปฏิบัติจากพระวิทยากร และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงพระวิทยากรแล้วให้โอกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) ยกโคมแก้วระหว่งอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร พระสงฆ์สัมนิกาย อนโมทนา จัดขบวนประทักษิณรอยพระพุทธรูปวิหารจตุรมุข/รอบอุโบสถ/ศาลา นำโคมแก้วมาวางที่แท่นบูชา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความสุข สงบ เย็น ผลที่ได้จากการวิจัยคือมีการช่วยเหลือและรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิตตามหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ ๔ สุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรมมีลักษณะกิจกรรมคือพระวิทยากรอบรมสอนธรรมะเกี่ยวกับหลักการใช้ชีวิตและการรู้จักใช้ชีวิต วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจ



ตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้ชีวิตในการดำเนินชีวิต ผลที่ได้จากกิจกรรมผลที่ได้จากกิจกรรมคือ รู้จักใช้ชีวิตในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียนลักษณะกิจกรรมคือสวดมนต์ ทำวัตรได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็น ผลที่ได้จากกิจกรรมรู้จักหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการเข้าใจชีวิต

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ ลักษณะกิจกรรม ผู้สูงอายุจุดโคมแก้วและต่อไฟให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกโคมแก้วไว้ระหว่งอก สมทานพระกรรมฐานตามพระวิทยากร ฟังแนวทางปฏิบัติจากพระวิทยากร และภาวนาไปจนถึงเวลาที่เหมาะสม (หลังจากหมดเสียงพระวิทยากรแล้วให้ออกาสปฏิบัติอย่างสงบไม่มีเสียงอื่นรบกวน ๙ นาที) ยกโคมแก้วระหว่งอก และกล่าวคำแผ่เมตตาตามพระวิทยากร พระสงฆ์สัมโมทนียกถา อนุโมทนา จัดชบวนประทักษิณรอยพระพุทธบาทวิหารจตุรมุข/รอบอุโบสถ/ศาลา นำโคมแก้วมาวางที่แท่นบูชา ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีการช่วยเหลือกันและรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างเพื่อน รู้จักการใช้ชีวิต

๕.๑.๓ นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อวัดสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุทั้ง ๖ ครั้งทั้งก่อนและหลัง ผลการศึกษาพบว่า

ด้านสุขภาวะทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย (โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รองลงมาคือด้านปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ต่ำสุดคือด้าน มีครอบครัวอบอุ่น

ด้านสุขภาวะทางจิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง รองลงมาคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข (ต่ำสุดคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว ภายหลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาด้านสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข รองลงมาคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว ต่ำสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ

ด้านสุขภาวะทางสังคมอยู่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม ด้าน การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุและด้านความเป็นกฏระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม และด้านที่มีค่าต่ำสุดคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสังคม หลัง

เข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านความเป็นภาวะเป็ยบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม รองลงมาคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม และต่ำสุดคือด้านการบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อบ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาวะทางปัญญาก่อนเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับน้อย โดยด้านมีความสงบมีค่าสูงสุดรองลงมาคือด้านมีความสุข และต่ำสุดคือด้านมีความมั่นใจ หลังเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านมีความมั่นใจ รองลงมาคือด้านมีความเข้าใจในชีวิต ต่ำสุดคือด้านมีความสงบ

## ๕.๒ อภิปรายผล

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา อภิปรายผลได้ดังนี้

คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้อายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวคือความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน คือ ๑) ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ร่วมกัน ๒) มีการสนทนาพูดคุยปรึกษาหารือกัน ๓) มีการแสดงออกซึ่งความรัก เอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา และใจ และ ๔) ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์กับเพื่อนคือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถคุยกันได้ทุกเรื่องและรับคำแนะนำระหว่างเพื่อน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในชุมชน คือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน การพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์และแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรม ประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวกสอดคล้องกับภูมิวิวัฒน์ พรวนสุขได้วิจัย เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่” ผลการวิจัย พบว่าการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม การจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสานสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์<sup>๑</sup> นริสา วงศ์พนา

<sup>๑</sup> ภูมิวิวัฒน์ พรวนสุข, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่”, บทความวิจัย, วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์ ๑๐ (๑), (มกราคม - มิถุนายน, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗, บทความย่อ.

รักษ์ ได้ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ไม่เป็นสังคมชราภาพที่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งต่อไป ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่าง และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุ ประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ<sup>๒</sup> สุทธิพงศ์ บุญผดุง ได้วิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” ผลการวิจัย พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความไว้ใจ อ่างวาง และปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้ และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ ๒ ต่อไป<sup>๓</sup>

จากกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาทำให้เกิดผลแม้มีสุขภาวะทางกายไม่ดีแต่สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาดีขึ้น สอดคล้องกับรจนา วิริยะสมบัติ ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๙ ราย ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานมีความผาสุก

<sup>๒</sup> นริสา วงศ์พนารักษ์, “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ”, วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒, (เมษายน - เมษายน, ๒๕๕๖).

<sup>๓</sup> สุทธิพงศ์ บุญผดุง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑), รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.



ทางจิตวิญญาณดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ ๑ เดือน ๒ เดือน และ ๔ เดือน ในขณะที่กลุ่มปฏิบัติสวดมนต์มีความผาสุกทางจิตวิญญาณหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ ๒ เดือน และ ๔ เดือน และดีกว่ากลุ่มควบคุมในเดือนที่ ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุไทยกลุ่มปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทุกช่วงเวลาดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคุณภาพการนอนหลับทั้งในกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ดีกว่ากลุ่มควบคุมเฉพาะภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมในเดือนที่ ๔ เท่านั้น<sup>๔</sup> นริสา วงศ์พนารักษ์ ได้ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุก ๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ไม่เป็นสังคมชราภาพที่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งต่อไป ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่าง และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ<sup>๕</sup> นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ มาตรา ๑๕ ตรี กำหนดหน้าที่ของมหาเถรสมาคม มีอำนาจหน้าที่ควบคุมและส่งเสริมกิจการคณะสงฆ์ให้เป็นไปโดยความเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับคณะสงฆ์ ประกอบด้วย การปกครอง การศาสนศึกษา การศึกษาสงเคราะห์ การเผยแผ่ การสาธารณูปการ และการสาธารณสงเคราะห์ สรุปแนวคิดพอสังเขปได้ดังนี้<sup>๖</sup>

<sup>๔</sup> รจนา วิริยะสมบัติ, ประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

<sup>๕</sup> นริสา วงศ์พนารักษ์, “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” **วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒, (เดือน เมษายน - เมษายน, ๒๕๕๖).

<sup>๖</sup> พระครูโอภาสธรรมพิทักษ์ (เสียม เตชธมโม/เงางาม), ศึกษาหลักและวิธีการเผยแผ่ธรรมของพระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔) หน้า ๕๑-๖๓.

(๑) การปกครอง หมายถึง การดูแลรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย การคุ้มครอง ปกป้อง รักษาให้บรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ที่พำนักอยู่ในวัดนั้น ได้เป็นอยู่ด้วยความผาสุก ให้ความอนุเคราะห์ในส่วนที่อยู่อาศัย ปัจจัยตามสมควร<sup>๗</sup>

(๒) การศาสนศึกษา หมายถึง การศึกษาพระปริยัติธรรมและการศึกษาอื่นๆ อันสมควรแก่สมณะ การจัดการศึกษาของสงฆ์ในปัจจุบัน จัดการศึกษาใน ๒ ส่วน คือ การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม-บาลี และการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา เพื่อให้พระภิกษุสามเณรมีความรู้ในหลักธรรม และหากพระภิกษุสามเณรเหล่านี้มีความประสงค์จะลาสิกขา ก็สามารถนำวุฒิการศึกษาที่ได้รับไปใช้เพื่อการศึกษาต่อในสถานศึกษาหรือประกอบอาชีพได้<sup>๘</sup>

(๓) การศึกษาสงเคราะห์ หมายถึง การจัดการศึกษาเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล การช่วยเหลือเกื้อกูลการศึกษา หรือสถาบันการศึกษาอื่นนอกจากการศาสนศึกษา หรือบุคคลผู้กำลังศึกษา หรือกระบวนการศึกษาสงเคราะห์ปวงชน ทั้งก่อนวัยเรียน ในวัยเรียนให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียนอย่างต่อเนื่องในเรื่องต่างๆ ตามสมควรแก่อัตภาพ เป็นการสงเคราะห์ให้คนหรือประชาชนได้รับการศึกษา พระสงฆ์เห็นความจำเป็นที่บุตรหลานของประชาชนในท้องที่ของวัดนั้น จะต้องมิโรงเรียนให้เรียน ก็ช่วยกันชักชวนนำประชาชนช่วยสนับสนุนการสร้างโรงเรียนขึ้นในวัด เพื่อให้บุตรหลานของชาวบ้านได้เล่าเรียน<sup>๙</sup>

(๔) การเผยแผ่ หมายถึง การทำให้หลักธรรมศาสนาของพระพุทธเจ้า แพร่ออกไปแล้วมีการน้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดการศึกษาและการพัฒนาตนเองไปในทางที่ถูกที่ควร<sup>๑๐</sup>

(๕) การสาธารณูปการ หมายถึง กระบวนการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เน้นกิจกรรมการพัฒนาภายในวัดเป็นงานหลัก ถื่องานอื่นเป็นงานรอง ภายใต้หลักการ ๒ ประการ คือ ดูแลรักษาของเก่าไว้ให้ได้และสร้างสรรค์พัฒนาของใหม่ให้งอกเงย เพราะการดูแลรักษาให้สิ่งก่อสร้างที่เก่าแก่นั้นดูแลรักษายาก ดังคำโบราณกล่าวว่า ยากอะไรไม่เท่าปฏิสังขรณ์<sup>๑๑</sup>

(๖) การสาธารณสงเคราะห์ หมายถึง การจัดกิจการอันเป็นประโยชน์ เว้นที่เป็นการศึกษาสงเคราะห์ การเกื้อกูลกิจการอันเป็นสาธารณประโยชน์ การเกื้อกูลสาธารณสมบัติ การเกื้อกูลประชาชน

<sup>๗</sup> มนัส ภาควิมุณี, “หน้าที่ อำนาจ และบทบาทของพระสังฆาธิการ”, ใน *วัดพัฒนา ๔๔*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๙๒.

<sup>๘</sup> ไพบูลย์ เสี่ยงก้อง, “หลักการบริหารวัด”, ใน *วัดพัฒนา ๔๔*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑-๒๒.

<sup>๙</sup> มามพ พลไพรินทร์, *คู่มือการบริหารกิจการคณะสงฆ์*, (กรุงเทพมหานคร: ชูติมาการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๒๓๖.

<sup>๑๐</sup> พระเทพปริยัติสุธี (วรวิทย์ คงคปญโญ), *คู่มือพระสังฆาธิการว่าด้วยเรื่องการคณะสงฆ์และการพระศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๓.

<sup>๑๑</sup> พระเทพปริยัติสุธี (วรวิทย์ คงคปญโญ), *การคณะสงฆ์และการพระศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๕๗.

## ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาที่พบว่ากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถที่จะเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุได้ จึงควรนำกิจกรรมบรรจุในแผนกิจกรรมประจำปีของแต่ละวัดทั่วทั้งประเทศ ซึ่งแต่ละวัดจะมีการทำกิจกรรมประจำปีอยู่แล้ว โดยส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่เน้นการทำบุญสุนทาน ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน ไหว้พระตามวัดต่างๆ ฟังการบรรยายธรรม ซึ่งผู้แสดงธรรมหรือพระสงฆ์เองก็อาจจะไม่ได้เข้าใจในผู้ฟังมากนัก การบรรยายของพระผู้ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มในวัดทั่วไป จึงควรนำกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุของวัดนั้นๆ โดยกำหนดเป็นนโยบายที่เข้าถึงโดยทั่วถึงกัน

### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. จากผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่ากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยานั้นครอบคลุมเป็นปัจจัยหลักในการดำเนินกระบวนการซึ่งกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาจะได้ผลมากขึ้นจากการเริ่มจากครอบครัวเพราะครอบครัวมีส่วนอย่างมากดังนั้นความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นบรรทัดฐานในพัฒนาในหลายด้านทางสังคม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน ควรส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยที่ทุกภาคส่วนนโยบายและวิธีปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ในสังคมแบบมีส่วนร่วม

๒. จากการศึกษาพบว่าเพื่อนและความสัมพันธ์ในชุมชนมีส่วนสำคัญในกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถที่จะเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวก ดังนั้นควรส่งเสริมความสัมพันธ์กับเพื่อนและความสัมพันธ์ในชุมชนโดยการจัดให้มีกิจกรรมพบปะเพื่อนของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

๓. จากการศึกษาพบว่าพระวิทยากรก่อนลงมือปฏิบัติดำเนินกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยานั้นมีการประชุม วางแผน มอบหมายหน้าที่ให้แต่ละท่านได้มีการเตรียมตัว เตรียมข้อมูลให้พร้อม เพื่อความชัดเจน และปฏิบัติงานอย่างราบรื่นได้ผลดี ดังนั้นก่อนดำเนินกระบวนการควรมีการประชุม วางแผน มอบหมายหน้าที่ให้แต่ละท่านได้มีการเตรียมตัว เตรียมข้อมูลให้พร้อม นอกจากนี้ควรขยายพื้นที่ของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบโดยที่ทุกภาคส่วนนโยบายและวิธีปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ในสังคมแบบมีส่วนร่วม

๔. พระสงฆ์มีบทบาทในกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาดังนั้นพระวิทยากร/วิทยากร ควรศึกษาหลักการทางพุทธจิตวิทยาและทักษะการสนทนา การให้คำปรึกษา และจิตวิทยาผู้สูงอายุ

### ๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป



๑. ควรมีการศึกษาสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุโดยเลือกศึกษาตัวแปรอื่นๆ ทั้งตัวแปรทางพุทธิจิตวิทยา และตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัย

ข้อเสนอแนะนี้ได้มาจากผลการวิจัยภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุพบว่า มีตัวแปรอีกมากมาย ทั้งตัวแปรทางพุทธิจิตวิทยาและตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วใน ข้อเสนอแนะข้างต้น หรืออาจทำการศึกษาวิจัยตัวแปรบุคลิกภาพด้านอื่นๆ

๒. ควรศึกษาปัจจัยทางสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธิจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะนี้ได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุใช้ในการศึกษาวิจัย ได้กล่าวถึงบางประเด็นที่น่าสนใจเช่น ประเด็นเรื่องเศรษฐกิจ ประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น

๓. ควรศึกษาโมเดลสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธิจิตวิทยา เพื่อต่อยอดการวิจัยครั้งนี้

ข้อเสนอแนะนี้ได้มาจาก ความต้องการพิสูจน์ว่ากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธิจิตวิทยาที่สร้างขึ้นสามารถนำมาปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ในการวิจัยเชิงทดลองอาจประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้ววัดค่าความสุขที่เกิดขึ้นจากบุคคลทั้งสองกลุ่มนำมาเปรียบเทียบกัน อย่างไรก็ตาม การวิจัยเชิงทดลองจากโมเดลนี้อาจจัดกระทำขึ้นได้ยากเนื่องจากต้องมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ ด้วย

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . มงคลตฤทีปนี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด-ทำ ด้านบวก. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๕.

นอร์แมน วินเซนต์ พลล์. มหัศจรรย์แห่งการคิดบวก. แปลโดย เอกชัย อัครานานา.

กรุงเทพมหานคร: ต้นไม้, ๒๕๔๘.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกขจรและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘

ประเวศ วะสี. การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข. กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ. ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิลพร, ๒๕๑๓.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) หมวดพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.

\_\_\_\_\_ . พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

..... . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้งแอนด์โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

..... . **ภูมิธรรมชาวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด), ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ทาน ศีล ภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙.

ไพโรจน์ พรทิพย์เสสท์. **มองโลกให้บวก**. แปลโดย **ทรรคนะ บุญขวัญ**. กรุงเทพมหานคร: แมคกรอ-ฮิล, ๒๕๕๐.

มหาวิทยาลัย. **มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

วิทยา นาควัชระ. **วิธีคิด ให้ชีวิตเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: กู้ดบุค, ๒๕๔๘.

เวรา ไฟฟ์เฟอร์. **การคิดแง่บวก**. แปลโดย นุจรีย์ ชลคุป. กรุงเทพมหานคร: บอัสการพิมพ์ ๒๕๔๘.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ**. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๐.

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา. **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวก**. แปลโดย วิทยา พลายนณี. กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์.เนส, ๒๕๔๕.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. **คู่มือ “ความสุข ๕ มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด, ๒๕๕๕.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. **ทาน – สังฆทาน ฉบับคู่มือชาวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๗.

อ้อม ประนอม. **พลังคำสู่พลังใจ**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์คำ, ๒๕๔๘.

## (๒) บทความ/ออนไลน์ :

จุฑาลักษณ์ แสนโท จารุกัญญา อุตานนท์ และ กาญจนา ดำริสุข. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม”. **บทความวิจัย**. ใน วารสารรัชตภาคย์. ฉบับพิเศษ ครอบคลุม ๒๓ ปี. สถาบันรัชตภาคย์, ๒๕๕๙.

เทอดศักดิ์ เดชคง. **มิติบ้างไหม?**. กรุงเทพมหานคร: มติชน, ๒๕๔๘.



นริสา วงศ์พนารักษ์. “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ”. วารสารวารสารวิจัย  
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒. เมษายน-เมษายน,  
 ๒๕๕๖.

นิภา แก้วทรงาม. **ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุก  
 ทางออกเป็นปัญหา**. วารสารวงการครู ๑, ๒๕๔๗. ๗๖ - ๗๘.

พรพรม ไชยชัยภูมิ และ ภรณ์ ศิริโชติ. “ความต้องการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลตำบล  
 โนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา”. **บทความวิจัย**. ใน วารสารมนุษยศาสตร์  
 สังคมศาสตร์. ๒๘. (๑). มกราคม - เมษายน, ๒๕๕๔. ๘๕ - ๑๐๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) “**สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**”. **พุทธจักร**. ปีที่ ๕๙. ฉบับที่ ๑๑.  
 พฤศจิกายน /๒๕๔๘. ๕-๑๐.

พุทธทาสภิกขุ. **ในกระแสกาล**., ๒๕๔๒. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.org>.  
 ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขต  
 จังหวัดแพร่.” **บทความวิจัย**. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์ ๑๐ (๑) : มกราคม-  
 มิถุนายน, ๒๕๕๘.

เรวดี ทรงเที่ยง. **การคิดเชิงบวก**. วารสารดวงแก้ว, ๒๕๕๐.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. **การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,  
 ๒๕๔๔.

วิรดี ศรีอ่อน. **Positive Thinking**. นิตยสาร HEALTH & cuisine, ๒๕๔๖.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **โลกของผู้สูงอายุไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<http://thaihealth.or.th0>. ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

### (๓) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/รายงานวิจัย :

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุก  
 ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตร  
 ศาสตร์, ๒๕๕๗.

ชินัน บุญเรืองรัตน์. “ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัด  
 สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
 วิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ดุษฎี กฤษฏี. “ทัศนคติต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะ  
 ซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์  
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๑.

นายภินันท์ สิงห์กฤตยา. ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตาม  
 แนวพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

- นิลภา สุอังคะ. “ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมกับปัญญา  
นิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค”. **วิทยานิพนธ์ วท.ม.  
(จิตวิทยาการศึกษา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.
- พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอุ้น) และคณะ. “การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนว  
พระพุทธศาสนา”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ เสริมสร้างสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๘.
- \_\_\_\_\_ . การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาใน  
ประเทศไทย. **รายงานการวิจัย**. สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๖.
- พระมหาอนนท์ ชวนาภิกุ (แสนแป้). “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- ภูมิศักดิ์ สนามชัยสกุล และคณะ. “รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอบึง  
สามโก้ จังหวัดเพชรบูรณ์. **รายงานการวิจัย**. สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะ  
เทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๗.
- รจนา วิริยะสมบัติ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุก  
ทางจิตวิญญาณการเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย. **วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.
- รัตนา คัมภีรานนท์. รุติมา เตียววัฒนวิวัฒน์. นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อัจฉี. “ความผาสุกทาง  
จิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม  
ผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี”. **รายงานการวิจัย**. วิทยาลัย  
การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก: สำนักงานปลัดกระทรวง  
สาธารณสุข, ๒๕๕๕.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลัก  
เศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,  
๒๕๕๔.
- สุมาลี หัวชู. “การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของ  
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร”. **ปริญญาานิพนธ์ กศ.  
ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
๒๕๔๗
- อาจหาญ นิमितหมื่นไวย. “การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทาง  
อารมณ์ของบุคลากร”. **สารนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากร  
มนุษย์และองค์กร)**. คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๕๐.
- อาจรณ ชวนปี. “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ”.  
**รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๐.

อุทัย สุตสุข. นายแพทย์ และคณะ. “โครงการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”. รายงานการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๒.

อุบล บัวชุม. ผลของการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗.

อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓.

(๔) ภาษาอังกฤษ :

Buckingham M, CliftonDO. Now. **Discover Your Strengths**. New York : The Free Press, 2001.

Diener, E. & Oishi, S. **Are Scandinavians Happier than Asians: Issues in Comparing Nations on Subjective Well-Being**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.psych.uiuc.edu/~edener/hottopic/diener-Oishi.pdf> [10 กันยายน 2560].

Diener, E. **Frequently Answered Questions: A Primer for Reporters and Newcomers**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.psych.illinois.edu/~ediener/faq.html> [8 ตุลาคม 2560].

English. Martin **How to Feel Great about Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking**. New York: AMACOM, 1992.

Fridrickson, B. **Happiness at Work**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.cnn.com/2006/health/conditions/11/14/happiness.work/index.html> [1 กันยายน 2560].

Lopper, J. **A Path to Happiness Through Meaningful Work**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://personaldevelopment.suit101.com/article\\_path\\_to\\_happiness\\_through\\_meaningful\\_work](http://personaldevelopment.suit101.com/article_path_to_happiness_through_meaningful_work) [1 กันยายน 2560].

Luckman, Joan, & Sorenson, C Karen. **Medical Surgical Nursing: A Psychophysiological Approach**. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders, 1980.

Miller. B. F. & Keane, C. B. **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing**. Philadelphia: W.B. Sunders., 1972.

Richard Lazarus & Susan Folkman. **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer Publishing Company. Inc., 1984.

Selve. H. **The Stress of life**. New York: Mc Graw - Hill Book, 1956.

Wallace. McDonald J. **Living with Stress**. Nursing times, 1978.

William James. **The Principles of Psychology**. New York : Holt, 1890.



Zweig N. B. "Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory," **Dissertation Abstract on Disc**, (CD - DOM), 1988.







ภาคผนวก ก

คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





## Descriptive Statistics

	N	Maximum	Sum	Mean
a1	5	1.00	4.00	.8000
a2	5	1.00	4.00	.8000
a3	5	1.00	5.00	1.0000
a4	5	1.00	4.00	.8000
a5	5	1.00	4.00	.8000
a6	5	1.00	4.00	.8000
a7	5	1.00	4.00	.8000
a8	5	1.00	5.00	1.0000
a9	5	1.00	5.00	1.0000
a10	5	1.00	4.00	.8000
a11	5	1.00	4.00	.8000
a12	5	1.00	5.00	1.0000
a13	5	1.00	5.00	1.0000
a14	5	1.00	5.00	1.0000
a15	5	1.00	4.00	.8000
a16	5	1.00	5.00	1.0000
a17	5	1.00	4.00	.8000
a18	5	1.00	5.00	1.0000
Valid N (listwise)	5			

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่มีความตรงมาปรับปรุงแก้ไข ตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ได้เสนอไปแล้วนั้น ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ดังตารางต่อไปนี้

## แสดงค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย	ค่าความเที่ยง
ด้านสุขภาวะทางกาย	.86
ด้านสุขภาวะทางจิต	.89
ด้านสุขภาวะทางสังคม	.90
ด้านสุขภาวะทางปัญญา	.86
เฉลี่ยรวม	.88

จากตาราง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ของแบบสอบถามกลุ่มทดลองใช้มีค่ามากกว่า 0.70 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นค่อนข้างสูง

การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามภายหลังจากนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามการวิจัย	ค่าความเที่ยง
ด้านสุขภาวะทางกาย	.89
ด้านสุขภาวะทางจิต	.89
ด้านสุขภาวะทางสังคม	.90
ด้านสุขภาวะทางปัญญา	.88
เฉลี่ยรวม	.89





ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แนวคำถามในการสัมภาษณ์

## เรื่อง

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

The Enhancement Process of Positive Strengths Well – Being of The Elderly  
Base on Buddhist Psychology

\*\*\*\*\*

## คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจากผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

## ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....เพศ.....อายุ.....ปี

สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## ตอนที่ ๒ คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุ

๑) พุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในความเห็นของท่านเป็นอย่างไร?

.....

๒) คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้อายุในความเห็นของท่านเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง?

.....

๓) กิจกรรมในกาพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง?

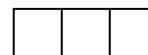
.....

## ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่น

.....

\*\*\*\*\*

ขออนุโมทนาขอบคุณที่อนุเคราะห์ข้อมูล  
พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร)



## แบบสอบถามการวิจัย

## เรื่อง

## กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

เจริญพร ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ด้วยพระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) เป็นนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจากผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดี ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อตรวจสอบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิช่วยตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของข้อคำถาม โดยได้แบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๘ ข้อ

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอเจริญพร

พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร)  
นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



**แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง**  
**กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธ

จิตวิทยา

ตอนที่ ๓ เป็นข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเป็นคำถามปลายเปิด (Open ended)

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะใช้ประโยชน์ต่อการวิจัยเท่านั้น ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

**ตอนที่ ๑** ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

๑. เพศ  ชาย  หญิง
๒. อายุ ..... ปี
๓. วุฒิการศึกษา
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับการศึกษา | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา             |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา        | <input type="checkbox"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี         | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท               |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก         | <input type="checkbox"/> อื่นๆ.....             |
๔. สถานะทางครอบครัว
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง | <input type="checkbox"/> มีลูกหลานและเครือญาติดูแล |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับสามี ภรรยาเพียงสองคน     | <input type="checkbox"/> อื่น.....                 |
๕. ภาวะสุขภาพ
- ไม่มีโรคประจำตัว
- มีโรคประจำ

**ตอนที่ ๒** กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

**คำชี้แจง** แบบสอบถามเพื่อการศึกษาครั้งนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ขอให้พิจารณาว่าความคิดเห็นของท่านอยู่ในระดับใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  
ระดับการปฏิบัติงานที่เป็นจริงและตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

- ๕ หมายถึง มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานในระดับ มากที่สุด  
๔ หมายถึง มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานในระดับ มาก  
๓ หมายถึง มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานในระดับ ปานกลาง  
๒ หมายถึง มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานในระดับ น้อย  
๑ หมายถึง มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานในระดับ น้อยที่สุด

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับการดำเนินการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ทำงานเพื่อใช้จ่ายเอง					
๒	มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต					
๓	แต่งกายสะอาด สุภาพ					
๔	อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี					
๕	มีครอบครัวที่อบอุ่น					
๖	สภาพจิตใจความรู้สึกทางบวกคือความพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ					
๗	สภาพจิตใจความรู้สึกทางลบคือความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง					
๘	สมรรถภาพของจิตใจคือยอมรับปัญหา ควบคุมอารมณ์ และกล้าเผชิญหน้า					
๙	คุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาสเป็นสุข					
๑๐	มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว					
๑๑	สภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่างๆ จากสภาพแวดล้อม					
๑๒	การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ					
๑๓	ความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม					
๑๔	ความเป็นกฏระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม					
๑๕	มีความเข้าใจชีวิต					
๑๖	มีความสุข					
๑๗	มีความสงบ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับการดำเนินการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๘	มีความเข้าใจ					

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







ภาคผนวก ค  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

## ๑. ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา

๑. พระธรรมปิฎก (เขาวลิต อภิวิฑฒโน) ปธ.๙, ดร. (กิตติมศักดิ์) เจ้าคณะจังหวัดสระบุรี  
เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร
๒. พระศรีปริบัติเวที (ลำไย สุวฑฒโน) ปธ.๙, ดร. เจ้าคณะอำเภอเฉลิมพระเกียรติผู้ช่วย  
เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร
๓. พระปลัดระพิน พุทธิสารโธ ผศ.ดร
๔. พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต ดร.
๕. ดร.ธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา

## ๒. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

๑. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง
๒. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานภาพ
๓. ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล
๔. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ผศ.ดร.
๕. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

## ๓. ผู้สงวนวัยในจังหวัดสระบุรีจากผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี

๑. นายแสวง จันทร์ชาบมณี อายุ ๖๐ ปี
๒. นายจิตตะ หनुแสง อายุ ๗๓ ปี
๓. นายจำนงค์ ระรื่นสุข อายุ ๗๐ ปี
๔. นายปรีชา พานทอง อายุ ๖๒ ปี
๕. นายกล่อม วงษ์คำ อายุ ๘๔ ปี
๖. นายประเสริฐ ไทระย้อย อายุ ๖๐ ปี
๗. นายสุธีย์ วงษ์ทอง อายุ ๖๖ ปี
๘. นายแดง ธีทาวงษ์ อายุ ๖๐ ปี
๙. นายดำรงค์ บุญเทียบ อายุ ๖๔ ปี
๑๐. นายทองก้อน พริ้งพราย อายุ ๖๒ ปี
๑๑. นายปรีดา กรรณเกิดแก้ว อายุ ๖๐ ปี
๑๒. นายบุญส่ง สินปู อายุ ๗๕ ปี
๑๓. นางสาวสุนันท์ สินนาง อายุ ๖๔ ปี
๑๔. นางสุภาพ เนตรจินดา อายุ ๖๐ ปี
๑๕. นางสาวสมจิตร จันท์ปัญญา อายุ ๖๐ ปี
๑๖. นางหนูน้อย ยิ้มแย้ม อายุ ๗๕ ปี
๑๗. นางสาวเสาวลักษณ์ อัสวีบูลย์ อายุ ๖๑ ปี
๑๘. นางประนอม แจ็งตระกูล อายุ ๖๔ ปี
๑๙. นางกรรณิการ์ กลิ่นจันทร์ อายุ ๖๘ ปี

๒๐. นางสาวใจ	แก้วมณี	อายุ ๖๙ ปี
๒๑. นางวรรณพร	อินทะปรีดา	อายุ ๖๒ ปี
๒๒. นางสาวกานดา	ทรงฤกษ์	อายุ ๖๒ ปี
๒๓. นางนงลักษณ์	เฉลยบุญ	อายุ ๖๐ ปี
๒๔. นางทวี	พระสุกิจ	อายุ ๖๐ ปี
๒๕. นางกุลลาบ	ชูสร้อย	อายุ ๘๐ ปี







ภาคผนวก ง  
หนังสือขอสัมภาษณ์  
บุคคล / หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นายแดง ริทวงษ์

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศ.ดร.สิริวิมล ศรีศรีทอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คุณแดง

แดง ริทวงษ์

ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางสาวใจ แก้วมณี

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอด)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ใจ (ใจ)

สมใจ แก้วมณี



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
 www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางลำไพ โทนา

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอื่นเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีทอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับแจ้ง  
ลำไพ โทนา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นายทองก้อน พริ้งพราว

ด้วย พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวคของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enchantment Process of Positive Strengths Well – Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเรือดอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ย หัก ยง

ทองก้อน พริ้งพราว

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายปรีดา วรรณเกิดแก้ว

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผ.ดร.ศิริวิมล ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

วิฑูรย์  
อินทร์ธรรมธรมณี  
  
 (ขอขมาเรียน นายปรีดา วรรณเกิดแก้ว)



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางประนอม แจ่มตระกูล

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิ์ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเรียดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีต้อนรับ

นางประนอม แจ่มตระกูล

ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางวรรณพร อินทะปรีดา

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคหกรรมนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังวัยของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well – Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบ  
ยินดีในความร่วมมือ  
วรรณพร อินทะปรีดา  
(นางวรรณพร อินทะปรีดา)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางทวี พระสุกิจ

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ดร. พระสุกิจ



ที่ ศส ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายจิตตะ หนูแสง

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอื่นเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นางนงลักษณ์ เฉลยบุญ

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมมาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังวัยของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well – Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีรับ

น.ส. นงลักษณ์ เฉลยบุญ

ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๘๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นายปรีชา พานทอง

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ม.ศ.ศรีวิวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีด้วย

ขอปรีชา พานทอง



ที่ ศร ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นางสุกานดา ทรวงถูก

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์แต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ศรีรัตน์ ศรีเครีดอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบ/ยินดีให้สัมภาษณ์

นางสุกานดา ทรวงถูก

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังษี  
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
 www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางสาวสมจิตร จันทรปัญญา

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวคของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

สมจิตร

สมจิตร จันทรปัญญา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นายประเสริฐ ไทรย้อย

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอื่นเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเรือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

อิทธิวัฒน์ อึ้ง



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
 www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายดำรงค บุญเทียบ

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพหลังวัยของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๑๘ วันที่ ๕ สิงหาคม พุทธศักราช พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานภาพ

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธมฺวาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอื่นเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามที่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

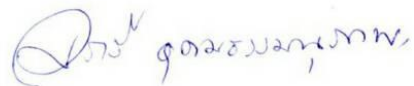
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

  
(มศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

เมื่อตรวจตราเรียบร้อยแล้ว  
เซ็นเรียบร้อยแล้ว

ไม่ติดดำเนินการเรื่องนี้อย่างเต็มที่

  
รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานภาพ

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นางกุหลาบ ชุสร้อย

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังวัยของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

นางกุหลาบ ชุสร้อย



ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางสาว เนตรจินดา

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

นางสาว เนตรจินดา  
ผู้วิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอนายูง  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นายสุธีร์ วงษ์ทอง

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวคของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอด)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ย.ห.ด. (อ.อ.อ.)  
นาย สุธีร์ วงษ์ทอง

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย  
เรียน นางสาวเสาวลักษณ์ อัสววิบูลย์

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมาโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังวัยของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well – Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวิมน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

เสาวลักษณ์ อัสววิบูลย์  
นางสาวเสาวลักษณ์ อัสววิบูลย์



ที่ ศบ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายกล่อม วงษ์คำ

ด้วย พระครูพิศลย์สิทธิ์ธรรมา (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยี่สิบสอง  
กล่อม วงษ์คำ

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายจิตตะ หนูแสง

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(มศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีครอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จิตตะ หนูแสง

จิตตะ หนูแสง

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายบุญส่ง สิ้นปุ

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีอย่างยิ่ง  
นายบุญส่ง สิ้นปุ



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
 www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.ธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์

ด้วย พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอื่นเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับที่ศธววิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางหนูน้อย ยิ้มแย้ม

ด้วย พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธมมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณฐิณิพนธ์ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enchantment Process of Positive Strengths Well – Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารววิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่าง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษารววิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบยินดี ให้ตามร่วมมือ

(หนูน้อย ยิ้มแย้ม)

ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางกรรณิการ์ กลิ่นจันทร์

ด้วย พระครูพิสนทฺธิสิทธินิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลังบวชของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผ.ศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีขอช่วย,  
กรรณิการ์ กลิ่นจันทร์



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นางสาวสุนันท์ สีนาง

ด้วย พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา : The Enhancement Process of Positive Strengths Well - Being of The Elderly Base on Buddhist Psychology.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามที่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบ วันที่ ๐๙/๐๘/๖๑

สุนันท์ สีนาง



ภาคผนวก จ

ประมวลภาพกิจกรรมการทดลอง



ภาพกิจกรรมให้ทาน รักษาศีล



ภาพกิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรม





ภาพกิจกรรมฉันคือใคร



ภาพกิจกรรมบอกรักให้มีความสุข





ภาพกิจกรรมบอกรักให้เป็นที่



ภาพกิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ



ภาพกิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ



ภาพกิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร/อยู่สุข)
- อายุ / พรรษา : ๔๓ ปี พรรษา ๒๓
- การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก (พธ.บ. กศ.ม.)  
วัดนิคมวาสี ตำบลขุนไชลอน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
- ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง : เจ้าอาวาสวัดนิคมวาสี  
รองเจ้าคณะอำเภอพระพุทธบาท
- สถานะเดิม : ชื่อ อรุณ นามสกุล อยู่สุข เกิดวัน ๗ ฯ ๑๐ ค่ำ ปีมะโรง  
วันที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๙  
บิดา นายรังษี นามสกุล อยู่สุข มารดา นางคุณ นามสกุล อยู่สุข  
เกิด ณ บ้านหนองเหล่า บ้านเลขที่ ๑๖ หมู่ที่ ๗ ตำบลหนองเหล่า  
อำเภอเชียงใน จังหวัดอุบลราชธานี
- วิทยฐานะทางธรรม : พ.ศ. ๒๕๓๖ นักธรรมชั้นเอก วัดศรีเสวตธานี ตำบลธานี อำเภอเมือง  
สำนักเรียนคณะจังหวัดสุโขทัย
- ทางโลก : พ.ศ. ๒๕๔๒ พุทธศาสตร์บัณฑิต (พธ.บ.) คณะครุศาสตร์ เอกการสอน  
ภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๔๖ ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาบริหาร  
การศึกษา (กศ.ม.) มหาวิทยาลัยนเรศวร
- การศึกษาพิเศษ : มีความชำนาญการ  
การออกแบบ เขียนแบบ ก่อสร้าง การสาธารณสุขและการศึกษา  
การศึกษาสงเคราะห์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา การอบรมศีลธรรม-  
จริยธรรมและการส่งเสริมประชาชนให้ประกอบสัมมาชีพ เป็นต้น
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดนิคมวาสี ตำบลขุนไชลอน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
- เบอร์โทรศัพท์ : ๐๙-๗๑๘๑-๓๓๓๔
- E-mail : praarun2519@gmail.com

\*\*\*\*\*