การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

A DEVELOPMENT OF HOLISTIC WELL-BEING FORTHE ELDERLY BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิทย์ คำมูล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิทย์ คำมูล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A Development of Holistic Well-being for the Elderly Based on Buddhist Psychology

Phrakhrũ Pavanasongvonkit (Suwit Khammoon)

This Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

.....
(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ
(ดร.อำนาจ บัวศิริ)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.มั่น เสือสูงเนิน)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ ประธานกรรมการ
ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....
(พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัย : พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิทย์ สุวิชฺโช, คำมูล)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ พธ.บ.(จิตวิทยา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง พธ.บ. (การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้เป็นแบบผสมวิธี ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงสำรวจ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๗ รูป/คน และใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจากชมรมผู้สูงอายุกลุ่มเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน และใช้กลุ่มตัวอย่างเข้าทดลองโปรแกรม จำนวน ๓๐ คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ ประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยมีดังนี้

๑. องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัย มี ๕ ด้าน ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะด้านปัญญา ซึ่งการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes มี ๖ มิติ คือ ความเป็นตัวเอง จัดสภาพแวดล้อมได้ มีความงอกงามในตน มีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และยอมรับตนเองได้ ส่วนด้านหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิต คือ สัปปายะ ๗ และใช้หลักไตรสิกขา ๓ เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

๒. การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้วิธีการฝึกใน ๗ กิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง กิจกรรมสุขกายสบายจิต กิจกรรมสุขชีวี กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต กิจกรรมชมชนร่วมใจ กิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี และกิจกรรม

เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งสร้างขึ้นจากการบูรณาการ หลักพัฒนาสุขภาวะทางจิต ๖ มิติ ของ Ryff & Keyesm กับหลักสัปปายะ ๗ ตามกระบวนการเรียนรู้จากหลักไตรสิกขา ๓

๓. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ฝึกอบรมผู้สูงวัย จำนวน ๓๐ คน พบว่า ค่าเฉลี่ยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้ง ๕ ด้าน หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยค่าเฉลี่ยการพัฒนาสุขภาวะอยู่ในระดับมากทุกข้อ

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Dissertation Title : A Development of Holistic Well-being for the Elderly Based on Buddhist Psychology

Researcher : Phrakru Bhavanasangvorakit (Suwit Suvijjo, Khammoon)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory Committee

: Assist. Prof. Dr. Prayoon Suyajai B.A. (Psychology), M.A.(Psychology), Ph.D. (Psychology)
Assist.Prof.Dr. Siriwat Srikruedong B.A (Educational Administration), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

Date of Graduation : March 14, 2019

Abstract

The study aims 1) to study Buddhadhamma and Psychological principles for developing the holistic well-being for the elderly based on Buddhist Psychology; 2) to construct the development program of the holistic well-being for the elderly based on Buddhist Psychology; and 3) to propose the development program of the holistic well-being for the elderly based on Buddhist Psychology. The study is a mixed methods research between a qualitative method and survey research in nature. For collecting qualitative data an In-depth interview is used to collect data from 17 key informants and Focus Group Discussion is also used for collecting qualitative data. A questionnaire is used to collect quantitative data from 322 respondents who are the elderly from Chao Phaya group of Bangkok selected by a Random Sampling Method. For analyzing qualitative data a content analysis is employed and statistics including Frequency, Percentage, Mean and Standard Deviation is used for analyzing quantitative data.

Results of the study were as follows:

1. There were 5 elements of the holistic well-being suitable for the elderly including a physical well-being, social well-being, emotional well-being, mental well-being and intellectual well-being, 6 dimensions of Ryff and Keyes's mental well-being development including self-being, environmental management, self-growth, good relationship, life target and recognition, while the Buddhadhamma

promoting the mental well-being comprised 7 Suitable things and threefold Training favorable to holistic well-being.

2. The construction of the development program of the holistic well-being for the elderly based on Buddhist Psychology used 7 training activities comprising activities of self-actualization, good body good mind, happy life, morality leading life, united community, good food good health and reinforcement of life quality by integrating Ryff and Keyes's 6 dimensions with 7 Suitable things based on the learning process of Threefold Training.

3. The experimental results of the development program of the holistic well-being for the elderly based on Buddhist Psychology for training 30 samples of the elderly found that the result after the training was significantly higher than before training at .05 level and the holistic well-being development mean of all was high.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ จากคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากรทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ข้อแนะนำ ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดียิ่ง โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาคือ ผศ.ดร.ประยูร สุริยะใจ ประธานกรรมการผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง กรรมการผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์ เพื่อให้งานวิจัยเล่มนี้มีเนื้อหาที่ชัดเจน และสมบูรณ์มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย การสัมภาษณ์ การเข้าร่วมสนทนากลุ่ม ผู้เข้าอบรมการวิจัย และผู้สูงวัยที่ตอบแบบสอบถามการวิจัย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดระยะเวลาที่ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขออนุโมทนาขอบคุณ ดร.ศรีสุวรรณ ขอไพบูลย์และครอบครัว โยมอุปัฏฐากที่ได้ถวายทุนการศึกษาและอำนวยความสะดวกในทุกๆด้านให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบใจเพื่อนพุทธจิตวิทยารุ่น ๕ ทุกท่านที่เป็นกำลังใจมาโดยตลอดจนสำเร็จตามหลักสูตรพุทธจิตวิทยา และทำให้งานวิจัยนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาแก่ผู้สนใจต่อไป

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล)

๙ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ฉ**
สารบัญตาราง	**ฌ**
สารบัญภาพ	**ฎ**
สารบัญแผนภูมิ	**ฐ**
คำอธิบายสัญลักษณ์	**ฑ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๑๐
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	**๑๔**
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๔
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรม	๒๒
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยา	๓๓
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงวัย	๓๖
๒.๕ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา	๕๐
๒.๖ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ	๕๓
๒.๗ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต	๖๒
๒.๘ แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม	๖๘
๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๕

๒.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๑๐๗

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๑๐๙

๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๑๐๙

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ๑๑๑

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑๑๒

๓.๔ การเก็บและรวบรวมข้อมูล ๑๑๗

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๑๑๘

๓.๖ การสรุปผลการวิจัย ๑๑๙

๓.๗ วิธีการดำเนินการฝึกอบรม ๑๒๒

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๑๒๔

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๒๕

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๖๑

ขั้นตอนที่ ๓ การนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒๐๓

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้รับ ๒๐๑

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ๒๒๘

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๒๒๙

๕.๒ อภิปรายผล ๒๓๕

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๒๔๔

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๒๔๔

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ๒๔๔

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ๒๔๕

บรรณานุกรม ๒๔๖

ภาคผนวก ๒๕๔

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒๕๕

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ๒๕๙

ภาคผนวก ค หนังสืออนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูล ๒๖๕

ภาคผนวก ง แบบสอบถามเพื่อการวิจัย ๒๘๘
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ๓๑๔
ภาคผนวก ฉ แบบสนทนากลุ่ม ๓๑๖
ภาคผนวก ช โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ๓๒๔
ภาคปนวก ซ ภาพที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ๓๕๔

ประวัติผู้วิจัย **๓๖๐**

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ ๒.๑	สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๖
ตารางที่ ๒.๒	สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๒๑
ตารางที่ ๒.๓	ร้อยละของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจต่อนาทีในแต่ละอายุ	๔๖
ตารางที่ ๒.๔	สรุปความหมายของจิตตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๕๖
ตารางที่ ๒.๕	สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของจิต	๕๘
ตารางที่ ๒.๖	สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายอารมณ์ของจิต	๖๑
ตารางที่ ๒.๗	สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต	๖๔
ตารางที่ ๒.๘	สรุปงานวิจัยเกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม	๗๙
ตารางที่ ๒.๙	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	๘๔
ตารางที่ ๒.๑๐	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ	๘๗
ตารางที่ ๒.๑๑	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขา	๙๐
ตารางที่ ๒.๑๒	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา	๙๓
ตารางที่ ๒.๑๓	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านแนวคิดผู้สูงวัย	๙๖
ตารางที่ ๒.๑๔	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิต ด้านแนวคิดหลักธรรม สัปปายะ	๙๗
ตารางที่ ๒.๑๕	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิต ด้านพุทธจิตวิทยา	๙๙
ตารางที่ ๒.๑๖	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิต ด้านแนวคิดสุขภาวะผู้สูงอายุ	๑๐๐
ตารางที่ ๒.๑๗	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๐๑
ตารางที่ ๒.๑๘	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๐๒

ตารางที่	๔.๑	จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป	๑๓๖
ตารางที่	๔.๒	ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	๑๓๘
ตารางที่	๔.๓	ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย	๑๔๐
ตารางที่	๔.๔	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านกาย	๑๔๑
ตารางที่	๔.๕	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านจิต	๑๔๒
ตารางที่	๔.๖	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านสังคม	๑๔๓
ตารางที่	๔.๗	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านอารมณ์	๑๔๔
ตารางที่	๔.๘	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา	๑๔๕
ตารางที่	๔.๙	ผู้ตอบแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่าง	๑๖๑
ตารางที่	๔.๑๐	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม กลุ่มตัวอย่าง ภาพรวม	๑๖๓
ตารางที่	๔.๑๑	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านสุขภาวะทางกาย	๑๖๔
ตารางที่	๔.๑๒	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านสุขภาวะทางสังคม	๑๖๕
ตารางที่	๔.๑๓	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๑๖๖
ตารางที่	๔.๑๔	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านสุขภาวะทางจิต	๑๖๗
ตารางที่	๔.๑๕	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๑๖๘
ตารางที่	๔.๑๖	ผู้ตอบแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๖๙
ตารางที่	๔.๑๗	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม	๑๗๑
ตารางที่	๔.๑๘	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย	๑๗๒
ตารางที่	๔.๑๙	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม	๑๗๓
ตารางที่	๔.๒๐	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๑๗๔

ตารางที่ ๔.๒๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต ๑๗๕
ตารางที่ ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา ๑๗๖
ตารางที่ ๔.๒๓ ผู้ตอบแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๗๗
ตารางที่ ๔.๒๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม ๑๗๙
ตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย ๑๘๐
ตารางที่ ๔.๒๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม ๑๘๑
ตารางที่ ๔.๒๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ๑๘๒
ตารางที่ ๔.๒๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต ๑๘๓
ตารางที่ ๔.๒๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา ๑๘๔
ตารางที่ ๔.๓๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม ๑๘๗
ตารางที่ ๔.๓๑ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๘๘
ตารางที่ ๔.๓๒ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๘๙
ตารางที่ ๔.๓๓ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ก่อนการฝึกอบรมโดยภาพรวม ๑๙๐
ตารางที่ ๔.๓๔ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย หลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม ๑๙๑
ตารางที่ ๔.๓๕ การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังของผู้เข้าทำการฝึกอบรม ๑๙๒
ตารางที่ ๔.๓๖ วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๙๓
ตารางที่ ๔.๓๗ วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๙๔

ตารางที่ ๔.๓๘ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๙๕
ตารางที่ ๔.๓๙ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๙๗
ตารางที่ ๔.๔๐ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ๑๙๙

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ ๒.๑	โมเดลของหลักไตรสิกขา	๓๒
ภาพที่ ๒.๒	ปัจจัยเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	๑๐๔
ภาพที่ ๔.๑	รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย	๑๔๑

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

			หน้า
แผนภูมิที่	๔.๑	ผลการวิเคราะห์ความต้องการ	๒๐๔
แผนภูมิที่	๔.๒	ผลการเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรม	๒๐๕
แผนภูมิที่	๔.๓	ผลการเปรียบเทียบข้อมูลหลังการอบรมกับกลุ่มควบคุม	๒๐๖
แผนภูมิที่	๔.๔	ผลการเปรียบเทียบข้อมูลหลังการอบรมกับติดตามผล	๒๐๘
แผนภูมิที่	๔.๕	แผนภูมิเปรียบเทียบผลการทดลองหลักสูตร	๑๙๓

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักการอ้างอิง พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยใช้ระบบระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๐.๑/๔๖ หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๑๐.๑ หน้าที่ ๔๖ เป็นต้น

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สีลักขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(ไทย)	=	สังยุตรนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.	(ไทย).	=	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.นวก.	(ไทย).	=	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิกฎ

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎกอรรถกถา

ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ฑีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี อุปริปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรถปูรณี ติกนิบาตรอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรถปูรณี สัตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.นวก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรถปูรณี นวกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎกอรรถกถา

อภิ.สงฺ.อ.	(บาลี).	=	อภิธมฺมปิฎก	อฏฺฐสาลินี ธมฺมสงฺคณีอฏฺฐกถา	(ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญญา

ในปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลก มีแนวโน้มมีผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี เนื่องจากมีวิวัฒนาการทางการแพทย์ มียาและวิธีการรักษาโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญหลายประเทศได้มีการรณรงค์ส่งเสริมเรื่องรักษาสุขภาพมากขึ้น ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร ที่เป็นเมืองหลวงและมีประชากรมากที่สุดของประเทศไทย เป็นศูนย์กลางการปกครอง เศรษฐกิจ สังคม คมนาคม การสื่อสาร วัฒนธรรม และความเจริญของประเทศ กรุงเทพมหานครมีประชากรหนาแน่น ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรประมาณ ๖๕.๙ ล้านคน สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยในปี ๒๕๐๓ มีจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ๑.๕ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๕.๔ ของประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มขึ้นเป็น ๖.๗ ล้านคนในปี ๒๕๔๘ และจะเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่าในปี ๒๕๖๘ เป็น ๑๔ ล้านคน สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด และขณะนี้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุผู้สูงอายุทั่วประเทศประมาณ ๘.๕ ล้านคน ในส่วนของกรุงเทพมหานครมีผู้สูงอายุประมาณ ๕,๖๘๑,๙๙๗ คน ด้วยจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีความแตกต่างหลาย ๆ ด้าน เช่น การประกอบอาชีพ การศึกษา การดำเนินชีวิต และฐานะความเป็นอยู่[๑] และจากการสำรวจประชาการไทยล่าสุด พ.ศ.๒๕๕๓ – พ.ศ.๒๕๘๓ พบว่า สัดสวนประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ ๘๐ ขึ้นไป) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน กล่าวคือ สัดสวนประชากรของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ ๑๒.๗ ของประชากรสูงอายุทั้งหมดเป็นเกือบ ๑ ใน ๕ ของประชากรสูงอายุ และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ เมื่อพิจารณาสัดส่วนเพศของประชากรผู้สูงอายุ พบว่า ประชากรสูงอายุเพศหญิง มีสัดส่วนร้อยละ ๕๕.๑. ในปี ๒๕๕๓ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๕๖.๘ โดยเฉพาะประชากรสูงอายุวัยปลายเพศหญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากร้อยละ ๑๓.๙ ในปี ๒๕๕๓ เป็นร้อยละ ๒๑.๓ ในปี ๒๕๘๓ เนื่องจากเพศหญิงจะมีอายุยืนยาวกว่าเพศชาย

---

[๑]สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๕๒.

สำหรับแนวโน้มประชากรสูงวัยไทยจะอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล หรือเขตเมืองเพิ่มขึ้น โดยใน ปี ๒๕๕๓ มีประชากรสูงวัยที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจำนวน ๓.๓ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๓๙.๗ เพิ่มขึ้นเป็น ๑๑.๖ ล้านคน หรือร้อยละ ๕๙.๘ ในปี ๒๕๘๓ ทั้งนี้ ดังที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์[๒] ได้กำหนดแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๒ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ด้านส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๒ ส่งเสริมการรวบรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๖ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เนื่องจากแนวโน้มการเจริญเติมโตของประชากรเมืองในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น[๓] และสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พุทธศักราช ๒๕๖๑ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ มาตรการที่ ๑ พัฒนาส่งเสริมสุขภาพโดยการพัฒนาศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย ด้านสุขภาพ มาตรการที่ ๕ เสริมสร้างความเข้มแข็งของป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ มาตรการที่ ๘ บริหารจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี และมาตรการที่ ๙ สนับสนุนการมีส่วนร่วมของเครือข่าย[๔] ซึ่งทำให้สถิติประชากรเพิ่มขึ้นตามลำดับแต่ละปี แสดงถึงประชากรทำให้คนเกิดการแข่งขันตลอดเวลา และทำให้คนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่คำนึงถึงคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามเหมือนดังอดีตที่ผ่านมา ความรักเคารพ ความเมตตา ความเอื้ออารี ความผูกพันธุ์ในสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นก็เริ่มจางหายไป ก่อให้เกิดช่องว่างหรือระยะห่างระหว่างบุตร-ธิดา หลานเหลนกับผู้สูงวัยมากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ ทางกายภาพคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็สามารถเห็นได้ชัดเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆอย่าง เช่น สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ การดำเนินชีวิต ครอบครัว และสังคม อันมีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย เราจะเห็นว่าบางคนแม้อายุมาก ทำไมจึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไมดูแก่เกินวัย

ฉะนั้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยจะขึ้นอยู่กับการได้รับวิธีการทางสุขศึกษาโดยทางหน่วยงานราชการพยายามให้คำแนะนำ ให้รู้ว่าเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกายความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ต้องคอยปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมากมาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลงและจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจหงุดหงิดโมโหง่าย ทำให้เกิด

---

[๒] แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕ –๒๕๖๔) ปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๒

[๓] การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓ พ.ศ. ๒๕๘๓ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.fopdev.or.th [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

[๔] แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พุทธศักราช ๒๕๖๑, หน้า ๓๕ – ๓๖.

ความวิตกกังวลกลัว อารมณ์ซึมเศร้าและสิ้นหวัง อันเป็นสาเหตุก่อให้ความทุกข์ทางกายและทางใจแก่ผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานครสอดคล้องกับ ทิพวรรณ สุธานนท์ กล่าวว่า สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง อีกทั้ง สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงวัยมีอารมณ์ที่เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจได้[๕] ซึ่งสาเหตุที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากขึ้น ก่อให้เกิดวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ผ่านมาเรื่อยๆทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน การเรียน และอาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่แตกต่างกันก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบนี้เป็นอย่างมาก นอกจากปัญหาด้านร่างกาย ครอบครัว และสังคมแล้ว ปัญหาเรื่องสุขภาพจิต เป็นปัญหาที่พบมากเช่นเดียวกันและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมไปของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแย่ลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่มุมหนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุจากการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดี ถ้าเราได้เตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า

จากประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหานอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้ผู้สูงวัยต้องเริ่มแสวงหาความสุขทั้งทางกายและทางใจ วิธีการแก้ไขปัญหาประการที่หนึ่ง คือ ความสุขทางกาย และประการที่สอง คือ ความสุขทางทางใจ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยสูงอายุ ดังที่ พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและปรารถนาที่จะได้รับ ความสุขที่เกิดจากตนหรือความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายเป็นความสุขด้านจิตใจ ความสุขอีกแบบหนึ่งเป็นความสุขด้านสังคม เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีอาชีพเป็นหลักเป็นฐาน การมีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและมีชีวิต

---

[๕] ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖), หน้า ๒๓.

ครอบครัวที่ดี[๖] และ Ryff&Keys ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า สำหรับความสุขด้านจิตใจของแต่ละบุคคลนั้นสะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิติที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้ความเศร้าและความกังวลทางจิตใจลดลง ความสุขด้านจิตใจเป็นความรู้สึกพึงพอใจจากการมีความสุขกับชีวิตของตนเองที่ได้รับการตอบสนองในด้านต่างๆอย่างเหมาะสมโดยแบ่งเป็น ๖ ด้านได้แก่ ๑. การยอมรับในตนเอง ๒. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๓. ความเป็นตัวของตัวเอง ๔. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ๕. การมีเป้าหมายในชีวิต ๖. การมีความงอกงามในตน

ซึ่งหลักธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสมบูรณ์แบบเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางจิตใจและความสุขทางร่างกาย คือหลักไตรสิกขา เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ[๗] กล่าวว่า การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป การพัฒนาการเพื่อให้เหมาะสมจะเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจไม่ให้เกิดโรคร้ายทางกาย ดังนั้นจึงควรพัฒนาเรื่องสัมพันธภาพของระบบภายในร่างกายและจิตใจและปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิต โดยการพัฒนาจากแนวคิดข้างในไปสู่ข้างนอก พัฒนาตนเองให้เป็นคน พัฒนาให้สามารถเข้าถึงจิตใจมนุษย์มากยิ่งขึ้น โดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถอยู่สังคมได้อย่างมีความสุข และหลักธรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย เพราะว่าช่วยในการสร้างชีวิตของดราให้มีความเข้มแข็ง เข้าใจธรรมชาติของตนเอง มีเป้าหมายที่ชัดเจน ก่อให้เกิดชีวิตที่มีความหมายที่สำคัญที่จะได้อยู่ต่อไปเพื่อประโยชน์ของตนเองและครอบครัว ทำให้เรารักษาศีล การควบคุมกายใจ วาจา ให้ได้อยู่ในเส้นทางที่ดีงาม มีจิตใจที่ตั้งมั่น ตั้งใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจากร่างกายและจิตใจที่เข็มแรงสมบูรณ์ มีความสุขนั้นเป็นการส่งเสริมการมีชีวิตที่มากขึ้น และทำให้ชีวิตเราเกิดความปลอดโปร่งสบาย ทางเดินจะมุ่งไปข้างหน้าก็ชัดเจน ก่อให้เกิดความสุขทางใจ ชีวิตของเราก็จะยืนยาวขยายอายุออกไป

จากปัญหาและสาเหตุเบื้องต้นมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ได้กำหนดให้ “คนไทยภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีมิตรไมตรีบนวิถีชีวิตแห่งความพอเพียง ยึดมั่นในวัฒนธรรมประชาธิปไตย และหลักธรรมาภิบาล การบริการสาธารณะขั้นพื้นฐานที่ทั่วถึง มีคุณภาพ สังคมมีความปลอดภัยและมั่นคง อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดี

---

[๖]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๙๙.

[๗]เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.**, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐).

เกื้อกูลและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ระบบผลิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมีความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน อยู่บนรากฐานทางเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองและแข่งขันได้ในเวทีโลก สามารถอยู่ในประชาคมภูมิภาคและโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี” ดังนั้นผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การเตรียมตัวเตรียมใจในการเสริมสร้างอายุเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งถ้าหากเรามีการเรียนรู้ทางด้านจิตใจร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แบบแล้ว ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และเป็นภาระต่อครอบครัวน้อยที่สุด ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือสัปปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้พบเจอความสุขที่แท้จริง ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักจิตวิทยา เป็นการพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถลดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดีความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืน จึงต้องทำวิจัยในเรื่องนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๒.๒ เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักพุทธจิตวิทยากับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยมีอะไรบ้าง ใช้อย่างไร

๑.๓.๒ หลักจิตวิทยาที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ หลักสัปปายะกับหลักไตรสิกขามีส่วนช่วยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยด้านใดบ้าง

๑.๓.๔ รูปแบบพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องมีรูปแบบอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยการศึกษา “การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา” ซึ่งผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำหลักธรรมสัปปายะ ๗ และไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปบูรณาการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือความสุขสงบ ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mix Mathod) ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และมีแนวทางการประยุกต์ใช้ตามหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่นๆ โดยอาศัยข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลจากตำราเอกสาร หนังสือวิทยานิพนธ์ บทความ และสื่อออนไลน์ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมาธิเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องดังต่อไปนี้

๑) รูปแบบคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรูปแบบพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ตามกระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขทางกายและทางใจ โดยมองโลกตามความเป็นจริง

๒) ศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ สัปปายะ ๗

สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกื้อกูลช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย มี ๗ ประการดังนี้[๕]

(๑) อุตุสบาย (อุตุสัปปายะ) คือ มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่สบายต่อผู้สูงอายุ เช่น ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ดินน้ำฟ้าอากาศสะอาดบริสุทธิ์สดใส มีน้ำดีมีร่มไม้งาม นำจิตใจให้สงบเบิกบานผ่องใสพร้อมที่จะปฏิบัติกิจทำหน้าที่

(๒) เสนาสนสบาย (เสนาสนสัปปายะ) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย เช่น บ้านเรือน ที่มั่นคงปลอดภัย ใช้งานดี ไม่มีสิ่งรบกวนหรือชวนรำคาญ

---

[๕] วิสิทฺธิ. ๑/๑๖๑, วินย.อ. ๑/๕๒๔, ม.อ. ๓/๕๗๐.

(๓) โคจรสบาย (โคจรสัปปายะ) คือ ที่โคจร หมายถึง ท้องถิ่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำเพื่อหาของกินของใช้ สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหาและเครื่องใช้ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาน

(๔) อาหารสบาย (อาหารสัปปายะ, โภชนสัปปายะ ก็ว่า) คือ มีโภชนาการพร้อม มีของกินไม่ขาดแคลน มีรสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายสำหรับผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

(๕) บุคคลสบาย (ปุคคลสัปปายะ) คือ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คนมีไมตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยพึ่งพาอาศัยกัน มีคนที่เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร

(๖) ภัสสสบาย (ภัสสสัปปายะ) คือ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วก็ยิ่งมีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ซักถาม สนทนากัน

(๗) อิริยาบทสบาย (อิริยาปถสัปปายะ) คือ ในการที่จะดำเนินชีวิตเป็นอยู่เป็นไปทั้งหมดที่เราจะได้ดำเนินชีวิตอยู่เป็นทั้งหมด ที่เราจะได้อาศัย ได้ใช้ประโยชน์จากสัปปายะ หรือสบายทั้ง ๖ ข้อที่ว่ามานั้น เราก็ต้องดำเนินชีวิตคืบเคลื่อนไปด้วย อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

๓) วิธีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา

๔) หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิต หมายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อมสถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff (๑๙๘๙, ๑๙๙๕)[๙] ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

---

[๙]Gavol D. Ryff and Gorey LM Keyes, Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs, 1995.

(๑) ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth)- ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

(๒) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatieny wit othy) – ความสามารถในการจัดการกับสถานกาและสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) การมีความงอกงามในตน (Selg Acceptarce) – ความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

(๔) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Enviromental Mastevy) – การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

(๕) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

(๖) การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

๑) ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขต เขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๒๒ ชมรม มีประชากรทั้งหมดจำนวน ๒,๑๓๑ คน[๑๐] และได้สุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงวัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ซึ่งได้ประชากรผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๒๒ คน

---

[๑๐]สำนักงานพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.bangkok.go.th. [๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

๒) ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากผู้เชี่ยวชาญ ๑๗ ท่าน/คน แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

(๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุธศาสนา จำนวน ๕ คน

(๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน ๕ รูป/คน

(๓) ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน ๕ รูป/คน

(๔) ผู้เชี่ยวชาญด้านชุมชน จำนวน ๒ รูป/คน

๓) การทดลองการวัดประสิทธิผลโปรแกรมและกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย เพื่อทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐ % ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๑ คือ ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง จากประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน

๔) การสนทนากลุ่ม จำนวน ๑๗ รูป/คน เป็นการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องผู้สูงวัย จำนวน ๑๗ รูป/คน เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตมแนวพุทธจิตวิทยา รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะแก้ไขปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์และรับรองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

๑) การวิจัยครั้งนี้ใช้ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขต เขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๒๒ ชมรม

๒) สถานที่ทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ณ วัดวชิรธรรมสาธิต แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือน มกราคม ๒๕๖๒ รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น ๙ เดือน ในการทำวิจัย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑.นิยามศัพท์เฉพาะ

พุทธจิตวิทยา หมายถึง หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยศีล อบรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยสมาธิ อบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกด้วยปัญญา

๑) ศีล หมายถึง ความสุขภาวะทางด้านร่างกาย ทำให้เป็นพฤติกรรมที่เคยชินให้มีความเหมาะสมกับวัย เช่น ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการสื่อสารสังคม ด้านวัฒนธรรม และปลูกฝังสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์นั้น

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจของตนเองด้านกิจกรรมที่สร้างด้วยความสงบที่ผู้สูงอายุได้ทำนั้นเกิดจากความถนัดและสนใจ เช่น การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน กายเคลื่อนไหว การฝึกฝนการพัฒนาคุณภาพจิตดี และการพัฒนางานที่ตนเองได้ทำให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่เพื่อให้เกิดปัญญา

๓) ปัญญา หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เช่น ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต กรรม กฎไตรลักษณ์ และไตรสิกขา การเรียนรู้พร้อมเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

สัปปายะ หมายถึง รู้จักสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสมบูรณ์ทางกาย สังคม อารมณ์ จิตใจและปัญญา มุ่งสร้างความดีงามมีความสงบสุขในชีวิต โดยมีหลักปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมายที่วางไว้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมให้มีความสมบูรณ์รวมไปถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ประกอบด้วย ๗ ประการ

๑) มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์เอื้อต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย และมีความเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต มีสถานที่พบปะพูดคุยกัน สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

๒) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงปลอดภัย สถานที่สะดวกสบายให้ท่านได้พักผ่อนเพียงพอต่อสุขภาพ

๓) การเดินทาง ถนนหนทางไปมาได้สะดวก อีกทั้งควรมีสถานที่ควรที่แหล่งพักผ่อนที่เหมาะสมกับการนั่งเล่น ฟังเพลง และช่วยเหลือสังคม ชุมชนได้

๔) มีโภชนาการพร้อม ของกินไม่ขาดแคลน รสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงให้มีสุขภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

๕) บุคคลที่อยู่ร่วมกัน เป็นบุคคลที่มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ชักจูงนำไปในหนทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความดีงาม และไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดีหรือบุคคลที่ติดต่อคบหาตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม

๖) มีการพูดคุยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ ที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ให้เกิดความสงบทางจิตใจ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อันจะก่อให้เกิดปัญญาความเป็นผู้รู้แจ้งแห่งความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้น

๗) ในการที่จะดำเนินชีวิตเป็นอยู่เป็นไปทั้งหมดนั้น จะต้องประกอบด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา

สุขภาวะองค์รวม หมายถึง มีความสมบูรณ์ของร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ให้มีความสมดุลเกิดความรู้สึกอยู่เย็นเป็นสุข

๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่มีสุภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อความต้องการในการดำเนินชีวิต ตลอดจนถึงมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพร่างกาย

๒) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมให้เกิดความสุขสงบ มีคุณค่าต่อสังคม มีการแบ่งปันเสียสละ ประกอบไปด้วยไมตรีต่อกัน

๓) สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการระงับอาการที่รู้สึกเหงา เศร้า สิ้นหวังได้ และมีความรู้สึกมีความพอใจกับชีวิตเมื่อมีความสุข สงบและความหวัง

๔) สุขภาวะทางจิต หมายถึง มีความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติที่เกิดขึ้นในความเป็นจริงของชีวิต มีความเมตตา มีความผาสุก และการมีจิตปราศจากความทุกข์ทั้งปวง

๕) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษาที่ดีต่อมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีๆอยู่เสมอและมีความมั่นคงในชีวิต

๑.๕.๒.นิยมศัพท์เชิงปฏิบัติการ

โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม หมายถึง ขั้นตอนการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบบูรณาการหลักธรรมกับหลักจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ให้มีระดับชีวิตที่ดี มีความสุข และมีเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ประกอบกิจกรรม ๗ กิจกรรม ได้แก่

๑. กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง หมายถึง การบริหารตนเองมีเป้าหมายการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบในการบริหารตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ และการบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์

๒. กิจกรรมสุขกายสบายจิต หมายถึง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามี เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

๓. กิจกรรมสุขชีวี หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการและพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

๔. กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต หมายถึง การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน

๕. กิจกรรมชุมชนร่วมใจ หมายถึง การขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

๖. กิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี หมายถึง บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรง

๗. กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต หมายถึง การสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและจริงจัง

พฤติกรรมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีความสุขทางกาย ทางใจ มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีอิสระในการใช้ชีวิตที่มีความสุขจากคนรอบข้างทั้งครอบรัว ชุมชน เพื่อนบ้าน สังคม ซึ่งจะประกอบด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ๕ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ด้านสุขภาพของร่างกาย ด้ายรักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ มีความพอใจกับสุขภาพ มีความสุขกับการใช้ชีวิตและการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ มีอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ตรงเวลาและการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข

๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ และความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมในสังคม

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง เมื่อมีอารมณ์โกรธท่ารู้สึกเจ็บปวดทางใจทุกครั้งและเมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพสามารถระงับอารมณ์ได้ รู้สึกไม่ดีเมื่อมีอาการสิ้นหวัง มีความเพียงพอใจกับการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่สมบูรณ์

๔. สุขภาวะทางจิต หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๕. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านสามารถใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๖.๒ ทำให้ได้ทราบถึงปัญหากับสาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๖.๓ ได้รูปแบบโปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาจากระดับจุลภาคสู่ระดับภาค

๑.๖.๔ เป็นข้อมูลให้ผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการวางแผนนโยบายระดับชาติเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยภายในประเทศ อันเป็นการเสริมสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนต่อไป

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี บทความ หนังสือ วารสาร เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ได้แนวคิด ทฤษฎี ดังนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรม

๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

๒.๕ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา

๒.๖ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ

๒.๗ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๒.๘ แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักจิตวิทยา เป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถลดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืนและสง่างาม มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ได้กำหนดให้ “คนไทยภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีมิตรไมตรีบนวิถีชีวิตแห่งความพอเพียง ยึดมั่นในวัฒนธรรมประชาธิปไตย และหลักธรรมาภิบาล การบริการสาธารณะขั้นพื้นฐานที่ทั่วถึง มีคุณภาพ สังคมมีความปลอดภัยและมั่นคง อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดี เกื้อกูลและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ระบบผลิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมีความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน อยู่บนรากฐาน

ทางเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองและแข่งขันได้ในเวทีโลก สามารถอยู่ในประชาคมภูมิภาคและโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี” การพัฒนาการด้านจิตใจของมนุษย์ในแต่ละช่วงชีวิต เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อจิตใจ บุคคลที่มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสม จะมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป[๑]

๒.๑.๑.ความหมายของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๔๖ กำหนดว่าผู้สูงอายุ[๒] หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ และมีสัญชาติไทย

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ[๓] กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล ในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งทางข้าราชการไทยได้กำหนดเป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการด้วย

เอกพล จันทร์สถิตพร[๔] ได้กำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่มีพัฒนาการในระยะสุดท้ายของช่วงชีวิตมนุษย์ ถือว่าได้เป็นช่วงวัยงามหรือวัยทอง โดยนับเมื่อบุคคลมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และอาจกำหนดได้มากหรือน้อยกว่าก็เป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่บริบทแต่ละสังคม

พระมหาไชยา หัดประกอบ[๕] กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดถึงด้านสังคม

---

[๑]พีสสลัล ธำรงศ์วรกุล, “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๘), หน้า ๓๑.

[๒]กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ๒๕๔๖**, (กรุงเทพมหานคร: สักนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

[๓]อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน กรุงเทพมหานคร”, **งานวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒). หน้า ๑๒.

[๔]เอกพล จันทร์สถิตพร, **การประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร**, (เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔.

[๕]พระมหาไชยา หัดประกอบ, “การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”, **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๓๑.

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง[๖] กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีสภาพการเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ สังคม การงาน และรายได้ เนื่องด้วยเป็นช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตตามธรรมชาติ อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่ต้องการยอมรับ ให้เกียรติ ยกย่องและเห็นคุณค่า ในฐานะที่ยังเป็นผู้มีความรู้ ความชำชาญ และยังเป็นผู้มีประสบการณ์มากที่จะสามารถช่วยเหลือสังคมได้

นันทนา อยู่สบาย[๗] กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และเป็นวัยในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ และเป็นวัยที่อยู่ในช่วงมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการอุปการะช่วยเหลือจากสังคมโดยเฉพาะภาครัฐ

ตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ความหมายของทฤษฎีผู้สูงอายุ
๑.	อารัญญา รัตนอุบล และคณะ	ผู้สูงอายุจะนับตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล
๒.	เอกพล จันทร์สถิตพร	มีการพัฒนาการในระยะสุดท้ายของช่วงชีวิตมนุษย์
๓.	พระมหาไชยา หัดประกอบ	การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ
๔.	อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง	มีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยของร่างกายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การงาน และรายได้
๕.	นันทยา อยู่สบาย	ผู้สูงอายุควรได้รับการอุปการะช่วยเหลือจากทางภาครัฐ

จากตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุหลังวัยเกษียณการทำงานตั้งแต่ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวิวัฒนาการช่วงสุดท้ายของอายุทั้งในด้านสภาพจิตใจ ร่ายกายและขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมด้วย ทั้งนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาวะทางอารมณ์ที่รวดเร็วขึ้นตามสภาพของสังคมได้

---

[๖]อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง, “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๙.

[๗]นันทนา อยู่สบาย, “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศีรษะจระเข้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”, **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑.

๒.๑.๒ การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม[๘] ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงสภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแต่ต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ คือ

๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Physiological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้ และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศรีเรือน แก้วกังวาน[๙] กล่าวว่าการพิจารณาช่วงอายุโดยการกำหนดช่วงอายุผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์จิตสังคมชีววิทยาไว้เป็น ๔ ช่วง ดังนี้

๑. ช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old)

ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐ – ๖๙ ปี เป็นช่วงอายุต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดน้อยลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไป ช่วงนี้ยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างก็ไรก็ดีสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้ขอแนะนำว่าควรใช้แบบ “engagement” คือ ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

---

[๘]สุรกุล เจนอบรม, **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพมหานคร: นิชินแอดแวอร์ไทยซิ่งกรุ๊พ, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๗.

[๙]ศรีเรือน แก้วกังวาน, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๑.

๒. ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ ๗๐ – ๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ๆกัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรมของครอบครัวและสังคมมากนักอีกต่อไป

๓. ช่วงแก่จริง ๆ (the old-old)

อายุประมาณ ๘๐ – ๙๐ ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวายแต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรถภาพในแง่ต่างๆตามวัย (both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

๔. ช่วงแก่จริง ๆ (the very old-old)

อายุประมาณ ๙๐ – ๙๙ ปี ผู้มีอายุยืนถึงช่วงนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พออกพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มนี้ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

๒.๑.๓ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ภาณุ อดกลั้น[๑๐] กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่แตกต่างกันออกไป ทางชีวิตวิทยาอธิบาย ความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทางจิติวิทยาจะมองความสูงอายุ จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทาสังคมวิทยา พิจารณาความสูงอายุจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จิตใจ สภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด

---

[๑๐]ภาณุ อดกลั้น, “ทฤษฎีการสูงอายุ”, **เอกสารประสานประกอบการสอน**, (อุดรธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, ๒๕๕๓).

นันทนา อยู่สบาย[๑๑] ได้เสนอข้อคิดเห็นจากบาร์โร สมิธ (Barrow Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใด ชราภาพ หรือผู้สูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ ดังนี้ คือ

๑) ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุโดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงาน เช่น ประเทศไทย กำหนดอายุวัยเกษียณ เมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

๒) การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functoning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางเสรีรวิทยา หรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางเสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุอวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานน้อยลง ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุ ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓) การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในกาคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดในผู้สูงอายุ คือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า บุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

๔) ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆได้กำหนดขึ้น

๕) ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในช่วงวันสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖) ความกดดันทางอารมณ์ และความเจ็บป่วย (Coping with Stress Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคภัยไข้เจ็บอยู่เสมอเพราะสภาพทางร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักจะพบกับผู้สูงอายุระหว่าง ๖๐ – ๖๕ ปีขึ้นไป

---

[๑๑]นันทนา อยู่สบาย,อ้างถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศีรษะจระเข้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”, **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๑๒-๑๓.

สุวดี เบญจวงศ์[๑๒] กล่าวว่า ปรากฏการณ์ความสูงอายุหรือกระบวนการแก่ เกิด จากปัจจัยหลายประการซึ่งไม่สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้ แต่อย่างน้อยทฤษฎีที่จะอธิบายได้แบ่งออกเป็น ๓ ทฤษฎีหลัก ๆ คือ

๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีระและการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งความสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรคเนื่องจากความเสื่อมของสรีระ

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ การรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัยและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลที่ผลักดันให้บุคคลแตกต่างกันออกไป

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อมนุษย์มีการพัฒนาในแต่ละบุคคล โดยสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไปด้วยเช่นกัน

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ[๑๓] อธิบายว่า ความสูงอายุยังสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางวังคม ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญไป ขึ้นกับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้สถาบันครอบครัวและสังคม เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทต่าง ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เพื่อให้คนวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหรือในการที่ช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเหมาะสม กล่าวคือเป็นทั้งผู้ใหญ่ และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม และทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) อธิบายว่าถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะ

---

[๑๒]สุวดี เบญจวงศ์, “ผู้สูงอายุคนแก่ และคนชรา : มิติทางสังคมและวัฒนธรรม”, **บทความ มนุษย์สังคมสาร**, มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑, หน้า ๕๔ – ๖๐.

[๑๓]สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, “ผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย”, **รายงานวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว), ๒๕๔๔), หน้า ๑๒.

สามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนะเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในดารร่วมกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย

ตารางที่ ๒.๒ สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ทฤษฎีผู้สูงอายุ
๑.	ภาณุ อดกลั้น	ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทางด้านสังคมวิทยาจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม
๒.	นันทนา อยู่สบาย	โดยพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ดังนี้ ๑. ประเพณีนิยม ๒. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านร่างกาย ๓. การปฏิบัติงานหน้าที่ด้านจิตใจ ๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ ๖. ความกดดันทางอารมณ์ และความเจ็บป่วย
๓.	สุวดี เบญจวงศ์	ปรากฏการณ์ความสูงอายุเกิดจากหลายปัจจัยสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ หลักสำคัญ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา
๔.	สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ	ความสูงอายุมีความสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม

จากตารางที่ ๒.๒ สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หมายถึง องค์ประกอบที่มีส่วนต่าง ๆ จากทฤษฎีที่เกิดขึ้นของสังคม กล่าว มีทฤษฎีทางชีววิทยาคือ ประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกายได้ลดลง ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ และทฤษฎีทางชีวสังคมวิทยา คือ บทบาทหน้าที่ลดลงจากสังคม ความสามรถในด้านอาชีพ ความเจ็บป่วย ส่วนด้านจิตวิทยานั้น คือการเปลี่ยนแปลงสถานภาพพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรม

แนวคิดและหลักการบริหารจัดการตามหลักสัปปายะ ๗

แม้ว่าในทางพระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยภายใน อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่งได้ระบุถึงปัจจัยภายนอกที่เกื้อหนุนให้การศึกษาและปฏิบัติเป็นไปโดยสะดวกหลักธรรมนี้เรียกว่าหลัก สัปปายะ ๗ อันเป็นแนวทางหนึ่งของหลักการสร้างวัดและการบริหารจัดการที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑ ความหมายและความสำคัญ

พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายคำว่า[๑๔] “สัปปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาปละปฏิบัติ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความหมายคำว่า[๑๕] “สัปปายะ” หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย ๗ อย่าง

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ได้ให้ความหมายคำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สบาย สภาพเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน สิ่ง สถาน หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ[๑๖]

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมได้ให้ความหมายคำว่า “สัปปายะ” หมายถึงสิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสมกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย[๑๗]

สรุปความหมายของสัปปายะ หมายถึง การสร้างสภาพเอื้อหรือเกื้อกูลต่อการประพฤติและปฏิบัติ เพื่อเป็นการช่วยให้การพัฒนาตนเองได้รับผลอย่างเต็มที่จนบรรลุคุณงามความดีหรือเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักทางพุทธศาสนา

---

[๑๔] องฺ.สตฺตก.อ. ๓/๓๘/๑๗๙.

[๑๕] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Bducational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๐.

[๑๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๑.

[๑๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๙.

๒.๒.๒ คุณประโยชน์ของสัปปายะในคัมภีร์พระไตรปิฎก

จากความหมายของคำว่าสัปปายะโดยสรุปคือ เป็นเรื่องของปัจจัยที่เกื้อหนุนทั้งต่อการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม และทางพระวินัย ซึ่งจะเห็นได้จากคำสอนต่อพระภิกษุทั้งหลายดังนี้

ปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติและการเจริญสติแก่ภิกษุปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ดังนี้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เราควรหลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว เธอใช้สอย เสนาสนะอันสงัดคือป่าโคนไม้ภูเขาซอกเขาถ้ำป่าช้าป่าทึบที่กลางแจ้งลอมฟางที่สงัดมีเสียงน้อยมีเสียงอึกทึกน้อยไม่มีคนสัญจรไปมาไม่มีคนพลุกพล่านเหมาะเป็นที่หลีกเร้นเธอไปสู่ป่าก็ดีไปสู่โคนไม้ก็ดีหรือไปสู่เรือนว่าง ก็ดี ขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”[๑๘] ขณะเจริญสติควรอยู่ในสภาพเช่นไรจึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้า

และยังพบในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย มีสมัยที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบ นิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นมั่นอยู่ สมาธินั้นเป็นธรรม สงบ ประณีต ได้ความสงบระงับถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่ง สติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ”[๑๙] จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว พระอรรถกาจารย์ได้กล่าวอธิบาย “สมัย” ไว้หมายถึง กาลที่ได้รับสัปปายะ ความเหมาะสม ๕ ประการคือ ๑.อุตุสัปปายะ ๒.อาหารสัปปายะ ๓. เสนาสนะสัปปายะ ๔. ปุคคละสัปปายะ ๕. ธัมมัสสวนะสัปปายะ[๒๐] สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ ถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจใฝ่ในการศึกษาปฏิบัติธรรมว่า “เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้ คือ เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพาน”[๒๑] ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึงเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิต”เข้าสู่สมถะ และวิปัสสนา[๒๒]

---

[๑๘]องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑.

[๑๙]องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๓.

[๒๐]องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕๔.

[๒๑]ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๘๙/๒๒๗.

[๒๒]องฺ.นวก.อ. ๓/๑/๒๘๕.

พระดำรัสข้างต้นนั้น ตรัสการปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรม ถึงลักษณะเรื่องที่จักพูดคุยไว้เป็นตัวอย่าง เพราะการปฏิบัติจะเจริญก้าวหน้า ควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่สะดวก ดังมีปรากฏเป็นคาถาว่า

อาวาโส โคจโร ภสฺสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตุ
อิริยาปโถติ สตฺตเต อสปฺปาเย วิวชฺชโต
สปฺปาเย สตฺต เสเวถ เอวญฺหิ ปฏิปชฺชโต
น จิเรเนว กาเลน โหติ กสฺสจิ อปฺปนาฯ[๒๓]

โยคาวจร ผู้ประสงค์จะรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้ดีนั้น พึงเว้นจากอสัปปายะ อันไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่าง คือ อาวาส (ที่อยู่อาศัย) โคจรคาม (หมู่บ้าน หรือท้องถิ่นที่จะไปบิณฑบาต) ภัสสะ (ถ้อยคำพูด) ปุคคละ (บุคคล) โภชนะ (อาหาร) อุตุ (อากาศ) อิริยาบถ (นั่ง นอน ยืน เดิน) แล้วพึงเสพแต่ สัปปายะ อันควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่าง นั้นเช่นกัน เมื่อได้ ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจสำเร็จอัปปนาภาวนาในกาลไม่นานนัก[๒๔] ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็มีปรากฏว่า “เมื่อโยควรภิกษุรูปใด แม้ทำโยคะโดยนัยวิปัสสนาดังกล่าวมานี้อยู่ นัยวิปัสสนาก็ยังไม่พร้อม โยคาวจรภิกษุรูปนั้นพึงทำอินทรีย์ให้กล้าด้วย โพชฺฌงฺคานญฺจ อนุปวตฺตนตาย กาเย ชีวิเต จ อนุตฺตรา จ อพฺยสาเนนาติ[๒๕]

๒.๒.๓ ลักษณะของสัปปายะ ๗

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องสัปปายะ ๗ และ อสัปปายะ ๗ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แก่

๑. อาวาส บางแห่งเรียก เสนาสนะ[๒๖]

๒. โคจร

๓. ภัสสะ บางแห่งเรียก ธัมมัสสวนะ[๒๗]

๔. บุคคล

---

[๒๓]วิสุทฺธิ. ๑/๑๖๑.

[๒๔]มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๕๔- ๖๕, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๑๐๐

[๒๕]วิสุทฺธิ. ๓/๒๓๙, โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาดอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘ – ๙๙.

[๒๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๘๖.

[๒๗]เรื่องเดียวกัน.

๕. โภชนะ บางแห่งเรียก อาหาระ

๖. ฤดู

๗. อิริยาบถ

ซึ่งสามารถอธิบาย เป็นลำดับดังต่อไปนี้

๑) อาวาส (เสนาสนะ) อาวาส หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่าง ได้แก่ อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอาวาสสัปปายะในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอาวาสใดนิมิตที่ยังไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อาวาสนี้นับเป็นอสัปปายะ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอาวาสใด นิมิตเกิดและภาวะด้วย สติก็ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ ดุจพระปธานิยติสสเถระผู้อยู่ ณ ราคบรรพต อาวาสนี้นับ เป็น สัปปายะ เพราะเหตุนั้นในวิหารใด อาวาสที่อยู่มีหลายแห่งโยคาวจรพึงลอยอยู่ในอาวาสเหล่านั้นเพราะความที่มีอาวาสเป็นสัปปายะแท้ ๆ ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้อยู่ในถ้ำจูฬนาคในตัมพปัณณิทวีป ถือเอากัมมัฏฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจูฬนาคนั้นได้บรรลุพระอรหัตในถ้ำจูฬนาคนั้นมีประมาณมิได้ แม้ในอาวาสสัปปายะแห่งอื่น ๆ เช่น จิตตลบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน[๒๘]

ในกัมมัฏฐานคหณนิเทศตอนแก้สมาธิภาวนา แสดงไว้ว่า “อันโยคาวจรผู้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสียแล้ว พำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสม”[๒๙] เป็นการกล่าวให้โยคาวจรรู้จักหลีกเลี่ยงอาวาสสัปปายะแล้วเลือกอาวาสสัปปายะเพื่อประโยชน์แก่การบำเพ็ญสมาธิของตน ได้กล่าวแนวทางการปฏิบัติไว้ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ไว้ว่า

> “เมื่อโยคาวจรผู้ใดอยู่ในวิหารเดียวกันกับพระอาจารย์มีความผาสุก โยคาวจรนั้นเมื่อจะชำระกัมมัฏฐานก็พึงอยู่ในวิหารนั้นนั่นแหละ ถ้าเมื่ออยู่ในวิหารนั้นไม่มีความผาสุกไซร้ วิหารอื่นใดเป็นสัปปายะมีอยู่ในที่ไกลแต่วิหารของพระอาจารย์ ประมาณคาวุตหนึ่งหรือกึ่งโยชน์ หรือแม้ประมาณหลงลืมในข้อกัมมัฏฐานที่ตรงไหนก็ดี จะได้ลุกขึ้นทำวัตรในวิหารที่ตนอยู่แต่เช้าแล้วออกเดินเที่ยวบิณฑบาตฉันในระหว่างทาง ยังไม่ทันเหนื่อยก็อาจมาถึงที่อยู่ ของตนได้ส่วนโยคาวจรผู้ใดไม่ได้ที่ผาสุกในแม้ที่ไกลตั้งโยชน์ โยคาวจรนั้นพึงตัดข้ออันเป็นขอดเป็นปมทั้งปวง

---

[๒๘]มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๑๐๑.

[๒๙]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘.

ของกัมมัฏฐานเสียให้ได้ ทำกัมมัฏฐานที่เนื่องด้วยความนึกหน่วงให้หมดจดดี แล้วไปให้ไกลกว่านั้น ก็ได้ละวิหารอันไม่เหมาะแก่การบำเพ็ญสมาธิเสีย แล้วพำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสมเถิด”[๓๐]

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าววิหารที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าวิหารไม่เหมาะสม มีพระบาลี ว่า

มหาวาสํ นวาวาสํ ชราวาสํ ปนฺถนี
โสณฺฑี ปณฺณญฺจ ปุปฺผญฺจ ผลํ ปฏฺฐิตเมว จ
นครํ ทารนา เขตฺตํ วิสภาเคน ปฏฺฏนํ
ปจฺจนฺตสีมาสปฺปายํ ยตฺถ มิตฺโต น ลพฺภติ
อฏฺฐารเสตานิ ฐานานิ อิติ วิญฺญาย ปณฺฑิโต
อารกา ปริวชฺเชยฺย มคฺคํ ปฏิภยํ ยถาติ[๓๑]

มีความหมายดังต่อไปนี้

๑. มหนฺตตฺตํ	ความเป็นวิหารใหญ่
๒. นวตฺตํ	ความเป็นวิหารใหญ่ (ยังไม่แล้วดี)
๓. ชิณฺณกตฺตํ	ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
๔. ปนฺถสนฺนิสฺสิตตฺตํ	ความเป็นวิหารติดทางเดิน
๕. โสณฺฑํ	วิหารมีตระพังน้ำ
๖. ปณฺณํ	วิหารมีใบไม้ (ที่เป็นผัก)
๗. ปุปฺผํ	วิหารมีไม้ดอก
๘. ผลํ	วิหารมีไม้ผล
๙. ปฏฺฐนียตา	ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น
๑๐. นครสนฺนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดเมือง
๑๑. ทารุสนฺนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารตอดป่าไม้
๑๒. เขตฺตสนฺนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดที่นา (ของชาวบ้าน)
๑๓. วิสภาคานํ ปุคฺคบานํ อตฺถิตา	ความเป็นวิหารมีบุคคลผู้เป็นวิสภาคกันอยู่
๑๔. ปฏฺฏนสนฺนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดท่า
๑๕. ปจฺจนฺตสนฺนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดปลายแดน
๑๖. รชฺชสีมนฺตรสนฺนิสฺสิตตา	ความเป็นวิหารติดที่ระหว่างพรมแดน
๑๗. อสปฺปายตา	ความเป็นวิหารไม่เป็นสัปปายะ

---

[๓๐]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘- ๗๙.

[๓๑]วิสุทฺธิ. ๑/๑๑๘.

๑๘. กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ วิหารที่กัลยาณมิตรไม่ได้[๓๒]

ส่วนวิหารที่ชื่อว่า วิหารเหมาะสม ที่ควรต่อการเข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คุณสมบัติเหล่านี้ คือ

๑. นาติทูรํ โหติ นาจฺจาสนฺนํ คมนาคมนสมฺปนฺนํฯ เสนาสนะในศาสนานี้เป็นที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก

๒. ทิวา อปฺโปกิณฺณํ รตฺตึ อปฺปสทฺทํ อปฺปนิคฺโฆสํฯ กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่มีเสียงอึกทึก

๓. อปฺปฑํสมก สวาตตกสรี สปสมผสฺสํ โหติฯ ปราศจากสัมผัสแหล่งเหลือบ นุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

๔. ตสฺมึ โข ปน เสนาสเน วิหรนฺตสฺส อปกสิเรเนว อุปฺปชฺชนฺติ จีวรปิณฺฑปาตเสนาสนคิลานปจฺจยเภสชฺชปริกฺขารา ฯ ภิกษุพำนักอยู่ในเสนาสนะนั้น จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองเลย

๕. ตสฺมึ โข ปน เสนาสเน เถรา ภิกฺขู วิหรนฺติ พหุสฺสุตา อาคตาคมา ธมฺมธรา วินยธรา มาติกาธรา เต กาเลน กาลํ อุปสงฺกมิตฺวา ปริปณฺหติ ‘อิทํ ภนฺเต กถํ อิมสฺส โก อตฺโถติอสฺส เต อายสฺมนฺโต อวิวฏํ เจว วิวรนฺติ อนุตฺตานีกตญฺจ อุตฺตานีกโรนฺติ อเนกวิหิเตสุ จกงฺขฏฺฐานิเยสุ ธมฺเมสุ กงขํ ปฏิวิโนเทนฺติฯ[๓๓]

ภิกษุทั้งหลายเป็นเถระ เป็นพหูสูต คล่องอาคม ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ย่อมอยู่ในเสนาสนะนั้น ภิกษุเข้าไปหาพระเถระเหล่านั้นตามกาลอันสมควร ได้สอบถามข้อธรรมข้ออรรถว่า “ท่านเจ้าข้า บทนี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นย่อมจะเปิดข้อที่ยังไม่ได้เปิด ทำให้ตื้นข้อที่ยังมิได้ทำให้ตื่นและบรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันน่าจะสงสัยได้หลาย ๆ อย่าง[๓๔]

๒) โคจร หรือโคจรคาม หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โคจรอสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจรพึงเลือกโคจร-คามสัปปายะ

---

[๓๒]มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๗๘ – ๗๙..

[๓๓]วิสุทฺธิ. ๑/ ๑๑๙.

[๓๔]มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒**, หน้า ๒๑๑ – ๒๑๒.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นักในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วคันธนู หรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทิศใต้ เป็นที่มีภิกขาสมบูรณ์หาง่ายหมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะกันข้ามนับเป็น อสัปปายะ[๓๕] ที่ว่าอสัปปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ ๑. ไกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก ๒. เวลาบิณฑบาตไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ ๓. บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

๓) ภัสสะ (การพูดคุย)

ภัสสะ หมายถึง การพูดคุย หรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัสสะอสัปปายะ คือการพูดคุยหรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัสสะสปัปายะ คือการพูดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างการปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวจอินทรีย์พูดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรม เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิตในวิปัสสนานัย เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวมสติไว้ว่า ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตอยู่เสมอในขณะประจบกับอารมณ์ ๖[๓๖]

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาณ ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจาพูดน้อย ไม่กล่าวติรัจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัดมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรธานเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีจองหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปายะ แม้ กถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัสสสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิต[๓๗] ทั้งติรัจฉานกถา ๓๒ วิคคาหิกกถา และกถาวัตถุ ๑๐ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ติรัจฉานกถา ๓๒ คือ เรื่องขัดมรรคผล เป็นไปเพื่ออันตรธานเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ ได้แก่

๑. ราชกถา	กล่าวถึงพระยามหากษัตริย์
๒. โจรกถา	กล่าวถึงโจร
๓. มหามัตตกถา	กล่าวถึงมหาอำมาตย์

---

[๓๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

[๓๖]พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคัมธสาราภิวงศ์, เรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐ – ๒๑.

[๓๗]มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒**, หน้า ๑๐๒.

๔. เสนากถา กล่าวถึงเสนา

๕. ภยกถา กล่าวถึงภัยอันตราย

๖. ยุทธกถา กล่าวถึงการสงคราม

๗. อันนกถา กล่าวถึงข้าว

๘. ปานกถา กล่าวถึงน้ำ

๙. วัตถกถา กล่าวถึงผ้านุ่งผ้าห่ม

๑๐. สยนกถา กล่าวถึงที่หลับที่นอน

๑๑. มาลากถา กล่าวถึงดอกไม้สรรพต่าง ๆ

๑๒. คันธกาถา กล่าวถึงเครื่องหอมเครื่องลูบไล้ชโลมทา

๑๓. ญาติกถา กล่าวถึงญาติแห่งตน

๑๔. ยานกถา กล่าวถึงยวดยานคานหามช้างม้ารถเกวียนมีประเภทต่าง

๑๕. คามกถา กล่าวถึงบ้านว่าบ้านตำบล

๑๖. นิคมกถาม กล่าวถึงนิคม

๑๗. ชนปทกถา กล่าวถึงชนบท

๑๘. นครกถา กล่าวถึงเมืองใหญ่

๑๙. อิตถีกถา กล่าวถึงผู้หญิง

๒๐. ปุริสกถา กล่าวถึงผู้ชาย

๒๑. สุรกถา กล่าวถึงคนกล้า ๆ ช้างกล้าเสือกล้า ศึกสงคราม

๒๒. วิสิขากถา กล่าวถึงตรอกน้อยตรอกใหญ่ถนนหนทาง

๒๓. กุมภทาสีกถา กล่าวถึงกุมภทาสีที่ตักน้ำ

๒๔. ปุพพเปตกถา กล่าวถึงญาติที่ล่วงไปแล้วแต่ก่อน ๆ

๒๕. นานัตตกถา กล่าวถึงเรื่องต่าง ๆ แต่บรรดาที่หาประโยชน์มิได้

๒๖. โลกกฺขายิกกถา กล่าวถึงลัทธิโกหก อันพาลในโลกเจรจากัน

๒๗. สมุททักขายิกกถา กล่าวถึงมหาสมุทร สาคร ทะเล

๒๘. อิติภวาภวกถา กล่าวถึงภวและอภวมี ๖ ประการ คือ กล่าวสัสสตทิฏฐิ กล่าวอุทเฉททิฏฐิกล่าวถึงเจริญในสมบัติ กล่าวถึงเสื่อมจากสมบัติ กล่าวสรรเสริญความสุขในเสพย์กาย กล่าวถึงอัตตกิมลถานุโยคประกอบความเพียรให้ลำบากกายเป็นฝ่ายปฏิบัติแห่งเดียรถีย์

๒๙. อรญฺญกถา กล่าวถึงป่า

๓๐. ปพฺพกถา กล่าวถึงภูเขา

๓๑. นทีกถา กล่าวถึงแม่น้ำ

๓๒. ทีปกถา กล่าวถึงเกาะต่าง ๆ[๓๘]

---

[๓๘]องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๑-๑๕๒, ที.สี.อ. ๑๗/๘๔, สํ.มหา. (ไทย) ๑๙/๑,๐๗๙/๕๘๙.

วิคคาหิกถา คือ ถ้อยคำที่แก่งแย่งกัน ทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ได้แก่

๑. น ตฺวํ อิมํ ธมฺมวินยํ อาชานิสฺสติ	ท่านไม่รู้ธรรมวินัย
๒. อหํ อิมํ ธมฺมวินยํ อาชานามิ	ข้าพเจ้ารู้ธรรมวินัย
๓. กึ ตฺวํ อิมํ ธมฺมวินยํ อาชานิสฺสสิ	ท่านจะรู้ได้อย่างไร
๔. มิจฺฉาปฏิปนฺโน ตฺวมสิ	ท่านเป็นผู้ปฏิบัติผิด
๕. อหมสฺมิ สมฺมาปฏิปนฺโน	ส่วนข้าพเจ้าปฏิบัติถูก จึงรู้ได้
๖. สหิตํ เม	คำพูดของข้าพเจ้าตรงกันในเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงมีประโยชน์
๗. อสหิตํ เต	ของท่านไม่ตรงกันในเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงไม่มีประโยชน์
๘. ปุเรวจนิยํ ปจฺฉา อวจ	คำที่ควรกล่าวก่อน ท่านกลัวกล่าวทีหลัง
๙. ปจฺฉาวจนิยํ ปุเร อวจ	แต่คำที่ควรกล่าวทีหลัง ท่านกลับกล่าวก่อน
๑๐. อธิจิณฺณนฺเต วิปราวตฺตํ	คำพูดของข้าพเจ้าเพียงคำเดียวสามารถทำลายคำพูดของท่าน
๑๑. อาโรปิโต เต วาโท	ข้าพเจ้าจับผิดความเห็นของท่านแล้ว
๑๒. นิคฺคหิโต ตฺวมสิ	ท่านจึงถูกข้าพเจ้าข่มไว้
๑๓. จร วาทปโทกฬาย	ท่านจงพยายามแสวงหาความรู้จากสำนักต่าง ๆ มาปลดเปลื้อง แก้ไขคำพูดของท่านที่ถูกข้าพเจ้าข่มไว้นี้ด้วย
๑๔. นิพฺเพเฐหิ วา สเจ ปโหสิ	ถ้าท่านยังเชื่อในความสามารถของท่าน ก็จงแก้ไขมา[๓๙]

๔) บุคคล บุคคลหมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่ ปุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติด้วย และปุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติ โยคาจรพึงเลือกคบปุคคลสัปปายะเพื่อความมั่นแห่งจิตของตนในขณะกำลังปฏิบัติ

๕) โภชนะ โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกายไม่เกื้อกูลสุขภาพ ฉันยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร และโภชนสัปปายะ คืออาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภชนของโยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

---

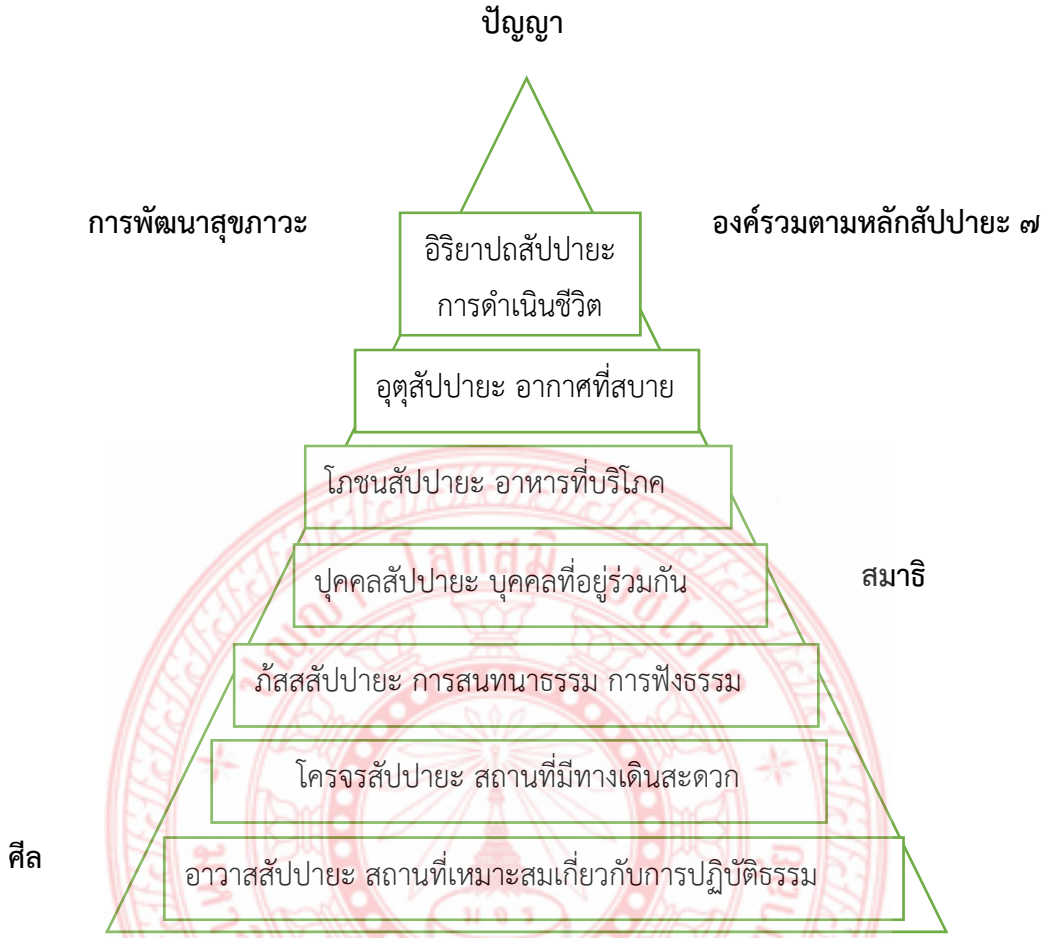
[๓๙] ที.สี. (ไทย) ๙/๑๘/๗, สํ.มหา (ไทย) ๑๙/๑๐๘๐/๕๘๙-๕๙๐, ที.สี.อ. ๑๗/๘๔.

๖) ฤดู ฤดู หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี 2 อย่างได้แก่ อุตุอสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอาการธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและอุตุสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสมเช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

๗) อิริยาบถ อิริยาบถหมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งมี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาปถอสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาปถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคสวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิวรณ์จะได้ไม่เกิด[๔๐]

โครงสร้างโมเดลตามทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสัปปายะ ๗ ซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ดังรูปภาพที่ ๒.๑

[๔๐] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕.



โครงสร้างโมเดลตามทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสัปปายะ ๗ ซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา พบว่า จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะต้องเริ่มจากการมีสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ได้สนทนาธรรมต่างๆ เรียกว่าศีล ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพละกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า สมาธิ และขั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าปัญญา

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยา

๒.๓.๑ ความหมายของพุทธจิตวิทยา

จิตวิทยานั้น มีรากศัพท์มาจากคำว่า Psyche หมายถึง วิญญาณ (Soul) และ Logos หมายถึง “พูด”หรือ “กล่าว” ถือเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องวิญญาณ แต่ความหมายนี้ได้ถูกปฏิเสธ เพราะวิญญาณนั้นมีความหมายคลุมเครือมาก ได้มีการถกเถียงมากเกี่ยวกับสภาวะในร่างกาย เป็นต้น คำนิยามนี้เริ่มจะเปลี่ยนไปเป็น จิตศาสตร์ แต่เป็นสิ่งที่ยากและให้ความหมายของคำว่า “ยากที่จะศึกษาได้ เพราะจิตนั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง แต่ลักษณะเฉพาะบางอย่างก็ยังค้นหาสาเหตุไม่ได้ในคนวิกลจริต หรือในเวลานอนหลับ หรือการที่จะรู้จิตของสัตว์ ต่อมานักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายใหม่ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่อง จิต แต่ถูกปฏิเสธไปเสียอีก เพราะจิตมีทั้งจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย[๔๑] ได้นิยามความหมายพุทธจิตวิทยา หมายถึง ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่กลางตามธรรมชาติ ได้แก่ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา สาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในการเรียนรู้แห่งความสุขปฏิบัติตนสู่การพัฒนาตนที่ยั่งยืน

ภานุวังโส[๔๒] ได้นิยามความหมาย พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจกับสภาพที่จริงของชีวิต การที่คนเราเข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ที่เกิดขึ้น อย่างมั่นคงตามแนวพุทธ

พุทธจิตวิทยาในความหมายกว้าง หมายถึง พฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม ในความหมายดังกล่าว พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกซึ่งกิริยาอาการต่างๆ เช่น การยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หัวเราะและร้องไห้ เป็นต้น คำว่า แต่ละบุคคล นั้น หมายถึงสิ่งมีชีวิต ได้แก่สรรพสัตว์ต่างๆที่อาศัยอยู่บนโลกเดียวกัน ในความหมายสั้นๆ จิตวิทยา คือ วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์

---

[๔๑]คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑. (คำอธิบายรายวิชา)

[๔๒]ภาณุวังโส, **เกิดกว่าฟรอยด์จะจินตนาการ**, (กรุงเพทมหานคร : เคล็ดไทย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓.

ในปัจจุบัน จิตวิทยามีความหมายเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมกระบวนการงานทางจิต ด้านระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ (The Scientific Study of Behavior and Mental Process)[๔๓] จิตวิทยาแนวพุทธ คือการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นของความทุกข์ และวิธีการดับความทุกข์ อันเป็นสาระแนวทางที่สำคัญของหลักการทางพระพุทธศาสนา[๔๔]

ดังนั้น พุทธจิตวิทยา จึงหมายถึง กระบวนการศึกษาทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์ ให้มีความสัมพันธ์กันกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น อันเป็นสภาพจริงของชีวิต การที่เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และมีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจแข็งแรงในชีวิต

๒.๓.๒ ทฤษฎีพุทธจิตวิทยา

การเข้ามาของจิตวิทยาตะวันตกในประเทศไทยนั้น เริ่มจากภายหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ เมื่อประเทศไทยรับเอาอารยธรรมตะวันตก และได้จัดการศึกษาแบบตะวันตก เริ่มเห็นความสำคัญของการศึกษาทางด้านจิตวิทยา เช่น พระยาเมธาธิบดี, อาจารย์เอื้อม อิงควาณิชย์, หม่อมหลวงตุ้ย ชุมสา เป็นต้น และมีการตีพิมพ์ตำราจิตวิทยา เมื่อปี ๒๔๔๙ มีการพัฒนาการศึกษาค้นคว้าเป็นลำดับ จัดการศึกษาทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยกันอย่างจริงจังจนเป็นที่รู้จักกัน มีแขนงการศึกษาหลายแขนง เช่น จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาสังคม และจิตวิทยาการศึกษา เป็นต้น

คำว่า ระบบนั้น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า System ซึ่งมาจากภาษาละตินว่า Systema คือชุดของสิ่งที่มีปฏิสัมพันธ์กัน หรือการพึ่งพาซึ่งกันและกันของสิ่งที่มีการดำรงที่อิสระที่ได้ถูกรวบรวมในรูปแบบบูรณาการทั้งหมด ในความหมาย หมายถึง ชุด (Set) ของส่วนประกอบ (Element) ที่มีลักษณะสัมพันธ์กันโดยการรวมกันเป็นกลุ่ม (Input) กระบวนการ (Process) และการผลิต (Output) จุดเน้นของระบบ จะเน้นไปที่กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอนการปฏิบัติงานการกำหนดอย่างชัดเจนว่าจะทำอย่างไรบ้างเพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ ขั้นตอนการปฏิบัติงานจะต้องให้ทราบโดยทั่วกัน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของเอกสาร หรืออิเล็กทรอนิกส์ พจนานุกรมหรือโดยวิธีอื่น ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายว่า ระบบ คือ ระเบียบทำนองลำดับชั้นที่รวมส่วนต่างเข้าด้วยกัน เช่น ระบบใบไม้ คือ

---

[๔๓]จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร :มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๕.

[๔๔]ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, **คู่มือการพัฒนาตนเองแนวพุทธสำหรับผู้ให้การปรึกษา**, ฉบับที่ ๒, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๗), หน้า ๙.

ใบไม้ที่หล่นลงมาซ้อนกัน ในการศึกษาพุทธจิตวิทยานั้น ได้ถือเอาองค์ประกอบของระบบเป็นแนวทางในการศึกษา

พุทธจิตวิทยา คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตเนื้อหา สมมติฐาน สาขาพัฒนาการของการศึกษา พุทธจิตวิทยา คำสอนแม่บท การศึกษาจากวรรณคดี การศึกษาพุทธจิตวิทยาจากพุทธสาวก สาระพุทธจิตวิทยา การพัฒนาจิตและจิตวิทยาประยุกต์ ในลักษณะบูรณาการอย่างสัมพันธ์กัน ตั้งวัตถุประสงค์เป็นต้นไปจนนิสิตมีจิตสาธารณะ มีเมตตา ปรารถนาดีต่อกันตามสังคหวัตถุ ๔[๔๕] "โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไสไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ"[๔๖] เพราะจิตเป็นต้นกำเนิดของการประพฤติปฏิบัติทางการ วาจา ใจ ดังคำที่ว่า "ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้ามีคนใจชั่ว ก็จะพูดชั่วตามไปด้วย ทั้งทางกาย วาจา และใจ เหมือนล้อที่หมุน ไปตามรอยโคที่ลากเกวียน"[๔๗]

๒.๓.๓ แนวคิดพุทธจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะทางจิต

หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิตหมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff (๑๙๘๙, ๑๙๙๕)[๔๘] ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

๑) ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth)- ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

---

[๔๕]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖๘.

[๔๖]สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

[๔๗]ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

[๔๘]Gavol D. Ryff and Gorey LM Keyes. Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs, 1995.

๒. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatieny wit othy)– ความสามารถในการจัดการกับสถานกาและสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การมีความงอกงามในตน (Selg Acceptarce) – ความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

๔. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Enviromental Mastevy) - การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖. การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงวัย

๒.๔.๑ ความหมายคำว่าสุขภาวะ

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึง คำว่า “สุขภาพ” ภาวการณ์มีสุขภาพกายดี มีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก”[๔๙] มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[๕๐] “บุคคลในโลกนี้..เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เข้าก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[๕๑]

ภาวะมีความสุขทางกาย และสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไวได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ตามพุทธพจน์ “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”[๕๒] พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของ

---

[๔๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

[๕๐] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗.

[๕๑] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๕๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

การมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง[๕๓] หากร่างกายเจ็บป่าวไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์ทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า "ร่างกายเป็นรังแห่งโรค"[๕๔] ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วอยู่เท่านั้น[๕๕]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงคำว่า สุขภาวะว่า "สุขภาวะ" หรือ "สุขภาพ" เป็นคำเดียวกันในภาษาไทย แต่ภาษาไทยแปลว่า "ว" เป็น "พ" เกิดคำว่า "สุขภาพ" เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า "องค์รวม" ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ การทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ "สุขภาวะ" หมายถึง ความสุขใด ๆ ที่ก็ตามพูดขึ้นมานั้น เราตรวจสอบได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ ถ้าไม่มีภาวะที่ว่ามาเหล่านี้ ก็ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าพูดว่าเป็นความสุข มันก็เป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยังขาด ยังพร่อง[๕๖]

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้อธิบายถึงสุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และจิต กล่าวได้ว่า มิใช่เพียงแต่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ รวมไปถึงการมีสุขภาพชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างเกิดขึ้นก่อให้เกิดความปัญหาในด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปอย่างล้วนแล้วมีแต่ปัญหาสุขภาพ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายหน่วยงานช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้กับสังคมต่อไป[๕๗]

เสาวนีย์ ฤดี ได้อธิบายถึง สุขภาวะ หมายถึง เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกัน และการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจ[๕๘]

---

[๕๓]องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๕๔]ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/.๗๘.

[๕๕]องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๕๖]พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗), หน้า ๖-๙.

[๕๗]บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**, (เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๒ – ๑๑๓.

[๕๘]เสาวนีย์ ฤดี, "สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ[๕๙] ได้อธิบายถึงสุขภาวะ หมายถึง สุขภาพหรือสุขภาวะ เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการเสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพโดยนิยามว่า “สุขภาพ” คือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นบูรณาการ

พระอุทฤษ โชติญาโณ[๖๐] (ทวี) ได้อธิบายสรุป สุขภาวะ มีองค์ประกอบ ๔ ส่วน คือ

๑. สุขภาพกาย หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตาปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

๒. สุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจ เบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย

๓. สุขภาพสังคม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่สังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

๔. สุขภาพจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์ มีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง การจัดสุขภาวะทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้สูงวัยนั้นได้ปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้การปฏิบัติตนที่ดีให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การพฤติกรรมของผู้สูงวัยในการพบความสุข ความมีจิตใจที่ดีงามต่อไป

---

[๕๙] คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, กระทรงสาธารณสุข, **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๔), หน้า ๓.

[๖๐] พระอุกฤษ โชติญาโณ ทวี), “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของจังหวัดศรีสะเกษ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒.

๒.๔.๒ สุขภาวะองค์รวม

การที่มีสุขภาวะที่ดีสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตจะต้องมีพิจาณาความพร้อมทั้งด้านสุขภาพ ด้านสุขภาพจิตใจ และการเสริมสร้างให้มีความสุข พัฒนาสุขภาพอย่างครบวงจร ทั้ง ๔ ด้าน คือด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และปัญญา เป็นต้น

พระไพศาล วิสาโล[๖๑] ได้กล่าวถึง สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี ๔ ด้าน ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลือ ราบรื่น และเป็นสุข ประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความร้าวฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

๓. สุภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข มีความมั่นคงภายใน มรกำลังใจไม่ท้อแท้ มีจิตใจที่อ่อนโอน มีเมตตา กรุณา และดำเนินชีวิตให้มีความสุข

๔. สุขภาวะทางปัญญาได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้สึกนึกคิด และพิจารณาด้วยเหตุผลสามารถแก้ไขปัญญาได้ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พึ่งของตนเองได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[๖๒] ได้กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ทำให้ชีวิตมีความบูรณ์แบบ ๔ ประการ ประกอบด้วย การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสังคม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา และได้กล่าวเพิ่มว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา ๔ ประกอบด้วย ดังนี้

---

[๖๑]พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๙.

[๖๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **บทนำสู่พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**, (กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

๑. ภายภาวนา (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายคือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีสุขอย่างเกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ

๒. ศีลภาวนา(การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

๓. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต คือ การทำจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงามและความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มรน้ำใจ เมตตากรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิตนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง มั่นคงขยันมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และมีความเสียสละ

๔. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์[๖๓]

ประเวศ วะสี[๖๔] ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ใน ๔ มิติ ดังนี้

๑. สุภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบุรณแข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค มีสิ่งแวดล้อมทีส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีเมตตา มีสติ สมาธิ ปัญญา รวมถึงการลดละความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตาบใดที่ยังมีอยู่ คือสุขภาวะของจิตที่ไม่สมบูรณ์

๓. สุขาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่รวมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนและสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม มีกิจกรรมที่ดีทางสังคม มีจิตอาสาและมีการแบ่งปัน

๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา จึงมีอิสรภาพ มีความสุขประณีต ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ และสังคมให้มีความสงบสุข

---

[๖๓]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์ ๑๙๘๗ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๘.

[๖๔]ประเวศ วสี, **คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา,** (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐-๑๑.

สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์[๖๕] ได้เสนอมิติใน ๖ ด้านมีการพัฒนาสุขภาวะในมิติที่การเติบโตด้วย สุขภาวะด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. สุขภาวะด้านร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าตนมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เหมาะสม ทั้งในด้านคุณภาพ ประโยชน์ การไม่มีโรคภัยเจ็บป่วย

๒. สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีคุณค่า มีความหมาย เป้าหมาย รวมถึงไปทางจิตใจให้ได้พบความสุขในการดำเนินชีวิต

๓. สุขภาวะทางด้านปัญญา และการรู้จักคิด หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม มีความคิดเป็นเหตุผล สามารถคิดแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างมีเหตุผล เรียนรู้รับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต

๔. สุขภาวะทางด้านสังคม หมายถึง ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๕. สุขภาวะทางด้านอารมณ์ หมายถึง การมีความมั่งคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างเหมาะสม

๖. สุขภาวะด้านจิตใจ หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง

จากการศึกษาสุขภาวะองค์รวมแนวคิด งานวิจัย ที่ผ่านมานั้น พบว่า การมีสุขภาวะที่ดีต่อการพัฒนาสุขภาวะของตนเองให้สมบูรณ์จะต้องมีองค์ประกอบที่เป็นแนวทางในการพัฒนาตนตามความเป็นจริงของชีวิต ดังนี้

๑. ด้านการพัฒนากาย คือ การมีที่มีสุภาพร่างกายที่สมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมที่ดี และการรับประทานอาหารให้มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. ด้านการพัฒนาสังคม คือ การมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขทางกาย ทางใจ และการมีส่วนร่วมกับชุมชนในการทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณะประโยชน์ มีจิตที่เมตตา กรุณา ช่วยเหลือสังคม

---

[๖๕]Adams, T, “Bezner, J”, & Steinhardt, M. (1997), The conceptualization and measurement of perceived wellness: lntegrating balance across and within dimensions. (American Jornal of Health Promotion, 1997). 11(3). pp. 208-218.

๓. ด้านการพัฒนาจิต คือ ความสามารถที่จะสร้างบรรยากาศในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีสภาพจิตใจที่เข็มแรง มีความอดทน การเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในการดำเนินชีวิต

๔. ด้านการพัฒนาปัญญา คือ เข้าใจเหตุผลและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตมสภาพของความเป็นจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีสติ สมาธิ รับรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

๕. ด้านอารมณ์ คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ความเหงา ปัญหา เป็นต้น และสามารถที่จะเผชิญกับปัญหากับการเปลี่ยนแปลงได้

๒.๔.๓ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง การส่งเสริมการกระทำกิจกรรมต่าง ๆของผู้สูงอายุให้มีการปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งมีผู้กล่าวไว้หลายท่าน ดังนี้

เพ็ญนภา กาญจโนภาส[๖๖] แนะนำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. งดสูบบุหรี่

๒. จำกัดการดื่มสุราเพียงเท่าที่จำเป็น

๓. มีลักษณะนิสัยที่ปลอดภัย เช่น หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดมากๆ ความร้อนจัด หรือเย็นจัดป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

๔. มีลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีเส้นใยสูง

๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ ๒๐ – ๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๖. พักผ่อนเพียงพอ และมีกิจกรรมนันทนาการ

๗. หลีกเลี่ยงการมีภาวะเครียด โดยใช้เทคนิคลดความเครียด ได้แก่ การทำสมาธิ โยคะ เทคนิคไบโอฟิดแบคและการออกกำลังกาย เป็นต้น

๘. มีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น มีการรับผิดชอบต่อการดูแลตนเองและมีการตรวจร่างกายเมื่อมีโรคหรือภาวะเรื้อรัง

---

[๖๖]เพ็ญผกา กาญจโนภาส, “ประสิทธิผลของการโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงวัย อำเภอหนองระบังเหว จังหวัดชัยภูมิ”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙.

๙. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ผิดกฎหมาย หรือซื้อยากินเอง

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ[๖๗] ได้กล่าวถึงหลัก ๔ ประการเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. กินเป็น หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การประเมินสภาพการกิน ประเมินได้จากความสมดุลของการกินกับน้ำหนักมาตรฐานทางอายุและส่วนสูงของผู้สูงอายุ

๒. นอนเป็น การนอนมีความสำคัญต่อสุขภาพ การนอนหลับเต็มที่และเพียงพอจะทำให้ตื่นขึ้นมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า คุณภาพการนอนขึ้นอยู่กับจิตใจสิ่งแวดล้อมและท่านอน จำนวนชั่วโมงการนอนหลับขึ้นอยู่กับความเพียงพอของร่างกายแต่ละคนไม่มีกำหนดมาตรฐานแต่ละคนไปว่า ๘ หรือ ๑๐ ชั่วโมง แต่ผู้สูงอายุต้องนอนกลางวันบ้างจะช่วยให้กระปรี้กระเปร่าและร่างกายมีความพร้อม

๓. อยู่เป็น นอกจากจะหมายถึงการรู้จักรักษาสุขวิทยาที่ดีแล้ว ยังหมายถึงการรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หลีกเลี่ยงการเป็นโรค รู้จักลดความเครียดทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีการพักผ่อนที่เหมาะสม

๔. สังคมเป็น หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีการใช้เหตุผลเข้าใจการยอมรับทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ข้อสำคัญอย่าไปคาดหวังกับสังคมมากเกินไปถ้าไม่เป็นไปตามที่หวังแล้วจะทำให้ท้อแท้สิ้นหวัง ในที่สุดต้องแยกตัวออกจากสังคมหรืออยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีความสุขเลย

เพ็ญผกา กาญจโนภาส[๖๘] ได้นำเสนอปัจจัย ๒ ประการ ที่ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีสมรรถภาพด้านหน้าที่ของระบบร่างกาย จิตใจ ประการที่สอง คือพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้ชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาว มีดังนี้

๑. การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นเวลา ๓๐ นาทีอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์

๒. อาหาร โดยรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ รวมทั้งผลไม้และผักสด ข้าวที่อยู่ในสภาพธรรมชาติและเส้นใยต่าง ๆ พร้อมทั้งโปรตีนที่ได้จากปลาและถั่ว

---

[๖๗] เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, อ้างถึงใน เพ็ญนภา กาญจโนภาส, **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๓.

[๖๘] เรื่องเดียวกัน.

๓. การนอน ควรมีการนอนอย่างเพียงพอ คืนละ ๗ – ๘ ชั่วโมง

๔. มีเจตคติที่ดีต่อชีวิต รื่นเริง สนุกสนาน หัวเราะบ่อย

๕. ไม่อยู่เฉยๆ ทำงานให้เป็นประโยชน์

๖. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นทั้งในครอบครัว เพื่อน และองค์กรต่างๆ

๗. มีพฤติกรรมทางเพศที่เป็นไปตามต้องการ

๘. มีการเรียนรู้และหาประสบการณ์กับสิ่งใหม่ๆ

๙. ได้รับการดูแลสม่ำเสมอจากแพทย์

๑๐. มีความภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จ เอาใจใส่ชีวิต มีอารมณ์ไม่ฉุนเฉียว มีความเชื่อและยึดมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น ศาสนา

สิรินทร ฉันศิริกาญจนา[๖๙] ได้เสนอหลัก ๗ อ. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

๑. อาหาร ความต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารต่างๆยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากพืชและสัตว์ ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) อาหารโปรตีนหรือกลุ่มเนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย รับประทานผักและผลไม้มาก ๆ แต่ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่รสไม่หวานจัด

๒. ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว แข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

๓. อนามัย คือ การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๕ ปี เป็นต้นไป

๔. อุจจาระ ปัสสาวะ คือ จะต้องให้ความสนใจในการขับถ่ายของผู้สูงอายุด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ บางรายอาจจะเกิดปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องได้รับการดูแลแก้ไขตามสาเหตุ

---

[๖๙]สิรินทร ฉันศิริกาญจนา, “การดูแลแบบสหวิทยาการสำหรับผู้ป่วยสูงอายุ: บทบาทของแพทย์”, **รามาธิบดีพยาบาลสาร,** ฉบับที่ ๒ (มีนาคม ๒๕๓๙): ๗๖-๘๒.

๕. อากาศและแสงอาทิตย์ เน้นให้อยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม

๖. อารมณ์ อดิเรก อนาคต อบอุ่น เป็น ๔ อ. ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิดและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันมีความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆและปรับความรู้สึกนึกคิดไปตามนั้น ไม่ยึดแต่ลักษณะเก่า ๆ ดั้งเดิมที่เคยเป็นมา ควรมีงานอดิเรกที่น่าสนใจ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็นภาระมาก พร้อมทั้งการเข้าร่วมสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกันหรือต่างรุ่นจะทำให้เกิดความอบอุ่นและรู้สึกถึงคุณค่าของตน

๗. อุบัติเหตุ เกิดขึ้นได้ทุกขณะและอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บและความพิการต่าง ๆ ควรพยามยามดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในบางแห่งที่เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

๒.๔.๔ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรามากขึ้น อีกทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างมากมาย ทำให้เราใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง ประกอบกับการทำงานที่ต้องเร่งรีบในแต่ละวัน ทำให้บุคคลมองข้ามการออกกำลังกาย อีกทั้งอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ การจราจรที่ติดขัด มลภาวะเป็นพิษ การไม่มีเวลาและสถานที่ในการออกกำลังกายหรือพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา คือ การเสื่อมสภาพของร่างกาย ความเครียดก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพกายและจิต จากการศึกษาเกี่ยวกับสรีรวิทยาการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุทั้งที่ปกติและเจ็บป่วย เพื่อหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพมีความคงทนกับการใช้ชีวิตประจำวัน มีความต้านทานโรค นอนหลับได้ง่าย ท้องไม่ผูก ไม่อ้วน ลดความเครียด ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

๑) ขั้นตอนในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ ๑ การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ได้แก่ การเหยียด การสะบัดแข้งสะบัดขา แกว่งแขน การวิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ ๒ การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่ง ในขณะออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย

ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น คำนวณจากสูตรของ American College of SportMedicine คือการใช้ ๒๒๐ ลบด้วยอายุของบุคคลนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมคือ ประมาณร้อยละ ๖๕ – ๘๐ ปี (ดังตารางที่ ๒.๓)[๗๐]

ตารางที่ ๒.๓ ร้อยละของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจต่อนาทีในแต่ละอายุ (ปี)

อายุ (ปี)	อัตราการเต้นสูงสุดต่อนาที	ร้อยละ ๖๕ ต่อนาที	ร้อยละ ๗๐ ต่อนาที	ร้อยละ ๗๕ ต่อนาที	ร้อยละ ๘๐ ต่อนาที
๒๐	๒๐๐	๑๓๐	๑๔๐	๑๕๐	๑๖๐
๓๐	๑๙๐	๑๒๓	๑๓๓	๑๔๒	๑๕๒
๔๐	๑๘๐	๑๑๗	๑๒๖	๑๓๕	๑๔๔
๕๐	๑๗๐	๑๑๐	๑๑๙	๑๒๗	๑๓๖
๕๕	๑๖๕	๑๐๗	๑๑๖	๑๒๔	๑๓๒
๖๐	๑๖๐	๑๐๔	๑๒๒	๑๒๐	๑๒๘
๖๕	๑๕๕	๑๐๑	๑๐๙	๑๑๖	๑๒๔
๗๐	๑๕๐	๙๘	๑๐๕	๑๑๒	๑๒๐

ที่มา : สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๓ การผ่อนให้เย็นลง เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ ๒ แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ

๒) หลักการออกกำลังกายทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ จะต้องประกอบด้วย

(๑) ถ้าไม่เคยออกกำลังกายควรศึกษาหลักการให้ถูกต้องและค่อยๆ ทำอย่าหักโหมถ้ามีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

---

[๗๐] กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์, สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, **การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมชนการเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

(๒) เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอุปนิสัย

(๓) อย่าแข่งขันกับผู้อื่นเพื่อเอาแพ้เอาชนะแต่ควรออกกำลังกายของตนเอง

(๔) ระวังอุบัติเหตุ

(๕) ให้ทำโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

(๖) เมื่อเกิดอาการผิดปกติอย่างใด ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะถ้ามีอาการหน้ามืดหรือใจสั่นผิดปกติ ควรชะลอการออกกำลังกายลงและหยุด

(๗) ควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะหรือมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายจะช่วยให้สนุกสนานยิ่งขึ้น

๓) ชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

(๑) การเดิน เป็นวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ยกเว้นแต่ผู้สูงอายุมีความพิการของเท้าและข้อ) ต้องเดินให้เร็วเพื่อให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม มีการแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอกบ้างตามสมควรขณะเดิน ควรเดินในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์และปลอดภัย ควรเดินในตอนเช้าและมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดิน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้น

(๒) การวิ่งช้า ๆ ผู้สูงอายุถ้าสามารถวิ่งได้ ก็ไม่มีข้อห้ามที่จะให้วิ่ง แต่จะต้องมีข้อเท้าที่ดีเพราะการวิ่งจะมีแรงกระแทกที่ข้อมากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บได้ และควรมีรองเท้าที่เหมาะสมข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่นเดียวกับการเดิน

(๓) การบริหารท่าต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่ควรจะบริหารให้เกิดผลถึงระดับหัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

(๔) การรำมวยจีน หลักการของการรำมวยจีนคือ การเคลื่อนไหวช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องมีครูผู้ฝึกที่ดี มีกลุ่มที่เหมาะสมและต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง

(๕) โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะต้องมีครูผู้ฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะได้ประโยชน์สูง

๔) ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะทำงานดีขึ้น เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกายพอสรุปได้ดังนี้

(๑) ช่วยชะลอความชรา ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ดูเป็นหนุ่มเป็นสาว กระฉับกระเฉง ความเสื่อมของสมรรถภาพทางกายลดลงและประสิทธิภาพในการทำงานเกิดช้ากว่าที่ควรเป็น ช่วยยืดอายุให้ยืนนาน

(๒) การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ดี ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้

(๓) ลดน้ำหนักควบคุมไม่ให้อ้วน รูปร่างสมส่วน

(๔) ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจแจ่มใส

(๕) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

๒.๔.๕ ความสุข

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้า พระสาวกไปเพื่อประกาศพระศาสนาให้ประชาชนได้เข้าใจและรู้เห็นตามความเป็นจริงในหลักสัจธรรม ที่พระองค์ทรงได้บรรลุแล้วนั้น ตามความเป็นจริงใจธรรมชาติอย่างแท้จริงที่มันไปตามกฎของไตลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระองค์ทรงตรัสแก่พระสาวกทั้ง ๖๐ องค์ ขณะที่พระองค์ประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายกวัน เขตพาราณสี ณ ที่นั้น พระองค์รับสั่งในครั้งนั้นว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มีความงามในท่ามกลาง และมีความงาม ในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายผู้มีกิเลสดุจธุลีในตาน้อยมีอยู่ ย่อมเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรม จักมีผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม[๗๑]

และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต).ได้อธิบายขยายความไว้ว่า ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่าพุทธจริยธรรมได้แยกต่างหากจากความสุขเริ่มต้นขั้นต้น ในการทำดี หรือกรรมดีทั่วๆไปที่เรียกว่าบุญ ก็มีพระพุทธพจน์ตรัสว่า บุญเป็นชื่อของความสุข ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ และจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่เรียกว่าองค์ฌานต่อไปอีกจนถึงฌานที่ ๓ ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไป

---

[๗๑] สํ.ส. (บาลี) ๑๕/๑๔๑/๑๒๖, สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๑/๑๗๙-๑๘๐.

แม้จะไม่มีสุขเป็นองค์ฌานแต่ก็กลับเป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพานก็เป็นสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดด้วย[๗๒]

บริบูรณ์ พรพิบูลย์[๗๓] ได้กล่าวถึง ความสุขของผู้สูงอายุว่าควรประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. มีสุขภาพที่ดี

๒. มีความพอใจในการดำรงชีวิต

๓. มีความสุขตามสภาพตนเอง

จิราพร เกศพิชญ์วัฒนา จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉายและยุพิณ อังสุโรจน์ ได้กล่าวสรุปแนวความคิดกับความสุขทางใจของผู้สูงวัยไทย ซึ่งประกอบด้วยมิติต่าง ๆ ๕ มิติ คือ ความสามัคคีปรองดอง การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ความสงบสุขและการยอมรับ การเคารพนับถือและความเบิกบานโดยแต่ละมิติรายละเอียด ดังนี้

๑. ความสามัคคีปรองดอง เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกหลาน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน เพื่อนบ้านตลอดจนความสำเร็จความต้องการความก้าวหน้าของบุคคลครอบครัว ลูกหลานนำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

๒. การพึ่งอาศัยกันและกัน ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือลูกหลานบุคคลในครอบครัว ความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเอง ผู้ที่สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้

๓. ความสงบสุขและการยอมรับ การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ปลงกับสิ่งที่ขึ้นเกิดกับตนเองทำใจให้สงบ ไม่กลุ่มกับสิ่งที่ตนเองไม่สบายใจ

๔. การเคารพนับถือ การที่ผู้สูงวัยรับรู้ มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้อาวุโสน้อยกว่า มีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตาม เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้น

๕. ความเบิกบาน ความรู้สึกสดชื่อมีชีวิตชีวา และสนุกสนานสนานรื่นรมย์ กับสิ่งรอบตัว ความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่นร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

---

[๗๒]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๙-๕๓๐.

[๗๓]บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**, หน้า ๑๑๒.

จากแนวความคิดที่ผ่านมาทำให้ทราบว่า ความสุขของผู้สูงวัยนั้น หมายถึง การที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงได้ในช่วงเวลาที่ทำให้พบกับความสุข ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือสังคม นำไปสู่กระบวนการพัฒนาผู้สูงวัยให้พบความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต การยอมรับว่าร่างกายของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ก่อให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง มีความขยันหมั่นเพียร เชื่อถือได้ มีเกียรติในตนเอง และการแสวงหาความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งผู้สูงวัยสามารถที่จะปฏิบัติตนเองเองได้ ช่วยแหลือตนเองได้ ควบคุมตนเองได้ และมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ความสุขที่เกิดขึ้นนั้น ประกอบด้วย

๑. ความสุขที่มีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี และอารมณ์ดี
๒. ความสุขที่มีจิตใจดี เป็นที่น่าเชื่อถือ
๓. ความสุขที่เกิดจาการช่วยเหลือ แบ่งปัน การให้
๔. ความสุขเกิดจากการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของชุมชน

๒.๕ แนวคิด ทฤษฎีกับหลักการจิตวิทยา

๒.๕.๑ ความหมายของจิตวิทยา

คำว่า จิตวิทยา ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Psychology ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ๒ คำ คือ “psyche” คำหนึ่งซึ่งหมายถึงจิต (mind) หรือวิญญาณ (soul) กับอีกคำหนึ่ง คือ “logos” ซึ่งมีความหมายว่าการศึกษาหรือการเรียน (study) ดังนั้น คำว่าจิตวิทยาถ้าแปลโดยตรงจากคำ Psychology ตามความหมายของรากศัพท์เดิมจึงหมายถึง “การศึกษาเกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ”[๗๔]

ต่อมามีผู้เห็นว่าจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการการสัมผัสใด ๆ มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ นักจิตวิทยาจึงไม่พยายามที่จะอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในรูปของจิตวิญญาณ เปลี่ยนมาสนใจพฤติกรรมซึ่งสามารถเห็นได้ และสามารถใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) เป็นวิธีการในการศึกษาได้ ซึ่งการใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาทำให้จิตวิทยาเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์ ในปัจจุบันความหมายของจิตวิทยาที่เป็นที่ยอมรับมาก คือ ศาสตร์ที่ศึกษาทั้งพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตด้วยระเบียบวิธีเชิงวิทยาศาสตร์

(Feldman, 1996: 5) (Psychology is the scientific study of behavior and mental processes) ระเบียบวิธีเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific study) หมายถึง การใช้วิธีการสังเกต

---

[๗๔]ไพบูลย์ เทวรักษ์, **จิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน**, (กรุงเทพมหานคร: เอส.ดี.เพรส, ๒๕๓๗), หน้า ๒.

การพรรณาและการทดลองเพื่อที่จะรวบรวมความรู้แล้วจัดความรู้นี้ให้เป็นระบบ (systematic) ส่วนพฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง และกระบวนการทางจิต (Mental Process) หมายถึง การคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง[๗๕]

นักจิตวิทยาบางคนถือว่า กระบวนการทางจิตก็คือ พฤติกรรมภายใน จึงนิยามจิตวิทยาว่า จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้งหมดทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า เนื้อหาของจิตวิทยาคือ พฤติกรรม (Behavior) คำว่าพฤติกรรมในทางจิตวิทยานั้นหมายถึงการกระทำทุกอย่างของอินทรีย์ ไม่ว่าการกระทำนั้นผู้อื่นจะสังเกตเห็นได้หรือไม่ก็ตาม เช่น การเดิน การกิน การนอน การร้องไห้ หรือการคิด การรู้สึก แรงจูงใจ เป็นต้น นักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรมออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. พฤติกรรมภายนอก (External or Overt Behavior) เป็นการกระทำที่บุคคลแสดงออกมาแล้วผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การเดิน การกิน การนอน การร้องไห้ เป็นต้น

๒. พฤติกรรมภายใน (Internal or Covert Behavior) พฤติกรรมภายใน หมายถึง การกระทำที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราไม่สามารถสังเกตเห็นหรือใช้เครื่องมือวัดได้ ผู้กระทำพฤติกรรมภายในเท่านั้นที่จะรู้ว่าพฤติกรรมภายใจนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือไม่พฤติกรรมภายใน ได้แก่ การคิด การรู้สึก การจำ การเรียนรู้ แรงจูงใจ เป็นต้น

การศึกษาพฤติกรรมส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการศึกษาพฤติกรรมภายใน ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก แต่พฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตหรือศึกษาได้โดยตรง อีกทั้งไม่มีเครื่องมือใดจะช่วยศึกษาได้ นักจิตวิทยาจึงใช้วิธีสันนิษฐานพฤติกรรมภายในจากพฤติกรรมภายนอก เพราะพฤติกรรมภายนอกสามารถศึกษาได้ง่ายโดยการสังเกตดูด้วยตาเปล่าหรือใช้เครื่องมือเข้าช่วย เช่น เมื่ออาจารย์สอนวิชาจิตวิทยาจบลง อาจารย์ต้องการจะทราบว่านักศึกษาเกิดการเรียนรู้หรือไม่ อาจารย์อาจถามคำถามนักศึกษาแต่ละคน ถ้าเขาตอบถูกก็แสดงว่าเขาเกิดการเรียนรู้ ถ้าอาจารย์ยังไม่แน่ใจก็อาจออกเป็นข้อสอบให้นักศึกษาทำ ถ้าเขาทำถูกก็แสดงว่าเขาเกิดการเรียนรู้ เพราะนักศึกษาตอบคำถามได้ ทำข้อสอบได้ การตอบคำถาม การทำข้อสอบต่างก็เป็นพฤติกรรมภายนอก

---

[๗๕]Halonen. J. S. and Santrock. J. W. (1996) Psychology. (2nd ed.) Boston: The McGraw-Hill Companies,Inc. 1996 . th 5.

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมภายในทั้งปวงจึงเป็นเพียงภาวะสันนิษฐาน (Construction) เท่านั้น กล่าวคือผู้สังเกตไม่รู้จริงเพียงแต่สันนิษฐานเอาจากพฤติกรรมภายนอก และมักจะใช้พฤติกรรมภายนอกหลายๆ อย่างช่วยในการสันนิษฐานพฤติกรรมภายในอย่างเดียวซึ่งเรียกว่า การอุปมาน (Infer) เช่น การศึกษาคนที่กำลังนอนหลับว่ากำลังฝันอยู่หรือไม่ นักจิตวิทยาอาจใช้วิธีวัดคลื่นสมอง ดูการกลอกไปมาของลูกนัยน์ตา (Rapid Eye Movement) และคำบอกเล่าของคนผู้นั้น ถ้าการวัดคลื่นสมองพบว่า มีลักษณะเป็นคลื่นแอลฟา การสังเกตลูกตาพบว่า ลูกตากลอกไปมา และปลุกคนผู้นั้นขึ้นมาถามเขาตอบว่า เขากำลังฝัน เราก็สรุปได้ว่า คนผู้นั้นกำลังฝันในขณะที่เขานอนหลับ จะเห็นว่านักจิตวิทยาสันนิษฐานว่าเขาฝัน (พฤติกรรมภายใน) โดยอุปมานจากพฤติกรรมภายนอก

จุดประสงค์ในการศึกษาจิตวิทยาของนักจิตวิทยามี ๔ ประการ[๗๖] คือ ต้องการบรรยาย (Describing) ลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต โดยใช้การสังเกตอย่างเป็นระบบ

๑. ต้องการอธิบาย (Explaining) ว่าทำไมพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตจึงเกิดขึ้นได้

๒. ต้องการทำนาย (Predicting) เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตบนพื้นฐานของเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา

๓. ต้องการเปลี่ยนแปลง (Changing) พฤติกรรมและกระบวนการทางจิตให้มีลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการของจิตโดยอาศัยระเบียบวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อที่จะบรรยาย อธิบาย ทำนาย และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตให้มีลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

๒.๕.๒ ความสำคัญของจิตวิทยา

ปัจจุบันจิตวิทยาได้เข้ามามีบทบาทเกี่ยวกับวิถีชีวิตของมนุษย์แทบทุกด้าน ยิ่งสังคมมีความเจริญซับซ้อนขึ้นมากเท่าใด จิตวิทยาก็ยิ่งมีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาของบุคคลมากขึ้น นักจิตวิทยาแต่ละสาขาอาจจะสนใจปัญหาแตกต่างกันไป บางท่านอาจสนใจแต่ปัญหาเฉพาะเรื่อง และบ้างท่านอาจสนใจศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้ ตัวอย่างเช่น พยายามศึกษาว่าวิธีการใดจะวัดประชามติได้เที่ยงตรงที่สุด หรือจะใช้วิธีการโน้มน้าวจูงใจอย่างไรจึงจะทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

---

[๗๖] Matlin. M. W. (1995) Psychology. (2nd ed.): Holt Rinehart and Winston, Inc.

ปัญหาอื่น ๆ ที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางได้แก่ การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู เช่น จะใช้การอบรมเลี้ยงดูแบบใดจึงจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สภาพครอบครัวและสังคมแบบใดที่มีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมการปลีกตัวเองไปจากกลุ่ม(Alienation) พฤติกรรมก้าวร้าวทำลายและอาชญากรรม บางครั้งนักจิตวิทยาจะทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญสาขาอื่น ๆ ในการศึกษาและแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

จิตวิทยามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุก ๆ ด้าน เช่น การออกกฎหมาย (กฎหมายการกระทำผิดทางเพศ การตัดสินประหารชีวิต) ตลอดจนสภาพที่บุคคลจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง จิตวิทยาเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับนโยบายรัฐ เช่น ผลการค้นคว้าวิจัยรายการโทรทัศน์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของเด็ก ทำให้มีการพิจารณาปรับปรุงรายการเหล่านี้ มีการลดปริมาณภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสาระก้าวร้าวรุนแรงลง แล้วสรรหารายการอื่นที่มีคุณประโยชน์สำหรับเยาวชนมาทดแทน

เนื่องจากจิตวิทยามีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์เราในหลาย ๆ ด้าน จึงมีความสำคัญและมีคุณประโยชน์ต่อทุกคน แม้ผู้ที่ไม่ได้ตั้งใจจะเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือประกอบอาชีพในสาขาวิชานี้ ก็ควรจะมีความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาและวิธีศึกษาทางจิตวิทยาไว้บ้าง เพื่อช่วยให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเราเองและพฤติกรรมของบุคคลอื่นในสังคมว่า ทำไมเขาจึงทำอย่างนั้น ตลอดจนเป็นแนวทางในการประเมินเหตุการณ์และข่าวต่าง ๆ ในหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีองค์ประกอบทางจิตวิทยาเข้าไปเกี่ยวข้อง เพื่อจะได้วินิจฉัยได้ว่าควรเชื่อหรือไม่เชื่อข้อมูลข่าวสารที่นำเสนอมากน้อยเพียงใด

๒.๖ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตอารมณ์

๒.๖.๑ ความหมายของจิตอารมณ์ตามคัมภีร์

ความหมายของจิตตามพระไตรปิฎก คำว่า จิต ว่า “จิต มโน มานัสหทัย ปัณฑระ มนายตะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ และมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมนี้เรียกว่า จิต”[๗๗]

ความหมายในอรรถกถา[๗๘] ได้ขยายความลักษณะเป็นไปในอาการต่างๆที่สามารถบ่งบอกถึงความหมายของจิตได้ ๑๐ ประการ คือ จิตตะ คือ ธรรมชาติที่คิดอารมณ์ ๑ มโน คือ ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ๑ มานัส คือ ธรรมที่สัมปยุตด้วยใจ ๑ หทัย คือ ธรรมชาติที่ราบรวมอารมณ์ไว้ภายใน ๑ ปัณฑระ คือ ธรรมชาติที่มีความผ่องใส บริสุทธิ์ โดยหมายเอาความหมายของภวังคจิต ๑ มนายตนะ คือ ธรรมชาติที่เป็นบ่อเกิดแห่งการรับรู้ทางใจ ๑ มนินทรีย์ คือ ธรราชาติที่เป็นใหญ่ในการ

---

[๗๗]อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

[๗๘]อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๗๕-๓๗๘.

รับรู้อารมณ์ ๑ วิญญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ ๑ วิญญาณขันธ์ คือ กอง หมวดหมู่ของธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ ๑ มโนวิญญาณธาตุ คือ สภาวะที่ทรงไว้ซึ่งการรู้แจ้งอารมรณ์ ๑

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงความหมายของจิตไว้ว่า ธรรมชาติอันมีความรู้แข้งเป็นลักษณะนั้น ชื่อว่าวิญญาณ ดังพระสารีบุตรเถระ กล่าวแก่พระมหาโกฏฐกะว่า[๗๙] “อาวุโส เพราะเหตุที่ธรรมชาติย่อมรู้แจ้ง ย่อมรู้ต่างๆเพราะเหตุนั้น จึงเรียกว่าวิญญาณ” ดังนั้น คำว่า วิญญาณ จิต มโน โดยเนื้อหาความก็อันเดียวกัน วิญญาณนี้นั้น แม้เป็นอย่างเดียวตามสภาพ โดยลักษณะก็คือ ความรู้แจ้ง”[๘๐]

ความหมายของจิต ตามคัมภีร์อัฏฐสาลินีนั้น เทศนากัณฑ์ ที่ว่าด้วยจิตตุปปาทกัณฑ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความสนใจในความหมายของจิตใน ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑) อภิธมฺมทุกมาติกา หมวดที่ว่าด้วย มหนฺตรทุก[๘๑] ซึ่งทุกะที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “จิต” อันได้แก่ จิตฺตสํสฏฺฐ ๑ จิตฺตวิสํสฏฺฐาน ๑ จิตฺตสหภู ๑ จิตฺตานุปริวตฺติ ๑ จิตฺตสํสฏฺฐสมุฏฺฐาน ๑ จิตฺตสํสฏฺฐสมุฏฺฐานสหภู ๑ จิตฺตสํสฏฺฐสมุฏฺฐานานุปริวตฺติ ๑ ซึ่งในมหนฺตรทุกได้ให้ความหมายของจิตไว้ดังนี้ คือ ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสถาวะรู้อารมณ์ อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่าจิต เพราะเป็นสภาวะวิจิตร (ตามคัมภีร์อภิธัมมาวตาร ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาพสั่งสมกระแสของตน[๘๒] หมายถึง โลกิยชวนจิต ๔๗[๘๓] ดวง ที่เป็นอาเสวนปัจจัย[๘๔] คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์บ่อยๆ ได้แก่ ชวนจิต)

พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อจะตรัสถามปัญหาเกี่ยวกับพระธรรมวินัย พระองค์ทรงตรัสถามโดยนัยแห่งโลกิยธรรมและทรงแสดงโลกิยเทศนาอื่นซึ่งก็กระทำจิตให้เป็นประธานอย่างเดียว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะบุคคลจะสามารถเข้าใจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสได้ง่ายกว่าที่จะตรัสเป็นสภาวธรรม เช่น ทรงตรัสถามว่า กึ จิตฺโต ตฺวํ ภิกฺขุ ดูก่อนภิกษุ เธอมีจิตอย่างไร แต่มิได้ตรัสถามว่า กึ ผสฺโส เธอมีผัสสะอย่างไร หรือตรัสว่า “สภาพธรรม คือ เจตนิก มีใจเป็นผู้นำ มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้ามีใจชั่วแล้วพูดหรือทำสิ่งใด ความทุกข์ย่อมติดตามตัวเขา เพราะการพูดหรือการกระทำนั้น เหมือนล้อหมุนตาม

---

[๗๙] ม.มู. (ไทย).๑๒/๔๔๙/๔๘๙.

[๘๐] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๕๖.

[๘๑] พระพุทธโฆสาจารย์, **อัฏฐสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๓.

[๘๒] พระพุทธทัตตเถระ, **อภิธัมมาวรตาร**, ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

[๘๓] โลกิยชวนจิต ๔๗ ดวง ได้แก่ กามชวนจิต ๒๙. มหัคคตกุศลจิต ๙. และมหัคคตกิริยาจิต ๙.

[๘๔] มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกแก่นธรรม ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๒๕.

เท้าโค” และพระองค์ตรัสว่า “จิตเมื่อนำโลกไป ฉุดดึงไป มวลชนย่อมตกอยู่ในอำนาจของธรรมอันหนึ่ง คือจิตโดยแท้จริง” [๘๕]

ส่วนที่ ๒) ปทภาชนีย์ของกามาวจรกุศล เป็นการแสดงจำแนกจิตใจขั้นกามวจรจิต ๕๔ จากที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงประมวลได้ด้วยมาติกา (แม่บท)

จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ คือ รับรู้ อีกอย่างหนึ่ง ศัพท์ว่า จิต ทั่วไปแก่จิตทุกดวง ดังนั้น ในบรรดาจิตเหล่านี้ จิตที่เป็นโลกิยกุศล อกุศล และกิริยาย่อมสั่งสมกระแสของตนด้วยชวนวิถี[๘๖] จึงได้ชื่อว่าจิต เช่น มหากุศลจิตดวงแรกสามารถเกิดได้ ๗ ครั้งติดต่อกันในวิถีจิตที่มีชวนจิต วิปากจิตย่อมถูกกรรมกิเลสสั่งสม จึงได้ชื่อว่าจิต ขึ้นชื่อว่าจิตนั้นวิจิตรยิ่งกว่าจิตรกรรมอันวิจิตรใดในโลก รู้ที่สวยงานของวิจิตรชื่อว่า จรณ เป็นสิ่งที่วิจิตรอย่างยิ่ง จิตรกรรม ชื่อว่า จรณ นั้นก็ถูกจิตคิดไว้นั่นแหละ ความวิจิตรภายในที่จำแนกโดยกรรม รูปร่าง สัญญา และชื่อเรียก เป็นต้น

เมื่อกล่าวโดยลักษณะ ๔ อย่าง ของจิต คือ

๑. มีสภาวะรูอารมณ์ (วิชานนลกฺขณํ) คือ บุคคลย่อมรู้อารมณ์ได้แก่รูปที่พึงเห็นทางตาด้วยจิต ฯลฯ ย่อมรู้ธรรมารมณ์ที่พึงรู้ทางจิตใจด้วยจิต

๒. มีหน้าที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ (ปุพฺพงฺคมรสํ) คือ บุคคลใดย่อมเห็นรูปด้วยทางจักษุ ย่อมทราบรูปนั้นด้วยวิญญาณ ย่อมฟังเสียงใดทางโสตวิญญาณ ย่อมสูดกลิ่นทางจมูก ย่อมลิ้มรสทางลิ้น ย่อมถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย ย่อมรู้ธรรมารมณ์ทางใจ ย่อมรู้สิ่งนั้น ๆ ด้วยวิญญาณ เป็นต้น

๓. มีความเป็นไปต่อเนื่องเป็นเครื่องปรากฏ (สนฺธานปจฺจุปฏฺฐานํ) คือ จิตดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นในภายหลังย่อมปรากฏติดต่อกันโดยทำจิตดวงแรกๆ ให้ต่อเนื่องกันกับจิตดวงหลัง บุคคลที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับของจิตได้ ย่อมเข้าใจว่าจิตเกิดดับอย่างต่อเนื่องเหมือนดวงไฟที่กระพริบอย่างต่อเนื่อง

๔. มีรูปนามเป็นเหตุใกล้ (นามรูปปทฏฺฐานํ) คือ จิตนั้นมีรูปนามเป็นเหตุใกล้แน่นอนในปัจจโวการภูมิ (ภูมิที่มีขันธ์ ๕) มีนามเท่านั้นเป็นเหตุใกล้ในจตุโวการภูมิ (ภูมิที่มีขันธ์ ๔) เป็นต้น

---

[๘๕]พระพุทธโฆสาจารย์, **อัฏฐสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๒๙๓ – ๒๙๔.

[๘๖]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๒ – ๒๘๓.

ตารางที่ ๒.๔ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของจิตอารมณ์ตามคัมภีร์

ที่	ชื่อผู้แต่ง	จิตอารมณ์ตามคัมภีร์
๑.	พระไตรปิฎก	จิต มโน มานัสหทัย ปัณฑระ มนายตะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ และมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมนี้เรียกว่า จิต
๒.	อรรถกถา	ลักษณะเป็นไปในอาการต่าง ๆ ที่สามารถบ่งบอกถึงความหมายของจิตได้ ๑๐ ประการ
๓.	คัมภีร์วิสุทธิมรรค	ธรรมชาติอันมีความรู้แข้งเป็นลักษณะนั้น ชื่อว่า วิญญาณ
๔.	คัมภีร์อัฏฐสาลินี	ความหมายของจิต ตามคัมภีร์อัฏฐสาลินีนั้น เทศนากัณฑ์ ที่ว่าด้วยจิตตุปปาทกัณฑ์

จากตารางที่ ๒.๔. ความหมายของจิตตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่า พระไตรปิฎก ได้กล่าวว่าจิต มโน มานัสหทัย ปัณฑระ มนายตะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ และมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมนี้เรียกว่า จิต และได้ขยายตามอรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อัฏฐสาลินี พบว่า เป็นขยายความเรื่องของจิตที่บ่งบอกถึงความหมายของจิตได้ ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นธรรมชาติอันมีความรู้ที่เป็นลักษณะนั้นชื่อวิญญาณ และจิตตุปปาทกัณฑ์

๒.๖.๒ ความหมายของจิตตามนักวิชาการ

จิตมีอำนาจที่จะทำให้วัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลกและพฤติกรรมเป็นไปของสรรพสัตว์ มีความงดงาม แปลกประหลาดก็เพราะ กุศลและอกุศลกรรมหรือวิบากกรรมซึ่งวิบากกรรมย่อมไม่สูญหายไปไหน แม้ว่ากรรมจะเล็กน้อยเพียงใด หรือได้กระทำกรรมนั้นมาแล้วช้านานก็ตาม ผลแห่งกรรมยังคงถูกสั่งสมไว้ในจิตมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันขณะที่กำลังกระทำกรรมต่าง ๆ เมื่อได้กระทำกรรมนั้นอยู่เรื่อย ๆ ไป จิตดวงเก่าที่ดับไปนั้น ย่อมส่งมอบกิจการงานให้จิตดวงใหม่โดยไม่ขาดสายในลักษณะที่เป็นอันตรปัจจัย[๘๗]

---

[๘๗]พระมหาดนัย ธมฺมาราโม(แก้วโต), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาลินี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ[๘๘] ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิต ว่า จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ หรืออีกหนึ่งสัมปยุตตธรรม คือ เจตสิกทั้งหลาย ย่อมรับรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการับรู้อารมณ์ของเจตสิกเหล่านั้นชื่อว่าจิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[๘๙] ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิตว่า จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ ตามหลักพระอภิธรรม จำแนกจิตโดยย่อเป็น ๘๙ หรือ พิสดาร เป็น ๑๒๑ แบ่งโดยธรรมชาติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๗) วิปากจิต ๓๖ (เป็นพิสดารเป็น ๕๒) และกิริยาจิต ๒๐ แบ่งเป็นภูมิ กามวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตรขตรจิต ๘ (พิสดารเป็น ๔๐)

พระอนุชา ถาวรสทฺโธ[๙๐] ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิตอารมณ์ หมายถึง จิตเป็นสภาพรับรู้อารมณ์ และทรงไว้ซึ่งความรู้แจ้งอารมณ์อันหมายถึงการรู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือ หรือสับสนในสภาพของอารมณ์อะไรมากกระทบทางทวารใด ย่อมสามารถรู้ถึงสภาพของอารมณ์นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่สับสนกับสภาพของอารมณ์อื่น มีบทบาทหน้าที่ และความสามารถอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน เป็นประธานในธรรมทั้งปวง

---

[๘๘] พระสัทธัมมโชติกะ, **ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ – ๒ – ๖,** (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗.

[๘๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๒.

[๙๐] พระอนุชา ถาวรสทฺโธ (ลับบัวงาม), “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖.

ตารางที่ ๒.๕ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของจิต

ที่	ชื่อผู้แต่ง	จิต
๑.	พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ	จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ หรืออีกหนึ่งสัมปยุตตธรรม คือ เจตสิกทั้งหลายย่อมรับรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น
๒.	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	ว่า จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ ตามหลักพระอภิธรรม จำแนกจิตโดยย่อเป็น ๘๙ หรือ พิสดาร เป็น ๑๒๑
๓.	พระอนุชา ถาวรสทฺโธ	จิตเป็นสภาพรับรู้อารมณ์ และทรงไว้ซึ่งความรู้แจ้งอารมณ์อันหมายถึงการรู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือ หรือ สับสนในสภาพของอารมณ์อะไรมากกระทบทางทวารใด

จากตารางที่ ๒.๕. พบว่า จิต หมายถึง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่นำมารับรู้อารมณ์ที่ผ่านมากระทบของจิต ย่อมรับรู้อารมณ์ที่เกิดของปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสนับสนุนให้อารมณ์ของธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรับรู้อารมณ์ คือ เจตสิก

๒.๖.๓ อารมณ์ของจิต

ธรรมชาติของจิต ย่อมมีบทบาท หน้าที่ และความสามารถ อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนซึ่งอาจกำหนดพิจารณาธรรมชาติของจิตที่มีบทบาทเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวงได้เป็น ๓ ประการ[๙๑] คือ

๑. เป็นธรรมชาติที่มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ[๙๒] หมายความว่า จิตนี้ย่อมรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ แล้วแต่อามรณ์จะปรากฏทางทวารใด โดยมีการสับเปลี่ยนเกิดขึ้นรับอามรณ์ทางทวารนั้น อยู่มิได้ขาดสาย และสลับกับภวังค์คติที่เกิดขึ้นคั่นระหว่างในแต่ละวิถีจิตเป็นอยู่เช่นนี้เรื่อยไปโดยไม่ว่างเว้นจากการรับอารมณ์เลย ฉะนั้นจิตจึงได้ชื่อว่า มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ

---

[๙๑]พระมหาชินวัฒน์ จกฺฏวโร (กุยรัมย์), **พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร**, (นนทบุรี: จารุชา ๑๙๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗-๙.

[๙๒]พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภวงศ์, หน้า ๑๔๘.

๒. เป็นธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรับรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ[๙๓] หมายความว่า จิตนี้เป็นใหญ่เป็นประธานในธรรมทั้งปวง ถึงแม้ว่าเจตสิกทั้งหลายจะเป็นผู้ปรุงแต่งจิตให้สามารถรับรู้อารมณ์ และมีสภาพหลากหลายออกไปมากมายอย่างไรก็ตาม แต่เจตสิกทั้งหลายต้องเป็นไปตามอำนาจของจิต คือ จิตรับรู้อารมณ์อย่างไร เจตสิกทั้งหลายที่เกิดขึ้นพร้อมจิตดวงนั้นต้องรับรู้อารมณ์อย่างนั้นตามไปด้วย

๓. เป็นธรรมชาติที่ทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตให้วิจิตรพิสดาร[๙๔] หมายถึง จิตนี้มีการรับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่าง ๆ อยู่เสมอ แต่สภาพที่เกิดขึ้นดับอย่างรวดเร็วจนยากที่จะเห็นความขาดสายของความเกิดขึ้นดับของดวงจิตหนึ่งกับอีกดวงจิตหนึ่งได้ จึงทำให้สัตว์ทั้งหลายมีความรู้สึกว่ามีจิตดวงหนึ่งเท่านั้นที่รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา นอกจากบุคคลผู้มีปัญญา ได้รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วเท่านั้น จึงจะสามารถรู้หรือเห็นความเกิดดับติดต่อกันของสภาพจิตนี้ได้ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต กล่าวคือ เจตสิกทั้งหลาย ย่อมทำหน้าที่ในการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ในเรื่องอารมณ์นั้น ๆ ไว้ ทำให้เกิดการรับรู้ที่วิจิตรพิสดารออกไปมากมาย สัตว์ทั้งหลายจึงมีความวิจิตรในการรับรู้อารมณ์

ความรู้ที่เกิดขึ้น ๓ ประการ[๙๕] มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รับรู้ของจิต ดังนี้

๑. การรู้แบบสัญญารู้ คือ การรู้โดยการอาศัยการกำหนดจดจำเอาไว้ได้ เช่น จำได้ว่าสีเขียว สีเหลือง นายดำ คน สัตว์ สิ่งของ หรือหมวดธรรมต่างๆ[๙๖] เป็นต้น

๒. การรู้แบบปัญญารู้ คือ การรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เช่น รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ และสิ่งที่มิใช่ประโยชน์ หรือรูปนามตามความเป็นจริง เป็นการรู้เพื่อทำลายกิเลสมีความเห็นผิดเป็นต้นให้หมดไป

๓. รู้แบบวิญญาณรู้ คือ การรู้โดยอาศัยการที่จิตรับอารมณ์อยู่เสมอทางทวารต่างๆ คือ รู้รูปแบบทางจักขุทวาร รู้สัททารมณ์ทางโสตทวาร รู้คันธารมณ์ คือ กลิ่นต่าง ๆ ทางฆานทวารรู้รสสารมณ์ คือ รสต่าง ๆ ทางชิวหาทวาร รู้โผฏฐัพพารมณ์ คือ การกระทบสัมผัสต่าง ๆ ทางกายทวาร และรู้ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ทางมโนทวาร

---

[๙๓]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

[๙๔]อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๗๕.

[๙๕]พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์), **พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร**, หน้า ๑-๒.

[๙๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)**, พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๗.

ดังนั้น รู้อามรณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งมุ่งหมายถึงการรู้แบบธรรมดานั้น ไม่ใช่เป็นการรู้ที่พิเศษพิสดารแต่ประการใด ส่วนการรู้แบบพิสดารนั้น เป็นการรู้ด้วยธรรมชาติอย่างอื่นเป็นประธาน คือ รู้ด้วยสัญญาและรู้ด้วยปัญญา ฉะนั้น เมื่อสรุปแล้ว ความรู้จึงมี ๓ ประเภท คือ รู้แบบสัญญารู้ รู้แบบปัญญารู้ และรู้แบบวิญญาณรู้[๙๗] เป็นต้น

การรับรู้อารมณ์ของจิต[๙๘] เป็นแบบวิญญาณรู้ เพราะว่าคำว่า จิต มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน และที่สำคัญจะต้องมีเจตสิกเข้ามาประกอบร่วมด้วยทุกข์ครั้งไป จิตจึงได้ชื่อว่าเป็นประธานในธรรมทั้งปวง เมื่อจิตและเจตสิกมีการเกิดดับสลับรับรู้อารมณ์ต่างๆอยู่เสมอมิได้ขาดเช่นนี้ จึงทำให้มีอำนาจในการสั่งสมประสบการณ์เก็บจำอารมณ์ต่างๆไว้ เป็นปัจจัยสืบเนื่องให้เกิดการเรียนรู้อารมณ์ด้วยอำนาจของสติปัญญา และการฝึกฝนอบรม

วิสยัปปวัตติฉักกะ คือ ความเป็นไปแห่งอารมณ์ มี ๖ อย่าง[๙๙] โดยจำแนกได้ดังนี้

การจำแนกตามวิถี ตามการดำเนินไปของอารมณ์ในปัญจทวารมี ๔ อย่าง[๑๐๐] คือ

๑. อติมหันตารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจมากที่สุด คือ อารมณ์ ๕ อย่างที่ล่วงขณะจิต ๑ ขณะแล้วมาปรากฏ

๒. มหันตารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏที่ชัดทางใจมาก คือ อารมณ์ ๕ อย่าง ที่ล่วงขณะจิต ๒ หรือ ๓ ขณะแล้วมาปรากฏ

๓. ปริตตารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจมาก คือ อารมณ์ ๕ อย่าง ที่ล่วงขณะจิต ๔, ๕,๖, ๗, หรือ ๙ ขณะแล้วมาปรากฏ

๔. อติปริตรตารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจน้อยที่สุด คือ อารมณ์ ๕ อย่าง ที่ล่วงขณะจิต ๑๐, ๑๑, ๑๒, หรือ ๑๕ ขณะแล้วมาปรากฏ

---

[๙๗]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร**, แปลโดย พระคันธสาราภวงศ์, หน้า ๑๐๐.

[๙๘]พระอนุชา ถาวรสทฺโธ (ลับบัวงาม), “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๒๑.

[๙๙]อภิ.สงฺ.อ.(ไทย).๑/๑/๒๔๑.

[๑๐๐]พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภวงศ์, หน้า ๕๐.

การจำแนกตามวิถี ตามการดำเนินไปของอารมณ์ในมโนทวาร มี ๒ อย่าง คือ

๕. วิภูตารมณ์ คือ อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจ มีขณะจิต ๑๒ ขณะ โดยมีตาทาลัมพนจิตอยู่ท้าย

๖. อวิภูตารมณ์ คือ อารมณ์ที่ปรากฏไม่ชัดทางใจ มีขณะจิต ๑๐ ขณะ โดยไม่มีตทาลัมพนจิต

ตารางที่ ๒.๖ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายอารมณ์ของจิต

ที่	ชื่อผู้แต่ง	จิต
๑.	พระมหาชินวัฒน์ จกฏฺวโร (กุยรัมย์)	ธรรมชาติของจิต ย่อมมีบทบาท หน้าที่ และความสามารถ อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนซึ่งอาจกำหนดพิจารณาธรรมชาติของจิตที่มีบทบาทเป็นใหญ่
๒.	พระอนุรุทธาจารย์	จิตนี้ย่อมรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ แล้วแต่อามรณ์จะปรากฏทางทวารใด โดยมีการสับเปลี่ยนเกิดขึ้นรับอามรณ์ทางทวารนั้น อยู่มิได้ขาดสาย
๓.	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	การรู้โดยการอาศัยการกำหนดจดจำเอาไว้ได้ เช่น จำได้ว่าสีเขียว สีเหลือง นายดำ คน สัตว์ สิ่งของ หรือหมวดธรรมต่างๆ
๔.	พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ)	การรู้แบบธรรมดานั้น ไม่ใช่เป็นการรู้ที่พิเศษพิสดารแต่ประการใด ส่วนการรู้แบบพิสดารนั้น เป็นการรู้ด้วยธรรมชาติอย่างอื่นเป็นประธาน
๕.	พระอนุชา ถาวรสทฺโธ (ลับบัวงาม)	จิต มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน และที่สำคัญจะต้องมีเจตสิกเข้ามาประกอบร่วมด้วยทุกข์ครั้งไป จิตจึงได้ชื่อว่าเป็นประธานในธรรมทั้งปวง

จากตารางที่ ๒.๖ พบว่า การศึกษาความหมายอารมณ์ของจิต กล่าวคือ เป็นการเรียนรู้ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่พิสดาร เป็นสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่รับรู้ด้วยการอาศัยการกำหนด อาศัยการรับรู้เหตุผลปัจจัย และการรับรู้อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ

๒.๗ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การศึกษาเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะว่าเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กจนถึงช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งในการรวมรวมกลุ่มบุคลที่อยู่ในช่วงของวัยสูงอายุ เนื่องจากเป็นประชากรส่วนใหญ่ในปัจจุบันของสังคมไทย ในการจัดรูปแบบการเรียนรู้ของวัยผู้สูงอายุนั้นเพื่อที่จะส่งเสริมในการเรียนรู้ตลอดช่วงวัย โดยกำหนดเป้าหมายในการศึกษาจะมีความแตกต่างจากวัยการศึกษาอื่น ซึ่งจะเป็นการรวบรวมเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ที่จะเน้นจัดกระบวนการศึกษาในด้านการพัฒนาทางกายภาพ พัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ ทางจิตใจ ทางด้านปัญญาและด้านสังคม ปัจจัยที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ ตลอดถึงความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ในหลักการในการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้นั้นจะต้องเริ่มจากความรู้ ความสามารถ ประเมินติดตามผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะว่าการกำหนดเป้าหมายในการศึกษาจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ซึ่งตรงตามความสนใจของสังคม ซึ่งจะเริ่มตั้งครอบครัว สังคม ศาสนา และความเป็นอยู่

๒.๗.๑ ความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สุนทร สุนันท์ชัย[๑๐๑] ได้ให้ความหมาย การศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การรับความรู้ ทักษะกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล และความพึงพอใจในการเรียนรู้จากหลักสูตรทั้งภายนอกสถานศึกษาและภายในสถานศึกษา ในทุกด้านกล่าวคือ จะมีการวางแผนการศึกษาหรือไม่มีการวางแผนการศึกษา เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ[๑๐๒] ได้ให้ความหมายการศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง เป็นการจัดกระบวนการศึกษาแบบผสมผสานกันระหว่างการศึกษาที่เป็นหลักสูตรที่อยู่ในระบบ การศึกษาหลักสูตรอยู่ที่อยู่นอนระบบ และการศึกษาหลักสูตรที่อยู่ในระบบการศึกษาตามอัธยาศัย

อาชัญญา รัตนอุบล[๑๐๓] ได้ให้ความหมายการศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในทุกช่วงวัย ซึ่งจะเป็นการเรียนรู้ของตนเอง ประกอบกับการใช้ทรัพยากรที่มีการสนับสนุนการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสบการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

---

[๑๐๑]สุนทร สุนันท์ชัย, “ความรู้พื้นฐานการศึกษาตลอดชีวิต”, **เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการศึกษานอนระบบ**, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๗), หน้า ๗๒.

[๑๐๒]สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕, หน้า ๒

[๑๐๓]อาชัญญา รัตนอุบล, **ข้อจำกัดความ ความคิดและลักษณะการศึกษาตลอดชีวิตในการศึกษาและดารเรียนรู้ตลอดชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๔.

กรมการศึกษานอกโรงเรียน[๑๐๔] ได้ให้ความหมายการศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การศึกษาเป็นกระบวนการก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อความเจริญของตัวบุคคล ชุมชน และสังคม โดยการถ่ายโอนความรู้จากการฝึกอบรม ซึ่งเป็นการสืบสานวัฒนธรรมการสร้างสรรค์จรรโลงความเป็นเลิศทางวิชาการ ทั้งนี้การสร้างองค์ความรู้อันเป็นผลการเกิดขึ้นของการจัดสภาพแวดล้อม สังคม กระบวนการเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลได้เรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตในการเสริมสร้างศักยภาพของตนเอง

สนอง โลหิตวิเศษ[๑๐๕] ได้กล่าวสรุปถึงความหมายของการศึกษาตอลดชีวิต หมายถึง การวางแผนในการเรียนรู้ เพื่อก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นที่เป็นระบบ และเป็นสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการตั้งใจ คือ ด้านทักษะ ความรู้ และเจตคติ ซึ่งจาการเรียนรู้ทำให้ได้ทราบถึงผลที่เกิดของการศึกษาไม่จำเป็นต้องจัดการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากการศึกษานอกระบบ เช่น การสอนเป้นกลุ่ม การสอนรายบุคคล การศึกษาในชุมชน ในการสอนวิธีทางไกล เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ห้องสมุดออนไลน์ อินเตอร์เน็ต เป็นต้น ทั้งนี้การศึกษาที่เกิดขึ้นไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ในการปลูกฝังอุปนิสัยให้บุคคลมีการเกิดการเรียนรู้เป็นพื้นฐานในการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ควรที่จะเป็นไปอย่างต่อเนื่องและการศึกษาตลอดชีวิต ดังนั้นการสร้างสรรค์วัฒนธรรมในการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้การศึกษาตลอดชีวิต

---

[๑๐๔]กรมการศึกษานอกโรงเรียน, **การปฏิรูปการศึกษาตลอดชีวิต: กรอบแนวติดและยุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: รังสีการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

[๑๐๕]สนอง โลหิตวิเศษ, **ปรัชญาการศึกษาผู้ใหญ่ และการศึกษานอกระบบ**, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

ตารางที่ ๒.๗ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต
๑.	สุนทร สุนันท์ชัย	การรับความรู้ ทักษะกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล และความพึงพอใจในการเรียนรู้จากหลักสูตรทั้งภายนอกสถานศึกษาและภายในสถานศึกษา
๒.	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ	เป็นการจัดกระบวนการศึกษาแบบผสมผสานกันระหว่างการศึกษาที่เป็นหลักสูตรที่อยู่ในระบบการศึกษาหลักสูตรอยู่ที่อยู่นอนระบบ และการศึกษาหลักสูตรที่อยู่ในระบบการศึกษาตามอัธยาศัย
๓.	อาชัญญา รัตนอุบล	กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในทุกช่วงวัย
๔.	กรมการศึกษานอกโรงเรียน	การศึกษาเป็นกระบวนการก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อความเจริญของตัวบุคคล ชุมชน และสังคม โดยการถ่ายโอนความรู้จากการฝึกอบรม
๕.	สนอง โลหิตวิเศษ	การวางแผนในการเรียนรู้ เพื่อก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นที่เป็นระบบ และเป็นสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการตั้งใจ คือ ด้านทักษะ ความรู้ และเจตคติ

จากตารางที่ ๒.๗ พบว่า การศึกษาแนวคิดความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตนั้น เป็นรูปแบบในการศึกษาทุกช่วงวัยที่จะเน้นในกระบวนการเรียนรู้โดยการฝึกทักษะ เจตคติเกี่ยวกับเนื้อหาของหลักสูตรซึ่งจะเป็นการเรียนรู้ทั้งภายในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ก่อให้เกิดประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีค่า

๒.๗.๒ ความจำเป็นของการศึกษาตลอดชีวิต

พระมหาไชยา หัดประกอบ[๑๐๖] ได้อธิบายถึงความจำเป็นของการศึกษาตลอดชีวิตไว้ ดังนี้

---

[๑๐๖]พระมหาไชยา หัดประกอบ, อ้างถึงใน สุมาลี สังข์ศรี, “การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”, **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓-๑๕.

๑) ความเป็นเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของบุคคลในแต่ละวัย การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงวัยชีวิต การศึกษาช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินบทบาทในแต่ละช่วงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและสมบูรณ์

๒) ความเปลี่ยนแปลงของสังคม หากประชาชนในสังคม ได้รับการศึกษามีความรู้เท่าทัน รู้จักปรับตัวให้รู้จักปรับสภาพความเป็นอยู่ ปัญหาสังคมที่เผชิญอยู่ก็จะสามารถที่จะคลี่คลายไปในทางที่ดีได้

๓) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบและวิธีการจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะด้านวิชาการ วิชาชีพพอเพียงและสอดคล้องกับความต้องการของแรงงาน นอกจากนั้นยังต้องใช้ความรู้และทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ และสามารถสร้างงานของตนเองได้ สามารถเลือกหรือพัฒนาอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นและสังคม

๔) ความก้าวหน้าของวิทยาการและเทคโนโลยี มีผลต่อสภาพความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ประชาชนในสังคมจะเรียนรู้ ต้องติดตามให้ทันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม

๕) การแพร่กระจายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของข้อมูล ข่าวสาร บุคคลจึงควรเรียนรู้และมีทักษะที่จะเข้าข้อมูลต่างๆเพื่อให้รู้เท่าทันและนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และสามารถวิเคราะห์สังเคราะห์เลือกข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

๖) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจำนวนประชากรที่มากที่สุดคือผู้ใหญ่และวัยทำงาน โดยเฉพาะในประเทศพัฒนาทั้งหลายจะมีจำนวนประชากรที่สูงอายุมากขึ้น เพราะฉะนั้นการจัดการศึกษาต้องขยายออกไปสู่ประชากรวัยแรงงานวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

๗) ความเปลี่ยนแปลงทางการเมือง ปัจจุบันประเทศต่างๆในโลกส่วนใหญ่มีการปกครองในระบบประชาธิปไตย ประเทศต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาประเทศ เพราะฉะนั้นจึงมุ่งเน้นให้ประชาชนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงมีสิทธิได้รับการศึกษาที่เสมอภาคและเท่าเทียมกัน

๘) การศึกษาที่มีอยู่ยังไม่เอื้อต่อบุคคลได้รับการศึกษาทุกช่วงชีวิต การศึกษาที่จัดในประเทศทั่วโลกแม้ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็ยังเน้นที่การศึกษาในระบบ ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงช่วงต้นของชีวิตเท่านั้น

๙) ความไมเท่าเทียมกันของโอกาสทางการศึกษา เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดความไม่เท่าเทียมกันในสังคม คือ คนที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีงานที่ดีกว่า มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีกว่า ผู้ยากจนในชนบทจะมีโอกาสน้อย

๑๐) สิ่งที่เรียนรู้มีความสัมพันธ์กับชีวิตจริงน้อย จากสภาพการจัดการศึกษาในประเทศต่างๆส่วนใหญ่ยังพบว่า สิ่งที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้นั้นยังคงห่วงไกลจากสภาพความเป็นจริงของชีวิตของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนไม่ว่าจะอยู่ในภูมิภาคใดจะต้องเรียนรู้ในสถานบันกำหนดไว้อย่างเดียวกัน ด้วยวิธีเดียวกัน สิ่งที่เรียนรู้นั้นเมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ต้องออกไปเผชิญกับสภาพความเป็นจริง หลังจากจบจากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาแล้วยังใช้ความรู้ได้น้อย ถึงแม้จะเป็นพื้นฐานสำหรับในกาค้นหาความรู้ต่อไปแต่ยังใช้ได้น้อยไม่สัมพันธ์กับชีวิตจริง

๑๑) การศึกษาที่เป็นอยู่ยังไม่ให้เครื่องมือแก่ผู้เรียนที่แสวงหาความรู้ด้วยตนเองในภายหน้าบุคคลจึงต้องมีทักษะที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้ จะต้องมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากการให้ครูเป็นผู้บอกหรือให้เนื้อหา ซึ่งการศึกษาตลอดชีวิตจะมีรูปแบบและวิธีการที่หลากหลายเป็นเครื่องมือการเรียนรู้แก่ผู้เรียน

๑๒) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เป็นอยู่ยังไม่ให้อิสระแก่ผู้เรียน และไม่เอื้อต่อสภาพการดำเนินชีวิต จึงต้องมีวิธีการเรียนที่ยืดหยุ่นกว่า ซึ่งให้อิสระแก่ผู้เรียนในการเลือกเวลาเรียน ในการเลือกสถานที่เรียนและวิธีเรียน โดยเฉพาะการศึกษาในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่ วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ

๑๓) เพื่อสนองความต้องการของสังคมและประเทศชาติ ปัจจุบันแทบทุกสังคมในประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิตหรือการเรียนรู้ตลอดชีวิตมาพัฒนาตนเอง

จากการศึกษาหลักการความจำเป็นของการศึกษา ซึ่งการศึกษาจะเน้นถึงความสำคัญในการมีทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน และสังคม ก่อให้เกิดการพัฒนาชีวิตทุกช่วงวัย ทั้งนี้การศึกษาจะต้องมีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกช่วงวัยของการศึกษา และพัฒนาบุคคลที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ สามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. การศึกษาเป็นการเรียนรู้ของทุกคนในสังคม เพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น

๒. เป็นการเป็นโอกาสทางการศึกษาของทุกคนในสังคม อันเป็นเหตุให้เกิดความสามารถที่จะพัฒนางานของตนเองในด้านเศรษฐกิจและสังคมต่อไป

๒.๗.๓ ความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ[๑๐๗] ได้กล่าวสรุปความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง การเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในทุกช่วงวัยเพราะว่ามนุษย์ต้อง

---

[๑๐๗]สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ, **รายงานการสังเคราะห์ผลการติดตามและประเมินการดำเนินงานปฏิรูปการศึกษาตั้งแต่ประกาศใช้พระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ถึงสิ้นสุดปีงบประมาณ ๒๕๔๘**, (กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าการศึกษาที่บุคคลได้รับเมื่ออยู่ในช่วงวัยเรียนเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นของชีวิต จึงเรียกว่าเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้บุคคลได้แสวงหาความรู้ แต่ช่วงชีวิตหลังวัยเรียนเป็นช่วงชีวิตที่ยาวนาน การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตของบุคคล เพื่อที่จะที่ความก้าวหน้าทันกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านอาชีพการงาน ทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ทั้งนี้ยังมีความก้าวหน้าทางด้ายวิทยาการและเทคโนโลยี ความเปลี่ยนแปลงด้านความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างประชากร ดังนั้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยเหลือประชาชนให้มีความพร้อมให้มีภูมิคุ้มกันที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆได้อย่างเท่าทันและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์[๑๐๘] ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมไทย เนื่องจากเกิดความเจริญก้าวหน้าด้นเทคโนโลยีในการสื่อสารที่สามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ก่อให้เกิดความล้าสมัยเร็วขึ้นทำให้มีประโยชน์น้อยลง เมื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในโลกของความเป็นจริง เมื่อไรถ้าคนเราหยุดนิ่งที่จะแสวงหาความรู้เท่ากับเป็นการหยุดยั้งกระบวนการแห่งความก้าวหน้า ดังนั้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงเป็นค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องการเรียนรู้จะสามารถทำให้คนเราปรับตัวอยู่ในโลกปัจจุบันได้

กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้สรุปความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมประชาชน และสังคมให้มีศักยภาพและมีความพร้อมที่จะก้าวสู่ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงในการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของชีวิต ดังนี้

๑. ความจำเป็นที่ประชาชนไทยทุกคนทุกกลุ่มอายุจะต้องได้รับความรู้ ข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอที่จะรู้เท่าทัน สามารถที่จะปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมท่ามกลางสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี

๒. ความจำเป็นที่ประชาชนที่ประกอบอาชีพการงานจะต้องพัฒนาความรู้และทักษะอยู่เสมอ เพื่อที่จะสามารถพัฒนาอาชีพและปรับเปลี่ยนการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

๓. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องได้รับความรู้อยู่เสมอ ได้เท่ากันกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เพื่อที่จะสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ เผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถอยู่ในสังคมที่มีการแข่งขันได้ และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ในทุกสถานการณ์

---

[๑๐๘]เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, **๑๐๘ แผนชีวิต: สูตรต้านวิกฤตวัยชรา**, (กรุงเทพมหานคร: เอเชียเพรส, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๔.

๔. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียมและเสมอภาค รวมทั้งโอกาสในการได้รับความรู้และข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอ เพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนและสังคมตามระบอบประชาธิปไตย

๕. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อให้ทันกับความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดต่อสื่อสารด้วยระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัย

๖. ความจำเป็นที่ประชาชนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ของประเทศต้องได้รับการศึกษา เพื่อให้สามารถพัฒนาอาชีพหรือประกอบอาชีพเพื่อมีรายได้ตลอดจนปรับปรุงความเป็นอยู่และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนแปลงแต่ละช่วงชีวิต

๗. ความจำเป็นที่ประชาชนโดยเฉพาะผู้ยากจนและผู้ด้อยโอกาส ซึ่งยังมีอยู่เป็นจำนวนมากในสังคมไทยจะต้องได้รับการศึกษาในรูปแบบอื่นๆนอกเหนือจากรูปแบบในระบบโรงเรียน เพื่อที่จะสามารถมีอาชีพที่เหมาะสมมีรายได้ที่พอเพียง และคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างยั่งยืน

๘. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องได้รับบริการการศึกษาที่หลากหลายยืดหยุ่น เหมาะกับสภาพของผู้ที่ทำงานและผู้ที่มีภาระต่างๆเพื่อให้สามารถรับบริการได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เมื่อต้องการและมีความพร้อมในทุกช่วงอายุ

จากแนวคิดข้างต้นความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต เป็นกระบวนการศึกษาให้ความสำคัญถึงสภาพประกอบอาชีพของบุคคลในการพัฒนาสังคม ความเจริญก้าวหน้าในการรับข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยผ่ากระบวนการทักษะด้านด้านวิชาการ เทคโนโลยี ซึ่งเป็นความจำเป็นของประชาชนในการปรับตัวดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเมือง วัฒนธรรมประเพณี และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสในการได้รับการศึกษาได้ทั่วถึงทุกคนในสังคม ทั้งนี้ยังเป็นการสนับสนุนความร่วมมือที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความเหมะสมกับสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัยของชีวิต ที่จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา

๒.๘.แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม

๒.๘.๑ การฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่เกิดในการกำหนดเป้าหมายที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ความเข้าใจในทักษะ เทคนิค ก่อให้เกิดความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตรที่เข้ารับการฝึกอบรม และทำให้ผู้เข้ารับอบรมเกิดการเรียนรู้ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ดังที่

อาชัญญา รัตนอุบล[๑๐๙] ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกอบรมว่าการฝึกอบรมมีความสำคัญ และจำเป็นในการพัฒนาประชากร และบุคลากร ซึ่งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมหลายประการตามได้สรุปไว้ดังนี้

๑) การฝึกอบรมช่วยป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น โดยการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

๒) การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว โดยการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหานั้น ๆ

๓) การฝึกอบรมช่วยประหยัดรายจ่าย เพราะการฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่จัดขึ้นในระยะเวลาสั้นภายในงบประมาณจำกัดและได้ผลคุ้มค่าตามวัตถุประสงค์

๔) การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่จะช่วยให้บุคลากรเกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งอาจจัดในเวลาเรียนตามปกติหรือในวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ได้

๕) การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่ก่อให้เกิดความสามัคคี เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันทำกิจกรรมร่วมกันแก้ไขปัญหาร่วมกันก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกนและกัน

๖) การฝึกอบรมเป็นวิธีการที่สนับสนุนการศึกษาตลอดชีวิตจากความสำคัญของการฝึกอบรม

วิน เชื้อโพธิหัก[๑๑๐] กล่าวว่าการฝึกอบรม เป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ประสบการณ์ ทัศนคติ ค่านิยม คุณธรรม และทักษะความชำนาญเฉพาะด้านของบุคลากรที่ไม่สามารถจะทำได้โดยกระบวนการเรียนการสอนปกติ เพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัฒนา ชื่นวงศา[๑๑๑] กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นการเสริมสร้าง เพื่อพัฒนาความคิดเห็น ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทักษะของบุคคลในการทำงานให้กว้างขวางก้าวหน้า

จากการศึกษาการฝึกอบรม พบว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ การพัฒนา และประสบการณ์อันเหมาะสมจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการได้ภายใต้เงื่อนไขของระยะเวลาที่กำหนด

---

[๑๐๙]อาชัญญา รัตนอุบล, **ความสำคัญของการฝึกอบรม**, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๐), หน้า ๘.

[๑๑๐]วิน เชื้อโพธิหัก, **การฝึกอบรม**, (กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนสโตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

[๑๑๑]วัฒนา ชื่นวงศา, **ผลของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ**, (เลย: วิทยาลัยครูเลย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๔.

๒.๘.๒ ความสำคัญของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีความสำคัญเป็นอย่างมากเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์การพัฒนาศักยภาพของตัวเองในการทำงานให้กับองค์การซึ่งความสำคัญของการฝึกอบรมนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน เพื่อให้มองเห็นภาพความสำคัญของการฝึกอบรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้ การฝึกอบรมมีความสำคัญ และเป็นประโยชน์กับทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นผู้จัดการฝึกอบรม วิทยากร ผู้บริหารโครงการการฝึกอบรม และผู้รับการฝึกอบรม ด้วยเหตุนี้ การนำเสนอโครงการการฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมนั้น ต้องมีความชัดเจน ครอบคลุม มีเหตุผล มีความต่อเนื่อง คุ้มค่าใช้จ่าย และมีความยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องกับ วิน เชื้อโพธิ์หัก[๑๑๒]ที่ได้เสนอลักษณะของโครงการการฝึกอบรมที่ดีไว้ ดังนี้

๑) มีความกะทัดรัดและชัดเจน

๒) ใช้ภาษาง่าย เป็นที่เข้าใจของบุคคลทั่วไป

๓) ควรระบุว่า ต้องการให้เกิดพฤติกรรมชนิดใด หรือต้องการจะแก้ปัญหาใด

๔) มีความเป็นไปได้

๕) สามารถที่จะวัดหรือประเมินผลได้

๖) สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หลักหรือนโยบายของหน่วยงาน

กิตติ พัชรวิชญ์[๑๑๓] กล่าวถึง ประเภทของเทคนิคการฝึกอบรม ที่มีการจัดแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท โดยยึดหลักวิธีการที่ใช้เป็นหลัก คือ

๑) กลุ่มวิธีที่เกี่ยวกับ “การบอก” (Telling Methods) กลุ่มนี้เกี่ยวข้องกับการพูดและการฟัง ซึ่งได้แก่ วิธีการสอนแบบบรรยาย อภิปรายกลุ่มและเทปบันทึกเสียง

๒) กลุ่มวิธีเกี่ยวกับ “การแสดง” (Showing Methods) ได้แก่ การแสดงสาธิต (Demonstration) การสังเกตการปฏิบัติงาน (On-The-Job Observation)

๓) กลุ่มวิธีเกี่ยวกับ “การกระทำ” (Doing methods) ได้แก่ การถามคำถาม การอภิปราย การให้แก้ปัญหา การประชุมกลุ่มเล็ก (Buzz groups)

---

[๑๑๒]วิน เชื้อโพธิหัก, **การฝึกอบรม**, หน้า ๑๑.

[๑๑๓]กิตติ พัชรวิชญ์, **เอกสารการสอน ชุดวิชาหลักการเรียนรู้ และเทคนิคการฝึกอบรม หน่วยที่ ๑๐**, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๘), หน้า ๙.

๒.๘.๓ วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

เริงลักษณ์ โรจนพันธ์[๑๑๔] กล่าวถึงวัตถุประสงค์โดยรวม คือ

๑) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถและความชำนาญ ในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้มีประสิทธิภาพทั้งในและอนาคต

๒) เพื่อฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงาน ให้สอดคล้องกับระบบบริหารด้านปฏิบัติการ ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการสร้างขึ้นมา อันจะทำให้สามารถลงมือปฏิบัติงานได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม

๓) เพื่อสนองต่อความยากของงานและการเปลี่ยนแปลงความต้องการของงาน

๔) เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่และความรับผิดชอบของหน่วยงาน ให้เข้าใจกฎข้อบังคับระเบียบวิธีการปฏิบัติงาน สายการบังคับบัญชา สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับจากหน่วยงานต่าง ๆ

๕) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่างๆ ที่ได้รับจากการอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์

๖) เพื่อให้มีทัศนคติและขวัญกำลังใจที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติงานให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพ มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง

วิโรจน์ ลักขณาอดิศร[๑๑๕] การฝึกอบรมแต่ละหลักสูตรยอมมีรูปแบบการจัดหรือการร่วมกลุ่มแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าตัวของวิทยากรจะนำเสนอในลักษณะใด แก่ ผู้เข้าอบรม ซึ่งสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้ดังนี้

๑) การฝึกอบรมแบบ On the Job Training (OJT) คือ การฝึกการปฏิบัติงานจริง โดยมีผู้ชำนาญงานนั้นเป็นครูฝึก คอยดูแลการฝึกงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งการฝึกอบรมแบบ Onthe Job Training จะไม่เน้นการเรียนทฤษฎีมากนัก แต่มุ่งเน้นไปในทางฝึกปฏิบัติ ทำให้การฝึกอบรมแบบนี้ มีความสามารถในการสร้างความรู้ความเข้าใจ เหมาะกับการปฏิบัติงานโดยตรง เพราะ เห็นผลในระยะสั้นค่อนข้างชัดเจน ต้นทุนต่ำแต่ก็ไม่ควรที่จะให้มีจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดการดูแลของผู้ฝึกสอนไม่ทั่วถึง เกิดการบกพร่องในการปฏิบัติงาน ทำให้ Cost of Quality สูงขึ้น และ Productivity ต่ำลงได้

---

[๑๑๔]เริงลักษณ์ โรจนพันธ์, **เทคนิคการฝึกอบรมกรุงเทพมหานคร**, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๙), หน้า ๘-๙.

[๑๑๕]วิโรจน์ ลักขณาอดิศร, **ทฤษฎีการสร้างความรู้ และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม**, หน้า ๗๒– ๗๓.

๒) การฝึกอบรมแบบ Off the Job Training เป็นการฝึกอบรมที่เน้นความรู้ ความเข้าใจ โดยการจัดฝึกอบรมอย่างเป็นทางการ ไม่ใช่การเรียนรู้แบบปฏิบัติงานจริง ซึ่งการฝึกอบรมประเภทนี้จะให้ความรู้ผู้เข้าอบรมได้มากกวาการอบรมแบบ่ On the Job Training เพราะผู้เข้าอบรมสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ แต่อาจจะเกิดปัญหาในเรื่องของการประยุกต์ใช้ เพราะความรู้เชิงทฤษฎีที่ได้บางครั้งไม่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ทั้งหมด หากผู้เข้าอบรมไม่มีทักษะในการประยุกต์ความรู้เข้ากบการทำงาน หรือมีทัศนคติต่อการฝึกอบรมวา เป็นการพักผ่อน ผ่อนคลายก็จะทำให้การฝึกอบรมนั้นไม่มีประสิทธิผลเท่าที่ควร

๒.๘.๔ ประโยชน์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับองค์การ เพราะการฝึกอบรมช่วยพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพ ทำให้บุคลากรสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้การดำเนินงานขององค์การเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้คุณค่าของการฝึกอบรมสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) ช่วยให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้มากขึ้นโดยใช้เวลาน้อยลง เนื่องจากวิทยากรส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเป็นอย่างดีในเรื่องที่ให้การฝึกอบรม

๒) ช่วยให้ผลผลิตมีคุณภาพสูงขึ้น เนื่องจากการฝึกอบรมแต่ละครั้งจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน และสอดคล้องกับงานที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องปฏิบัติ การที่บุคลากรได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้เป็นอย่างดี

๓) ช่วยให้บุคลากรได้พัฒนาตนเอง ทำให้บุคลกรมีความรู้ความสามารถมากขึ้นช่วยให้บุคลากรเห็นคุณค่าของตนเอง ในขณะเดียวกนหน่วยงานก็เห็นคุณค่าของบุคลากร จึงเป็นการสร้างขวัญและกาลังใจในการทำงาน

๔) ตอบสนองความต้องการด้านแรงงานของหน่วยงานได้เป็นอย่างดี การพัฒนาด้านต่าง ๆ ในสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ส่งผลกระทบไปยังผลผลิตทางการศึกษา ทำให้ผู้สำเร็จการศึกษาบางส่วนว่างงานเนื่องจากสิ่งศึกษาไม่สอดคล้องกบตลาดแรงงาน และในขณะเดียวกันหน่วยงานบางแห่งก็ไม่สามารถหาผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามที่หน่วยงานต้องการ บางหน่วยงานจึงรับสมัครบุคลากรโดยกำหนดคุณสมบัติไว้กว้าง ๆ เมื่อได้บุคคลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับที่กำหนดแล้ว ก่อนที่จะปฏิบัติงานจริงจะต้องผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับงานที่จะปฏิบัติ

๕) ช่วยให้บุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่องาน องค์การ และเพื่อนร่วมงาน กระบวนการฝึกอบรมจะช่วยให้บุคลากรเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับงานที่ทำ ช่วยให้เกิดความรักสามัคคีในหน่วยงาน ช่วยลดความเครียดในการทำงาน ทำให้บุคลากรมีสุขภาพจิตที่ดี

เริงลักษณ์ โรจนพัฒน์[๑๑๖] กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรม ดังนี้

๑) การฝึกอบรม ทำให้วิธีปฏิบัติงานดีขึ้น

๒) การฝึกอบรมช่วยลดค่าใช้จ่าย แรงงาน และเวลาในการปฏิบัติงานให้น้อยลง

๓) การฝึกอบรม ช่วยลดเวลาเรียนวิธีการปฏิบัติงานให้น้อยลง

๔) การฝึกอบรม ช่วยแบ่งเบาะภาระการปฏิบัติงานของผู้บังคับบัญชาได้มากขึ้น เพราะผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมแล้วย่อมจะรู้และเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติได้อย่างดีและถูกต้อง

๕) การฝึกอบรมทำให้สายการบังคับบัญชา การควบคุม การบริหาร การติดต่อการประสานงาน และความร่วมมือดีขึ้นทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน

๖) การฝึกอบรมช่วยส่งเสริมจิตใจและศีลธรรมของผู้ปฏิบัติงานให้ดีขึ้น

๗) การฝึกอบรมกระตุ้นเตือนผู้ปฏิบัติงาน เพื่อความก้าวหน้าในการงานของตน

๘) การฝึกอบรมช่วยทำให้ระบบและวิธีการทำงานมีสรรถภาพสูงขึ้น เพราะการฝึกอบรมย่อมกระตุ้นความสนใจในการทำงานให้มีความตั้งใจทำงานมากขึ้น

๒.๘.๕ กระบวนการในการฝึกอบรม

เครือวัลย์ ลิ่มอภิชาต[๑๑๗]และอาชัญญา รัตนอุบล[๑๑๘] เป็นกระบวนการที่มีการดำเนินงานตามลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ได้สรุปกระบวนการฝึกอบรมเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การวิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรม ก่อนการฝึกอบรมใด ๆ ผู้จัดการฝึกบรมควรศึกษาข้อมูลของปัญหา สาเหตุของปัญหา หนทางที่จะนำไปสู่ การแก้ไขปัญหา โดยติดต่อประสานงานกับผู้รับผิดชอบ และผู้เกี่ยวข้อง รวมทั้ง ตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมเอง เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวกับผู้รับการฝึกอบรมในเรื่องของพื้นฐานทั่วไป เช่น คุณสมบัติ คุณวุฒิ เพศวัย จำนวนการทำงาน ประสบการณ์เดิม พื้นฐานการศึกษา ความสามารถพิเศษ ความสนใจ ซึ่งผู้จัดการฝึกอบรมอาจใช้วิธีการศึกษาข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ และวิเคราะห์ความต้องการ ความจำเป็นได้ จากการใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือการสัมภาษณ์ การพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการการสำรวจ หรือการทดสอบบุคลากรที่ทำงานและประสบปัญหาโดยตรง การวิเคราะห์หาความต้องการนับว่าเป็น

---

[๑๑๖]เริงลักษณ์ โรจนพัฒน์, **เทคนิคการฝึกอบรมกรุงเทพมหานคร**, หน้า ๑๐.

[๑๑๗]เครือวัลย์ ลิ่มอภิชาต, **หลักและเทคนิคการฝึกอบรมและการพัฒนา**, (กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์, ๒๕๓๗), หน้า ๗.

[๑๑๘]อาชัญญา รัตนอุบล, **กระบวนการฝึกอบรม การศึกษานอกโรงเรียน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

ประโยชน์ และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการฝึกอบรม เนื่องจากเป็นการจัดการฝึกบรมที่เกิดขึ้นจากความต้องการ และความสนใจที่แท้จริงของผู้รับการฝึกอบรมมากกวาจะจัดขึ้นตามความพึงพอใจของผู้จัดการฝึกอบรม ซึ่งจะทำให้การฝึกอบรมมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้รับการฝึกอบรมอย่างแท้จริง นอกจากนี้ แล้วข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น ยังจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมที่จัดขึ้นนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหาหลักสูตรของการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ออกแบบเทคนิควิธีการฝึกอบรมให้เหมาะสมตรงกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมตลอดจนสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี

ขั้นที่ ๒ สร้างหลักสูตรฝึกอบรม หลักสูตรการฝึกอบรม หมายถึง ประมวลความรู้ เนื้อหาสาระ และประสบการณ์ ความรู้ตามที่ผู้จัด ผู้บริหาร โครงการฝึกอบรมได้จัดเสนอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพึงได้รับการพัฒนา โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการการฝึกอบรมที่ได้กำหนดไว้ ดังเช่น อาชัญญา รัตนอุบล[๑๑๙] ได้เสนอลักษณะของวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมไว้ดังนี้

๑) ต้องระบุพฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดขึ้นในตัวผู้เข้ารับการอบรม หลังจากได้สอน วิชานั้น ๆ จบลงแล้ว

๒) ต้องมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นหลักสำคัญ

๓) คำที่บ่งบอกพฤติกรรมต้องชัดเจนไม่กากวม เช่น คำว่า สามารถจำแนกเพื่อช่วยให้วิทยากรมองเห็นวิธีการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ เช่น การเตรียมการสอนการใช้เทคนิคและอุปกรณ์และระยะเวลาที่ใช้ในการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์

๔) ต้องช่วยให้วิทยากรได้มองเห็นถึงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม ที่จะแสดงออกซึ่งจะนำไปสู่ การจัดการเรียนการสอนและการประเมินผล โดยควรระบุเกณฑ์ขั้นต่ำของพฤติกรรมที่คาดหวัง เพื่อใช้ในการวัดการประเมินผลการอบรม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้จัดการฝึกอบรม จึงจำเป็นต้องเขียนวัตถุประสงค์การฝึกอบรมในลักษณะของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจ ทักษะทัศนคติของบุคลากรในเรื่องที่ยังขาดหายไปให้พัฒนาขึ้นมา ซึ่งส่วนใหญ่จะประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๔ ส่วน คือ

๑) ตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมหรือบุคคลเป้าหมาย บุคคลที่ผู้จัดการฝึกอบรมต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

---

[๑๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

๒) พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่ไม่มีความรู้เป็นผู้ที่มีความรู้ จากผู้ที่ขาดทักษะ เป็นผู้ที่มีความรู้ มีทักษะ

๓) เงื่อนไขของพฤติกรรมการแสดงออกภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้

๔) เกณฑ์ หรือระดับความสำเร็จของงานที่ได้รับมอบหมาย

จากการศึกษาทฤษฎี หลักการ แนวคิด การฝึกอบรม สรุปว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ในระยะต่อไป การฝึกอบรมมีกระบวนการจัดการที่สำคัญ ๔ ขั้นตอน คือ การสำรวจหาความต้องการในการฝึกอบรม การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม การดำเนินการฝึกอบรม และการประเมินผลและติดตามผล การฝึกอบรมจะประสบความสำเร็จได้ ผู้จัดการฝึกอบรมหรือวิทยากร จะต้องมีการกำหนดวางแผน ออกแบบให้กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเพศ วัย ของกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรมให้สัมพันธ์กับเนื้อหา เลือกสถานที่ เครื่องมืออุปกรณ์ให้เหมาะสม และที่สำคัญต้องลำดับกิจกรรมให้มีความเชื่อมโยง สัมพันธ์และต่อเนื่อง ประเด็นสำคัญอีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการจัดการฝึกอบรม คือ การเลือกใช้เทคนิค และวิธีการฝึกอบรมที่ต้องเหมาะสมกับเนื้อหาวัตถุประสงค์ และกลุ่มเป้าหมาย ในการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม เรื่อง การจัดการกับ ความเครียด สำหรับผู้สูงอายุครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดใช้เทคนิคการฝึกอบรมที่ให้ความสำคัญต่อบทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยวิธีการฝึกอบรมเกี่ยวกับการแสดงแบบวิธีการสาธิต

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๙.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม

จรัญญา วงษ์พรหม[๑๒๐] การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้สูงอายุมีความสุขความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามมารถสนองตอบต่อคุณภาพชีวิตใน ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา/การเรียนรู้

๒. เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านการจัดกิจกรรมสัญจรเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมสานวัยใส่ในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยและกลุ่มปฏิบัติการหลักร่วมดำเนินการกับชุมชน

---

[๑๒๐] จรัญญา วงษ์พรหม, “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, **ดุษฎีนิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

๓. เกิดการบูรณาการความรู้และกิจกรรมชุมชนผ่านการสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

๔. เกิดความยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยการดำเนินการต่อเนื่องของชุมชนที่ประกอบด้วย แกนนำผู้สูงอายุ คนวัยอื่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน

พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ)[๑๒๑] การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก สุขภาพทางปัญญา คือ เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก ส่วนความแตกต่างของระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน ๓ ด้าน คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญา โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนสุขภาวะทางจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน ๑ ด้าน คือ สุขภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕.

พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร)[๑๒๒] รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๑. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธวิทยา ประกอบด้วย ๑) ความรู้สึกต่อชีวิต ชีวิตคู่ บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ๒) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน และ ๓) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ มี ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย ๑.๑) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ๑.๒) การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๑.๓) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางการ วาจา และใจของสมาชิก

---

[๑๒๑] พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

[๑๒๒] พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร), “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

ในครอบครัว ๑.๔) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

๒. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การพูดคุย ปรึกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการให้ความสำคัญกับความรู้สึกกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ จากการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว ประกอบด้วย ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือหรือตัดสินในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงคือ .๗๘๗ และตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ ๖๑.๙

๓. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา มี ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ปัจจัยที่เอื้อต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ๒) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณจองผู้สูงอายุ ๘ แนวทาง คือ ๑) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ๒) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน ๓) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ๔) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ ๕) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ ๖) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติและเพื่อนต่างจังหวัด ๗) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีพรรมหรืองานบุญในโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักในการดำเนินชีวิต ๘) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ และ ๓) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ในด้านความรู้สึกต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น

พระร่วมชัย ชินวโร (เบญจจินดา)[๑๒๓] ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล จ.กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล จ.กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วนระดับความผาสุกทาง

---

[๑๒๓] พระร่วมชัย ชินวโร (เบญจจินดา), “ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

จิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด

เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ และระดับการศึกษาหลักสูตรครูสมาธิที่แตกต่างกัน มีระดับปัจจัยทางพุทธจิตวิทยา (พละ ๕) และความผาสุกทางจิตวิญญาณผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล จ.กรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนระดับเฉลี่ย พบว่า ระดับศรัทธา วิริยะ สติ และปัญญาที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้แก่ ด้านความสงบภายในจิตใจ ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการยอมรับตนเอง และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕

วิเคราะห์ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า หลักสูตรครูสมาธิ วัดธรรมมงคล สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความศรัทธาของครูสมาธิเกิดขึ้นจากความศรัทธาในตัวหลวงพ่อ บางท่านศรัทธาจากผลของการได้ลองปฏิบัติจากหลักสูตร มีวิริยะตามคำสอนหลวงพ่อ มีสติไปกำกับไว้ที่คำบริกรรมพุทโธ เพื่อไม่ให้วอกแวกทำให้จิตใจรวมเป็นหนึ่งอารมณ์จะไม่ไหลไปไหน เกิดสมาธิฌาณเกิดขึ้น ญาณเกิดขึ้นและไปสู่วิปัสสนาได้ วิปัสสนาในความหมายคือการพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง จึงพิจารณาสติปัฏฐานได้เป็นลำดับขึ้นและมีการเกื้อหนุนกันอยู่ นั้นคือกระบวนการเกิดปัฐฐาสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา

ส่วนการมาเรียนเป็นครูสมาธิหรือการได้มาเป็นครูสมาธิ ช่วยให้มีความสุขและเป็นการหมั่นสะสมทำความดี เกิดความสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น มองโลกตามความเป็นจริง และสามารถปล่อยวางความทุกข์ที่เข้ามากระทบได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในทางธรรม ทำให้ได้บุญ ทำให้จิตใจดีชีวิตจะได้มีคุณค่า

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง[๑๒๔] กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า. ๑.สภาพการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะประสบปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เป็นกันมาก คือ โรคปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สภาพจิตใจซึมเศร้า ว้าเหว่ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การขาดปฏิบัติสัมพันธ์ทางสังคม ที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้านและถูกปล่อยให้อยู่กับบ้านโดดเดี่ยว และรายได้ที่เคยมีลดน้อยลง บางรายถึงกับขาดสภาพคล่องทางเศรษฐกิจส่งผลให้ กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตน้อยลดลง ทั้งนี้ ปัจจัยหลักในการ

---

[๑๒๔]อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง, “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

ดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ มี ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑. มีร่างกายที่แข็งแรงตามวัย ๒. มีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่าเริงแจ่มใส ๓. มีสภาพคล่องเพียงพอทางเศรษฐกิจ และ ๔ มีกิจกรรมทางสังคมอย่างพอเพียง

ตารางที่ ๒.๘ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	สุขภาวะทางอารมณ์				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ์	สังคม
๑.	จรัญญา วงษ์พรหม	การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	√		√	√	√
๒.	พระครูประภาสกรสิริธรรม	การศึกษาสุภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ	√	√		√	
๓.	พระครูปริยัติธารมวิบูล	รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา		√	√	√	√
๔.	พระร่วมชัยชินวโร	ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครู	√	√	√	√	√
๕.	อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง	กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา	√		√	√	√

จากตารางที่ ๒.๘ สรุปว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมในกระบวนการรูปแบบกิจกรรมเพื่อที่จะพัฒนาในด้านร่างกาย สติปัญญาและสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาสุขภาวะในด้านต่างจะก่อให้เกิดความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำ ดังนั้นความผาสุกที่เกิดขึ้นคือการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม สมาชิกในรอบครัว มีความสัมพันธ์ของเพื่อน และฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง มีการรักษาพยาบาล จัดให้มีการส่งเสริมด้านอาชีพต่างๆเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุ

๒.๙.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว[๑๒๕] การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า

๑. กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพิจารณาเป็นรายมาตรฐานว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมอยู่ในระดับมากทุกมาตรฐาน ยกเว้นมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับปานกลางโดยผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมสูงสุดในมาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล และมีความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมต่ำสุดในมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๒. ความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นในด้านรายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ.๐๑ ตามลำดับ

๓. กลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ด้านรายได้และด้านที่พักอาศัย มีข้อเสนอแนะให้เทศบาลจัดบริการรถรับ-ส่งไปยังสถานพยาบาลและจัดให้มีการรักษาพยาบาลที่บ้าน จัดให้มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ส่งเสริมอาชีพ และจัดให้มีโครงการซ่อมแซมหรือจัดหาที่พักอาศัย

ณัชพล บดิการ[๑๒๖]. ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า เทศบาลตำบลปากแพรกมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ใน ๗ ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนเบี้ยบังชีพผู้สูงอายุ การส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โครงการปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากจนและผู้ยากไร้ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งการรับรู้ถึงสิทธิยังไม่ครบทุกด้าน ปัญหาที่พบมากที่สุด คือ

---

[๑๒๕]จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว, “การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

[๑๒๖]ณัชพล บดิการ, “ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

เรื่องการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมความต้องการเพิ่มเบี้ยยังชีพ การหาตลาดรองรับในการสนับสนุนอาชีพ และการให้ความสนใจกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

คมกฤตย์ รวบรวม[๑๒๗] ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ พบว่า ๑. ความสำคัญและปัญหาของการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติเป็นไปตามระบบราชการส่วนท้องถิ่น มีความจำเป็นต้องขับเคลื่อนการนำนโยบายให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับ แต่ทั้งนี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายการเมืองในระดับชาติเพราะสามารถปรับเปลี่ยนนโยบายในระดับชาติได้ ซึ่งจะส่งผลถึงระดับท้องถิ่น เช่น อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒. การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับการบริหารงานภายในหน่วยงานของกรุงเทพมหานครและความสามารถในการร่วมมือประสานงานกับส่วนราชการอื่นรวมทั้งภาคเอกชนและกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากนโยบาย

๓. ระบบราชการมีความสำคัญที่สายการบังคับบัญชา ซึ่งหากปฏิบัติตามระเบียบกฎหมายอย่างเคร่งครัด อาจเป็นอุปสรรคต่อการนำนโยบายสู่การปฏิบัติให้ได้ผลดีต่อผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้ดุลยพินิจในการหาทางแก้ไขปัญหาเฉพาะกรณีภายใต้หลักของเหตุผล ความจำเป็น และประสบการณ์ แต่ทั้งนี้ต้องไม่ละเมิด ระเบียบ กฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง

พระมหาดนัย ธมฺมาราโม(แก้วโต)[๑๒๘] การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาสินี ผลการวิจัยพบว่า ๑.การศึกษาจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในคัมภีร์อัฏฐสาลินี พบว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้กลิ่น รู้รส รู้สึกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายและความรู้สำนึกคิดทางใจ เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอ่างทำให้เกิดขึ้น เจตสิกเป็นธรรมที่ประกอบจิตมีลักษณะเป็นนาม ปรุงแต่งจิตทำให้จิตรู้อารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกมีลักษณะ คือ เจตสิกอาศัยจิต ประกอบกับจิต เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต มีวัตถุเดียวกับจิตและมีอารมณ์เดียวกับจิต จิตทุกดวงต้องมีเจตสิกประกอบด้วยจึงทำให้จิตทำงานได้ รูป คือ ธรรมชาติที่แตกดับ คือ มหาภูต ๔ หมายถึง รูปใหญ่ ประกอบด้วย ปฐวี อาโป เตโช วาโย และ

---

[๑๒๗]คมกฤตย์ รวบรวม, “ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖).

[๑๒๘]พระมหาดนัย ธมฺมาราโม (แก้วโต) ,“การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาสินี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

อุปาทานยรูป ๒๓ หมายถึง รูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูต และนิพพาน คือ ธรรมชาติที่สงบจากกิเลสและขันธ์ ๕

๒. การศึกษากระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาลินี พบว่า จิตเกิดขึ้นเพราะปัจจัยทางปัญจทวารวิถี กล่าวคือ จักขุทวารวิถี เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์คือรูปมานะกระทบจักขุสารท ภวังคจิต ๓ ดวงสุดท้าย คือ อตีตภวังค์ ภวังค์คจลนะ ภวังค์คุปัจเฉทะ ต้องเกิดขึ้นก่อนจักขุทวาราวัชชนจิต เมื่อกระแสภวังคจิตสิ้นสุดลง จักขุทวารวิถีจึงเริ่มเกิดขึ้นตามลำดับ และเมื่อจักขุทวารวิถีสิ้นสุดลงภวังคจิต ๒ ดวง คือ ภวังค์คจลนะ ภวังค์คุปัจเฉทะ เกิดขึ้นระหว่างปัญจทวารวิถี และมโนทวารรวิถี และก็ดับลง มโนทวารวิถีจึงเกิดขึ้นสลับกันไปมากับปัญจทวารวิถี

๓. การวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาลินี พบว่า กระบวนการของกรมกับกระบวนการทำงานของจิตเป็นอันเดียวกัน กระแสกรรมและกระแสจิต คือ กระแสเดียวกัน กรรมมีสาระเป็นทั้งเหตุและผล โดยที่ความเป็นเหตุเด่นชัดมากกว่าความเป็นผล ในการทำทางกาย วาจา และใจ แต่ละครั้งถือว่าเป็นการก่อเหตุที่จะทำให้ผลตามมา ภาวะจิตของปุถุชนจึงต่างจากภาวะจิตของพระอรหันต์คือ จิตของท่านไม่ได้สะสมกรรม เพราะเหตุแห่งโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ การใคร่ครวญโดยถ้วนถี่ ด้วยสัญญา ๗ ซึ่งมีความสำคัญในกระบวนการพัฒนาจิตให้เกิดสติสัมปชัญญะคอยกั้นกระแสตัณหา ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยราคะ โทสะ และโมหะ

สุจิตรา สมพงษ์[๑๒๙] ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้สูงอายุในสถานสังเคราะห์คนชรามนจังหวัดนครปฐม มีความสุขในระดับมาก

๒. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน การมีโรคประจำตัวต่างกัน ระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต่างกัน และการมาเยี่ยมของคนครอบครัวต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน ปละผู้สูงอายุในสถานสังเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีจำนวนบุตรต่างกัน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน

๓. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจากการช่วยตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การยิ้มแย้มแจ่มใส การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์

---

[๑๒๙] สุจิตรา สมพงษ์, “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

กิตติวงศ์ สาสวด[๑๓๐] ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก พบว่า ๑) ปัจจัยพื้นฐาน ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านความต้องการของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน หากร่างกายป่วยจิตใจก็ป่วยด้วย ๒) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น นั้นก็คือ สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดูแลซึ่งกันและกัน และดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเฉพาะในด้านอาหารและโภชนาการ ๓) รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุก็คือ สมาชิกครอบครัวเป็นบุคลากรหลักในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนั้น หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนจะต้องมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นสุขภาวะของผู้สูงอายุในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ

วิไลพร ขำวงษ์ และคณะ[๑๓๑] ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๑ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗ ด้านจิตใจร้อยละ ๕๓.๗ ด้านความสัมพันธ์ภาพทางสังคมร้อยละ ๖๖.๐ และด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ ๖๒.๖ ตามลำดับ และพบว่า ปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และฐานะการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการวางแผนช่วยเหลือและส่งต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้แนวทางในการบริการวิชาการโดยการให้ความรู้และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

---

[๑๓๐]กิตติวงศ์ สาสวด, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก”, คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, **วารสารชุมชนวิจัย**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๑๕๖๐): ๒๒.

[๑๓๑]วิไลพร ขำวงษ์และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ** ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๔): ๓๕.

ตารางที่ ๒.๙ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	ผู้สูงอายุ				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ์	สังคม
๑.	จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว	การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา	√		√	√	
๒.	ณัชพล บดิการ	ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรกในการดูแลผู้สูงอายุ	√				√
๓.	คมกฤตย์ รวบรวม	ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานคร	√	√		√	
๔.	พระมหาดนัย ธมฺมาราโม	การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาสินี		√	√		
๕.	สุจิตรา สมพงษ์	ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม			√	√	√
๖.	กิตติวงศ์ สาสวด	ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก	√	√		√	
๗.	วิไลพร ขำวงษ์	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		√		√	√

จากตารางที่ ๒.๙ สรุปได้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่ให้ภาครัฐลงมาดูแลในด้านสวัสดิการสังคม ในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล สนับสนุนให้มีเบี้ยยังชีพ ปรับปรุงซ่อมแซมให้กับบ้านที่อยู่อาศัย จึงเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพของจิตใจต่อการรับรู้เรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้ทำหน้าที่ ได้เห็นและปรุงแต่งจิตเพื่อให้รู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของจิตใจ และพัฒนาสุภาวะของผู้สูงอายุต่อไป

๒.๙.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗

พระวีระศักดิ์ ชยธมฺโม (สุวรรณวงศ์)[๑๓๒] แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า. แนวคิดและทฤษฎีการจัดการวัดด้วยหลักสัปปายะนั้น หมายถึง การสร้างภาพเอื้อที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ ปัจจัยที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ดีและการที่จะพัฒนาตน สิ่งที่เหมาะสมต่อการพัฒนาคนให้ได้ผลดี ช่วยให้ความเจริญตั้งมั่น ให้ความเจริญไม่เสื่อมถอย เกื้อหนุนสิ่งสถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นสบาเหมาะสมกันเกื้อกูลโดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสติปัญญามี ๗ อย่าง คือ อาวาสที่อยู่โคจรที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหารภัสสระเรื่องพูดคุยที่ส่งเสริมการปฏิบัติบุคคลผู้ที่อยู่ใกล้แล้วจิตผ่องใสสงบมั่นคงโภชนะอาหารอุตุอุณหภูมิและสภาพแวดล้อมอิริยาบถ เพื่อให้องค์กรเกิดความสงบและสันติสุข

ทิพวรรณ สุธานนท์[๑๓๓] การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ผลวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านร่างกาย ๒. ด้านจิตใจ ๓. ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ๔. ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยผู้สูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้อายุ พบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ และหลักอายุวัฒนธรรม (๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน และมารสติ (๓) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตร ขันติและโสรัจจะ (๔) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกกัตถประโยชน์ และสันโดษ

ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ

---

[๑๓๒]พระวีระศักดิ์ ชยธมฺโม (สุวรรณวงศ์), “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

[๑๓๓]ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

อาทิตยา สุขมาก[๑๓๔] การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา: สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา พบว่า ผู้สูงอายุ ของสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๐๕) และเมื่อพิจารณาแยกเป็น ด้านศีล อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๓๔) เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๐๑) และด้านปัญญา อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐) เป็นลำดับสุดท้าย

พีสสลัล ธำรงศ์วรกุล[๑๓๕] การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ ๑ เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ ๑ เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

---

[๑๓๔] อาทิตยา สุขมาก,“การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

[๑๓๕] พีสสลัล ธำรงศ์วรกุล, “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, **ดุษฎีนิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง)

ตารางที่ ๒.๑๐ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	หลักสัปปายะ				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ์	สังคม
๑.	พระวีระศักดิ์ ชยธมฺโม	แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗ กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล		√	√	√	
๒.	ทิพวรรณ สุธานนท์	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ	√		√	√	√
๓.	อาทิตยา สุขมาก	การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมพระเกียรติราชกุมารี (หลวงเปิ่นอุปถมภ์)	√	√		√	√
๔.	พีสสลัล ธำรงศ์วรกุล	การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	√	√	√	√	√

๒.๙.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓

อุดมพร ชั้นไพบูลย์[๑๓๖] สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อการสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ชี้ช่องทางการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์หรือขจัดปัญหาของชีวิตให้แก่บุคคลอื่นได้ต้องเป็นผู้มีคุณธรรม ๗ ประการ คือ สัปปุริสธรรม ๗ ซึ่งประกอบด้วย ธัมมัญญุตา ความรู้จักธรรม อัตถัญญุตา ความรู้จักอรรถ อัตตตัญญุตา ความรู้จักคน มัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณ กาลัญญุตา ความรู้จักกาล ปริสัญญุตา ความรู้จักบริษัทหรือชุมชน และปุคคลปโรปรัญญุตา ความรู้จักบุคคล ที่นักสังเคราะห์ควรปลูกฝังให้มีขึ้น เพื่อการมีสัมพันธภาพ

---

[๑๓๖]อุดมพร ชั้นไพบูลย์, “สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อการสงเคราะห์”, **วารสารรามคำแหง**, ฉบับมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑.

กับผู้รับบริการอย่างราบรื่น และนำไปสู่การป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ฟื้นฟู และพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นแก่บุคคล กลุ่ม ชุมชน ตามจุดมุ่งหมายของสังคมสังเคราะห์

เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ[๑๓๗] พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ ผลวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการของตะวันตกก่อกำเนิดมาจากการทดลองในระบบการศึกษาเฉพาะทางที่เริ่มมาจากผู้สอนกับผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง และเจาะจงลงไปที่ความชำนาญพิเศษ ซึ่งขยายไปตามสภาพปัญหาอย่างเป็นระบบและจำกัดฐานข้อมูลที่ซับซ้อน ปฏิบัติการอย่างนี้มีผลออกมาเป็นการบูรณาการกันระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม สำหรับกระบวนการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนามากจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเกิดจาการสั่งสมบารมี ๑๐ ที่ยาวนาน การสั่งสมบารมีที่ยาวนานเช่นนั้นเป็นส่วนสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ยาวนานและการทดลองที่ยาวโดยใช้ชีวิตแบบเดิมพัน หลังจากนั้นทั้งหมดนั้นจึงมีผลออกมาเป็นการรู้แจ้งที่สมบูรณ์ในทุกข์และความดับทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต การเรียนรู้อย่างนี้สัมพันธ์อย่างสมบูรณ์แบบอยู่กับปริยัติ(การศึกษา) ปฏิบัติและปฏิเวธ (การรู้แจ้ง) ซึ่งพุ่งลงไปที่ความจริง เป็นการศึกษาทดลองที่เป็นธรรมชาติและเป็นวิถีชีวิตซึ่งแสดงตัวออกมาเป็นรูปธรรมผ่านความสะอาดความสงบและความรอบรู้อีกประการหนึ่ง นี้แหละคือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลาง ซึ่งทำลายความเห็นผิดและความคิดผิดและขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดความเห็นถูกและความคิดถูก

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง[๑๓๘] การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ

มนัสนันท์ ขอนดู่[๑๓๙] ได้ทำวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้อายุในเขตธนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ๑. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (๖๔.๐๐%) มีอายุ ๕๕ –๖๐ ปี (๕๕.๕๐%) มีอาชีพเดิม ราชการ/รัฐวิสาหกิจ

---

[๑๓๗]เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ, “พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๗๘.

[๑๓๘]ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

[๑๓๙]มนัสนันด์ ขอนดู่, “แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

(๓๒.๐๐%) มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท (๔๑.๐๐%) พักอาศัยกับครอบครัว (๘๑.๕๐%) และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด คือ ทำบุญ/ให้ทาน/ตักบาตร(๕๔.๐๐%) ๒.ระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตวิทยา อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านปัญญา และด้านสังคม ด้านกายภาพ ตามลำดับ ๓.ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุและงานปัจจุบัน ที่แตกต่างกันมีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยรวมทุกด้านแตกต่างกัน ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ที่มี เพศ อายุ อาชีพเดิมงานปัจจุบัน และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดแตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านกายภาพที่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่งานปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕.

ยุวดี พนาวรรต[๑๔๐] การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๗ วัน กลุ่มตัวอย่าง มีตัวแปรของจิตพยาธิวิทยา ๓ ด้าน ได้แก่ อาการย้ำคิดย้ำทำ ความไวในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอาการซึมเศร้า ลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < ๐๐๕) รวมทั้งอีกหลายลักษณะที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขขึ้น ส่วนการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้สูงวัยผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่า ๑ ปีอย่างต่อเนื่อง และกลุ่มผู้ไม่เคยปฏิบัติ พบว่าผู้ปฏิบัติมีจิตพยาธิวิทยาอย่างชัดเจนทั้ง ๔ ด้าน แสดงว่าระยะเวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัยต่างกัน

---

[๑๔๐] ยุวดี พนาวรรต, “การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

ตารางที่ ๒.๑๑ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขา ๓

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	ไตรสิกขา ๓				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ์	สังคม
๑.	อุดมพร ชั้นไพบูลย์	สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อการสงเคราะห์	√	√	√		
๒.	เสน่ห์ สีกาวี	พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ	√			√	√
๓.	ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง	การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ		√		√	
๔.	มนัสนันท์ ขอนดู่	แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร	√		√	√	
๕.	ยุวดี พนาวรรต	การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน	√	√		√	

จากตารางที่ ๒.๑๑ สรุปได้ว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน มีผลในการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยซึ่งสามารถใช้เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายปัญหาสังคมผู้สูงวัย ที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ ความรุนแรงยิ่งขึ้นในอนาคตถ้าไม่เตรียมแผนรองรับอย่างเหมาะสม

๒.๙.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา

ประสบโชค ตันสาโรจน์[๑๔๑] บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการในการสนับสนุนจากเทศบาลเมืองกาญจนบุรี ๔ ด้าน คือ ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ การบริการตรวจสุขภาพ การเยี่ยมเยือนตามบ้านและเครื่องเวชภัณฑ์ยา ความต้องการสนับสนุนด้านสวัสดิการเบี้ยยังชีพในอัตราที่สูงขึ้น ความต้องการรวบกลุ่มและการทำกิจกรรมร่วมกันทางสังคม และด้านความปลอดภัยในชุมชนที่พักอาศัย จากอาชญากรรม

---

[๑๔๑]ประสพโชค ต้นสาโรจน์, “บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

และโรคระบาด และเมื่อศึกษาบทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ พบว่า เป็นไปตามบทบาทหน้าที่ที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ที่ได้กำหนดไว้โดยดำเนินการในเรื่องอำนวยความสะดวกและช่วยเหลือในด้านหลักๆได้แก่ เทศบาลเมืองกาญจนบุรีมีการสนับสนุนเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ การช่วยเหลือและการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานประสบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการในเรื่องเบี้ยยังชีพ ด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านปัญหางบประมาณ และอุปสรรคในการลงพื้นที่ในการดูแลผู้สูงอายุ

สิริวัลลิ์ พฤกษาอุดมชัย[๑๔๒] ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม จากผลวิจัยที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก สามารถนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุด และองค์กรที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนเพื่อสร้างโอกาสในการพัฒนาชองชุมรมผู้สูงอายุ อีกทั้งชมรมผู้สูงอายุแห่งอื่นๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานของชมรมต่อไป

สุวิจักขณ์ ภานุสรณ์ฐากูร[๑๔๓] กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด สามารส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ ด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมที่สำคัญได้แก่ ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก การมองด้วยบวกอย่างมีสติ การยืนกรานต่อความคิด การจินตนาการในเชิงบวก การใช้สมาธิ และความเชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง ซึ่งทำให้เกิดภาวะของความสุขในแบบองค์รวมได้ทั้งยังมีความต่อเนื่องกับความสุขแบบองค์รวมนั้นด้วย ซึ่งผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยากับกฎแห่งแรงดึงดูด พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนความคิดและมุมมองที่มีต่อการดูแลสุขภาพโรคภัยไข้เจ็บได้รับรู้กฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อประสบกับความเจ็บป่วยอยู่ก็จะพยายามเข้าใจใช้ทักษะในการดูแลอาการของโรคให้ดีขึ้น ด้านสุขภาพวะทางจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้เข้าใจกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจึงมีความเชื่อว่ากายกับจิตนั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วยกายก็จะป่วย ควรปลูกฝัง

---

[๑๔๒]สิริวัลลิ์ พฤกษาอุดมชัย, “ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

[๑๔๓]สุวิจักขณ์ ภานุสรณ์ฐากูร, “กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด”, **ดุษฎีบัณฑิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

แนวคิดที่เป็นกุศลจิตเพื่อการพัฒนาทางจิตที่งดงามมากยิ่งขึ้นและสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจ เข้าถึงองค์ธรรมอย่างเหมาะสม ในส่วนด้วยสุขภาวะทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาการความศรัทธาเชื่อกฎแห่งกรรม และมีความเพียรพยายามประพฤติปฏิบัติปฏิบัติชอบ ซึ่งทำให้พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อมนุษย์ด้วยกัน จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดการตระหนักรู้จิตให้การบริการ เคารพในศักดิ์ศรีขอบความเป็นมนุษย์ พัฒนาให้เกิดความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิอันชอบแล้วด้วยธรรม และด้วยสุขภาวะทางปัญญา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้เกิดการตระหนักรู้แจ้งเท่าทันความจริงของชีวิต

พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโน (มณีปัญญาพร)[๑๔๔] การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า

๑. ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม พบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ คือ มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป และมีการดับไปในที่สุดซึ่งเป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ได้แก่ อริมรรคมีองค์ ๘ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่ได้ศึกษาหลักธรรมทั้งหมดนั้นแล้ว ทำให้รู้จักและเข้าใจความจริงของชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมง่ายขึ้นตามลำดับ และสามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมระหว่างการเข้าร่วมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขเป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน ได้รู้จักไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๕ รู้ความจริงของชีวิต และหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒. ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจิตวิทยาพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามอริยมรรคมีองค์ ๘ และฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความเข้าใจความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติทางกายเรียบร้อย มีวาจา สุภาพอ่อนหวาน มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีกิริยามารยาทเรียบร้อยดีงาม มีการพูดจาไพเราะต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีอารมณ์สดชื่น และมีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญาของคน

---

[๑๔๔]พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโน (มณีปัญญาพร), “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **ดุษฎีบัณฑิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

๓. นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานอาชีวมัฏฐกศีลเพื่อสำรวมกายวาจา และสำรวจใจตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจากการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ ๒.๑๒ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	หลักจิตวิทยา				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ์	สังคม
๑.	ประสบโชค ตันสาโรจน์	บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีการดูแลผู้สูงอายุ	√			√	√
๒.	สิริวัลลิ์ พฤกษาอุดมชัย	ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุ			√		√
๓.	สุวิจักขณ์ ภานุสรณ์ฐากูร	กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งดึงดูด		√		√	
๔.	พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม	การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา		√			√

จากตารางที่ ๒.๑๒ ผลจากการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ วัน มีการพัฒนาการด้านกายอยู่ในระดับดีในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมีพัฒนาการด้านจิตอยู่ในระดับดีโดยผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งอดทน สะอาดริสุทธ์ สงบร่มเย็น มีความสุขในการใช้ชีวิต และมีพัฒนาการด้านปัญญาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงมีอิสระหลุดพ้น รู้เข้าใจความจริงของชีวิต

๒.๙.๖ งานวิจัยต่างประเทศ

Belinda Siew Luan Khong[๑๔๕] ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของพระพุทธเจ้าในห้องบำบัด พบว่า การยอมรับการเติบโตของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาและความคิดในด้านจิตวิทยาบำบัดมีที่อยู่คำถามของวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การรักษาด้วยห้องพักการปฏิบัติของความเข้มข้นและการทำสมาธิสติช่วยเพิ่มเติมความสามารถขอตัวเองในการบำบัดโรควงเล็บ และการตั้งค่ากันคำอธิบายทางทฤษฎีและอคติช่วยเพิ่มความสามารถในการบำบัดโรคที่จะฟังอย่างเงียบ ๆ และยังคงเปิดให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติที่วิธีการที่จะสำรวจตังเองและเพื่อให้พื้นที่สำหรับความรู้สึกของพวกเรา และความคิดการตอบสนองอย่างเหมาะสมอิทธิพลของพระพุทธรูปในห้องบำบัดจะมีภาพประกอบด้วยกรณีศึกษา และเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยด้วย

Van Horn[๑๔๖] ได้ศึกษาองค์ประกอบของความสุขในการทำงาน ซึ่งประยุกต์จากแนวคิดของ Warr And Ryff แบ่งออกเป็น ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ความสุขอารมณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวลความสบายใจ ความหดหู่ ความยินดีพอใจ ความเบื่อหน่าย ความกระตือรือร้น ความพลังเข็มแข็ง ความพึงพอใจในการทำงาน

๒. ความสุขทางอาชีพ ประกอบด้วย แรงบันดาลใจหรือความต้องการ เช่น ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ใส่ใจกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งจูงใจความสามารถของบุคคล

๓. ความสุขทางสังคม ประกอบด้วยการมีมนุษย์สัมพันธ์และมีไมตรีจิตต่อนักเรียนและเพื่อนงาน ความสัมพันธ์กันกับนักเรียน เช่น เพื่อนร่วมงานมาขอคำปรึกษาและการสนับสนุน เป็นต้น

๔. ความสุขทางการรับรู้ต่าง ๆ ประกอบด้วย ความสามารถในการรับข้อมูลและการสูญสิ้นความคิดในการทำงาน เช่น มีความรู้สึกยากลำบากในการทำงาน

๕. ความสุขทางภาวะร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย ภาวะทางสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล เช่น อาการปวดหัว อาการเศร้า

---

[๑๔๕]Belinda Siew Luan Khong, “The Budd s Influence in the Tnerapy Room”, **Hakomi Forum**, Vol.18, No 1. (2007): 11-17

[๑๔๖]Van Horn ,E, “The measurwment of well- b[eing and other aspects of mental health”, **Journal of occupation psychology**, Vol. 63 (2004): 193-210.

Muhlenk amp and sayles[๑๔๗] ได้ศึกษาเรื่อง Social aupport and Positive Health Practice เป็นการศึกษาเพื่ออธิบายเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่อาศัยในชุมชน อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๙๘ รายเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่รายงานด้วยตนเองเพื่อหาตัวแปรที่ส่งผลต่อการดูแลตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ร้อยละ ๗๘ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

Hunglmann et al[๑๔๘] ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ โดยใช้เครื่องมือวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของเรา ประกอบด้วยจ้อคำถามทางบวกและทางลบ จำนวน ๒๑ ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า ๖ ระดับ เป็นการประเมิน ๓ ด้าน ได้แก่ ความศรัทธาและความเชื่อ ความรับผิดชอบต่อตนเองและชีวิต และความพึงพอใจในชีวิตและความสำเร็จแห่งตน

Fehring[๑๔๙] ได้ศึกษาสุภาวะแห่งจิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยเป็นการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ในนักศึกษา ๒ กลุ่ม เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะของจิตวิญญาณ และสุขภาวะของสุขภาพจิตในการในการตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิต พบว่า มีจุดอ่อนระหว่างความสัมพันธ์เชิงบวกของความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเครียด ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาก่อนหน้านี้ ที่พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความผาสุกเกี่ยวกับชีวิตและความเป็นอยู่และทัศนะทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ในทางกลับกันอย่างมากกับสภาวะของจิตใจในเชิงลบ ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่าตัวแปรทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ

---

[๑๔๗]A.Muhlenkamp, F, and J.A.Sayles. Social aupport and Positive Health Practice, **Nursing Science**, No 13 (May 1991): 266-270.

[๑๔๘]Hunglmann, J, Kenkle-Rossi, E, Klassen, L.,&Stollenwerk, R. Focus on spiritual well-being: Harmonious interconnccctedness of mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale. **Geriatric Nursing**, 17 (6) (1996): 262 -266.

[๑๔๙]Fehring, R,J, et al. Psychological and Spiritual Well – Being in College students. **Research in Nursing & Health**, 10 (1987): 391-198.

ตารางที่ ๒.๑๓ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิดผู้สูงวัย	**ความรู้ที่ได้รับ**	**สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย**				
ชื่อ		**กาย**	**สังคม**	**อารมณ์**	**จิต**	**ปัญญา**
ภาณุ อดกลั้น	ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ส่วนทางด้านสังคมวิทยาจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม		√	√		
นันทนา อยู่สบาย	โดยพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ดังนี้ ๑. ประเพณีนิยม ๒. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านร่างกาย ๓. การปฏิบัติงานหน้าที่ด้านจิตใจ ๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ๕.ความสามารถในการประกอบอาชีพ ๖.ความกดดันทางอารมณ์	√			√	√
สุวดี เบญจวงศ์	ปรากฏการณ์ความสูงอายุเกิดจากหลายปัจจัยสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ หลักสำคัญ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา	√		√	√	
สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ	ความสูงอายุมีความสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม		√			
สรุป/รวม	ทฤษฎีทางชีววิทยาคือ ประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกายได้ลดลง ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ส่วนด้านจิตวิทยานั้น คือการเปลี่ยนแปลงสถานภาพพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป					

จากตารางที่ ๒.๑๓ พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาในแนวคิด ทฤษฎีผู้สูงอายุ พบว่า การพัฒนาสุขภาวะทางกายมีบุคคลที่กล่าวถึงมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านจิต และด้านปัญญา อันเนื่องมาจากจุดเริ่มต้นในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์นั้นเริ่มจากสุขภาวะทางกาย ออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำทางไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิตคือความสุข

ตารางที่ ๒.๑๔ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิดหลักธรรม สัปปายะ	**ความรู้ที่ได้รับ**	**สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย**				
ชื่อ		**กาย**	**สังคม**	**อารมณ์**	**จิต**	**ปัญญา**
อิริยาปถสัปปายะ	อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดีเกิดความสบายกายสบายใจ	√		√		
อุตุสัปปายะ	สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติ แวดล้อมที่เหมาะสมในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคง		√		√	
โภชนสัปปายะ	อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ	√				√
ปุคคลสัปปายะ	บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน เพื่อความมั่นแห่งจิตของตน		√	√	√	√
ภัสสสัปปายะ	การพูดคุยปฏิบัติตนเพื่อสำรวจอินทรีย์พูดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรม พูดในสิ่งที่มีประโยชน์	√			√	

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิด หลักธรรม สัปปายะ	**ความรู้ที่ได้รับ**	**สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย**				
ชื่อ		**กาย**	**สังคม**	**อารมณ์**	**จิต**	**ปัญญา**
โครจรสัปปายะ	หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสม		√			
อาวาสสัปปายะ	ที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสม มีสภาพล้อมที่ดี ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม การดูแลสุขภาพ	√	√			
สรุป/รวม	มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์					

จากตารางที่ ๒.๑๔ พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ในส่วนของหลักธรรม สัปปายะ พบว่า ประกอบด้วยคุณลักษณะที่มีความถี่สูงสุด คือสุขภาพทางกาย ด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือการยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้มีจิตใจที่สงบ

ตารางที่ ๒.๑๕ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิดพุทธจิตวิทยา	**ความรู้ที่ได้รับ**	**สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย**				
ชื่อ		**กาย**	**สังคม**	**อารมณ์**	**จิต**	**ปัญญา**
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่กลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา					√
ภานุวังโส	การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจกับสภาพที่จริงของชีวิต				√	
จิราภา เต็งไตรรัตน์	การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยามาอธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นของความทุกข์			√	√	
Ryff และ Keyes	ลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต	√	√			
สรุป/รวม	กระบวนการศึกษาทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์ ให้มีความสัมพันธ์กันกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น อันเป็นสภาพจริงของชีวิต การที่เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และมีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจแข็งแรงในชีวิต					

จากตารางที่ ๒.๑๕ พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยในส่วนของพุทธจิตวิทยา พบว่า ประกอบด้วยคุณลักษณะที่มีความถี่สูงสุด คือสุขภาวะทางจิต เพื่อสภาพจิตใจมีความแข็งแรง ต่อจากนั้นเป็นการพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์และพัฒนาปัญญา

ตารางที่ ๒.๑๖ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิดสุขภาวะผู้สูงวัย	**ความรู้ที่ได้รับ**	**สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย**				
ชื่อ		**กาย**	**สังคม**	**อารมณ์**	**จิต**	**ปัญญา**
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	การทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา	√				
บริบูรณ์ พรพิบูลย์	การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และจิต	√			√	
เสาวนีย์ ฤดี	เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ			√		√
แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ	มุ่งเน้นการเสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ	√	√	√		
สรุป/รวม	การจัดสุขภาวะทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงวัยนั้นได้ปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้การปฏิบัติตนที่ดีให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การพฤติกรรมของผู้สูงวัยในการพบความสุข ความมีจิตใจที่ดีงามต่อไป					

จากตารางที่ ๒.๑๖ พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ในส่วนของสุขภาวะผู้สูงวัย พบว่า ด้านกายความถี่มากที่สุดรองลงมาตามลำดับ คือสุขภาวะทางกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา

ตารางที่ ๒.๑๖ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา								
งานวิจัย	**สัปปายะ**	**Ryff & Keyes**	**ความสุข**	**ด้านกาย**	**สังคม**	**อารมณ์**	**จิต**	**ปัญญา**
จรัญญา วงษ์พรหม	√			√	√	√		√
พระครูประภาสกรสิริธรรม	√			√		√	√	
พระครูปริยัติธรรมวิบูล	√	√	√		√	√	√	√
พระร่วมชัย ชินวโร		√	√	√	√	√	√	√
อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง		√		√	√	√		√
จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว	√		√	√		√		√
สุจิตรา สมพงษ์	√		√		√	√		√
วิไลพร ขำวงษ์		√			√	√	√	
พระวีระศักดิ์ ชยธมฺโม	√			√	√	√	√	√
ทิพวรรณ สุธานนท์		√	√	√	√	√		
พีสสลัล ธำรงศ์วรกุล	√		√		√		√	
ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง	√		√			√	√	√
ยุวดี พนาวรรต	√	√				√	√	
Van Horn		√	√	√	√	√		√
Hunglmann et al	√		√	√			√	√
รวม	**๑๐**	**๗**	**๙**	**๙**	**๑๐**	**๑๓**	**๙**	**๑๐**

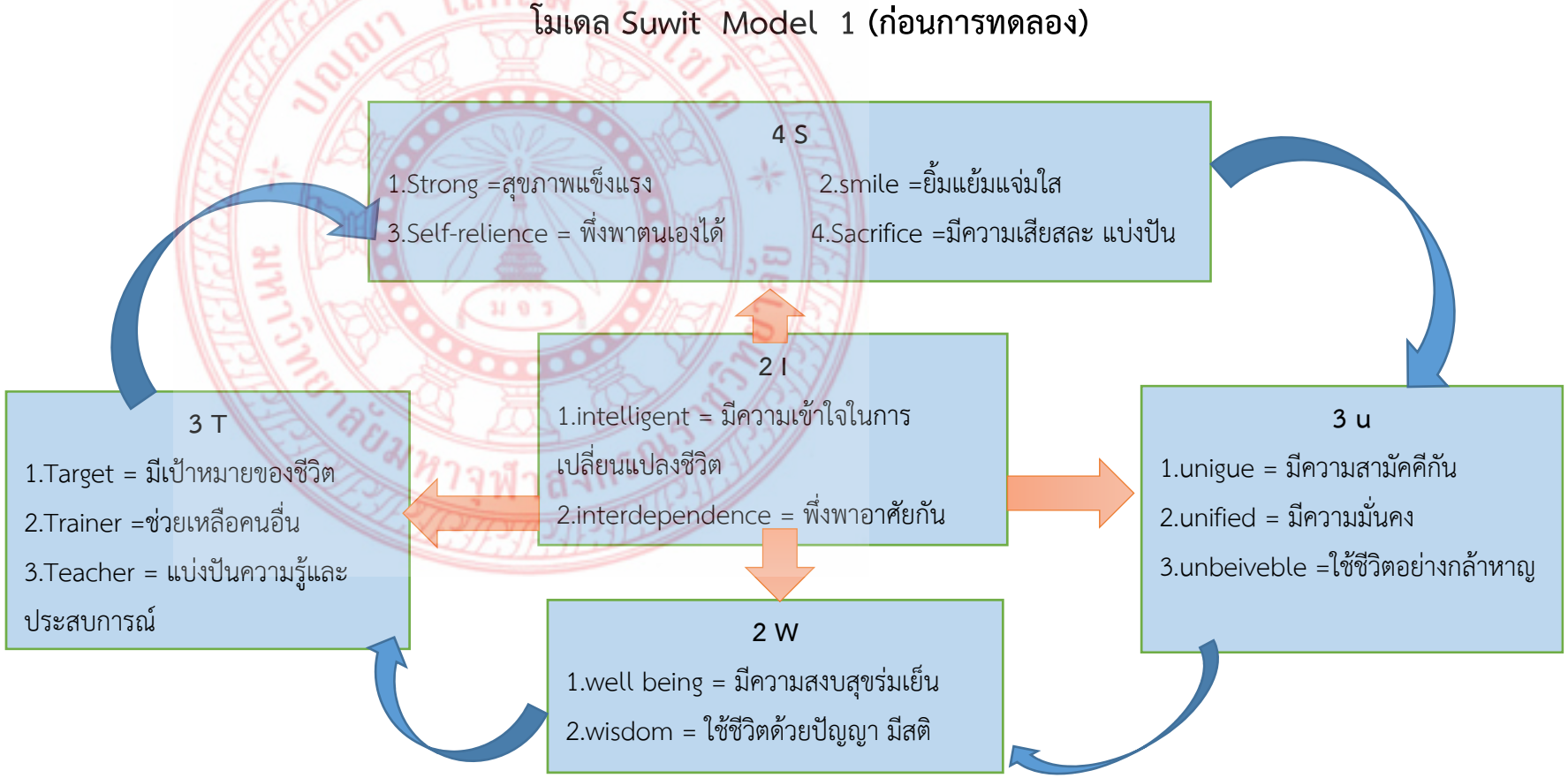
จากตารางที่ ๒.๑๗ พบว่า แนวคิดงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย พบว่า ความถี่มากที่สุดถึงลำดับต่ำสุด ประกอบด้วยคณะลักษณะที่มีความถี่สูงสุด คือด้านอารมณ์ สัปปายะ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านความสุข ด้านกาย ด้านจิต และ Ryff & Keyes เพื่อให้มีความสมบูรณ์ในด้านกิจกรรม

ตารางที่ ๒.๑๘ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา							
แนวคิดและทฤษฎี/กิจกรรม	**กิจกรรมรู้จักคุณค่าตนเอง**	**กิจกรรมสุขกายสบายจิต**	**กิจกรรมสุขชีวี**	**กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต**	**กิจกรรมชุมชนร่วมใจ**	**กิจกรรมกินดีมีสุขภาพดี**	**กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต**
สัปปายะ	√	√	√	√	√	√	√
Ryff & Keyes	√	√	√	√	√	√	√
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	√			√		√	
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา		√	√		√		
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ	√	√	√	√	√	√	√
ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา	√			√		√	
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ		√	√		√		
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต	√	√	√	√	√	√	√
แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม	√			√		√	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม		√	√		√		
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	√	√	√	√	√	√	√

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา							
แนวคิดและทฤษฎี/ กิจกรรม	**กิจกรรม รู้จัก คุณค่า ตนเอง**	**กิจกรรม สุขกาย สบายจิต**	**กิจกรรม สุขชีวี**	**กิจกรรม คุณธรรม นำชีวิต**	**กิจกรรม ชุมชน ร่วมใจ**	**กิจกรรม กินดีมี สุขภาพดี**	**กิจกรรม เสริม สร้าง คุณภาพ ชีวิต**
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗	√			√		√	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓		√	√		√		
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา	√	√	√	√	√	√	√
งานวิจัยต่างประเทศ	√			√		√	
รวม							

จากตารางที่ ๒.๑๘ พบว่า แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย พบว่า สัปปายะ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านความสุข ด้านกาย ด้านจิต และ Ryff &Keyes เพื่อให้มีความสมบูรณ์ในด้านกิจกรรม



ภาพที่ ๒.๒ รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

สิ่งที่ค้นพบจากการศึกษาวิเคราะห์มูลบทที่ ๒

ค้นพบ Suwit Model 1 ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้มีความสมบูรณ์มายิ่งขึ้น ดังนี้

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าการจัดสุขภาวะทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงวัยนั้นได้ปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้การปฏิบัติตนที่ดีให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านจิต และด้านปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การพฤติกรรมของผู้สูงวัยในการพบความสุข ความมีจิตใจที่ดีงามต่อไป สามารถอธิบายความโมเดลได้ดังนี้

สุขภาวะทางกาย มีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ด้วยหลัก **4 S** ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะบวกกับการกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ ให้ความพร้อมที่สมบูรณ์แบบในทุกด้าน ดังนี้

๑. Strong =สุขภาพแข็งแรง

๒. Smile = ยิ้มแย้มแจ่มใส

๓. Self-relience = พึ่งพาตนเองได้

๔. Sacrifice =มีความเสียสละ แบ่งปัน

สุขภาวะทางสังคม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ด้วยหลัก **3 u** คันพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม ดังนี้

๑. unigue = มีความสามัคคีกัน

๒. unified = มีความมั่นคง

๓. unbeiveble =ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ

สุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ด้วยหลัก **2 W** คันพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓ ดังนี้

๑. well being = มีความสงบสุขร่มเย็น

๒. wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ

สุขภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขอารมณ์ดี ชีวิตดี ด้วยหลัก **3 T** คันพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗ ดังนี้

๑. Target = มีเป้าหมายของชีวิต

๒. Trainer =ช่วยเหลือคนอื่น

๓. Teacher = แบ่งปันความรู้และประสบการณ์

๔. Thoughtful = เป็นคนรอบคอบ

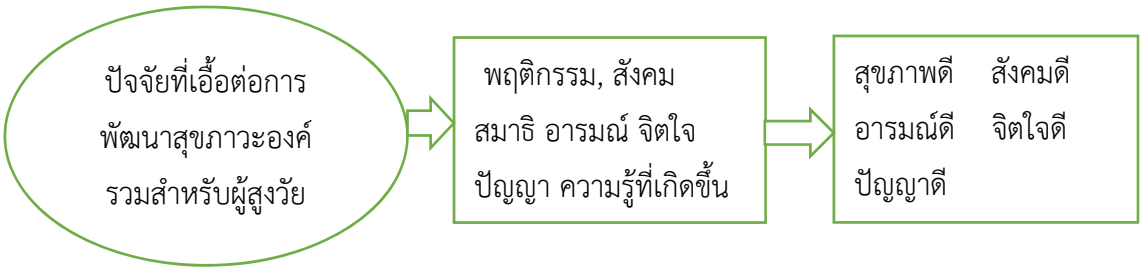
สุขภาวะทางปัญญา มีความเข้าใจในชีวิต ด้วยหลัก **2 I** คันพบจากการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗

๑. intelligent = มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต

๒. interdependence = พึ่งพาอาศัยกัน

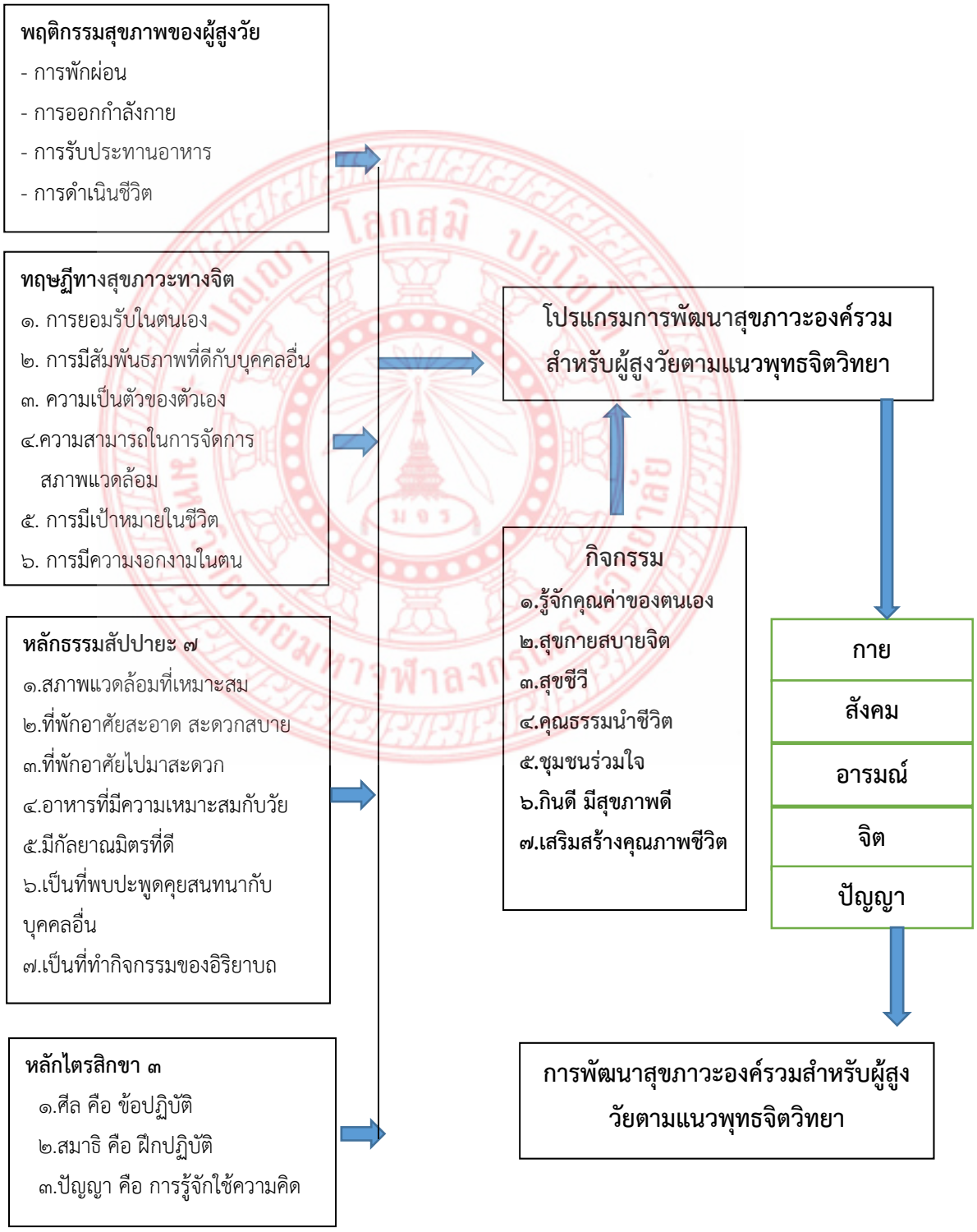
สรุปภาพรวมสิ่งที่ค้นพบในการสร้าง Suwit Model 1

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนาสุขภาวะทางกาย เนื่องจากผู้สูงวัยจะต้องพบกับความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่าในช่วงวัยสุดท้ายการที่จะสร้างรูปแบบที่จะเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะทางกายให้มีความสมบูรณ์ต้องประกอบการ ๑. Strong =สุขภาพแข็งแรง ๒. smile =ยิ้มแย้มแจ่มใส ๓. Self-relience = พึ่งพาตนเองได้ และ ๔.Sacrifice =มีความเสียสละแบ่งปัน ซึ่งสามารถทำให้ผู้สูงวัยได้พบกับสิ่งใหม่ในการเรียนรู้เพิ่มเติมยิ่งขึ้นต่อ สิ่งเหล่านี้จะต้องมีความร่วมมือจากตนเองในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขกับการใช้ชีวิต การพัฒนาสุขภาวะเพื่อให้เกิดความสามัคคีและมีความมั่งคง ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ประกอบด้วย ๑. unigue = มีความสามัคคีกัน ๒. unified = มีความมั่นคง ๓. unbeiveble = ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ การที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต้องมีการพัฒนาสุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ประกอบด้วย ๑. well being = มีความสงบสุขร่มเย็น ๒.wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำทางไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิตคือความสุข มีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจแข็งแรงในชีวิต คือ สุขภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขอารมณ์ดี ชีวิตดี ประกอบด้วย ๑. Target = มีเป้าหมายของชีวิต ๒. Trainer = ช่วยเหลือคนอื่น ๓. Teacher = แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ๔. Thoughtful = เป็นคนรอบคอบ ซึ่งจะเป็นความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ ในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา มีความเข้าใจในชีวิต ๑. intelligent = มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต ๒. interdependence = พึ่งพาอาศัยกัน ดังสรุปภาพที่ ๒.๒



กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอหลักพุทธธรรมให้เรียนรู้เรื่อง สัปปายะ ๗ เพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม พร้อมทั้งนำหลักจิตวิทยาหลักสุขภาวะทางจิต ของ Ryff & Keys ดังนี้

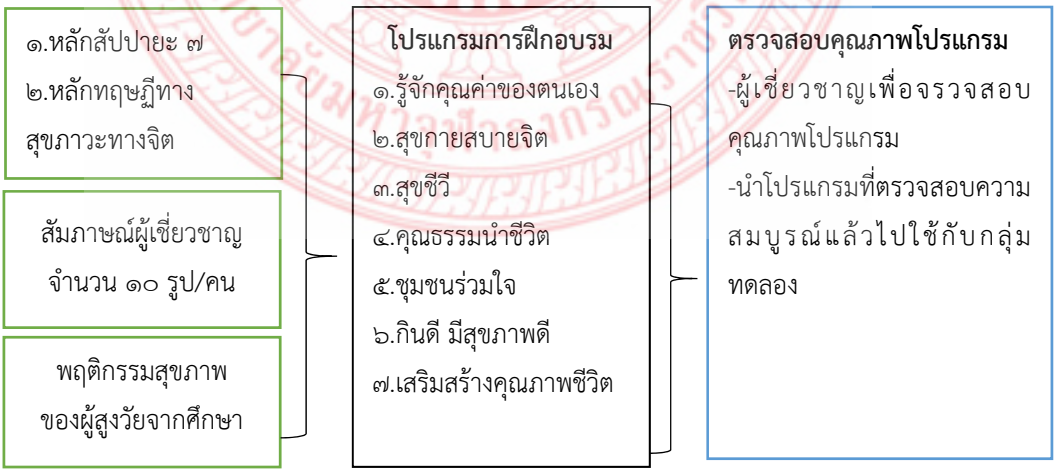


กรอบแนวคิดในการทำงาน

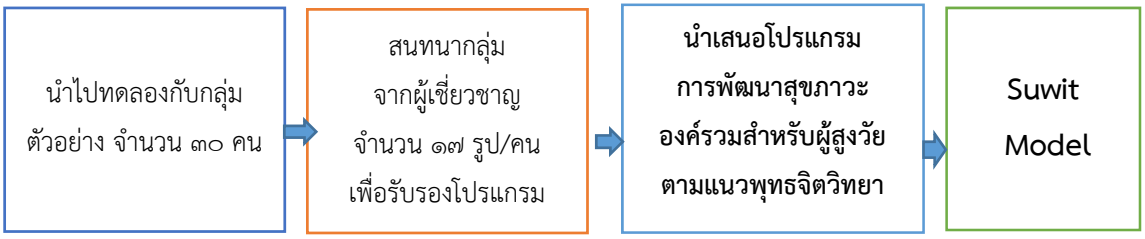
การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างโปรแกรมการกพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา



ขั้นตอนที่ ๓ ทดลองและสรุปผลการนำเสนอโปรแกรม



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยที่ใช้ระเบียนวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research Desing) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการนำมาสร้างแบบฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One group Pre – test – Post – test Design) เพื่อทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ การสรุปผลการวิจัย

๓.๗ การดำเนินการฝึกอบรม

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Desing) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Grcup) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasiexmental Research) และโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีขั้นตอนโดยรวมในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เอกสาร ประกอบการวิจังเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เริ่มต้นจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้นั้นมาสร้างเป็นแนวการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ แบบสอบถามความต้องการโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับผู้สูงวัย จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร จาการสัมภาษณ์ จากข้อมูลความต้องการมาวิเคราะห์ และสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย สร้างแบบสอบถาม ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและแบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อการวิจัยเชิงปริมาณ จากประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสัมภาษณ์ จากการแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาหลักจิตวิทยาพฤติกรรมผู้สูงวัยที่ได้ศึกษาจากสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ยังมีองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาหลักธรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่างๆ และข้อมูลที่ได้รับจากขั้นตอนที่ ๑ นำมาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการนำโปรแกรมฝึกอบรมที่สร้างขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ หลังจากนั้นเปิดรับสมัครประชากรกล่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คนเข้าร่วมทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ และปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองโปรแกรมและการสนทนากลุ่มเพื่อรับรองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน ที่ได้จากกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน โดยการรับสมัครผู้ที่สนใจเข้ารับการฝึกอบรมในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ และเก็บข้อมูลจากกลุ่มควบคุมจำนวน ๓๐ คน ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรม พร้อมทั้งนำเสนอผลจากการการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังจากนั้นได้จัดสนทนากลุ่มโดยมีผู้เชี่ยวชาญจากด้าน ๕ ประกอบด้วยด้านพระพุทธศาสนา ด้านวิจัย ด้านหลักจิตวิทยา ด้านชุมชนและด้านผู้สูงอายุ เพื่อรับรองผลการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยต่อไป

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

๑. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๒๒ ชมรม มีประชากรทั้งหมดจำนวน ๒,๑๓๑ คน เพื่อสำรวจความต้องการการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan)

๒. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวเพื่อสำรวจข้อมูลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย โดยเลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา จำนวน ๑๐ รูป/คน

ขั้นตอนที่ ๒ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวเพื่อสำรวจข้อมูลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย โดยเลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา จำนวน ๑๗ รูป/คน

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๑ ผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก(In – depthInterview) โดยผู้วิจัยคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนทั้งสิ้น ๑๗ รูป/คน แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา	จำนวน ๕ คน
๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา	จำนวน ๕ รูป/คน
๓) ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	จำนวน ๕ รูป/คน
๔) ผู้เชี่ยวชาญด้านชุมชน	จำนวน ๒ รูป/คน

๒. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๒ ผู้ให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์สร้างเครื่องมือทั้งหมด ๓๒๒ คน ซึ่งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๒๒ ชมรม และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์สร้างเครื่องมือในการฝึกอบรมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน เพื่อทดลองแบบสอบสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองโปรแกรมและการสนทนากลุ่ม

๑. กลุ่มตัวอย่างการทดลองการวัดประสิทธิผลรูปแบบและกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับรูปแบบกรพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย เพื่อทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐% ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน

๒. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๑๗ รูป/คน จากด้าน ๕ ประกอบด้วย ด้านพระพุทธศาสนา ด้านวิจัย ด้านหลักจิตวิทยา ด้านชุมชนและด้านผู้สูงอายุ เพื่อรับรองผลการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยต่อไป

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

๓.๓.๒ แบบสอบถามการพัฒนาสุขาภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

๓.๓.๓ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓.๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ถามและผู้ตอบมีวัตถุประสงค์ เพื่อรวบรวมข้อมูลเป็นการสนทนาอย่างมีจุดหมายในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยแบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ เป็นการสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบทางการ โดยการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านผู้สูงวัยและด้านชุมชน โดยลักษณะของการสัมภาษณ์ที่มีคำถามและขอกำหนดที่แน่นนอน เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยในการนำมาสร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยคำถามเดียวกันมีลำดับขั้นตอนเฉพาะเจาะจงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญ

๓.๓.๒ แบบสอบถามการพัฒนาสุขาภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๑) แบบสอบถามเพื่อสำรวจความต้องการของผู้สูงวัย

กลุ่มประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลซึ่งได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) จำนวน ๓๒๒ คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ทำให้ทราบถึงความต้องการของประชากร เพื่อนำเอาไปวิเคราะห์สร้างเครื่องมือในการอบรมมี ๒ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา

ตอนที่ ๒ แบบทดสอบปลายปิดเกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ทราบถึงความต้องการของคนในชมรมผู้สูงอายุ เป็นคำถามเพื่อจะนำไปวิเคราะห์อันจะนำไปสู่การสร้างเครื่องมือที่จะนำไปทำงานอบรมเป็นคำถามที่ทำแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน ๆ ละ ๑๐ ข้อ คือ ๑) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ๒) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ ๔) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ๕) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

๕ มีค่าเท่ากับ มากที่สุด

๔ มีค่าเท่ากับ มาก

๓ มีค่าเท่ากับ ปานกลาง

๒ มีค่าเท่ากับ น้อย

๑ มีค่าเท่ากับ น้อยที่สุด

๓.๓.๓ แบบสอบถามสำหรับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) แบบสอบถามสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน เพื่อทดลองแบบสอบสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยก่อนนำไปใช้ในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจำนวนผู้สูงวัย ซึ่งมีการขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะ ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๒ แบบคำถามปลายปิดเกี่ยวการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นแบบสอบถามประชากรกลุ่มตัวอย่าง โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

๕	มีค่าเท่ากับ	มากที่สุด
๔	มีค่าเท่ากับ	มาก
๓	มีค่าเท่ากับ	ปานกลาง
๒	มีค่าเท่ากับ	น้อย
๑	มีค่าเท่ากับ	น้อยที่สุด

๒) แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามความสมัครใจ จำนวน ๓๐ คน และสามารถที่จะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่กับโครงการฝึกอบรม ซึ่งมีการขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะ ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๒ แบบคำถามปลายปิด (ก่อนและหลังการฝึกอบรม) เป็นคำถามซึ่งทำให้ทราบถึงความต้องการองค์ความรู้เกี่ยวการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นแบบสอบถามก่อนการเข้าฝึกอบรม โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

๕	มีค่าเท่ากับ	มากที่สุด
๔	มีค่าเท่ากับ	มาก
๓	มีค่าเท่ากับ	ปานกลาง
๒	มีค่าเท่ากับ	น้อย
๑	มีค่าเท่ากับ	น้อยที่สุด

๓) แบบสอบถามความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม) เป็นคำถามซึ่งทำให้ทราบถึงระดับของความสุขของผู้สูงวัยในการดำเนินชีวิตก่อนการฝึกอบรมหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาและหลังจากการฝึกอบรมหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ว่าผู้สูงวัยมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นจากเดิมหรือไม่ โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

๔	มีค่าเท่ากับ	มากที่สุด
๓	มีค่าเท่ากับ	มาก
๒	มีค่าเท่ากับ	น้อย
๑	มีค่าเท่ากับ	น้อยที่สุด

๔) แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๕) แบบสังเกตการณ์ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๑. แบบสังเกตการณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากพระวิทยากร วิทยากร

๒. แบบสังเกตการณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกตการณ์กันเอง

ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามที่เป็นแบบปลายเปิด ในทุกข้อคำถามให้แสดงความคิดเห็น แบบสอบถามจะต้องผ่านการหาค่า ดัชนีความสอดคล้องกับ (IOC) เพื่อความถูกต้องและเที่ยงตรง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ คน คือ

๑) พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร.	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
๒) รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
๓) ดร.อดุลย์ คนแรง	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
๔) ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
๕) ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ.	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์

๓.๓.๔ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยศึกษาเอกสารทางวิชาการและจากงานวิจัยต่างที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑) แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

(๑) ข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษาจากตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตการวิจัย และสร้างเครื่องมือวิจัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

(๒) ข้อมูลปฐมภูมิ ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสารเพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของแบบทดสอบจะได้มีความชัดเจนตามวัตถุประสงค์

(๓) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือและนำข้อมูลที่ได้รับมาสร้างแบบสอบถาม

(๔) สร้างกรอบเนื้อหาในคำนำจำกัดความของศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

(๕) เสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่ออาจารย์ปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ

(๖) นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง ทั้งความตรงของเนื้อหา และหาค่า IOC (Item-Objective Congruence Index)

(๗) นำเครื่องมือที่ตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้นำชุมชน ประธานชุมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อหาความเที่ยงตรง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงตรงรายข้อ และสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงตรงทั้งฉบับ

(๘) นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างจากชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๓๒๒ ชุด

(๙) นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างในการอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม จำนวน ๓๐ ชุด

๒) โปรแกรมการฝึกอบรมกรพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน

(๑) ศึกษาหลักการจากเอกสาร ตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การศึกษาแนวคิดหลักธรรมสัปปายะ ๗ การศึกษาหลักแนวคิดทฤษฎีสุขภาวะทางจิต

(๒) การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้สูงวัยและการวิเคราะห์จากมูลความต้องการสำหรับผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน

(๓) ศึกษาวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับด้านพรพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๒ การจัดทำโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

(๑) กำหนดเนื้อหาในการโปรแกรมการฝึกอบรม

(๒) กำหนดปัญหา แนวทางพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

(๓) เขียนโครงร่างโปรแกรมประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหาแต่ละกิจกรรม ตัวชี้วัด แนวทางการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อประกอบการกิจกรรม และการวัดผลประเมินผล

(๔) กำหนดระยะเวลาของกิจกรรม และรายลพเอียดในการจัดโปรแกรมฝึกอบรม

(๕) วิธีการวัดผลประเมินผลหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

(๑) นำโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน ตรวจสอบความเหมะสมและความสอดคล้องของเนื้อหา เพื่อหาดัชนีความสอดคล้อง

(๒) นำโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ให้โปรแกรมฝึกอบรมมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ การนำโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมไปทดลอง

การนำโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาใช้กับกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน และนำแบบสอบถามจำนวน ๓ ชุดที่สร้างขึ้นไปสอบถามก่อนการทอดลอง หลังการทดลอง แบบประเมินผลระหว่างการทดลอง และระยะเวลาติดตามผล ๒ สัปดาห์

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลกรณราชวิทยาลัย

๒) เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ วารสาร เอกสาร ที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓) เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๓๒๒ ชุด โดยใช้แจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจะเป็นผู้บันทึกคำตอบเอง และนำแบบสอบถามไปส่งให้ผู้ตอบเองกรอกแบบสอบถามเองเป็นกลุ่มและรอรับแบบสอบถามกลับคืน

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

๑) เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ข้อมูลสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริง โดยมีกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๑๗ รูป/คน โดยผู้วิจัยขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียง กล้องบันทึกภาพนิ่ง

๒) เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทดลองชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน ที่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ คือ มีความสนใจเข้ารีบการฝึกอบรมและต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐% ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน

๓) เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ คือ หลังจากการอบรมเรียบร้อยแล้ว ภายใน ๒ อาทิตย์ โดยการติดตามผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างการทดลองผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบทุกฉบับ

๒) ทำการลงรหัส และนำมาประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จ

๓) การคำนวณทางสถิติ คือ การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ วิเคราะห์โดยใช้การแจกความถี่ คิดเป็นร้อยละ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบประเมินความคิดเห็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๓.๕.๒ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

๑) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาเป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างประชากรที่นำมาศึกษา ดังนี้

(๑) ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้

(๒) ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สำหรับแบบสอบถามวัดระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาและระดับสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยในแบบสอบภาม

(๓) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งใช้คู่กับเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้ง

๒) สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential analysis statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมานเป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มตัวอย่าง สรุปอ้างอิงไปสู่ประชากร คือ สรุปถึงลักษณะของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาและสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย โดยใช้ข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมก่อนและหลัง

การทดสอบ t-test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

๓.๖ การสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามการวิจัยเชิงปริมาณ คือ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย และวิเคราะห์หาค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

๓.๖.๑ ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อสาย ระดับการศึกษา และรายได้ วิเคราะห์โดยใช้การแจกความถี่ คิดเป็นร้อยละ นำเสนอเป็นตารางประกอบการบรรยายผล

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาวิเคราะห์ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เพื่อนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบคำบรรยาย โดยกำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ตามแนวคิด ของเบสท์ (Best) แปลความหมาย ดังนี้

๔.๕๐ – ๕.๐๐	มีความคิดเห็นในระดับ	มากที่สุด
๓.๕๐ – ๔.๔๙	มีความคิดเห็นในระดับ	มาก
๒.๕๐ – ๓.๔๙	มีความคิดเห็นในระดับ	ปานกลาง
๑.๕๐ – ๒.๔๙	มีความคิดเห็นในระดับ	น้อย
๑.๐๐ – ๑.๔๙	มีความคิดเห็นในระดับ	น้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญแล้วนำเสนอเป็นการเขียนแบบความเรียงและรายข้อ

๓.๖.๒ การวิเคราะห์ผลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการ

สัมภาษณ์(Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informants) เพื่อช่วยส่งเสริมให้การวิจัยเชิงปริมาณให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมในการสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยใช้รูปแบบวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

๑) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การวิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลที่รวบรวมมาทั้งหมด โดยแยกให้เห็นถึงส่วนประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบเหล่านั้นจากนั้นจึงวิเคราะห์แยกแยะรายละเอียดของเหตุการณ์ จัดหมวดหมู่ของตัวแปรหรือส่วนประกอบเหล่านั้น โดยศึกษาการเชื่อมโยงของตัวแปรหรือส่วนประกอบเหล่านั้น แล้วจึงสรุปเพื่อแสดงสาระสำคัญที่เป็นข้อค้นพบจากการศึกษาดังนี้

๑. จัดระเบียบข้อมูล จัดระบบเนื้อหา และจัดระเบียบกายภาพ เช่น ถอดเทปบรรณาธิกรณ์ อ่านทำความเข้าใจและจับประเด็นหลัก

๒. แยกแยะและจัดกลุ่มข้อมูล ให้รหัสข้อมูล อ่านข้อมูลให้ขึ้นใจ กำหนดประเด็นหลัก มองหาประเด็นที่สอดคล้องกับประเด็นหลัก กำหนดรหัสแต่ละความหมาย ทำ code book

๓. จัดกลุ่มข้อมูลที่ให้รหัสแล้วตามประเด็นหลักและประเด็นย่อย ทำตารางเปรียบเทียบข้อมูลความหมายจากแต่ละกลุ่ม มองหา concept ที่ตอบคำถามการวิจัย

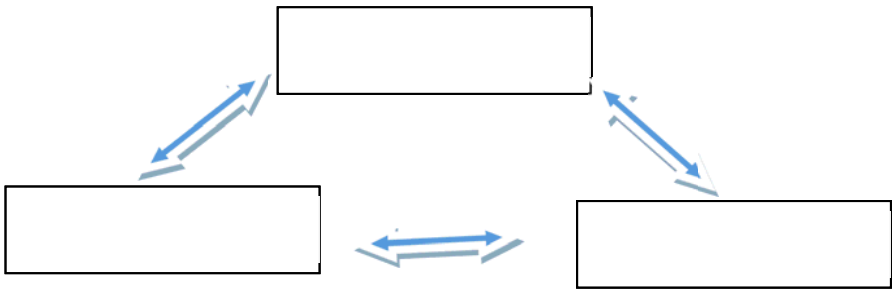
๔. เชื่อมโยงข้อมูลเพื่อหาแบบแผนและความหมาย

๕. หาข้อสรุปที่เป็นสาระหลัก บรรยายผลอย่างละเอียด

๒) การตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการตรวจสอบหลายมุมมอง (Triangulation) ซึ่งมีส่วนประกอบของการวิเคราะห์ดังนี้

๑. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล จะเน้นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ นั้นมีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

๒. การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย จะเน้นการตรวจสอบจากผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลต่างคนกันว่าได้ค้นพบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลทุกคนพบว่าข้อค้นพบที่ได้มามีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง



๓. การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี จะเน้นการตรวจสอบว่าถ้ามีการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายแล้ว ข้อมูลที่ได้มาเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ถ้าผู้วิจัยพบว่าไม่น่าจะนำทฤษฎีใดมาใช้ได้ ข้อค้นพบที่เหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง รวมถึงตรวจสอบแหล่งที่มา ๓ แหล่ง ได้แก่ เวลา สถานที่ และบุคคล

๓) ใช้วิธีการแปลความหมายหรือวิธีการวิเคราะห์หลายๆ วิธี เช่นใช้หลักการด้านพุทธธรรมสัปปายะ ๗ เป็นการทำซ้ำเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อสรุปที่ได้

๔) การตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ กระบวนการวิเคราะห์วิจัย 6’s C :

๑. มโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) คือ การสกัดแนวความคิด

๒. สาระสำคัญแต่ละประเด็น (Contents) คือ การสังเคราะห์คำสำคัญ

๓. การวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา (Classification) คือ การแยกแยะคัดสรรข้อมูล

๔. การจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Category) คือ การรวบรวมข้อมูลให้เป็นระเบียบ

๕. การจัดระบบความคิด (Conceptualization) คือ การเห็นภาพรวมชัดเจน

๖. การสื่อความหมาย (Communication) คือ การประมวลข้อมูลเพื่อการสื่อสาร

๓.๖.๓ การสัมภาษณ์สนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด ดังนี้

๑) รวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่มผู้วิจัยจะใช้วิธีการ โดยการตีความในรูปแบบของการวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่ออธิบายผลที่ได้จากการศึกษา

๒) ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูลการถอดเทปสัมภาษณ์รวมไปถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้งจัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์ และนำเสนอผลการวิจัย

๓.๗ วิธีการดำเนินการฝึกอบรม

๓.๗.๑ โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	กิจกรรม	เวลา(ชั่วโมง)	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	รู้จักคุณค่าของตนเอง	๑	๑
๒	สุขกายสบายจิต	๑	๑
๓	สุขชีวี	๑	๑
๔	คุณธรรมนำชีวิต	๑	๑
๕	ชุมชนร่วมใจ	๑	๑
๖	กินดี มีสุขภาพดี	๑	๑
๗	เสริมสร้างคุณภาพชีวิต	๑	๑
๘	ทำวัตรเช้า/เย็น		๒
๙	เจริญจิตภาวนา		๒
๙	ติดตามผลประเมินผลหลังการฝึกอบรม		๘
รวม		**๒๖ ชั่วโมง**	

๓.๗.๒ วิทยากร

๑) พระวิทยากร กลุ่มเพื่อชีวิตดีงาม สถาบันพัฒนาพระวิทยากร สำนักงานส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมและความมั่นคงแห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร จำนวน ๖ รูป

๒) พระครูภาวนาสังวรกิจ ผู้เสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓) นายสุระพงษ์ สีหมอก รักษาการประธานหลักสูตรสาขาพัฒนาชุมชน คณะมนุษย์ศาสตรและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, ปริญญาตรี พธ.บ. (รัฐศาสตร์) มจร. ปริญญาโท ศศ.ม. (นโยบายสาธารณะ) ม.นิด้า

๔) กลุ่มจิตอาสาสาธารณสุขชุมชน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

๓.๗.๓ ระยะเวลาการฝึกอบรม

การฝึกอบรมระยะเวลา ๑ คืน ๒ วัน รวม ๒๖ ชั่วโมง ระหว่างวันที่ ๑๑ – ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

๓.๗.๔ สถานจัดฝึกอบรม

ณ ศาลาอเนกประสงค์วัดวชิรธรรมสาธิต วรวิหาร เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

๓.๗.๕ การประเมินโครงการ

การวัดและประเมินผลแบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ

๑. ประเมินก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ

๒. ประเมินระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสังเกต/แบบสัมภาษณ์/แบบรายงานตนเอง

๓. ประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยแบบวัดการเข้าอบรมและการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถาม/แบบสังเกต/แบบสัมภาษณ์/แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผลหลังการทดลองต่อเนื่อง ๒ สัปดาห์

๓.๗.๖ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒. แบบสอบถามความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย

๓. แบบสังเกตพฤติกรรม

๔. แบบรายงานตนเอง

๕. แบบสัมภาษณ์

๓.๗.๗ ข้อจำกัดในการนำหลักสูตรโปรแกรมไปใช้

ขีดจำกัดในการนำหลักสูตรไปใช้ในการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยสำหรับผู้สูงวัย ประกอบด้วย

๑. วิทยากร ผู้ที่สนใจจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมฝึกอบรม ตลอดจนถึงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมด้วย

๒. การเตรียมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนการอบรม ระหว่างการฝึกอบรม หลังการอบรม เช่น มีบุคคลสำคัญเดินทางมาร่วมกิจกรรม, ประธานในพิธีมาระหว่างกิจกรรม, ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีภารกิจที่ต้องดูแลในช่วงเย็น เป็นต้น

๓. ความพร้อมของสถานที่ฝึกอบรมโปรแกรมเช่นห้องประชุมเครื่องเสียง ห้องน้ำห้องพัก เป็นต้น

๔. ระยะเวลาในการฝึกอบรมจะต้องกำหนดให้ชัดเจน ชี้แจงให้ผู้เข้าฝึกอบรมรับทราบด้วย

๕. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมจะต้องมีความพร้อมในดานการฟัง การเขียน และการแสดงความคิดเห็นเอื้อต่อการตอบคำถาม ในกิจกรรม

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาและเพื่อนำเสนอรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เอกสาร ประกอบการวิจังเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เริ่มต้นจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้นั้นมาสร้างเป็นแนวการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ แบบสอบถามความต้องการโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับผู้สูงวัย จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร จาการสัมภาษณ์ จากข้อมูลความต้องการมาวิเคราะห์ และสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย สร้างแบบสอบถาม ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อการวิจัยเชิงปริมาณ จากประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสัมภาษณ์ จากการแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาหลักจิตวิทยาพฤติกรรมผู้สูงวัยที่ได้ศึกษาจากสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ยังมีองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาหลักธรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่างๆ และนำโปรแกรมฝึกอบรมที่สร้างขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืออีกครั้ง โดยการนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน ที่ได้จากกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน โดยการรับสมัครผู้ที่สนใจเข้ารับการฝึกอบรมในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ และเก็บข้อมูลจากกลุ่มควบคุมจำนวน ๓๐ คน ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรม พร้อมทั้งนำเสนอผลจากการการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๓ การนำเสนอโปรแกรมและการสนทนากลุ่มเพื่อรับรองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการนำเสนอผลจากการการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังจากนั้นได้จัดสนทนากลุ่มโดยมีผู้เชี่ยวชาญจากด้าน ๕ ประกอบด้วยด้านพระพุทธศาสนา ด้านวิจัย ด้านหลักจิตวิทยา ด้านชุมชนและด้านผู้สูงอายุ เพื่อรับรองผลการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยต่อไป

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. ศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวคิดการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

การพัฒนาการเรียนรู้ในสังคมย่อมมีการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามลำตามขั้นตอนเวลาก่อให้เกิดวิวัฒนาการเกิดขึ้นเกี่ยวกับความต้องการความสะดวกสบาย ทำให้มนุษย์มีความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ตนเองได้ทำ และได้แสดงพฤติกรรมของมนุษย์ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ พัฒนาตนเองได้ เพื่อให้เข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริง โดยหลักธรรมชาติที่สอนให้มนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ความเจริญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ได้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้อย่างมาก ส่งผลต่อเนื่องให้มนุษย์มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอารมณ์ที่สงบ มีปัญญาที่สว่างสามารถตัดสินแก้ไขปัญหาได้ด้วยหลักเหตุผล ทั้งยังให้มนุษย์มีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ในทางการปฏิบัติตนเพื่อให้พบแต่สิ่งที่ดีงาม ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ สามารถกล่าวได้ว่าประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือ สัปปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้พบเจอความสุขที่แท้จริง และทางพุทธจิตวิทยาใช้หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่

๑) สัปปายะ ๗ เป็นส่วนหนึ่งในแนวทางพัฒนาหลักสูตร เพราะว่าเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สัปปายะ จึงหมายถึง สิ่งที่เหมาะกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย เช่น อากาศวันนี้สบาย จะทำงานหรือทำอะไร ๆ ก็เหมาะช่วยให้ทำ

ได้ดี สำเร็จผลดี ในทางอุตุสบาย (อุตุสัปปายะ) กล่าวถึงสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่สบายต่อผู้สูงอายุ เช่น ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ดินน้ำฟ้าอากาศสะอาดบริสุทธิ์สดใส มีน้ำดีมีร่มไม้งาม นำจิตใจให้สงบเบิกบานผ่องใสพร้อมที่จะปฏิบัติกิจทำหน้าที่ เสนาสนสบาย (เสนาสนสัปปายะ) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย เช่น บ้านเรือน ที่มั่นคงปลอดภัย ใช้งานดี ไม่มีสิ่งรบกวนหรือชวนรำคาญ โคจรสบาย (โคจรสัปปายะ) คือ ที่โคจร หมายถึง ท้องถิ่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำเพื่อหาของกินของใช้ สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหาและเครื่องใช้ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาน อาหารสบาย (อาหารสัปปายะ, โภชนสัปปายะ ก็ว่า) คือ มีโภชนาการพร้อม มีของกินไม่ขาดแคลน มีรสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายสำหรับผู้รู้จักประมาณในการบริโภค บุคคลสบาย (ปุคคลสัปปายะ) คือ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คนมีไมตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยพึ่งพาอาศัยกัน มีคนที่เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร ภัสสสบาย (ภัสสสัปปายะ) คือ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วก็ยิ่งมีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ซักถาม สนทนากัน และอิริยาบทสบาย (อิริยาปถสัปปายะ) คือ ในการที่จะดำเนินชีวิตเป็นอยู่เป็นไปทั้งหมด ที่เราจะได้ดำเนินชีวิตอยู่เป็นทั้งหมด ที่เราจะได้อาศัย ได้ใช้ประโยชน์จากสัปปายะ หรือสบายทั้ง ๖ ข้อที่ว่ามานั้น เราก็ต้องดำเนินชีวิตคืบเคลื่อนไปด้วย อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสะดวกสบายสมบูรณ์แบบทั้งด้านกาย สังคม อารมณ์ จิต และปัญญา

๒) ไตรสิกขา การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงวัยการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยศีล อบรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยสมาธิ อบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกด้วยปัญญา ถือว่าเป็นรากฐานในการพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป การพัฒนาการเพื่อให้เหมาะสมจะเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดโรคร้ายทางกาย ดังนั้นจึงควรพัฒนาเรื่องสัมพันธภาพของระบบภายในร่างกายและจิตใจและปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิต โดยการพัฒนาจากแนวคิดข้างในไปสู่ข้างนอก พัฒนาตนเองให้เป็นคน พัฒนาให้สามารถเข้าถึงจิตใจมนุษย์มากยิ่งขึ้น โดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถอยู่สังคมได้อย่างมีความสุข และหลักธรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย เพราะว่าช่วยในการสร้างชีวิตของดราให้มีความเข้มแข็ง เข้าใจธรรมชาติของตนเอง มีเป้าหมายที่ชัดเจน ก่อให้เกิดชีวิตที่มีความหมายที่สำคัญที่จะได้อยู่ต่อไปเพื่อประโยชน์ของตนเองและครอบครัว ทำให้เรารักษาศีล การควบคุมกายใจ วาจา ให้ได้อยู่ในเส้นทางที่ดีงาม มีจิตใจที่ตั้งมั่น ตั้งใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจากร่างกายและจิตใจที่เข็มแรงสมบูรณ์ มีความสุขนั้นเป็นการส่งเสริมการมีชีวิตที่มากขึ้น และทำให้ชีวิตเราเกิดความปลอดโปร่งสบาย ทางเดินจะมุ่งไปข้างหน้าก็ชัดเจน ก่อให้เกิดความสุขทางใจ ชีวิตของเราก็จะยืนยาวขยายอายุออกไป

๓) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย คือ จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะต้องเริ่มจาการมรสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่าง ๆ เรียกว่า ขั้นของสมาธิ ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมคือ ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพละกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียนว่า ศีล และขั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมคือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสุข

๔) หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพ แวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

(๑) ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth)- ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

(๒) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatieny wit othy)– ความสามารถในการจัดการกับสถานกาและสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) การมีความงอกงามในตน (Selg Acceptarce) – ความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

(๔) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Enviromental Mastevy)- การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

(๕) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

(๖) การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและไม่ดี

ธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่นำมารับรู้อารมณ์ที่ผ่านมากระทบของจิต ย่อมรับรู้อารมณ์ที่เกิดของปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสนับสนุนให้อารมณ์ของธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรับรู้อารมณ์ คือ เจตสิก เป็นการเรียนรู้ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่พิสดาร เป็นสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่รับรู้ด้วยการอาศัยการกำหนด อาศัยการรับรู้เหตุผลปัจจัย และการรับรู้อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ

สรุปได้ว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกายทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงวัยได้พัฒนาในสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบจะทำให้ผู้สูงวัยนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยจึงเกิดขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆสู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนให้มีความสุขดังต่อไปนี้

(๑) สุขภาวะทางกาย คือ ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสภาพแวดล้อมที่ดี

(๒) สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วมช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

(๓) สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ

(๔) สุขภาวะทางจิต คือ ทางการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเองทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

(๕) สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

๒. สัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview) ศึกษาข้อมูลการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและหลักพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาค้นคว้าความรู้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับผู้สูงวัย เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับความเป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมด ๗ แผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละแผนจะประกอบด้วยสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล ดังนั้นหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมกับหลักแนวคิดจิตวิทยาหลักธรรมสัปปายะ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรโปรแกรมใน ๕ ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

ดังนั้นจะเห็นได้จากการสัมภาษณ์จากข้อคำถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ในความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไร

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท [๑]กล่าวว่า กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะต้องการเพื่อน กิจกรรมโยคะเบาๆในท่าที่ผู้สูงวัยทำได้ ทำให้ผู้สูงวัยได้สบายใจ ให้เลือกกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัย ที่จะนำมาใช้กับกิจกรรมฝึกอบรม เช่น กิจกรรมโยคะ ปลูกผัก เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม บริบทของพื้นที่ ในส่วนเรื่องของเวลาจัดกิจกรรมนั้นจะต้องดูว่าผู้สูงวัยมีอายุมาก เราจะไม่ทำกิจกรรมอย่างเดียว เราสามารถที่จะนำพามาทำสมาธิด้วย การภาวนา นอกจากการภาวนาแล้วก็จะเตรียมคนแก่ให้ได้สะสมเสบียงบุญ คำว่าเสบียงบุญในที่นี้ การถวายข้าวน้ำ โภชนาอาหารแล้ว ให้ดูความเหมาะสมที่เราไม่ลำบาก ทั้งนี้หลักธรรมสำหรับผู้สูงวัยมีมากมายแต่ที่มองเห็นได้ชัดเจนคือหลักพรหมวิหาร ๔ เพราะว่าคนแก่จะต้องมีเมตตาอยู่แล้ว กรุณา มุทิตา อุเบกขา จะต้องนำมาใช้ให้เข้มข้นให้มีความเข้าใจในหลักธรรมที่ชัดเจน สามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ และกิจกรรมที่มีความเหมาะสมจะต้องเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำคือการเล่าเรื่องถึงความหลังที่ผ่านมา หรืองานที่เคยทำมา หรือความถนัดที่เขามีคุณค่ากับสังคม ยกตัวอย่างเช่น บางคนเขามีความเก่ง ความสามารถในการทำงาน ให้นำ

---

[๑]สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

ศักยภาพของเขาออกมาเพื่อใช้ประโยชน์ต่อสังคมและส่วนร่วมได้ การบริหารงานที่ผ่านมาเขามีวิธีการดำเนินการอย่างไร ให้ทุกคนได้แชร์ประสบการณ์ที่ผ่านมาจะทำให้เราได้ประโยชน์ในส่วนนี้เป็นอย่างมาก ส่วนในเรื่องของสถานที่สัปปายะสำหรับการปฏิบัติธรรม พอเข้าไปปฏิบัติธรรมแล้วมีความเหมาะสมไหม ทุกอย่างมีความสะดวกสบาย ทางเดินมีราวจับไหม อากาศเป็นไงบ้าง อาหารเป็นอย่างไร ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีความสะดวกสำหรับผู้สูงวัยให้เหมาะแก่บุคคลที่เข้ามาพักต่อไป เพราะฉะนั้นจะจัดกิจกรรมจะต้องดูในเรื่องของสถานที่ ผู้ช่วยในการดูแลผู้สูงวัยในช่วงที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ใน ๒ วัน จะต้องดูแลผู้สูงวัยในเรื่องของอาหารสำหรับผู้สูงวัยให้ทานง่าย ขับถ่ายง่าย ให้เข้าได้กินดี อยู่ดี ในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ[๒] กล่าวว่า กิจกรรมออกกำลังกาย การหัวเราะ กิจกรรมการทำสมาธิ การวาดภาพ การออกสู่ธรรมชาติจะเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยเป็นอย่างมาก ซึ่งในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมไม่ควรเกิน ๖๐ นาทีต่อกิจกรรม ควรที่จะเพิ่มเติมในหลักสติ หลักความเมตตา และหลักไตรลักษณ์ ทั้งนี้กิจกรรมที่มีความร่าเริง เช่น รำวง /ร้องเพลง ผู้สูงวัยจะมีความสุขมาก ส่วนในเรื่องสถานที่ควรที่จะเป็นศาลาการเปรียญ หรือที่หอประชุมในสถานที่ชุมชน วัด หน่วยงานราชการ เป็นต้น

ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์[๓] กล่าวว่า กิจกรรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมก็ตามหลักพุทธศาสนากิจกรรมหลักๆก็คือการพัฒนาจิตใจของผู้สูงวัยได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกันแล้วก็ใช้ชีวิตร่วมกันแล้วก็จะได้คิดปฏิบัติร่วมกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงวัยมักจะมีปัญหาเรื่องของการนึกถึงอดีต ฉะนั้นจะทำยังไงให้รีเซ็ตจิตใจของผู้สูงวัยได้ก็น่าจะเป็นกิจกรรมเรื่องของการทำบุญ รักษาศีลและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะกิจกรรมเรื่องของการปฏิบัติเป็นการพัฒนาจิตใจที่จะทำให้สุขภาวะทางอารมณ์ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จะต้องมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ และอยู่ร่วมกัน ซึ่งในส่วนของเวลาการฝึกอบรมในการปฏิบัติควรใช้เวลา ๒ วัน ๑ คืน จะเห็นผลในระดับ ๑ สามารถที่จะวัดได้และมีความเหมาะสมสำหรับการพัฒนาโปรแกรม เพราะสามารถที่จะพัฒนาได้ และวัดผลประเมินผลได้ ถ้าจะให้ได้ผลจริงก็ควรที่จะปฏิบัติต่อเนื่อง และหลักธรรมที่นิยมใช้เกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์ คือ ภาวนา ๔ ซึ่งจะอยู่ในหลักธรรมใหญ่ในโอวาทปาฏิโมกข์ คือ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง ในการปฏิบัติที่เหมาะสมคือ วิปัสสนากรรม หรือสมถกรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแล้วสำหรับผู้สูงวัย ทั้งนี้กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนความรู้ แนวคิด วิธีคิด เรียนรู้ซึ่งกันและกัน อาจจะตั้งหัวข้อธรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้สนทนากัน ได้คุยกัน ให้เป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ ได้แสดงแนวคิดร่วมกัน ถือว่าเป็นการแสดงออก ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อาจจะเป็น

---

[๒]สัมภาษณ์ ดร.พุทธชาด แผนสมบุญ, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

[๓]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

การเล่าชีวิตที่ผ่านมา เรื่องประทับใจ ทั้งหมดจะอยู่ในเรื่องของหลักธรรมที่เจือปนอยู่ เพราะฉะนั้นเป็นการแสดงออกที่คิดว่า ๑. เป็นการระบายที่ได้พบได้เห็นมา คนเราถ้าได้พูดได้คุยจะเกิดการพัฒนาสุขภาวะความสุข จะเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือการรู้เท่าทัน กล่าวคือ นำมาพูด มานั่งมาคุย มาปรับทุกข์ หรือคุยกันทั่วไปบ้าง ซึ่งในสมัยพุทธกาลจะมีที่สังฆสภาให้พระสงฆ์มานั่งคุยกัน ธรรมสภา ให้ประชาชนมาฟังธรรม ข้อคิดจากผู้รู้ ใช้วัดให้โยมได้มาทำบุญ รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ก็ให้โยมได้มานั่งพูดนั่งคุยกัน ได้แสดงความคิดเห็น เป็นประโยชน์ได้ผลดีที่สุด เป็นแหล่งเรียนรู้ได้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ได้เล่าเรื่องอดีตที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทัศนคติซึ่งกันและกัน

รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ[๔] กล่าวว่า การสร้างโปรแกรมกิจกรรมฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ จะต้องประกอบด้วยหลักอยู่ ๒ ประการ ดังนี้ ๑.กิจกรรมการเสร้างเสริมรักษามวลกล้ามเนื้อระบบต่างๆในร่างกายให้แข็งแรงชลอความเสื่อม กิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ไทเก็ก โยคะ มณีเวช เป็นต้น ๒.กิจกรรมที่สร้างเสริมรักษาสุขภาพจิตด้วยการเรียนรู้ธรรมชาติ หรือ หลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความดับทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน การเตรียมตัวและใจรับการสิ้นสุดชีวิตด้วยสมุดบันทึกพินัยกรรมชีวิต เป็นต้น ในส่วนของเรื่องระยะเวลาในการฝึกอบรม จะเป็นเวลาเช้าหรือเย็น หรือเวลาที่ผู้สูงอายุเลือก เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ที่จะเข้ารับการฝึกอบรมจะได้เรียนรู้หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุหลักธรรมที่มีความน่าสนใจ คือ หลักธรรมไตรลักษณ์ หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ หลักสังควัตถุ ๔ และกิจกรรมที่ตรงความสนใจของแต่ละบุคคล เช่น ผู้สูงอายุในเมือง อาจเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี ไอแพท ไลน์ เฟสบุ๊ค ในชนบทอาจจะสนใจเรียนรู้การใช้พืชสมุนไพร และการให้ความสนใจการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ เทคโนโลยีที่ทันสมัย ส่วนในเรื่องสถานที่ ควรเป็นสถานที่ใกล้บ้าน อบต. หรือหน่วยงานในท้องถิ่นในการบริการ โรงเรียน สถานศึกษา สนามกีฬา โปรแกรมฝึกอบรมควรพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา โดยใช้หลักปรัชญา หลักการ แนวคิด รากฐานวัฒนธรรมไทย พระพุทธศาสนา เป็นหลักในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[๕] กล่าวว่า กิจกรรมน่าจะเป็นกิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวที่แบบช้า มีความเหมาะสมกับสภาพจิตใจของท่านในหลักไตรลักษณ์ ทุกอย่างปรับแต่งไม่อยู่กับที่ ไม่คงที่ ไม่คงทน กิจกรรมนี้ทำให้มีความตระหนักถึงหน้าที่การพัฒนาทางกาย ทำให้ใจไว้ทุกข์เกินไป ซึ่งการจัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึง ด้านทัศนคติ ความรู้ความเข้าใจ ได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะ การฝึกอบรมใช้เวลามากที่สุดประมาณ ๓ วัน ในกิจกรรมจะต้องไม่มีความจำเจ ควรที่จะต้องปรับทัศนคติก่อน การวางใจ สบายใจ ไม่ใช่คนแปลกหน้าที่มาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ อยากจะให้คนในชุมชนได้มีส่วน

---

[๔]สัมภาษณ์ รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

[๕]สัมภาษณ์ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

ร่วมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ด้วยและจะสามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่องในชุมชน พร้อมกันนั้นหลักธรรมที่ชัดๆน่าจะเป็นหลักกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขา หลักไตรลักษณ์ เข้าใจได้ที่การใช้หลักไตรลักษณ์อย่างเข้าใจ หลักกัลยาณมิตร การวางตัวเป็นกัลยาณมิตรต่อลูกหลานและเพื่อนฝูง การเป็น ปิโย น่ารัก ครุ มีความหนักแน่น เป็นต้น ส่วนในเรื่องกิจกรรมควรเป็นเรื่องเล่าที่ประทับใจในชีวิต ความสามารถที่เด่นๆ เช่นผู้บริหาร ข้าราชการ ความสามารถพิเศษ ด้านกีฬา เป็นต้น และสถานที่เดิน ที่นั่ง ไม่สะดุด หกล้ม มีอากาศที่ไม่ร้อนเกินไป อาหารทานง่าย ขับถ่ายง่าย มีประโยชน์ และที่พักผ่อน ที่หลับนอนให้มีความเหมาะสมกับวัยผู้สูงวัย

รศ.ดร สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต[๖] กล่าวว่า ในด้านของกิจกรรมหรือเนื้อหาฝึกอบรมนั้นอยากจะให้เน้นในด้านสมองและร่างกาย เพราะว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้คิดเป็นระบบ ได้เคลื่อนไหวตามศักยภาพของผู้สูงวัย เป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากผู้สูงวัยจะได้รับการพัฒนาในด้านของระบบความคิดแล้ว ผู้สูงวัยยังจะได้เคลื่อนไหวร่างตามแนวทางของกิจกรรมอีกด้วย ดังนั้นควรที่จะเน้นในเรื่องของการฝึกสมอง พัฒนาร่างกาย โดยใช้กระบวนการเชิงกลุ่ม ควรคำนึงถึงเราการจัดทำหลักสูตร ทางผู้จัดทำหลักสูตรต้องตอบคำถามทุกครั้งว่าหลังจากที่ผู้สูงอายุเข้าอบรมนั้นได้อะไร มีวัตถุประสงค์อะไรบ้าง และระยะเวลานั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จะจัดอบรม เป็นการฝึกอบรมจะไม่ใช่การเปลี่ยนแปลง เนื่องจากจะต้องมีวิธีการเปลี่ยนแปลงในการบริหารการอบรมอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร มีกิจกรรมต่อเนื่องที่ทำได้มีกิจกรรมอะไรในพื้นที่ของชุมชน กิจกรรมพอหรือไม่พอขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่เราต้องการมอบให้ผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ส่วนหลักธรรมที่เกี่ยวกับการยอมรับ เช่น ผมใช้กับตัวเอง คือ ให้เขาทำให้ดีที่สุด อะไรเกินขึ้นให้ยอมรับความเป็นอยู่ของตนเอง การทำให้ดีที่สุด เมื่อเราแก้ไขปัญหาแล้วอะไรเกินเราต้องยอมรับมัน ให้เรามีสติ ในด้านของกิจกรรมทุกคนมีกิจกรรมของตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง กิจกรรมขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ให้เข้ามองว่าเขามีคุณค่า เป็นกิจกรรมได้เป็นผู้ให้กับสังคม และเป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่เป็นภาระของสังคม เช่น การเสียสละ การช่วยเหลือ เป็นจิตอาสาของสังคม เป็นผู้ให้กับสังคม และไม่รู้สึกว่าเป็นภาระของสังคม เป็นผู้ให้กับสังคมจะเป็นประเด็นสำคัญ เริ่มต้นที่ครอบครัว วัดเป็นสถานที่สำคัญที่สุด วัดเป็นศูนย์รวมของชุมชน และทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้นผู้สูงวัยไม่ควรเก็บตัวอยู่คนเดียว ควรจะเข้าสังคม ควรจะมีกิจกรรมกับทุกวัย ตั้งแต่เด็กถึงสูงวัยด้วยกัน ผู้สูงวัยไม่ควรที่จะอยู่กับผู้สูงวัยด้วยกัน เพราะอาจจะเป็นโรคซึมเศร้า ไม่ควรอยู่คนเดียว ไปทำกิจกรรมที่ตนเองชอบกับคนทุกระดับ ได้อยู่กับเด็ก ได้คุยกับเยาวชน วัยรุ่น กับผู้ใหญ่บ้าน จะทำให้สมองได้พัฒนามีการเคลื่อนไหว เกิดกระบวนการคิดต่อไป

---

[๖]สัมภาษณ์ รศ.ดร สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ผู้ช่วยเชี่ยวด้านจิตวิทยา

ผศ.ดร เริงชัย หมื่นชนะ[๗] กล่าวว่า กิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาศักยภาพร่างกายของผู้สูงอายุคือกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย แบบไลฟ์สไตล์ และรูปแบบการดำเนินชีวิต ๖ แบบ ดังนี้ ๑.อาหาร ๒.อากาศ ๓.ออกกำลัง ๔.อุจจาระ ๕.อารมณ์ ๖.โอสถ ส่วนที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงวัย มากที่สุดคือ การออกกำลังกายด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนา คือการเดินจงกลม ใช้พรรณนาให้คนฝึก คือ หลักจิตวิทยามีอยู่ ๒ แบบ ๑.กายคุมจิต ๒.จิตคุมกาย กายคุมจิตหมายความว่าเอากายบังคับจิต เช่น เหมือนพระนั่งกายนิ่งคุมจิต ให้จิตมันไม่สามารถขยับได้ โดยการจัดระเบียบกายให้ได้ นั่งสมาธิให้นิ่งเมื่อเกินอาการตรงไหนให้นำจิตไปควบคุม ถ้าเราสามารถที่จัดการกายได้ จะสามารถที่จะคุมอารมณ์ได้ หรือนำเอาจิตไปกำหนดรู้กาย ฝึกได้โดยการเดินจงกลมให้กายกับจิตไปพร้อมๆกัน อาตาปี คือ กาย ความเพียรพยายาม มีมานะ มีความตั้งใจ สติมา สัมปัชชาโณ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมอย่าให้นาน ให้มีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ หรือมีความสัมพันธ์กับวัยสูงอายุ ดังนั้นการจัดกิจกรรมอย่านาน ให้ดูแลเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ในทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกจิตใจ และการสนทนากลุ่มเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในแสดงความคิดด้วย ทั้งนี้ให้เพื่อเวลาให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม หลักธรรมที่เหมาะสม คือ กิเสล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ผู้สูงอายุจะมีความโลภอยู่ ยังมีความเป็นห่วงอยู่ กลัวนั้น กลัวนี่ ห่วงนั้นห่วงนี่ทุกอย่างที่มีเก็บหมด ให้มีความปล่อยวาง ได้ต้องยึดติด ให้มันเป็นไปตามสังขาร ซึ่งหลักธรรมจะทำให้ผู้สูงวัยปล่อยวาง ไม่ยึดติด เป็นต้น ในส่วนของกิจกรรม ๑.ทำยังไงให้เขาเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม และเรื่องของเวลาเน้นในเรื่องอริยสัจธรรม ให้มีราวเดินทาง หรืออารยสถาปัตย์ ๗ อย่าง ความเสมอภาค ความง่าย ความเข้าใจ ความยืดหยุ่น ความปลอดภัย ประหยัดแรง พื้นที่ใช้สอย เช่นมีราว มีห้องน้ำผู้สูงวัย ที่วางเท้า เป็นต้น และสุดท้ายของเสริมในเรื่องกิเลส ๓ งก หวง ห่วง เน้นในเรื่องโรคซึมเศร้า ความป้องกัน ความปลอดภัย เกี่ยวกับเรื่องอารยสถาปัตย์ และอีกเรื่องเกี่ยวกับความป้องกันเชิงรุก ได้ป้องกันรอบวัด

ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์[๘] กล่าวว่า กิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน มีการพบปะ พูดคุย สร้างสรรค์กัน เช่น การมาทำบุญที่วัด การสวดมนต์ร่วมกัน รวมกลุ่มทำอาหาร การทำดอกไม้ประดิษฐ์ ร่วมทำกิจกรรมร้องเพลงรำวง ออกกำลังกายร่วมกัน การจัดกิจกรรมควรเปิดโอกาสให้ร่วมกลุ่มการแสดงความคิดเห็นร่วม ในแต่ละกลุ่มที่จะรวมกันนั้นจะจัดกิจกรรมอะไรขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สูงวัย

---

[๗]สัมภาษณ์ ผศ.ดร เริงชัย หมื่นชนะ, ผู้ช่วยเชี่ยวด้านจิตวิทยา

[๘]สัมภาษณ์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, ผู้ช่วยเชี่ยวด้านพระพุทธศาสนาและวิจัย

แต่ละกลุ่ม และบางกิจกรรมควรส่งเสริมให้ร่วมกลุ่มทำกิจกรรมที่ส่งเสริมรายได้สำหรับผู้สูงวัย ซึ่งระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทุกครั้ง การทำกิจกรรมแต่ละช่วงขึ้นอยู่กับความพร้อม ควรเป็นวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ หรือวัดพระ ระยะเวลาที่สำคัญขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรม และความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ส่วนของหลักธรรมคือหลักไตรลักษณ์ เป็นการสอนให้ผู้สูงวัย เข้าใจการปล่อยวางใจให้รู้สึกสงบ กิจกรรมที่เป็นแรงจูงใจ คือ กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพใจ ให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข เช่น การออกกำลังกาย การทำดอกไม้ ทำให้ผู้สูงวัยนั้นรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ไม่โดดเดี่ยวอยู่บ้านคนเดียว และวิทยากรที่นำกิจกรรมควรเป็นลักษณะกัลยาณมิตรที่ดี มีการทักทาย พูดคุยด้วยความเป็นกันเอง และสถานที่ควรเป็นวัดที่มีการจัดพื้นที่สะอาด มีลานกว้าง มีห้องน้ำ มีสิ่งอำนวยความสะดวก มีต้นไม้ร่มรื่นให้ผ่อนคลาย มีลานเอนกประสงค์ให้ผู้สูงวัยได้สนทนาพูดคุยกัน

พระราชสิทธิมุนี[๙] กล่าวว่า กิจกรรมที่มีความเหมาะสมที่มีความสอดคล้องกับการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การรับประทานอาหารจะต้องให้ทานง่ายมีประโยชน์ จะเน้นไปในทางการบริหารทางด้านร่างกาย การดูแลสุขภาพ และให้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง ยอมรับตนเอง และการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ จัดกิจกรรมให้เน้นเกี่ยวกับความสุขทางธรรมะ จะมีความสุขได้ระยะยาวมากกว่า ส่วนในเรื่องของระยะเวลานั้นการอบรมควรจะเป็นช่วยเวลาเช้า โดยการนำสวดมนต์ ไหว้พระ และเจริญจิตภาวนา ฟังธรรม กล่าวคือเวลาที่เหมาะสมคือช่วงเช้า และควรจัดเวลาให้เหมาะสมกับวัย เดินจงกลมในระยะเวลาสั้นๆ ไม่ควรเกิน ๓๐ นาทีต่อกิจกรรม และในเรื่องหลักธรรมควรให้ผู้สูงอายุควรพิจารณาปัจจเวก กิจกรรมที่เด่นชัดคือ การเล่าเรื่องประสบการณ์ เรื่องเล่า เพราะจะได้ทั้งข้อคิด ข้อธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ในหลักธรรมควรมีสัปปายะ ๗ ให้ครบเพราะว่าผู้สูงวัยจะต้องมีครบทุกอย่างให้มีความเหมาะสมตามวัย ดังนั้นการจัดกิจกรรมนั้นควรให้พระวิทยากรพูดให้มาก รับฟังให้มาก อย่างให้ผู้สูงวัยเขาเหงา จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสรุปได้ดังนี้

---

[๙] พระราชสิทธิมุนี, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

โค้ด ๒ + ๑ + ๗ + ๗ + ๖ + ๕

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

๒ = ๒ วัน ๑ = ๑ คืน

๗ = หลักสัปปายะ ๗

๑. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

๒. ที่พักอาศัยสะอาด สะดวกสบาย

๓. ที่พักอาศัยไปมาสะดวก

๔. อาหารที่มีความเหมาะสมกับวัย

๕. มีกัลยาณมิตรที่ดี

๖. เป็นที่พบปะพูดคุยสนทนากับบุคคลอื่น

๗. เป็นที่ทำกิจกรรมของอิริยาบถทั้ง ๔

๗ = กิจกรรมการเรียนรู้ ๗ กิจกรรม

๑. รู้จักคุณค่าของตนเอง

๒. สุขกายสบายจิต

๓. สุขชีวี

๔. คุณธรรมนำชีวิต

๕. ชุมชนร่วมใจ

๖. กินดี มีสุขภาพดี

๗. เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

๖ = ทฤษฎีทางสุขภาวะทางจิต

๑. การยอมรับในตนเอง

๒. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

๓. ความเป็นตัวของตัวเอง

๔. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต

๖. การมีความงอกงามในตน

๕ = ผลลัพธ์ ๕ ด้าน

๑. ด้านกาย

๒. ด้านสังคม

๓. ด้านอารมณ์

๔. ด้านจิต

๕. ด้านปัญญา

๓. แบบสอบถามความต้องการการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ผู้วิจัยใช้การศึกษาด้วยวิธีการเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อสร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสร้างแบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง กรอบแนวความคิด เพื่อสร้างแบบสอบถามที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ คำถามการวิจัยและโปรแกรมการฝึกอบรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป

ข้อมูลการสำรวจ	จำนวน(n=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๕๐	๑๕.๕.
หญิง	๒๗๒	๘๔.๕
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
อายุ		
๖๐ – ๖๕ ปี	๑๒๑	๓๗.๖
๖๖ – ๗๐ ปี	๗๙	๒๔.๕
๗๑ – ๗๕ ปี	๖๒	๑๙.๓
สูงกว่า ๗๖ ปี	๖๐	๑๘.๖
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๒๓	๓๘.๒
มัธยมศึกษา	๑๖๒	๕๐.๓
ปริญญาตรี	๓๓	๑๐.๒
สูงกว่าปริญญาตรี	๔	๑.๒
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**

ข้อมูลการสำรวจ	จำนวน(n=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๒๑๗	๖๗.๔
๑๐,๐๐๐ – ๓๐,๐๐๐ บาท	๙๙	๓๐.๗
สูงกว่า ๓๐,๐๐๑ บาท	๖	๑.๙
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป ของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน ๒๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๕ และเพศชาย จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๕

ส่วนมากมีอายุโดยเฉลี่ย ๖๐ – ๖๕ ปี จำนวน ๑๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๗ รองลงมาคือ มีอายุ ๖๖ – ๗๐ ปี จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๕

ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๓ รองลงมาคือ ระดับประถมศึกษา จำนวน ๑๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒

ส่วนใหญ่มีรายได้โดยภาพรวมคือ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๒๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๔ รองลงมาคือ รายได้ ๑๐,๐๐๐ – ๓๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๗

ตารางที่ ๔.๒ ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

ความคิดเห็น	จำนวน (n=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
ท่านคิดว่าขณะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ท่านมีปัญหาในการปรับตัวหรือไม่		
มี	๑๐	๓.๑
ไม่มี	๓๑๒	๙๖.๙
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยหรือไม่		
ต้องการ	๒๖๖	๘๒.๖
ไม่ต้องการ	๔๐	๑๒.๔
รวม	**๓๐๖ (๑๖)**	**๙๕.๐ (๕.๐)**
ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยวิธีใด		
ไม่มีค่าใช้จ่าย	๒๘๒	๘๗.๖
เสียค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง	๑	.๓
เสียค่าใช้จ่ายบางส่วน	๒๓	๗.๑
รวม	**๓๐๖ (๑๖)**	**๙๕.๐(๕.๐)**
ระยะเวลาในการอบรม		
วันจันทร์-ศุกร์ ๑๖.๐๐ น– ๑๘.๐๐ น.	๒๓	๗.๑
วันอังคาร–วันพฤหัสบดี ๑๖.๐๐น.– ๑๘.๐๐น.	๖	๑.๙
วันจันทร์–วันพุธ–วันศุกร์ ๑๖.๐๐ น– ๑๘.๐๐ น.	๓	.๙
วันศุกร์–วันเสาร์–วันอาทิตย์ ๐๘.๐๐น–๑๘.๐๐ น.	๘	๒.๕
วันอื่นๆ โปรดระบุ.....	๓๑	๙.๖
รวม	**๗๑ (๒๕๑)**	**๒๒.๐ (๗๘.๐๐)**

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน

ด้านคำถามข้อที่ ๑ ท่านคิดว่าขณะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ท่านมีปัญหาในการปรับตัวหรือไม่ ส่วนใหญ่พบว่าไม่มีปัญหา จำนวน ๓๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๙ และมีปัญหา จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๑

ด้านคำถามที่ ๒ ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยหรือไม่ ส่วนใหญ่มีความต้องการ จำนวน ๒๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๖ ไม่ต้องการ จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๔ และไม่มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐

ด้านคำถามข้อที่ ๓ ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยวิธีใด ส่วนใหญ่ให้สนับสนุนค่าใช้จ่าย จำนวน ๒๘๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๖ ให้เสียค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมเป็นบางส่วน จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑ และไม่มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐

ด้านคำถามข้อที่ ๔ ระยะเวลาในการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมส่วนใหญ่จะตามใจผู้จัดอบรม จำนวน ๒๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๐ และ ได้ระบุวันให้กับผู้จัดการฝึกอบรมดังนี้๑. หลักสูตร ๑ คือ ๒ วัน ๒.หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน ๓.หลักสูตรไป – กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น – ๑๕.๐๐ น. และ ๔.จำนวน ๑ วัน เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๖.๓๐ น. จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๖

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประเภทของความต้องการการฝึกอบรกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร	๓.๕๒	.๘๐	มาก
๒	การอบรมด้านการออกกำลังกาย	๓.๙๐	.๘๐	มาก
๓	การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๓.๗๕	.๘๓	มาก
๔	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๓.๘๕	.๘๑	มาก
๕	การพัฒนาการรับรู้สุขภาวะทางร่างกายแบบองค์รวม	๓.๗๑	.๘๓	มาก
๖	การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว	๓.๗๐	.๘๒	มาก
๗	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๘	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๙	การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ	๓.๔๖	.๘๐	ปานกลาง
๑๐	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน	๓.๕๘	.๘๗	มาก
๑๑	การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน	๓.๖๙	.๙๑	มาก
๑๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม	๓.๖๖	.๙๑	มาก
๑๓	การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน	๓.๖๕	.๙๔	มาก
๑๔	การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน	๓.๖๗	.๙๓	มาก
๑๕	การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม	๓.๗๒	.๙๔	มาก
๑๖	การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	๓.๖๔	.๘๘	มาก
๑๗	การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิต	๓.๖๙	.๙๑	มาก
๑๘	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต	๓.๖๓	.๘๘	มาก
๑๙	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย	๓.๗๐	.๙๔	มาก
๒๐	การอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย	๓.๕๙	.๘๖	มาก
	รวม	**๓.๖๗**	**.๘๖**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๓. พบว่า ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๖๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อภาพรวม ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ =๓.๙๐) การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ($\overline{X}$ =๓.๘๕) การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ($\overline{X}$ =๓.๗๕) และมีความต้องการตามลำดับในแต่ละด้าน

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านกาย ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร	๓.๕๒	.๘๐	มาก
๒	การอบรมด้านการออกกำลังกาย	๓.๙๐	.๘๐	มาก
๓	การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๓.๗๕	.๘๓	มาก
๔	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๓.๘๕	.๘๑	มาก
๕	การพัฒนาการรับรู้สุขภาวะทางร่างกายแบบองค์รวม	๓.๗๑	.๘๓	มาก
	รวม	**๓.๗๔**	**.๘๑**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๔. พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านกาย โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๗๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ =๓.๙๐) การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ($\overline{X}$ =๓.๘๕) การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ($\overline{X}$ =๓.๗๕) และมีความต้องการตามลำดับในแต่ละด้าน

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้านจิต ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๓	การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ	๓.๔๖	.๘๐	ปานกลาง
๔	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน	๓.๕๘	.๘๗	มาก
	รวม	**๓.๕๘**	**.๘๓**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านจิต โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๕๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม,การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง ($\overline{X}$ =๓.๖๕) การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ($\overline{X}$ =๓.๕๗) การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ ($\overline{X}$ =๓.๔๖)

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านสังคม ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
๑.	การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน	๓.๖๙	.๙๑	มาก
๒.	การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน	๓.๖๕	.๙๔	มาก
๓.	การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน	๓.๖๗	.๙๓	มาก
๔.	การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม	๓.๗๒	.๙๔	มาก
	รวม	**๓.๖๘**	**.๙๓**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๖. พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านสังคม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๖๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม ($\overline{X}$ =๓.๗๒) การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้าน($\overline{X}$ =๓.๖๙) การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน ($\overline{X}$ =๓.๖๗)

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านอารมณ์ ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว	๓.๗๐	.๘๒	มาก
๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม	๓.๖๖	.๙๑	มาก
๓	การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	๓.๖๔	.๘๘	มาก
๔	การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิต	๓.๖๙	.๙๑	มาก
	รวม	**๓.๖๗**	**.๘๘**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๗. พบว่า ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๖๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว ($\overline{X}$ =๓.๗๐) การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิต ($\overline{X}$ =๓.๖๙) การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม ($\overline{X}$ =๓.๖๖)

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้านปัญญา ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต	๓.๖๓	.๘๘	มาก
๒	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย	๓.๗๐	.๙๔	มาก
๓	การอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย	๓.๕๙	.๘๖	มาก
	รวม	**๓.๖๔**	**.๘๙**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านปัญญา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๖๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย($\overline{X}$ =๓.๗๐) การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต ($\overline{X}$ =๓.๖๓) การอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย ($\overline{X}$ =๓.๕๙)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำรวจความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา เพื่อนำข้อมูลที่ได้นั้นไปพัฒนาเป็นคำถามในการวิจัยและพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ผลการสำรวจข้อมูลดังนี้

๑) จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุโดยเฉลี่ยที่ ๖๐ – ๖๕ ปี ส่วนมากจบระดับมัธยมศึกษา และมีรายได้ต่อเดือน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท โดยประมาณ

๒) ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนมากจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว พร้อมทั้งมีความต้องการให้ส่วนงานราชการมาสนับสนุนการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และระยะเวลาที่มีความเหมาะสมกับการจัดฝึกอบรม คือ หลักสูตรไป – กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น – ๑๕.๐๐ น.

๓) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ผู้สูงวัยด้านกายส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการอบรมด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน

๔) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ของผู้สูงวัยด้านจิตส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนถึงการอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ

๕) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านสังคมคือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน

๖) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาวะองค์รวมที่ช่วยเหลือสังคม

๗) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา จะต้องมีกระบวนการเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย

จากการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงวัยจำนวน ๓๒๒ คน ได้นำข้อมูลที่ได้มีจัดเป็นหลักสูตรฝึกอบรมสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยพร้อมทั้งกำหนดหลักสูตร จุดประสงค์ แนวทางการฝึกอบรม ตัวชี้วัดผลการฝึกอบรม กรอบเนื้อหาสาระ และสิ่งที่คาดว่าจะได้รับจาการฝึกอบรม โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ๓ ประกอบด้วยศีล คือเรียนรู้จากพฤติกรรม อารมณ์ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้ม กาย สมาธิ คือ เป็นแนวทางกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และ ปัญญา คือ ความรอบรู้ในเรื่องราวต่างๆที่เกิดตามช่วงอายุ เป็นต้นแล้วนำมาประกอบกับหลักธรรม คือ หลักสัปปายะ ๗ อันเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีและหลักทางจิตวิทยาตามทฤษฎีทางการพัฒนาจิตของ Ryffc และ Keys เพื่อให้ได้หลักสูตรที่พัฒนาพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

๔. สร้างโปรแกรมฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการสร้างกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์จึงได้แบ่งออกเป็น ๒ ประเด็นศึกษา

๑) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้น จะต้องอาศัยแนวคิดทฤษฎีต่างทั้งทางหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นำมาบูรณาการให้เข้ากับหลักจิตวิทยาตะวันตก ที่จะได้นำไปสร้างองค์ความรู้ให้เกิดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพื่อสร้างแบบฝึกอบรมที่สมบูรณ์ในการพัฒนาสุขภาวะครั้งนี้ รวมทั้งหลักแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๑) แนวคิดและความรู้ที่สำคัญ

ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการจัดกระบวนการมีส่วนร่วมที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์การจัดอบรม และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการฝึกอบรม ด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติธรรม กระบวนการกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ข้อมูลพื้นฐานที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับลักษณะการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะลักษณะทางร่ายกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมมีสอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่แท้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยเองในอนาคตโดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยหรือสิ่งเสริมแรงภายนอกมากนัก หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการนำหลักธรรมสัปปายะ ๗ มาประยุกต์เข้ากับหลักพุทธจิตวิทยาทางตะวันตกมาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ โดยสร้างเป็นชุดฝึกอบรมที่ประยุกต์ปรับใช้หลักการพุทธจิตวิทยาที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาวะทางใจและสุขภาวะทางกายให้มีความมั่นคงมั่นใจ และให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา ตามหลักไตรสิกขาคือเป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถลดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืน

(๒) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรนี้ให้ความรู้และพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์เรียนรู้พัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยผ่านกระบวนการกิจกรรม

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การใช้ชีวิตร่วมกัน และกระบวนการอบรม

๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

๔. เพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากับประยุกต์บูรณาการให้เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาทางตะวันตก ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านจิต และด้านปัญญา

(๓) ด้านเนื้อหาในการหลักสูตรฝึกอบรม

รูปแบบคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรูปแบบพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ กระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขทางกายและทางใจ โดยมองโลกตามความเป็นจริง

๑. ศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย

๒. วิธีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา

๓. หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญ เติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิต หมายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อมสถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

(๔) หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้เกี่ยวการการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่านกิจกรรมการฝึกอบรม ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรและเพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม ๒. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับผู้สูงวัยที่ต้องการพัฒนาตัวเอง ๓. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมถอดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน

(๕) เครื่องมือที่ใช้ในกิจกรรมชุดฝึกอบรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามปลายปิด

๑.๑ แบบสอบถามข้อมูลความต้องการการพัฒนาสุขภาวะ จำนวน ๑ ชุด

๑.๒ แบบสอบถามก่อนการฝึกอบรม จำนวน ๓ ชุด

๑.๓ แบบสอบถามหลังการฝึกอบรม จำนวน ๓ ชุด

๑.๔ แบบสอบถามติดตามผล จำนวน ๑ ชุด

๑.๕ แบบสอบถามกลุ่มควบคุม จำนวน ๑ ชุด

๑.๖ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงวัย

๑.๗ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่ กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง, กิจกรรมสุขกายจิต กิจกรรมสุขชีวี กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต กิจกรรมชุมชนร่วมใจ กิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ส่วนที่ ๒ หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวันตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับผู้สูงวัย เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับความเป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมด ๗ แผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละแผนจะประกอบด้วยสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล ดังนั้นหลักสูตรจะต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมกับหลักแนวคิดจิตวิทยา หลักธรรมสัปปายะ

๑. กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการบริหารตนเองมีเป้าหมายการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบในการบริหารตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ และการบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์

๒. กิจกรรมสุขกายสบายจิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามีเราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

๓. กิจกรรมสุขชีวี ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุจะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

๔. กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน

๕. กิจกรรมชุมชนร่วมใจ ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชน

๖. กิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง กล่าวคือ บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรง

๗. กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและจริงจัง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	**กิจกรรม**	**เวลา (ชั่วโมง)**	
		ทฤษฎี	**ปฏิบัติ**
๑	รู้จักคุณค่าของตนเอง	๑	๑
๒	สุขกายสบายจิต	๑	๑
๓	สุขชีวี	๑	๑
๔	คุณธรรมนำชีวิต	๑	๑
๕	ชุมชนร่วมใจ	๑	๑
๖	กินดี มีสุขภาพดี	๑	๑
๗	เสริมสร้างคุณภาพชีวิต	๑	๑
๘	ทำวัตรเช้า/เย็น		๒
๙	เจริญจิตภาวนา		๒
๙	ติดตามผลประเมินผลหลังการฝึกอบรม		๘
รวม		**๒๖ ชั่วโมง**	

๕. พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกาย ทางใจผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงวัยได้พัฒนาในสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบจะทำให้ผู้สูงวัยนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยจึงเกิดขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆสู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนให้มีความสุขซึ่งจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาความต้องการ และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

(๑) สุขภาวะทางกาย คือ ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี

(๒) สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วมช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

(๓) สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ

(๔) สุขภาวะทางจิต คือ ทางการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

(๕) สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงและใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

ทฤษฎีทางสุขภาวะทางจิต

๑. การยอมรับในตนเอง
๒. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
๓. ความเป็นตัวของตัวเอง
๔.ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม
๕. การมีเป้าหมายในชีวิต
๖. การมีความงอกงามในตน

หลักธรรมสัปปายะ ๗

๑.สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
๒.ที่พักอาศัยสะอาด สะดวกสบาย
๓.ที่พักอาศัยไปมาสะดวก
๔.อาหารที่มีความเหมาะสมกับวัย
๕.มีกัลยาณมิตรที่ดี
๖.เป็นที่พบปะพูดคุยสนทนากับบุคคลอื่น
๗.เป็นที่ทำกิจกรรมของอิริยาบถทั้ง ๔

กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง
- ๑.สุขภาวะทางกาย
- ๒.สุขภาวะทางสังคม
- ๓.สุขภาวะทางอารมณ์
- ๔.สุขภาวะทางจิต
- ๕.สุขภาวะทางปัญญา

กิจกรรมสุขกายสบายจิต
- ๑.สุขภาวะทางกาย
- ๒.สุขภาวะทางสังคม
- ๓.สุขภาวะทางจิต

กิจกรรมสุขชีวี
- ๑.สุขภาวะทางจิต
- ๒.สุขภาวะทางอารมณ์
- ๓.สุขภาวะทางปัญญา

กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต
- ๑.สุขภาวะทางจิต
- ๒.สุขภาวะทางอารมณ์

กิจกรรมชุมชนร่วมใจ
- ๑.สุขภาวะทางจิต
- ๒.สุขภาวะทางสังคม

กิจกรรมกินดีมีสุขภาพดี
- ๑.สุขภาวะทางกาย
- ๒.สุขภาวะทางจิต
- ๓.สุขภาวะทางปัญญา

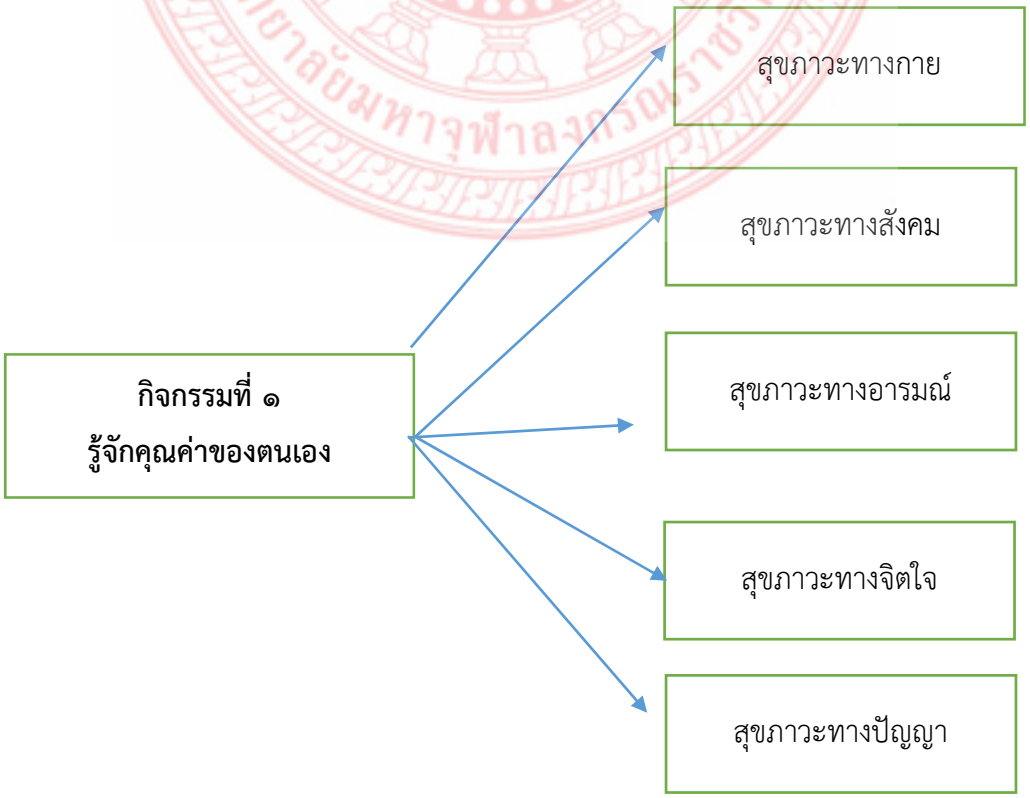
กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
- ๑.สุขภาวะทางกาย
- ๒.สุขภาวะทางจิต
- ๓.สขภาวะทางปัญญา

๑.สุขภาวะทางกาย
๒.สุขภาวะทางสังคม
๓.สุขภาวะทางอารมณ์
๔.สุขภาวะทางจิต
๕.สุขภาวะทางปัญญา

โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

กิจกรรมที่ ๑ รู้จักคุณค่าของตนเอง

เป็นกิจกรรมที่เขียนขึ้นเพื่อการบริหารตนเองให้มีเป้าหมายการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบเกิดการยอมรับตนเอง ให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และเกิดการยอมรับตนเอง หมายถึงการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าจากการมองตนโดยภาพรวมซึ่งจะมีการส่งผลในทิศทางบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่ง Roger ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีเนื้อหาของหลักจิตวิทยาทางทฤษฎีบุคลิกภาพ(Personality Theory) ของ Erikson พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ได้อย่างเหมาะสมกับช่วงอายุ กล่าวคือ หากผู้สูงอายุมีพัฒนาการ ในขั้นที่ ๘ คือ ช่วงสูงอายุที่ดีมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเข้าใจในสิ่งต่างๆตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านและไม่ดี ก็จะพึ่งพาตนเองได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการที่ผู้สูงวัยได้เรียนในคุณค่าของตนเองผ่านกระบวนการด้านพุทธจิตวิทยาก่อให้เกิดกระบวนการทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ไตรสิกขา ๓ ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และหลักมงคลสูตร ๓๘ ประการ ข้อที่ ๑ กล่าวคือ ฝึกตนเองให้เป็นคนดี ข้อที่ ๒ สร้างความพร้อมในการฝึกตนเองและตั้งตนชอบ และข้อที่ ๓ ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ เป็นต้น



๑. สุขภาวะทางกาย คือ รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ มีความพอใจกับสุขภาพ มีความสุขกับการใช้ชีวิต และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างด้วยตนเองได้ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองได้ทั้งด้านดี ด้านไม่ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมมงคล และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองและฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ กล่าวคือ เมื่อมอเห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี

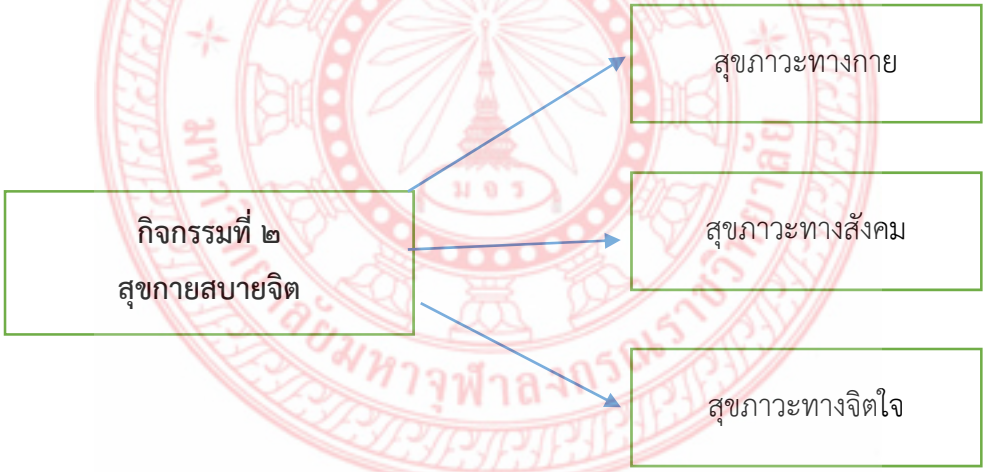
๓. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง เมื่อมีอารมณ์โกรธท่ารู้สึกเจ็บปวดทางใจทุกครั้งและเมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพสามารถระงับอารมณ์ได้ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือหลักไตสิกขา เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้พูดคุย ได้เล่าเรื่องถึงความประทับใจในการทำงานในอดีตที่ผ่าน เกิดการยอมรับตนเอง เมื่อเราแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วอะไรที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ให้มีเรามีสติ มีสมาธิ ก็จะเกิดปัญญา การพัฒนาอารมณ์ คือ ภาวนา ๔ ซึ่งจะอยู่ในหลักธรรมใหญ่ในโอวาทปาฏิโมกข์ คือ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง

๔. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านและไม่ดี ก็จะพึ่งพาตนเองได้อย่างมีความสุข ซึ่งการวางตัวเป็นกัลยาณมิตรต่อลูกหลานและเพื่อนฝูง การเป็น ปิโย น่ารัก ครุ มีความหนักแน่น เป็นต้น

๕. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านสามารถใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล และเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๒ สุขกายสบายจิต

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามี เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา ก่อให้เกิดทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคลที่ย่างสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง ทั้งนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นกระบวนการคิดเน้นในด้านสมองและร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้คิดเป็นระบบ ให้เคลื่อนไหวตามฐานะรูปของผู้สูงวัยเป็นส่วนสำคัญ พร้อมในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้



๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถที่จะใช้ความสามารถรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งที่นอน ที่พักผ่อน พร้อมทั้งมีสถานที่บริเวณให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เป็นมุมที่สามารถให้ผู้สูงอายุนั้นได้สนทนาพูดคุยสามารถที่ผ่อนคลายได้ และมีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี

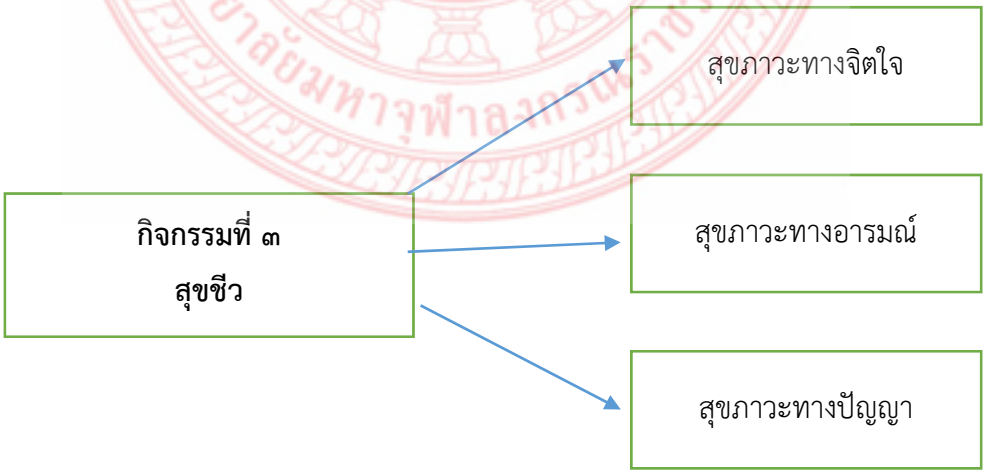
๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเริ่มต้นจากสภาพทางด้านสังคม การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง สามารถ

ให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจในลักษณะการให้และยอมรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่บุคคลรอบข้าง

๓. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนาพร้อมในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน

กิจกรรมที่ ๓ สุขชีวี

ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นบริบททางจิตวิทยาเพื่อทำยังไงให้เขาเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมที่คนชรานั้นอาศัยอยู่ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีอย่างสมบูรณ์ ดังนี้



๑. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ มีการพูดคุยเกื้อหนุน

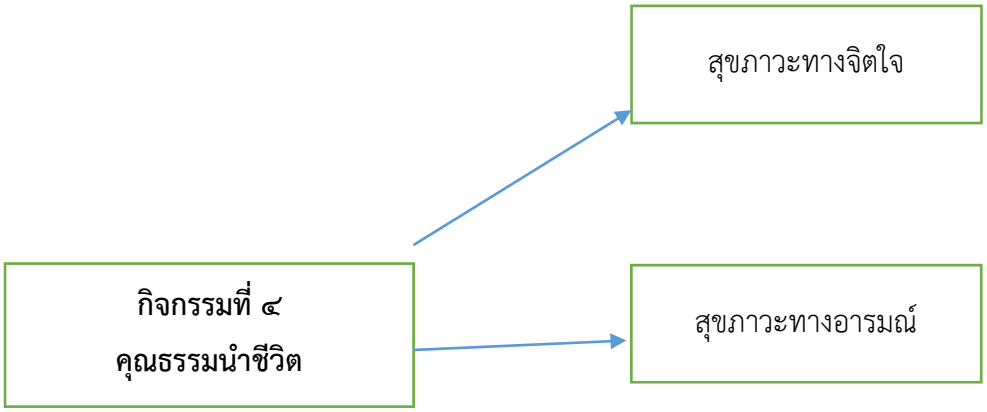
ซึ่งกันและกัน มีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อต่อปัญญา การซักถาม การสนทนากัน รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมา

๒. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง มีความเพียงพอใจกับการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่สมบูรณ์เพราะว่าพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย มีความพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตังเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๓. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ มีความรู้สึกว่าตนเองมีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งได้เปิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ใหม่ มีความตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอยู่ตลอดเวลา

กิจกรรมที่ ๔ คุณธรรมนำชีวิต

การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน การรับผิดชอบต่อการกระทำของตน มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้จะสอนในเรื่องหลักกรรมให้รู้จักการพึ่งพาตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายาม จากการกระทำตามเหตุตามผลสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ในที่สุดก็จะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และวิธีในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในขั้นตอนทางจิตวิทยาเพื่อให้เข้าถึงสภาพที่แท้จริงของแก่นชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจอันเป็นสาระสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย ดังนี้

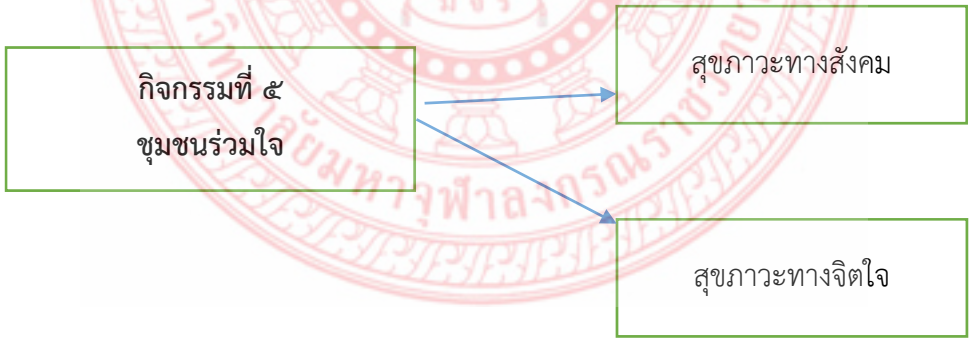


๑. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน รับผิดชอบต่อการกระทำของตน มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนเป็นการยอมรับตนเอง สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๒. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง มีความเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจอันเป็นสาระสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับความต้องการของตนเองได้

กิจกรรมที่ ๕ ชุมชนร่วมใจ

การขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมา อย่างผ่อนคลาย อิสระและเป็นกันเอง เรื่องราวความดีใจภูมิใจ และสิ่งที่เคยทำแล้วเสียใจ การได้สะท้อนคิดชีวิตที่ผ่านมาเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อได้เปิดใจเล่าออกมาอย่างอิสระจะเกิดความผ่อนคลายความกดดัน เพราะมีเพื่อนคอยรับฟังและเล่าสู่กันและกันด้วยความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ดังนี้

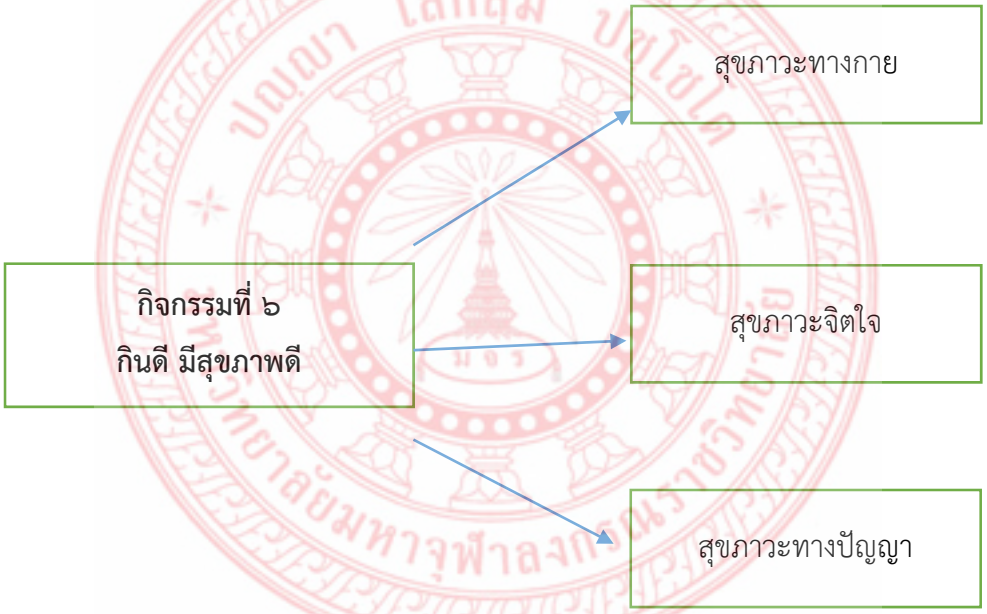


๑. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต มีความรัก มีเมตตาต่อผู้อื่น มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม เป็นที่พึ่งทางกาย ทางใจให้กับลูกหลาน เพื่อนบ้าน ชุมชน

๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมาได้พักผ่อนคลายตามอิริยาบถ มีอิสระเป็นกันเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ลูกหลาน ชุมชน และการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ และความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมในสังคม

กิจกรรมที่ ๖ กินดี มีสุขภาพดี

บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย ทำจิตใจให้เป็นสุขเพราะว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิตก็คือการทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกให้ไว้ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดี มิได้มีความหมายเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ดังนี้



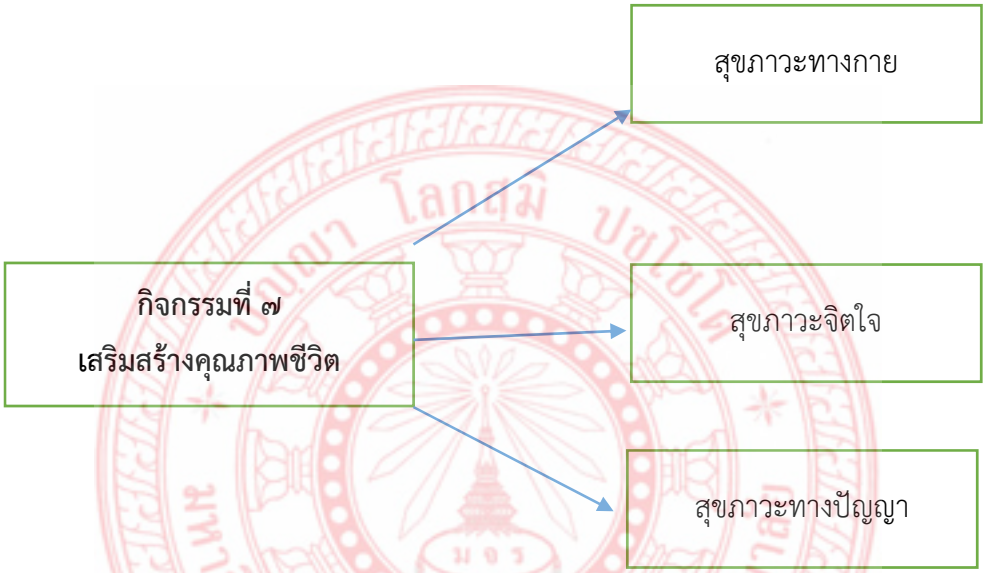
๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีโภชนาการพร้อมมีของกินไม่ขาดแคลน มีประโยชน์สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เกื้อกูลต่อสุขภาพและเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

๒. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ เลือกในสิ่งที่มีความเหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองได้ การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย ทำจิตใจให้เป็นสุข

๓. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

กิจกรรมที่ ๗ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

การสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้



๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง มีความสุขกับการใช้ชีวิต และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ มีอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข

๒. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง สถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่าง ๆ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพลกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม

๓. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบ

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๑ ผลการทดสอบแบบสอบพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยใช้การศึกษาด้วยวิธีการเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อสร้างนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสร้างแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง กรอบแนวความคิด ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ ๔.๙ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n= ๓๒๒)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๗๓	๒๒.๗
หญิง	๒๔๙	๗๗.๓
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
๒. อายุ		
อายุ ๖๐ – ๖๕ ปี	๙๓	๒๘.๙
อายุ ๖๖ – ๗๐ ปี	๙๙	๓๐.๗
อายุ ๗๑ – ๗๕ ปี	๗๐	๒๑.๗
อายุ ๗๖ – ๘๐ ปี	๖๐	๑๘.๗
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
๓. วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๒๑	๓๗.๖
มัธยมศึกษา	๙๙	๓๐.๗
อนุปริญญา	๒๘	๘.๗
ปริญญาตรี	๕๖	๑๗.๔
ปริญญาโท	๘	๒.๕
อื่น ๆ	๑๐	๓.๑
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๔. สถานะ		
อยู่คนเดียว	๓๐	๙.๓
มีลูกหลานและเครือญาติ	๑๔๓	๔๔.๔
อยู่กับสามี ภรรยา ลูก	๑๒๙	๔๐.๑
อื่นๆ	๒๐	๖.๒
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
๕. ภาวะสุขภาพ		
มีโรคประจำตัว	๑๙๗	๖๑.๒
ไม่มีโรคประจำตัว	๑๒๕	๓๘.๘
รวม	**๓๒๒**	**๑๐๐.๐**
๖.ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา		
รักษาศีล	๑๕๖	๔๘.๔
นั่งสมาธิ	๗๒	๒๒.๓
บริจาคเงินและสิ่งของ	๑๖๘	๕๒.๑
ทำบุญตามเทศกาล	๒๕๔	๗๖.๑
ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน	๑๘๙	๕๘.๖
ศึกษาพระธรรม	๕๖	๑๗.๓
ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๑๓๔	๔๑.๖
อื่นๆ	๓๐	๙.๓

จากตารางที่ ๔.๙ ผู้ตอบแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๗.๓ และเพศชาย ร้อยละ ๒๒.๗

โดยส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง ๖๖ – ๗๐ ปี รองลงมา คือ ๖๐ – ๖๕ ปี ต่ำสุดคือ ๗๖ – ๘๐ ปี

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๖ รองลงมา ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๗ และน้อยที่สุด คือ ปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ ๒.๕ ส่วนอื่นนั้นไม่รับการศึกษา, จบ ปวช. คิดเป็นร้อยละ ๓.๑

สถานะภาพความเป็นอยู่ส่วนใหญ่จะอยู่กับลูก หลาน และเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔ รองลงมา คือ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๑ และอยู่คนเดียว คิดเป็นร้อยละ ๙.๓ ส่วนอื่น ๆ อยู่กับเพื่อนบ้าน, อยู่กับหลาน, อยู่กับพี่สาว พี่ชาย น้องชาย น้องสาว คิดเป็นร้อยละ ๖.๒

ภาวะสุขภาพในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๒ เช่น ความดัน, เบาหวาน, หัวใจ, โรคตามข้อกระดูก และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘

การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำบุญตามเทศกาลหรืองานต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๑ รองลงมา ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖

ตารางที่ ๔.๑๐ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๒๔	.๘๓	มาก	๒
๒. ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๒๔	.๗๘	มาก	๒
๓. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๔.๓๑	.๗๔	มาก	๑
๔. ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๑๐	.๘๐	มาก	๓
๕. ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๐๒	.๘๕	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	**๔.๑๘**	**.๘๐**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๐ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๑๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\overline{X}$ =๔.๓๑) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางกาย,ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$ =๔.๒๒) และน้อยที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\overline{X}$ =๔.๐๒)

ตารางที่ ๔.๑๑ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางกาย	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	๔.๒๑	.๘๖	มาก	๕
๒. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	๔.๔๕	.๗๘	มาก	๑
๓. ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๔.๒๕	.๘๑	มาก	๔
๔. ท่านต้องกินยาเป็นประจำ	๓.๙๙	.๙๑	มาก	๘
๕.ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	๔.๔๓	.๗๖	มาก	๒
๖. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	๔.๑๒	.๘๘	มาก	๗
๗. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	๔.๒๗	.๘๐	มาก	๓
๘. ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	๔.๒๕	.๙๕	มาก	๔
๙. ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย	๔.๑๕	.๗๖	มาก	๖
๑๐.ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	๔.๔๓	.๘๒	มาก	๒
เฉลี่ยรวม	**๔.๒๔**	**.๘๓**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๑ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๒๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ =๔.๔๕) รองลงมาคือ ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน,ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ ($\overline{X}$ =๔.๔๓) และท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้ ($\overline{X}$ =๔.๒๗) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ ท่านต้องกินยาเป็นประจำ ($\overline{X}$ =๓.๙๙) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๒ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางสังคม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากจะช่วยเหลือสังคม	๔.๒๓	.๘๑	มาก	๖
๒. ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	๔.๓๕	.๗๕	มาก	๒
๓.ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	๔.๓๘	.๗๔	มาก	๑
๔. ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	๓.๙๗	.๙๘	มาก	๙
๕. ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๒๗	.๘๐	มาก	๕
๖. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๔.๑๒	.๘๕	มาก	๘
๗.ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึงให้แก่คนอื่น	๔.๓๒	.๖๓	มาก	๔
๘. ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๔.๒๒	.๗๒	มาก	๗
๙. ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	๔.๒๒	.๗๖	มาก	๗
๑๐.ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	๔.๓๔	.๘๐	มาก	๓
เฉลี่ยรวม	**๔.๒๔**	**.๗๘**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๒ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๒๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ ($\overline{X}$ =๔.๓๘) รองลงมา คือ ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน($\overline{X}$ =๔.๓๕) และท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น($\overline{X}$ =๔.๓๔) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน ($\overline{X}$ =๓.๙๗) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๓ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางอารมณ์	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๔.๕๐	.๖๑	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด	๔.๒๘	.๗๖	มาก	๖
๓.เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย	๔.๔๐	.๖๙	มาก	๒
๔.เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๔.๒๗	.๗๖	มาก	๗
๕.เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ	๔.๒๒	.๘๔	มาก	๙
๖.เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้	๔.๓๕	.๗๐	มาก	๔
๗.ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง	๔.๒๘	.๘๐	มาก	๕
๘.ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๔.๒๔	.๗๒	มาก	๘
๙.แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๔.๓๙	.๘๐	มาก	๓
๑๐.ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๔.๒๐	.๗๒	มาก	๑๐
เฉลี่ยรวม	**๔.๓๑**	**.๗๔**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๓ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๓๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\overline{X}$ =๔.๕๐) รองลงมาคือ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย ($\overline{X}$ =๔.๔๐) และแม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้($\overline{X}$ =๔.๓๙) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุดคือ ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ($\overline{X}$ =๔.๒๐) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๔ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางจิต	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๑๓	.๗๘	มาก	๖
๒.ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๑๘	.๗๓	มาก	๓
๓.ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ	๔.๒๘	.๗๖	มาก	๒
๔.ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	๔.๑๔	.๘๖	มาก	๕
๕.ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	๓.๙๕	.๙๑	มาก	๖
๖.ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	๔.๕๐	.๖๑	มาก	๑
๗.ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	๔.๑๕	.๗๕	มาก	๔
๘.ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	๓.๔๔	๑.๑๐	ปานกลาง	๗
๙.ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	๔.๑๕	.๗๕	มาก	๔
๑๐.การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	๔.๑๔	.๘๓	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	**๔.๑๐**	**.๘๐**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๔ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๑๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น ($\overline{X}$ =๔.๕๐) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ ($\overline{X}$ =๔.๒๘) และท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต ($\overline{X}$ =๔.๑๘) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุด คือ ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต ($\overline{X}$ =๓.๔๔) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๕ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางปัญญา	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	๔.๒๗	.๖๘	มาก	๓
๒. ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	๔.๐๙	.๘๑	มาก	๖
๓. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	๔.๐๔	.๘๙	มาก	๗
๔. ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	๓.๓๖	๑.๑๗	ปานกลาง	๙
๕. ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	๔.๒๘	.๗๖	มาก	๒
๖. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	๔.๓๙	.๗๑	มาก	๑
๗. ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	๓.๙๐	.๙๕	มาก	๘
๘. ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	๔.๐๔	.๘๙	มาก	๗
๙. ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	๔.๒๐	.๘๐	มาก	๔
๑๐.เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	๔.๑๔	.๘๖	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	**๔.๐๒**	**.๘๕**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๕ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๐๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา ($\overline{X}$=๔.๓๙) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ($\overline{X}$=๔.๒๘) และท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล($\overline{X}$=๔.๒๗) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุดคือ ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ($\overline{X}$=๓.๓๖) ตามลำดับ

๒.๒ ผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การตรวจสอบกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาก่อน และหลังการฝึกอบรม จากผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๓๐ คน ดังนี้

๒.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๖ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n= ๓๐)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.เพศ		
ชาย	๖	๒๐.๐
หญิง	๒๔	๘๐.๐
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๒.อายุ		
อายุ ๖๐ – ๖๕ ปี	๗	๒๓.๓
อายุ ๖๖ – ๗๐ ปี	๑๒	๔๐.๐
อายุ ๗๑ – ๗๕ ปี	๕	๑๖.๗
อายุ ๗๖ – ๘๐ ปี	๖	๒๐.๐
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๓.วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	๙	๓๐.๐
มัธยมศึกษา	๑๐	๓๓.๓
อนุปริญญา	๓	๑๐.๐
ปริญญาตรี	๑	๓.๓.
ปริญญาโท	๒	๖.๗
อื่นๆ	๕	๑๖.๗
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๔. สถานะ		
อยู่คนเดียว	๒	๖.๗

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
มีลูกหลานและเครือญาติ	๙	๓๐.๐
อยู่กับสามี ภรรยา ลูก	๑๑	๓๖.๗
อื่นๆ	๘	๒๖.๗
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๕. ภาวะสุขภาพ		
มีโรคประจำตัว	**๒๒**	**๗๓.๓**
ไม่มีโรคประจำตัว	**๘**	**๒๖.๗**
รวม	๓๐	**๑๐๐.๐**
๖. ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา		
รักษาศีล	**๒๐**	**๖๖.๖**
นั่งสมาธิ	**๑๖**	**๕๓.๓**
บริจาคเงินและสิ่งของ	**๒๒**	**๗๓.๓**
ทำบุญตามเทศกาล	**๒๙**	**๙๖.๖**
ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน	**๒๕**	**๘๓.๓**
ศึกษาพระธรรม	**๑๒**	**๔๐.๐**
ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	**๑๙**	**๖๓.๓**
อื่นๆ	**๑๔**	**๔๖.๖**

จากตารางที่ ๔.๑๖ ผู้ตอบแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ส่วนมากเป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐ และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐

โดยส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง ๖๖ – ๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา คือ ๖๐ – ๖๕ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา คือ ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐

สถานะภาพความเป็นอยู่ส่วนใหญ่จะอยู่กับ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ รองลงมา คือลูกหลานและเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ๓๐.๐

ภาวะสุขภาพในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗

การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำบุญตามเทศกาลหรืองานต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๖ รองลงมา ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓

ตารางที่ ๔.๑๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับ ผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๐๙	.๙๒	มาก	๔
๒.ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๒๓	.๗๗	มาก	๑
๓.ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๓.๓๗	๑.๐๐	ปานกลาง	๕
๔.ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๑๘	.๘๕	มาก	๓
๕.ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๒๐	.๙๔	มาก	๒
เฉลี่ยรวม	๔.๐๑	.๘๙	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๐๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางสังคม($\overline{X}$=๔.๒๓) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางปัญญา($\overline{X}$=๔.๒๐) และด้านสุขภาวะทางจิต($\overline{X}$=๔.๑๘)

ตารางที่ ๔.๑๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางกาย	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๑
๒. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	๓.๘๐	.๘๕	มาก	๘
๓. ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๔.๒๓	.๗๗	มาก	๔
๔. ท่านต้องกินยาเป็นประจำ	๓.๖๗	๑.๕๔	มาก	๙
๕. ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	๓.๙๗	.๙๖	มาก	๗
๖. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	๔.๔๐	.๙๗	มาก	๒
๗. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	๔.๐๐	.๗๙	มาก	๖
๘. ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	๔.๐๗	.๙๘	มาก	๕
๙. ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย	๔.๓๓	.๘๐	มาก	๓
๑๐. ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	๓.๙๗	.๙๓	มาก	๗
เฉลี่ยรวม	**๔.๐๙**	**.๙๒**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๐๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง ($\overline{X}$=๔.๕๐) รองลงมาคือ ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ ($\overline{X}$=๔.๔๐) และท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย ($\overline{X}$=๔.๓๓) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางสังคม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากจะช่วยเหลือสังคม	๔.๓๓	.๗๑	มาก	๕
๒. ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	๔.๑๐	.๗๖	มาก	๗
๓. ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	๔.๖๐	.๖๒	มากที่สุด	๒
๔. ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	๔.๖๗	.๖๑	มากที่สุด	๑
๕. ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๔๗	.๘๖	มาก	๓
๖. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๓.๙๓	.๗๘	มาก	๘
๗. ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึงให้แก่คนอื่น	๓.๘๗	.๗๘	มาก	๙
๘. ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๓.๘๓	.๙๑	มาก	๑๐
๙. ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	๔.๑๗	.๙๑	มาก	๖
๑๐. ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	๔.๔๐	.๗๗	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	**๔.๒๓**	**.๗๗**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๑๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๒๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน ($\overline{X}$=๔.๖๗) รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ ($\overline{X}$=๔.๖๐) และท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา ($\overline{X}$=๔.๔๗) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางอารมณ์	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๓.๙๗	.๗๒	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด	๓.๘๗	.๘๖	มาก	๒
๓.เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย	๓.๓๓	๑.๐๓	ปานกลาง	๖
๔.เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๓.๑๓	๑.๑๗	ปานกลาง	๗
๕.เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ	๒.๗๗	๑.๐๔	ปานกลาง	๙
๖.เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้	๓.๕๗	.๙๔	มาก	๕
๗.ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง	๓.๐๐	๑.๑๔	ปานกลาง	๘
๘.ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๓.๗๗	.๙๔	มาก	๓
๙.แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๓.๗๐	๑.๐๒	มาก	๔
๑๐.ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๒.๖๐	๑.๒๒	ปานกลาง	๑๐
เฉลี่ยรวม	**๓.๓๗**	**๑.๐๐**	**ปานกลาง**	

จากตารางที่ ๔.๒๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\overline{X}$=๔.๓๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\overline{X}$= ๓.๙๗) รองลงมาคือ ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด ($\overline{X}$ = ๓.๘๗) และท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ ($\overline{X}$ = ๓.๗๗) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางจิต	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๒๗	.๗๔	มาก	๔
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๔๐	.๘๑	มาก	๒
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ	๔.๑๗	.๙๕	มาก	๕
๔. ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	๔.๓๓	.๙๒	มาก	๓
๕. ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	๔.๔๐	.๘๙	มาก	๒
๖. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	๔.๕๗	.๕๗	มากที่สุด	๑
๗. ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	๔.๔๐	.๖๒	มาก	๒
๘. ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	๓.๐๐	๑.๓๔	ปานกลาง	๗
๙. ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	๔.๐๗	.๘๓	มาก	๖
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	๔.๒๗	.๙๑	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	**๔.๑๘**	**.๘๕**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๑๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น ($\overline{X}$=๔.๕๗) รองลงมาคือ ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น ($\overline{X}$=๔.๔๐) และท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง ($\overline{X}$=๔.๓๓) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางปัญญา	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	๔.๓๗	.๘๙	มาก	๒
๒. ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	๔.๓๐	๑.๐๖	มาก	๓
๓. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	๔.๒๗	๑.๑๑	มาก	๔
๔. ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	๓.๙๐	๑.๑๘	มาก	๘
๕. ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	๔.๒๗	๑.๐๑	มาก	๔
๖. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	๔.๒๓	.๘๒	มาก	๕
๗. ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	๔.๑๗	.๗๕	มาก	๖
๘. ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	๓.๙๐	.๙๙	มาก	๗
๙. ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	๔.๑๗	.๙๑	มาก	๖
๑๐. เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๑
เฉลี่ยรวม	**๔.๒๐**	**.๙๔**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๒๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น ($\overline{X}$=๔.๕๐) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล($\overline{X}$=๔.๓๗) และท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ($\overline{X}$=๔.๓๐) ตามลำดับ

๒.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n= ๓๐)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๖	๒๐.๐
หญิง	๒๔	๘๐.๐
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๒. อายุ		
อายุ ๖๐ – ๖๕ ปี	๗	๒๓.๓
อายุ ๖๖ – ๗๐ ปี	๑๒	๔๐.๐
อายุ ๗๑ – ๗๕ ปี	๕	๑๖.๗
อายุ ๗๖ – ๘๐ ปี	๖	๒๐.๐
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๓. วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	๙	๓๐.๐
มัธยมศึกษา	๑๐	๓๓.๓
อนุปริญญา	๓	๑๐.๐
ปริญญาตรี	๑	๓.๓.
ปริญญาโท	๒	๖.๗
อื่นๆ	๕	๑๖.๗
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๔. สถานะ		
อยู่คนเดียว	๒	๖.๗
มีลูกหลานและเครือญาติ	๙	๓๐.๐
อยู่กับสามี ภรรยา ลูก	๑๑	๓๖.๗
อื่นๆ	๘	๒๖.๗
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๕. ภาวะสุขภาพ		
มีโรคประจำตัว	๒๒	๗๓.๓
ไม่มีโรคประจำตัว	๘	๒๖.๗
รวม	**๓๐**	**๑๐๐.๐**
๖. ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา		
รักษาศีล	๒๐	๖๖.๖
นั่งสมาธิ	๑๖	๕๓.๓
บริจาคเงินและสิ่งของ	๒๒	๗๓.๓
ทำบุญตามเทศกาล	๒๙	๙๖.๖
ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน	๒๕	๘๓.๓
ศึกษาพระธรรม	๑๒	๔๐.๐
ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๑๙	๖๓.๓
อื่นๆ	๑๔	๔๖.๖

จากตารางที่ ๔.๒๓ ผู้ตอบแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ส่วนมากเป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐ และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐

โดยส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง ๖๖ – ๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา คือ ๖๐ – ๖๕ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา คือระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐

สถานะภาพความเป็นอยู่ส่วนใหญ่จะอยู่กับ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ รองลงมา คือลูกหลานและเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ๓๐.๐

ภาวะสุขภาพในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗

การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำบุญตามเทศกาลหรืองานต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๖ รองลงมา ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓

ตารางที่ ๔.๒๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๒๒	.๘๗	มาก	๔
๒. ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๔๐	.๕๗	มาก	๓
๓. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๔.๐๙	.๗๒	มาก	๕
๔. ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๔๑	.๖๘	มาก	๒
๕.ด้ านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๔๕	.๕๙	มาก	๑
เฉลี่ยรวม	๔.๓๑	.๖๘	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๓๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\overline{X}$=๔.๔๕) รองลงมาคือ ด้านสุขภาวะทางจิต ($\overline{X}$=๔.๔๑) และด้านสุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$=๔.๔๐)

ตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางกาย	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	๔.๕๗	.๕๗	มากที่สุด	๑
๒. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๒
๓. ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๔.๕๐	.๘๕	มาก	๒
๔. ท่านต้องกินยาเป็นประจำ	๓.๓๔	๑.๕๕	ปานกลาง	๑๐
๕. ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	๔.๓๓	.๘๐	มาก	๖
๖. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	๓.๘๐	.๙๖	มาก	๙
๗. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	๔.๒๓	.๗๓	มาก	๗
๘. ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	๔.๑๓	.๙๗	มาก	๘
๙. ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย	๔.๔๓	.๗๓	มาก	๔
๑๐.ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	๔.๔๐	.๘๖	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	**๔.๒๒**	**.๘๗**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๒๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง ($\overline{X}$=๔.๕๗) รองลงมาคือ ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย ($\overline{X}$=๔.๕๐) และท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย($\overline{X}$=๔.๔๓) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางสังคม	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากจะช่วยเหลือสังคม	๔.๕๐	.๕๑	มาก	๒
๒. ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	๔.๓๓	.๗๑	มาก	๕
๓. ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	๔.๒๓	.๗๓	มาก	๖
๔. ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๔
๕. ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๖. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๓
๗. ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึงให้แก่คนอื่น	๔.๔๓	.๕๗	มาก	๓
๘. ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๔
๙. ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	๔.๕๓	.๖๕	มากที่สุด	๑
๑๐.ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	๔.๓๓	.๖๑	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	**๔.๔๐**	**.๕๗**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๔๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน ($\overline{X}$=๔.๕๓) รองลงมา คือ ท่ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใสอยากจะช่วยเหลือสังคม,ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา ($\overline{X}$=๔.๕๐) และท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ,ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึงให้แก่คนอื่น ($\overline{X}$= ๔.๔๓) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางอารมณ์	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๑
๒. ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด	๔.๑๓	.๖๓	มาก	๓
๓. เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย	๔.๒๐	.๗๔	มาก	๒
๔. เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๔.๐๗	.๗๔	มาก	๔
๕. เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ	๓.๘๓	.๖๗	มาก	๘
๖. เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้	๔.๐๓	.๘๒	มาก	๕
๗. ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง	๓.๘๗	.๘๓	มาก	๗
๘. ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๔.๒๐	.๗๖	มาก	๒
๙. แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๔.๑๓	.๙๔	มาก	๓
๑๐.ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๓.๙๗	.๔๘	มาก	๖
เฉลี่ยรวม	**๔.๐๙**	**.๗๒**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\overline{X}$=๔.๐๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\overline{X}$= ๔.๕๐) รองลงมาคือ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย,ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ($\overline{X}$= ๔.๒๐) และท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิดแม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้ ($\overline{X}$= ๔.๑๓) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางจิต	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๓๓	.๖๖	มาก	๖
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๔. ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	๔.๖๐	.๕๖	มากที่สุด	๑
๕. ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	๔.๔๗	.๗๘	มาก	๓
๖. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๗. ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๕
๘. ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	๓.๙๗	.๙๓	มาก	๗
๙. ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๕
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	**๔.๔๑**	**.๖๘**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๔๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง ($\overline{X}$=๔.๖๐) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต,ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ($\overline{X}$=๔.๕๐) และท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา($\overline{X}$=๔.๔๗) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางปัญญา	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	๔.๕๐	.๕๗	มาก	๔
๒. ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	๔.๓๗	.๖๗	มาก	๗
๓. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	๔.๗๐	.๕๓	มากที่สุด	๑
๔. ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	๔.๕๓	.๖๓	มากที่สุด	๓
๕. ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	๔.๔๗	.๖๘	มาก	๕
๖. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๖
๗. ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	๔.๓๗	.๖๑	มาก	๘
๘. ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	๔.๒๓	.๘๒	มาก	๙
๙. ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	๔.๔๐	.๗๒	มาก	๖
๑๐.เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	๔.๕๗	.๖๘	มากที่สุด	๒
เฉลี่ยรวม	**๔.๔๕**	**.๕๙**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๒๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๔.๔๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน ($\overline{X}$=๔.๗๐) รองลงมาคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น ($\overline{X}$=๔.๕๗) และท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ ($\overline{X}$=๔.๕๓) ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการฝึกอบรมโปรแกรม แบ่งออกเป็น ๕ ด้านดังนี้

๑. ด้านสุขภาวะทางกาย

๑. มีความสุขพอประมาณ เพราะว่าร่างกายไม่แข็งแรง แต่พอช่วยเหลือตัวเองได้

๒. มีความสุขดี มีสุขภาพร่างกายดี จิตใจดี ครอบครัวอยู่แบบพอเพียงกันและกัน

๓. สุขภาพแข็งแรงไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง

๔. มีความสุขไม่เจ็บป่วย

๕. ดูแลรักษาร่างกาย ดูแลตนเอง พบพบหมอทุกครั้ง

๖. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๗. ความต้องการร่างกายไม่ใช่ทำให้เกิดสภาพทางร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าสร้างเวทนาเก่า สร้างเวทนาใหม่

๘. จิตใจแจ่มใส ทุกคนให้ครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง มีความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง

๙. ออกกำลังเป็นประจำ

๑๐. ดูแลอาหาร/รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์

๑๑. ตรวจสุขภาพประจำปี

๑๒. พอใจในความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน

๑๓. พักผ่อนอย่างเพียงพอ

๒. ด้านสุขภาวะทางสังคม

๑. มีคนเมตตา มากมายมีความสุข

๒. เข้าร่วมกิจกรรม

๓. มีความสุขดีได้ออกมาเจอกันในวันทำกิจกรรมร่วมกัน มีส่วนร่วมกันได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อกัน

๔. พบประรู้คนแล้วแต่โอกาส

๕. สามารถทำกิจกรรมในชมรมได้

๖. คิดอะไรในแง่ดีเสมอ เพื่อความสุขของสังคม

๗. ความสันติสุขของสังคมจะเกิดขึ้นเมื่อคนในสังคม

๘. รับข่าวสาร ร่วมทำกิจกรรมอาสา

๙. ทำกิจกรรมช่วยเหลือชุมชนทั้งบ้าน วัด โรงเรียน

๑๐. ช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือกร้อน โดยไม่หวังผลตอบแทน

๑๑. เคารพในเสียงส่วนมากของการแสดงความคิดเห็นต่างๆ

๓. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์

๑. อารมณ์ดีตลอดเวลา สามารถปรับอารมณ์ได้ทันท่วงที่

๒. โกรธง่ายหายเร็ว

๓. พอมีอายุแล้วร่างกายจิตใจ ก็จะควบคุมอารมณ์ได้ดี

๔. มีความสุขทุกครั้งที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น

๕. พยายามทำอารมณ์ให้มีความสุข

๖. มองโลกในแง่ดี

๗. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในระดับดี ไม่ว่าจะเป็นด้านความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยการนำแนวทางการปฏิบัติด้านธรรมะมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

๔. ด้านสุขภาวะทางจิตใจ

๑. จิตใจปกติ ส่วนมากจะมีความสุข

๒. ฟังธรรมทำให้จิตใจเข้มแข็ง

๓. มีความรู้สึกดีๆพยายามทำใจให้มีความสุข คิดดี ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด

๔. สามารถรับฟังปัญหาของผู้อื่นได้ แม้บางเรื่อง ไม่อาจช่วยได้ แค่รับฟังก็พาให้รู้พูดปรับทุกข์มีความสุขขึ้นมาบ้าง

๕. พยายามทำจิตใจให้สงบ

๖. จิตใจสงบขึ้น รู้สึกปล่อยวางได้มากขึ้น มองโลกที่กว้างขึ้น

๗. ออกกำลังกาย พักผ่อน ฟังดนตรี

๘. มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ดูแลคนที่เรารัก ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ทำธุระส่วนตัว ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เดินจงกลม

๕. ด้านสุขภาวะทางปัญญา

๑. บางเวลาก็คิดทันเหตุการณ์ บางเวลาก็ช้าไม่ทันใจ

๒. ศึกษาพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในชีวิตโดยเฉพาะหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ๔

๓. อาจจะมีหลงลืมไปบ้าง ต้องตั้งสติ

๔. นำความรู้ที่ได้รับไปศึกษา ไปบอกต่อให้กับคนอื่นได้ไม่ว่าจะเรื่องสุขภาพ การดูแลเรื่องอาหาร ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

๕. ติดตามความก้าวหน้าและศึกษาหาความรู้ที่เกิดขึ้นในสังคมออนไลน์ ข่าวสารต่าง ๆ

๖. ใช้ชีวิตให้เรียบง่าย

๗. สองคิดการอ่าน ดูจะน้อยลงเพราะการหลงลืม แต่พยายามตั้งสติให้มากขึ้น พยายามทำงานให้บ่อยขึ้น

๘. สื่อสารกับคนในครอบครัวเพื่อเติมเต็มพลังในการทำงาน

๙. ปฏิบัติธรรมให้เห็นความเป็นปัจจุบันของตนเอง ได้แบ่งเป็นสิ่งดี ๆ ให้กับสังคมรอบข้าง

๒.๒.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๓๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๐๔	.๗๘	มาก	๒
๒. ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๐๘	.๗๕	มาก	๑
๓. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๓.๓๖	.๙๑	ปานกลาง	๕
๔. ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๐๓	.๘๕	มาก	๓
๕. ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๓.๙๔	.๘๑	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	**๓.๘๙**	**.๘๒**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๓๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$=๓.๙๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$=๔.๐๘) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางกาย($\overline{X}$=๔.๐๔) และด้านสุขภาวะทางจิต ($\overline{X}$=๔.๐๓)

๒.๒.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test)

ตารางที่ ๔.๓๑ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

โปรแกรมการฝึกอบรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		t
	x	S.D.	x	S.D.	
๑. สุขภาวะทางกาย	๔.๐๙	.๙๒	๔.๒๒	.๘๗	๑.๐๙๔
๒. สุขภาวะทางสังคม	๔.๒๓	.๗๗	๔.๔๐	.๕๗	๑.๖๐๔
๓. สุขภาวะทางอารมณ์	๓.๓๗	๑.๐๐	๔.๐๙	.๗๒	๕.๐๕๓
๔. สุขภาวะทางจิต	๔.๑๘	.๘๕	๔.๔๑	.๖๘	๒.๓๗๓
๕. สุขภาวะทางปัญญา	๔.๒๐	.๙๔	๔.๔๕	.๕๙	๔.๔๕๘
รวม	**๔.๐๑**	**.๘๙**	**๔.๓๑**	**.๖๘**	**๒.๘๐๐**

จากตารางที่ ๔.๓๑ พบว่า คะแนนก่อนและหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒.๒.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบ ใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test) ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๒ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

โปรแกรมการฝึกอบรม	คะแนนพฤติกรรม				
	หลังการฝึกอบรม		กลุ่มควบคุม		t
	x	S.D.	x	S.D.	
๑. สุขภาวะทางกาย	๔.๒๒	.๘๗	๔.๐๔	.๗๘	๑.๕๗๒
๒. สุขภาวะทางสังคม	๔.๔๐	.๕๗	๔.๐๘	.๗๕	๔.๒๕๑
๓. สุขภาวะทางอารมณ์	๔.๐๙	.๗๒	๓.๓๖	.๙๑	๗.๐๑๔
๔. สุขภาวะทางจิต	๔.๔๑	.๖๘	๔.๐๓	.๘๕	๔.๓๐๒
๕. สุขภาวะทางปัญญา	๔.๔๕	.๕๙	๓.๙๔	.๘๑	๗.๔๕๐
รวม	**๔.๓๑**	**.๖๘**	๓.๘๙	.๘๒	**๔.๕๕๕**

จากตารางที่ ๔.๓๒ พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อด้านกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒.๒.๖ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๓ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ก่อนการฝึกอบรมโดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. การยอมรับตนเอง	๓.๒๓	.๕๘	มาก	๑
๒. การมีอิสระแห่งตน	๓.๑๖	.๖๑	มาก	๓
๓. การมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม	๒.๙๓	.๖๓	มาก	๖
๔. สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	๓.๐๖	.๕๗	มาก	๕
๕. การมีเป้าหมาย	๓.๒๒	.๕๙	มาก	๒
๖. ความงอกงามส่วนบุคคล	๓.๑๔	.๕๘	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๓.๑๒	.๕๙	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๓๓ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการฝึกอบรม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๑๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การยอมรับตนเอง($\overline{X}$ =๓.๑๒)รองลงมาคือการมีเป้าหมาย($\overline{X}$ =๓.๒๒) และการมีอิสระแห่งตน ($\overline{X}$ =๓.๑๖)

ตารางที่ ๔.๓๔ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย หลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. การยอมรับตนเอง	๓.๓๓	.๕๘	มาก	๑
๒. การมีอิสระแห่งตน	๓.๑๘	.๖๑	มาก	๓
๓. การมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม	๓.๐๓	.๕๕	มาก	๖
๔. สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	๓.๑๐	.๕๗	มาก	๕
๕. การมีเป้าหมาย	๓.๒๙	.๕๙	มาก	๒
๖. ความงอกงามส่วนบุคคล	๓.๑๔	.๖๔	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๓.๑๗	.๕๙	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๓๔ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการฝึกอบรม โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๐๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการยอมรับตนเอง($\overline{X}$ =๓.๓๓) รองลงมาคือการมีอิสระแห่งตน $\overline{X}$ =๓.๑๖) และความงอกงามส่วนบุคคล($\overline{X}$ =๓.๑๔)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรม ใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test)

ตารางที่ ๔.๓๕ การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังของผู้เข้าทำการฝึกอบรม

(n=๓๐)

ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		t
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	
๑. การยอมรับตนเอง	๓.๒๓	.๕๘	๓.๓๓	.๕๘	-๖๗๑*
๒. การมีอิสระแห่งตน	๓.๑๖	.๖๑	๓.๑๘	.๖๑	-๒.๔๔๒*
๓. การมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม	๒.๙๓	.๖๓	๓.๐๓	.๕๕	-๒.๙๒๗*
๔. สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	๓.๐๖	.๕๗	๓.๑๐	.๕๗	-๑.๘๘๙*
๕. การมีเป้าหมาย	๓.๒๒	.๕๙	๓.๒๙	.๕๙	-๑.๑๕๐*
๖. ความงอกงามส่วนบุคคล	๓.๑๔	.๕๘	๓.๑๔	.๖๔	.๐๐๐
รวม	**๓.๑๒**	**.๕๙**	**๓.๑๗**	**.๕๙**	**-๓.๒๒๐***

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๓๕ พบว่า เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒.๒.๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๖ วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านรู้จักความหมายของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	๓.๘๗	๑.๐๔	มาก	๑๐
๒. ท่านคาดหวังว่าจะได้รับความรู้จากการอบรมครั้งนี้	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๗
๓. ท่านคาดหวังว่าจะได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้	๔.๔๓	.๖๓	มาก	๗
๔. ท่านคาดหวังว่าการอบรมครั้งนี้จะทำให้ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิต ปัญญา	๔.๔๗	.๖๘	มาก	๖
๕. ท่านคาดหวังว่าจะได้พบแนวทางการพัฒนาจิตใจให้มีความสุข สงบ จากการอบรมครั้งนี้	๔.๓๗	.๘๑	มาก	๙
๖. ท่านคาดหวังว่าจะได้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของท่าน จากการอบรมครั้งนี้	๔.๔๗	.๖๘	มาก	๖
๗. ท่านคาดหวังจะได้รับแนวคิดดี ๆ จากการอบรมครั้งนี้	๔.๕๗	.๖๘	มากที่สุด	๔
๘. ท่านคาดหวังว่าจะได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมครั้งนี้	๔.๔๓	.๕๗	มาก	๘
๙. ท่านจะได้รับมิตรภาพดีๆจากการอบรมครั้งนี้	๔.๔๗	.๖๓	มาก	๖
๑๐. ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางร่างกายที่ดีขึ้น	๔.๔๓	.๗๗	มาก	๗
๑๑. ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางสังคมที่ดีขึ้น	๔.๖๐	.๖๒	มากที่สุด	๓
๑๒. ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น	๔.๗๐	.๖๐	มากที่สุด	๑
๑๓. ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น	๔.๖๓	.๖๑	มากที่สุด	๒
๑๔. ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางปัญญาที่ดีขึ้น	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	**๔.๔๕**	**.๖๙**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๓๖ ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๔๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะองค์รวมที่ดีขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๗๐) รองลงมาคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๓) และท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางสังคมที่ดีขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๐) ตามลำดับ

๒.๒.๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๗ วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านได้รับความรู้จักของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมมากยิ่งขึ้น	๔.๕๗	.๕๗	มากที่สุด	๕
๒. ท่านสามารถที่จะแนะนำผู้อื่นตามที่ท่านเรียนรู้มาได้	๔.๔๕	.๗๓	มาก	๑๓
๓. ท่านสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๔.๔๔	.๖๗	มาก	๑๔
๔. ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกาย สังคม อารมณ์ จิต และปัญญา	๔.๕๖	.๗๖	มากที่สุด	๖
๕. ท่านได้พบแนวทางการพัฒนาจิตใจให้มีความสุข สงบ	๔.๕๒	.๖๓	มากที่สุด	๗
๖. ท่านได้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ในการดำเนินชีวิตของท่าน	๔.๕๔	.๖๘	มากที่สุด	๘
๗. ท่านได้รับแนวคิดดี ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน	๔.๕๐	.๖๗	มาก	๑๐
๘. ท่านได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม และมิตรภาพดี ๆของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	๔.๖๐	.๖๒	มากที่สุด	๓
๙. ท่านคิดว่าตนเองสามารถให้คำปรึกษากับผู้อื่นได้	๔.๔๖	.๗๔	มาก	๑๒
๑๐. ท่านจะดูแลสุขภาพทางร่างกายมากยิ่งขึ้น	๔.๔๗	.๖๓	มาก	๑๑

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑๑. ท่านมีความสนใจที่จะเป็นจิตอาสาชุมชนเพิ่มมากขึ้น	๔.๖๑	.๗๐	มากที่สุด	๒
๑๒. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของท่านได้เป็นอย่างดี	๔.๕๘	.๖๗	มากที่สุด	๔
๑๓. ท่านจะดูแลสุขภาวะทางจิตใจมากยิ่งขึ้น	๔.๖๓	.๖๑	มากที่สุด	๑
๑๔. ท่านมีความสนใจเรื่องความสุขทางปัญญามากยิ่งขึ้น	๔.๕๑	.๖๒	มากที่สุด	๙
เฉลี่ยรวม	**๔.๕๓**	**.๖๖**	**มากที่สุด**	

จากตารางที่ ๔.๓๗ ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ =๔.๕๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านจะดูแลสุขภาวะทางจิตใจมากยิ่งขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๓) รองลงมาคือ ท่านมีความสนใจที่จะเป็นจิตอาสาชุมชนเพิ่มมากขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๑) และท่านได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม ($\overline{X}$ =๔.๖๐) ตามลำดับ

๒.๒.๙ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๔.๓๘ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ความสนใจร่วมกิจกรรมของผู้เข้าอบรม	๔.๓๓	.๖๖	มาก	๕
๒. ระหว่างการฝึกอบรมมีการตั้งคำถาม	๔.๐๐	.๖๙	มาก	๘
๓. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาอบรม	๔.๒๐	.๗๑	มาก	๗
๔. ความสนใจต่อผู้พระวิทยากร วิทยากร	๔.๔๐	.๗๒	มาก	๓
๕. มีการแสดงความคิดเมื่อเปิดโอกาส ให้ถามข้อสงสัย	๔.๒๗	.๗๘	มาก	๖

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๖. มีการให้ความร่วมมือของผู้รับการฝึกอบรม	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๓
๗. การอบรมหลักสูตรตรงตามกำหนดการ	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๓
๘. มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม	๔.๓๗	.๗๒	มาก	๔
๙. มีความประทับใจในหลักสูตรที่ฝึกอบรมครั้งนี้	๔.๕๓	.๖๘	มากที่สุด	๑
๑๐. ความพึงพอใจในการฝึกอบรมครั้งนี้	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๒
เฉลี่ยรวม	**๔.๓๔**	**.๖๙**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔.๓๘ การวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๓๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ มีความประทับใจในหลักสูตรที่ฝึกอบรมครั้งนี้ ($\overline{X}$ =๔.๕๓) รองลงมาคือ ความพึงพอใจในการฝึกอบรมครั้งนี้ ($\overline{X}$ =๔.๕๐) และการอบรมหลักสูตรตรงตามกำหนดการ($\overline{X}$ =๔.๔๐) ตามลำดับ

๒.๒.๑๐ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยนักวิจัย เป็นการประเมินโดยใช้หลักไตรสิกขา ๓ เป็นเกณฑ์กำหนดพฤติกรรมที่วัดครั้งที่ ๑ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ ๒ หลังจากกิจกรรมที่ ๑-๔ จบลง ครั้งที่ ๓ หลังจากกิจกรรมที่ ๔ จนถึงจบกิจกรรมที่ ๗ ผลที่ได้จากคะแนนการสังเกตพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ และมีความแตกต่างกันในรายบุคคล ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๙ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย โดยผู้ช่วยนักวิจัย ดังนี้

(n=๓๐)

ผู้เข้าอบรม	คะแนนที่ได้รับ								
	ด้านศีล/กายและสังคม			ด้านสมาธิ/จิตใจและอารมณ์			ด้านปัญญา		
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓
E๐๑	๓.๕๐	๔.๐๔	๔.๓๐	๔.๒๑	๔.๓๕	๔.๗๘	๔.๑๓	๔.๒๐	๔.๓๓
E๐๒	๔.๒๑	๔.๓๑	๔.๓๓	๔.๔๕	๔.๓๘	๔.๕๖	๔.๑๘	๔.๒๘	๔.๕๖
E๐๓	๔.๒๔	๔.๓๐	๔.๕๖	๔.๒๕	๓.๙๗	๔.๖๗	๔.๒๘	๔.๔๐	๔.๕๖
E๐๔	๓.๗๘	๔.๐๑	๔.๔๔	๓.๙๙	๔.๒๗	๔.๗๕	๔.๑๔	๔.๒๗	๔.๖๓
E๐๕	๓.๖๗	๔.๒๒	๔.๔๔	๔.๔๓	๔.๑๒	๔.๔๕	๓.๙๕	๔.๒๒	๔.๔๐
E๐๖	๓.๗๘	๔.๒๖	๔.๓๓	๔.๑๒	๔.๓๒	๔.๕๖	๔.๕๐	๔.๓๕	๔.๕๒
E๐๗	๓.๐๐	๔.๓๒	๔.๖๗	๔.๒๗	๔.๒๒	๔.๖๗	๔.๑๕	๔.๒๘	๔.๔๔
E๐๘	๓.๙๘	๔.๐๘	๔.๔๔	๔.๒๕	๔.๒๒	๔.๖๘	๓.๔๔	๔.๒๔	๔.๗๖
E๐๙	๔.๐๓	๔.๕๖	๔.๖๗	๔.๑๕	๔.๓๔	๔.๓๔	๔.๑๕	๔.๓๙	๔.๖๒
E๑๐	๔.๑๑	๔.๕๕	๔.๕๖	๔.๔๓	๔.๓๕	๕.๔๕	๔.๑๔	๔.๒๐	๔.๓๐
E๑๑	๓.๕๒	๕.๒๔	๔.๖๗	๔.๒๗	๔.๓๓	๔.๖๓	๓.๒๓	๔.๒๓	๔.๕๖
E๑๒	๓.๒๖	๔.๖๑	๔.๖๗	๔.๐๙	๔.๔๕	๔.๔๖	๓.๔๗	๔.๐๒	๔.๒๒
E๑๓	๓.๗๘	๔.๐๐	๔.๔๔	๔.๐๔	๔.๒๒	๔.๗๘	๓.๔๗	๔.๒๓	๔.๓๕
E๑๔	๓.๙๐	๔.๒๒	๔.๖๗	๓.๓๖	๔.๒๓	๔.๗๘	๓.๐๗	๔.๑๒	๔.๒๒
E๑๕	๓.๗๗	๔.๖๓	๔.๔๔	๔.๒๘	๔.๕๖	๔.๖๕	๓.๒๗	๔.๐๐	๔.๑๑
E๑๖	๔.๐๓	๔.๒๐	๔.๓๓	๔.๐๑	๔.๓๓	๔.๓๔	๓.๘๗	๔.๒๖	๔.๕๒
E๑๗	๓.๐๐	๔.๓๑	๔.๔๕	๓.๙๐	๔.๑๒	๔.๕๒	๓.๐๗	๔.๕๕	๔.๖๐

ผู้เข้าอบรม	คะแนนที่ได้รับ								
	ด้านศีล/กายและสังคม			ด้านสมาธิ/จิตใจและอารมณ์			ด้านปัญญา		
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓
E๑๘	๓.๔๕	๔.๐๐	๔.๓๒	๔.๐๔	๔.๒๔	๔.๔๔	๓.๘๐	๕.๖๑	๔.๗๐
E๑๙	๓.๓๓	๔.๑๑	๔.๒๑	๓.๓๗	๔.๐๐	๔.๕๖	๓.๙๓	๔.๓๒	๔.๒๒
E๒๐	๓.๓๗	๔.๕๒	๔.๕๒	๓.๐๗	๔.๒๔	๔.๓๔	๓.๐๓	๔.๓๐	๔.๓๑
E๒๑	๓.๐๐	๔.๐๗	๔.๓๒	๓.๐๐	๔.๓๓	๔.๕๕	๓.๒๐	๔.๒๐	๔.๓๔
E๒๒	๓.๐๐	๔.๓๓	๔.๓๔	๓.๑๗	๔.๑๓	๔.๓๗	๓.๑๐	๔.๒๒	๔.๖๗
E๒๓	๓.๒๗	๔.๒๗	๔.๕๔	๓.๑๐	๓.๑๑	๔.๖๗	๓.๖๐	๔.๓๗	๔.๔๔
E๒๔	๓.๐๓	๔.๓๑	๔.๔๓	๓.๑๐	๔.๐๒	๔.๘๖	๓.๐๐	๔.๖๒	๔.๕๖
E๒๕	๓.๒๓	๔.๓๔	๔.๓๖	๒.๗๗	๔.๔๕	๔.๕๖	๓.๑๗	๔.๗๒	๔.๓๓
E๒๖	๓.๔๓	๔.๓๔	๔.๕๓	๓.๖๐	๔.๔๓	๔.๕๐	๓.๒๓	๔.๑๑	๔.๕๗
E๒๗	๒.๘๗	๔.๖๒	๔.๖๗	๓.๕๐	๔.๑๑	๔.๓๖	๓.๒๗	๔.๖๗	๔.๘๖
E๒๘	๓.๐๗	๔.๔๕	๔.๗๒	๓.๖๓	๔.๐๐	๔.๔๘	๓.๑๐	๔.๐๓	๔.๒๔
E๒๙	๓.๓๓	๔.๔๑	๔.๖๔	๓.๓๗	๔.๔๗	๔.๖๖	๓.๙๓	๔.๑๑	๔.๘๘
E๓๐	๓.๔๕	๔.๒๐	๔.๓๓	๓.๖๗	๔.๔๕	๔.๕๑	๓.๕๒	๔.๒๐	๔.๕๐
รวม	**๓.๕๑**	**๔.๓๓**	**๔.๔๘**	**๓.๘๐**	**๔.๒๓**	**๔.๖๐**	**๓.๖๑**	**๔.๓๒**	**๔.๔๘**

จากตารางที่ ๔.๓๙ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ และมีความแตกต่างกันในรายบุคคล

๒.๒.๑๑ ผลการวิเคราะห์และติดตามผล โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ระหว่างหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ และการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบ ใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test) ดังนี้

ตารางที่ ๔.๔๐ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

ภาพรวม	คะแนนสุขภาวะองค์รวม				
	หลังฝึกอบรม		หลังฝึก ๒ สัปดาห์		t
	x	S.D.	x	S.D.	
๑. สุขภาวะทางกาย	๔.๒๒	.๘๗	๔.๒๕	.๖๑	-๒๖๗
๒. สุขภาวะทางสังคม	๔.๔๐	.๕๗	๔.๔๙	.๖๘	-๑.๗๐๓
๓. สุขภาวะทางอารมณ์	๔.๐๙	.๗๒	๔.๒๐	.๕๐	-๑.๑๓๘
๔. สุขภาวะทางจิต	๔.๔๑	.๖๘	๔.๓๘	.๖๓	.๓๑๕*
๕. สุขภาวะทางปัญญา	๔.๔๕	.๕๙	๔.๔๓	.๕๗	.๑๙๐*
รวม	**๔.๓๑**	**.๖๘**	**๔.๓๕**	**.๕๙**	**-๑.๒๗๖**

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๐ พบว่า ค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ สูงกว่าหลังอบรมทันที อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๒) ผลการสัมภาษณ์หลังการติดตามผล

จากการลงพื้นที่ติดตามประเมินผลหลังจากที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วจำนวน ๒ อาทิตย์ จากการลงพื้นที่ในการสนทนาพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ในครั้งนี้ ในการลงพื้นที่ครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีโอกาสพบเจอกับผู้สูงวัยที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมเนื่องจากคิดภารกิจจึงไม่สามารถที่จะเข้ารับการฝึกอบรมได้ แต่ก็ได้สอบถามเพื่อนสมาชิกที่เข้ารับการฝึกอบรมว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อนได้แนะนำและอธิบายให้เห็นถึงหลักสูตรที่ได้เข้าอบรมครั้งนี้ หลังจากนั้นก็ได้นำไปปฏิบัติก็เห็นผลอย่างที่ได้แนะนำจากเพื่อนๆ ดังนั้นการลงพื้นที่ติดตามผลครั้งนี้ได้เห็นอะไรหลายๆอย่างจาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงวัย ซึ่งผลการจากสัมภาษณ์และสนทนาพูดคุยพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าอบรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่ดี มีจิตสาธารณะประโยชน์ มีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม ทั้งยังได้พัฒนาจิตใจตนเองโดยการฝึกสมาธิ ไหว้พระก่อนนอน รับประทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังเป็นที่ปรึกษาให้กำลังใจลูกหลาน บ้านเพื่อนในการทำงาน เมื่อมีปัญหาก็จะชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา พร้อมกันนั้นทางชุมชนยังได้ทำสภาผู้สูงวัยให้ผู้สูงวัยนั้นได้มีโอกาสสนทนาพูดคุยกัน ในได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวต่างที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ใหม่ๆเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นผู้สูงวัยยังได้พัฒนาตนเองโดยการเริ่มต้นจากตนเองทำสะอาดร่างกายตนเอง ฝึกสมาธิในตนเองเช้ารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ดูแลตนเอง ทำให้มีความสุขกับการใช้ชีวิตในช่วงปั้นปลายชีวิต ทั้งนี้ทางชุมชนยังได้จัดสถานที่ให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลัง ร่วมกันทำกิจกรรมของชุมชน สามารถให้คำปรึกษามิตรสหายได้ด้วยดี เพื่อนบ้าน ยังได้บอกต่อถึงวิธีการระงับอารมณ์ของตนเอง การพัฒนาจิตใจให้สงบสุขจะต้องเริ่มต้นที่ใจของเราก่อน ทำให้จิตใจสมบูรณ์ มีเมตตา กรุณา ต่อลูกหลาน ญาติมิตร เครือญาติ เป็นต้น ตอนเช้าจะตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ของตนเองก่อนทุกครั้ง มีสติ มีสมาธิ มีความรู้สึกพอดีพอใจในการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ ภายหลังจากการสัมภาษณ์แล้วการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงวัยมีผลต่อเพื่อนบ้าน ต่อครอบครัว คนรอบข้างในทิศทางที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรครั้งนี้ สามารถที่จะสรุปได้ ดังนี้

ความสุขที่เกิดจาการพัฒนาสุขภาวะทางกาย กล่าวคือเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของร่างกายและยอมรับผลที่เกิดขึ้นนำมาปฏิบัติให้มีความผาสุกตามมิติของร่างกาย เรียนรู้ตนเอง ทำให้ผู้สูงวัยจะหันกลับมาดูแลตนเองเพื่อให้ได้รับความสุขในทางกายมากยิ่งขึ้นดังที่

> “ปัจจุบันยังมีสุขภาพที่ดี ช่วยเหลือตนเองได้ และตั้งใจรักษาสุขภาพให้ดีต่อไป ตราบยังมีชีวิตอยู่ โดยการเริ่มต้นจากการคลุมเรื่องของอาหาร ให้ทานผลไม้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ และโปรตีนเนื้อสัตว์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ให้ปรุงให้สุกและอ่อนนุ่มทานง่าย ส่วนใหญ่จะรับประทานปลา และออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ – ๕ วัน เป็นประจำโดยการเดิน วิ่งบนเครื่อง สนทนาพูดคุยกับเพื่อน ๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ขอบคุณทางโครงการดีที่นำสิ่งที่มีประโยชน์มาให้กับผู้สูงวัย”

"การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงนั้น เริ่มต้นจะต้องพอใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ พึงพอใจกับร่างกายของเราเอง ให้กลับมาดูแลตนเองอีกครั้ง เช่นทานข้าวให้ตรงเวลา ออกกำลังกาย พบปะเพื่อนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ตื่นเข้ามาก็เดินช้า เล่นโยคะบ้าง หรือมาเดินเล่นที่สวนสาธารณะได้พบเจอเพื่อนที่นี้ ทำให้มีชีวิตที่แจ่มใสขึ้นมากเลย ขอบคุณโครงการดี ๆ"

"การจัดโครงการฝึกอบรมผู้สูงวัยครั้งนี้เป็นการดีมากๆ เนื่องจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ทำบุญสร้างกุศลแล้ว ยังทำให้ผู้สูงวัยได้พบมิตรภาพดีๆ มีการแบ่งปันความรู้ที่ได้จากการประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ในการสร้างความสงบทางจิตใจ และวิธีการระงับอารมณ์ของตนเอง สิ่งเหล่านี้ผมได้นำมาใช้กับตนเอง ทำให้เกิดผลมากๆ เนื่องจากเวลาโกรธมากๆ ผมก็จะใช้สติทบทวนเรื่องนั้นๆให้หลักเหตุผล คิดให้เป็นขั้นตอน ทำให้ตอนนี้ผมมีสุขภาพที่ดี ได้ออกกำลังกายกับเพื่อน ได้ดูแลตนเองตนที่ถูกวิธี ได้จัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างให้มีความรู้สึกดีเพิ่มมากขึ้น"

"ในด้านของร่างกายนั้นตอนนี้ก็จะพบอาการที่เกิดขึ้น คือ การเจ็บขาเข่านิดหน่อย เวลาจะเดินไปไหนมาจะยากลำบากจะเดินช้าหน่อย แต่หลังจากการฝึกอบรมเสร็จได้พูดคุยกับเพื่อนๆในกลุ่มก็ได้รับความรู้ในการดูแลอาการป่วยข้อเท้า เจ็บเท้า จะต้องค่อยๆฝึกเดินทางบ่อยโดยระยะจะไม่ใกล้มากค่อยเพิ่มที่เล็กๆทีน้อย และฝึกโยคะในท่าที่ง่ายก่อน รับประทานอาหารที่ไปช่วยในอาการเจ็บขาเขา ตอนนี้ทำให้เดินได้ค่อยแคล้วขึ้นมากกว่าเดิม ขอบคุณเพื่อนสหธรรมที่ได้แบ่งปันความรู้ให้"

"หลังจาการฝึกอบรมแล้วนำความรู้ที่ได้รับจากการพัฒนาตนเองให้มีความสมดุลกับวัยให้มีความเหมาะสมกับวัย มีการบริหารร่างกายตนเองให้มีความสุข มีความสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์"

"ต้องยอมรับสภาพของร่างกายเป็นไปตามอายุการใช้งาน แต่ให้เราเรียนรู้ที่จะดูแลให้ดีมอบสิ่งดี ๆ สู่ร่างกาย ทานอาหารให้มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ที่พักที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดและปลอดภัย

ทั้งนี้การพัฒนาด้านสุขภาวะทางกายแล้วยังต้องเรียนรู้ที่จะสร้างชุมชน สร้างสังคมด้วยความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในของจิตใจ คือการช่วยเหลือ การแบ่งปัน มีจิตอาสาช่วยงานสังคม เป็นต้น เหล่านี้เป็นแนวทางที่ทำให้ผู้สูงวัยได้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกดีเกิดขึ้นมากมาย

"หลังจาการฝึกอบรมแล้วได้มีจิตที่เมตตาได้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ซึ่งวัตถุประสงค์เพื่อรักษาจิตและกายไว้ไม่ให้หดหู่เศร้าหมอง การคบเพื่อนที่เป็นปิยมิตรก็เป็นเรื่อง

สำคัญมากเช่นกัน เพราะว่าทุกวันนี้การดำเนินชีวิตของเราจะต้องมีมิตรไว้พูดคุยหลังจากที่เคยอยู่คนเดียวมา หลังจากอบรมเสร็จทำให้รับรู้ว่าเราเองสามารถที่จะให้กำลังใจ ให้ทานความรู้กับผู้อื่นได้อีกตั้งมากมายจึงทำให้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนนั้นเอง”

“วันนี้ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆในกิจกรรมดีๆครั้งนี้ เริ่มต้นจากการแบ่งปันการให้ทาน พูดให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกดีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ”

“วันนี้ได้ไปร่วมทำบุญกับเพื่อน ญาติธรรมที่วัดวชิรธรรมสาธิต ได้มีโอกาสพูดคุยกัน ได้ร่วมทำบุญด้วยกัน ทำให้ชีวิตมีความรื่นเริง มีความสงบสุข”

“มีความสุขในการได้พบเพื่อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้สนทนากันกับเพื่อนได้มีส่วนร่วมในชุมชนและกลุ่มชมรมต่างๆ”

“ได้ช่วยเหลือชุมชน สังคมในการทำกิจกรรมดีเพื่อเด็ก เพื่อสังคมได้รับสิ่งที่ดีมีความสงบสุขในชุมชน เสียสละสิ่งของ มีจิตเมตตาที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์”

การที่ได้จัดโครงการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ครั้งนี้ทำให้ได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่าง ดังที่ได้รับความสุขจากการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ ดังนี้

“ก่อนที่จะเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรนี้เคยผ่านการอบรมหลักสูตรครูสมาธิมาแล้ว ๖ เดือน ทำให้สามารถที่จะปรับการดำเนินชีวิตได้ด้วยดี มีความยึดมั่นในการทำความดี ทำบุญกุศล ซึ่งบุญกุศลจะเป็นตัวทำให้ชีวิตเราดีขึ้น เลยตัดสินใจเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้ทำให้ได้รับความรู้มากมาย เนื่องจากได้นำความรู้มาใช้ที่บ้านทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปมาก เพราะว่าได้รู้คุณค่าตนเองเพิ่มมากขึ้น ได้พบเจอมิตรสหายที่ดี ได้เรียนรู้การปรับอารมณ์ของผู้สูงวัยในช่วงเวลาที่มีปัญหาและเป็นที่ปรึกษาให้กับบุคคลอื่นได้”

“หลังจากการอบรมเสร็จก็ได้นำความรู้มาประยุกต์ในการดำเนินชีวิตคือการดูแลสุขภาพตนเองให้ถูกต้อง เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ทำให้ชีวิตเราเป็นอารมณ์ดี อารมณ์ขำ โดยการนำหลักธรรมมาเป็นระเบียนที่ยึดมั่นในจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่หดหู่ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ใช้สติ สมาธิมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและผาสุกทางจิตใจ”

ในส่วนของสุขภาวะทางจิตนั้นเป็นแนวทางในการพัฒนาจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง เนื่องจากว่าผู้สูงวัยนั้นจะต้องมีความมั่นใจ ตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้พบกับความสุขที่แท้จริง ดังที่

“มีความสุขใจเมื่อได้พบเจอสิ่งที่ดี ๆ ในชีวิต ที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม สร้างจิตใจของตนเองให้มีความมั่นคง เพื่อที่จะได้เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรในการดำเนินชีวิตของลูกหลาน”

"มีความสุขสามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ จิตใจสบาย พบแต่ความสุขทางใจ ทำให้ชีวิตมีความสุขในการดำเนินชีวิต"

"ให้มีความสุขเสมอทางจิตใจ ทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มมากขึ้น เบิกบานจิตใจทำให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุข"

และในส่วนของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานั้น ทำให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งยังเป็นที่ปรึกษา และถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาให้กับสัมพันธภาพมากมาย ดังที่

"ได้รับความรู้จากการอบรมมากมายนำมาปฏิบัติทำให้สมองได้รับการพัฒนาที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดปัญญาทานให้ความรู้เป็นทาน ได้ผ่อนคลายในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข"

"มีสติ ปัญญาที่มีความมั่นคงในการทำความดีจากความคิด มีจิตใจที่ดีเพิ่มขึ้น ทำให้มีความอารมณ์ที่ดีขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน"

"พยายามแก้ไขปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดี ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต"

สรุปจากการลงพื้นที่ติดตามผลหลังจากการฝึกอบรมพบว่าผู้สูงวัยได้นำความรู้ไปต่อยอดในการปฏิบัติต่อตนเอง เพื่อให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ ทางจิตใจ และทางปัญญา ทำให้ไม่เป็นภาระลูกหลานมากนัก ทั้งยังมีการพบปะเพื่อนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนที่ ๓ การนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

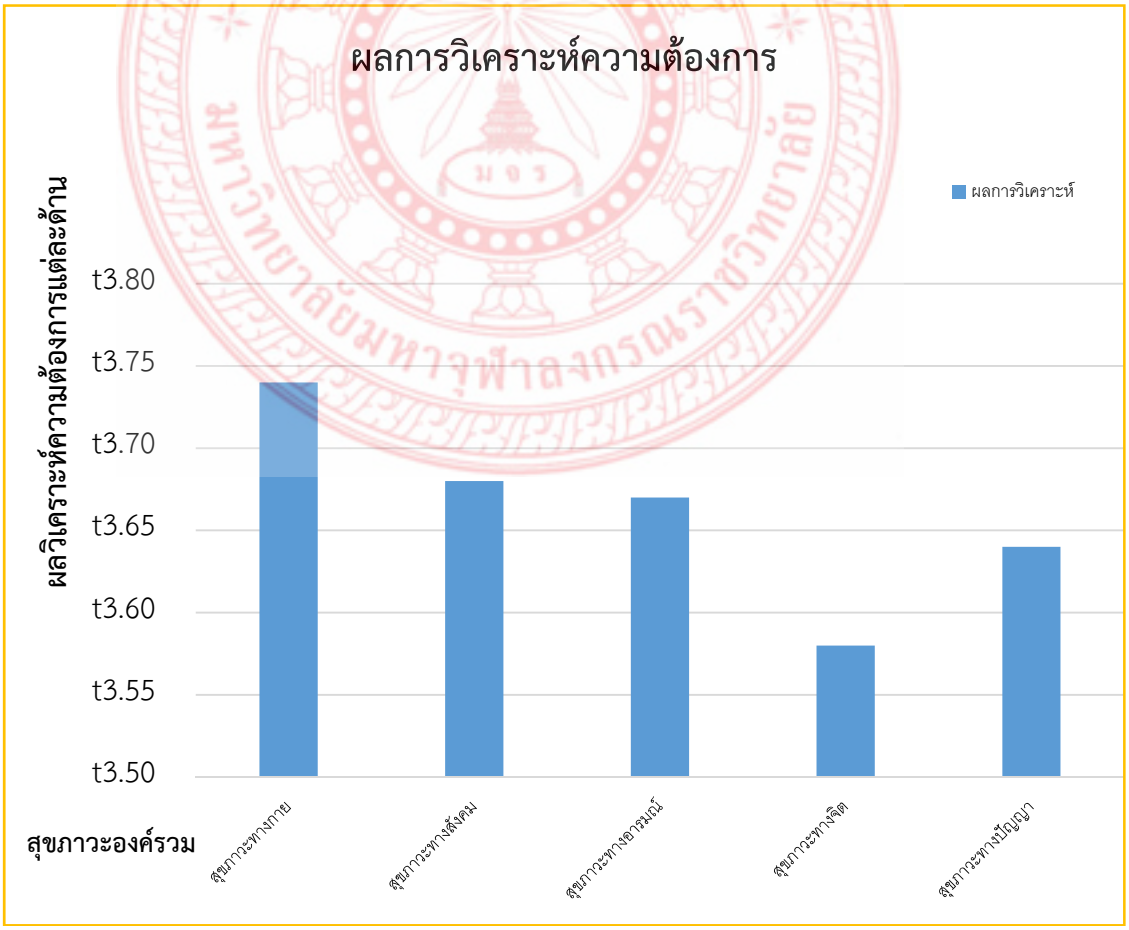
จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมครั้งนี้

๓.๑ ผลจากการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ผลจากการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้การบูรณาการหลักสัปปายะ ๗ กับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes มาเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงวัยครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้เป็น "๗ กิจกรรมสู้การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย" ดำเนินการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยผ่านกระบวนการพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์รวมอย่างเป็นขั้นตอนด้วยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาด้วยสัปปายะ ๗ และหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิต สามารถสรุปได้ดังนี้ กิจกรรมที่ ๑ "กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง" เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาตนเอง ให้ผู้สูงวัยได้เปิดใจที่จะพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ด้วยคำว่าพัฒนาตน พัฒนาใจ กิจกรรม

ที่ ๒ “สุขกายสบายจิต” เพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ เน้นในเรื่องไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามี เราเป็น และพัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม ให้กล้าคิด กล้าทำ มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ กิจกรรมที่ ๓ “สุขชีวี” พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละบุคคล ทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน กิจกรรมที่ ๔ “คุณธรรมนำชีวิต” พัฒนาจิตใจให้มีความหนักแน่น ยึดมั่นในคุณธรรม การอยู่ร่วมกันด้วยรักสามัคคี กิจกรรมที่ ๕ “ชุมชนร่มใจ” มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย สนทนาพูดคุย กิจกรรมที่ ๖ “กินดี มีสุขภาพดี” แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม รับประทานโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเกิดสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และกิจกรรมที่ ๗ “เสริมสร้างคุณภาพชีวิต” การสร้างแผนการปฏิบัติของตนเองให้มีความสุข สู่กระบวนการดำเนินชีตที่มีคุณภาพ ผลการฝึกอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะนำไปสู่การมีความสุข ความสมบูรณ์ของร่างและจิตใจ ดังผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมโปรแกรมครั้งนี้

๑) ความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิเคราะห์ตามแผนภูมิที่ ๔.๑. พบว่า



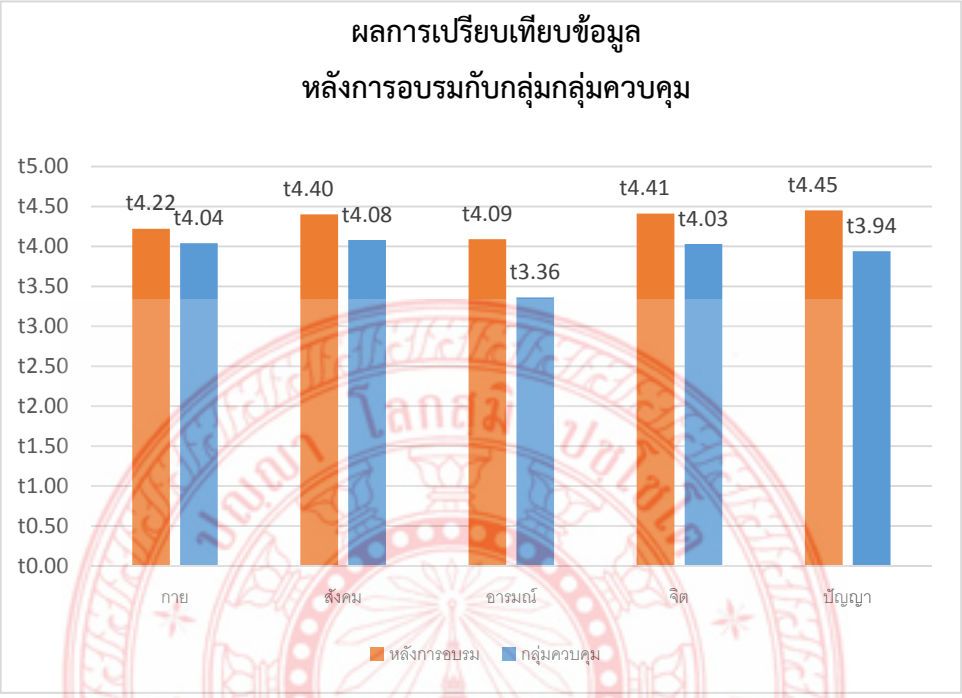
จากแผนภูมิที่ ๔.๑ ความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางกาย ($\overline{X}$=๓.๗๔) รองลงมาคือความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$=๓.๖๘) ความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ ($\overline{X}$=๓.๖๗) ความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ($\overline{X}$=๓.๖๔) และความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางจิต($\overline{X}$=๓.๕๘)

๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แผนภูมิภาพที่ ๔.๒.

จากแผนภูมที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

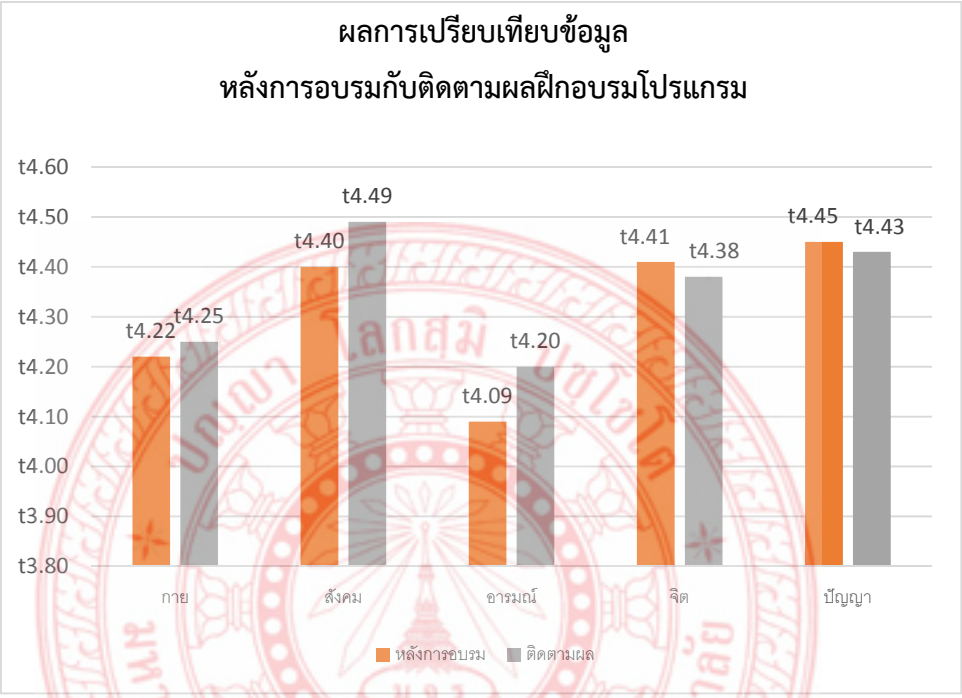
ดังนั้นหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำให้ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะในทุกด้าน ซึ่งด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือด้านสุขภาวะทางปัญญา รองลงมาคือ สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางอารมณ์

๓) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แผนภูมิภาพที่ ๔.๓



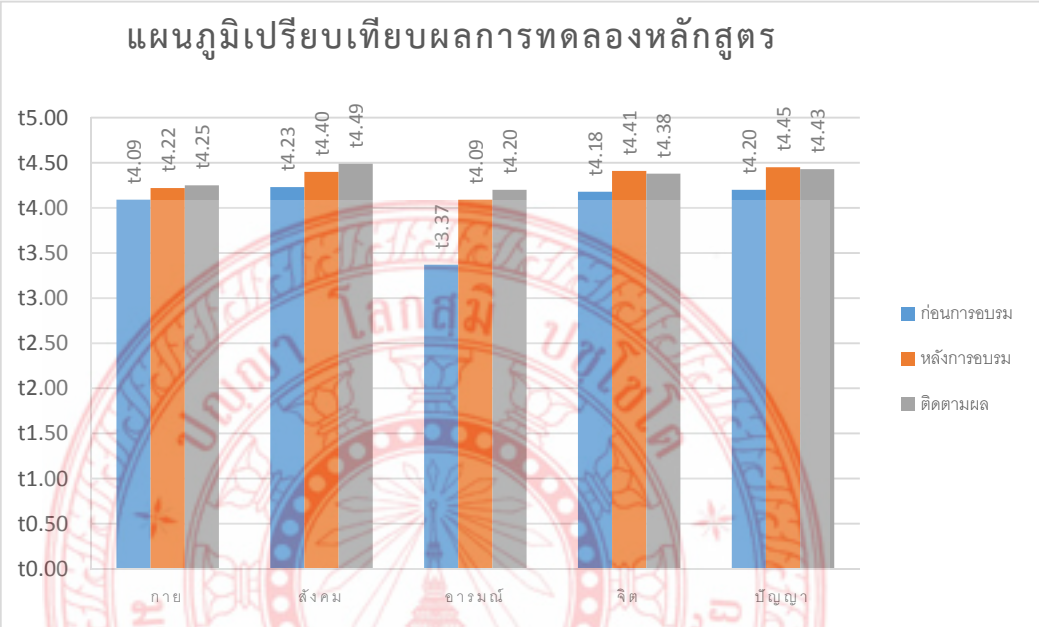
จากแผนภูมิที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะองค์รวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางอารมณ์ ตามลำดับ

๔) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ระหว่างหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ แผนภูมิภาพที่ ๔.๔



จากแผนภูมิที่ ๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลองหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคู่มีความแตกต่างกันได้แก่ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ ส่วนคู่ที่ไม่แตกต่างกัน คือสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางปัญญา

๕) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ก่อนอบรม หลังการอบรมและ ติดตามผล แผนภูมิภาพที่ ๔.๕



จากแผนภูมิที่ ๔.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ก่อนอบรม หลังการอบรมและติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคู่ที่แตกต่างกันได้แก่ ก่อนการอบรมและหลังการอบรม หลังการอบรมกับระยะติดตาม แต่หลังจากที่ติดตามผลจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางอารมณ์สูงกว่าหลังการอบรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ดังนั้นการอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำให้ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงตามลำดับที่เกิดขึ้นจากการได้รับความรู้จากการฝึกอบรมโปรแกรมในครั้งนี้

๓.๒ การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านผู้สูงวัย และด้านชุมชน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๗ รูป/คน ดังมีรายชื่อต่อไป

๑. พระราชรัตนโสภณ, ดร. เจ้าอาวาสวัดบางนานอก, เจ้าคณะเขตพระโขนง – บางนา

๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), ดร.ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

๓. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์ ด้านพระพุทธศาสนา อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย

๔. ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย

๕. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ นักจิตวิทยา กรรมการ และผู้ทรงคุณวุฒิ สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย

๖. ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา นักจิตวิทยา อาจารย์ประจำสาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย

๗. ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและวิชาการ อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย

๘. นายวิชัย สังข์แก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสิรินธร

๙. ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน ประธานชมรมผู้สูงอายวัดปากบ่อ

๑๐. นางชนัฏฐ์มาส จัตุชัยประธานสภาวัฒนธรรมเขตพระโขนง

๑๑. ผอ.ศูนย์สาธารณสุข ศูนย์ ๓๔ (โพธิ์ศรี)

๑๒. นางทัศนี ลือกลาง ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดวชิรธรรมสาธิต

๑๓. อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรางกูร ผู้เชี่ยวชาญชุมชมและงานวิชาการ อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มรภ.ธนบุรี

๑๔. นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางนา

๑๕. นางพิณ นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตพระโขนง

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ต่อโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีดังนี้

"กิจกรรมยังไม่ชัดเจนในการดำเนินการวิจัย ชื่อวิจัยยังไม่ตรงประเด็นในกิจกรรม ปัญหากับวัตถุประสงค์ยังไม่มีความสัมพันธ์กันเท่าใดนัก ยังไม่ชัดเจน"[๑๐]

"ชื่อวิจัยต้องชัด โฟกัสพระเอกของเรื่อง เครื่องมือที่ใช้คืออะไรในงานวิจัยถ้าใช้สถิติสุขภาวะทางอารมณ์คืออะไร ในนิยามต้องชัด แผนกิจกรรมของโปรแกรมต้องชัดเจน เชื่อมกับทฤษฎีอย่างไร ทัศนคติให้คนมีกัลยาณมิตรที่ดี เนื้อหาต้องสอดคล้องกับชื่อวิจัย"[๑๑]

"งานวิจัยหลักสูตรที่วิจัยในการใช้กิจกรรมที่เป็นการบูรณาการกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัย กิจกรรมมีความเหมะสมกับผู้สูงวัยโดยแท้ตามยุทธศาสตร์ผู้สูงวัยด้านการศึกษา"[๑๒]

"ผู้สูงอายุเริ่มมีอาการอ่อนแรง แรงน้อยไม่ค่อยออกสังคมสักเท่าไหร่ อารมณ์แปรปรวนจิตใจฟุ้งซ่าน ถ้าได้เข้าสังคมอาจจะทำให้ได้ใช้ปัญญา ความคิด พบประผู้คนก็จะทำให้มีอะไรคิดมากขึ้น และไม่กังวลอะไร"[๑๓]

"มีอยู่ ๒ ประเด็นในกิจกรรมที่ ๑ หลักธรรมสัปปายะ มีความเหมาะสมเพื่อจัดให้ผู้สูงวัยได้เตรียมความพร้อม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านสังคม จะทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น มีปัญญาเกิดขึ้น ทางด้านจิตใจและอารมณ์ก็จะผ่อนคลาย ซึ่งจะต้องเริ่มต้นว่ามีกระบวนการเกิดที่ใกล้ จิตวิทยาเกี่ยวกับจิตใจ มองตัวเองเป็นหลักว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านไหนบ้าง เพราะถ้าเขารู้ตัวเองก็อาจจะทำให้เขาพัฒนาและเปลี่ยนแปลงด้านของตัวเองได้ดีขึ้น[๑๔]

"ได้นำหลักธรรมมาเป็นเส้นทางผ่านกระบวนการเรียนรู้คือหลักไตรสิกขา เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยก็จะทำให้มีความมั่นใจ มีคุณค่า ทำให้การใช้หลักในการเรียนรู้มีความเหมาะสม กิจกรรมที่เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงวัยถ้าได้สวดมนต์ ร้องเพลง ปฏิบัติธรรม อยู่เป็นกลุ่ม ก็จะทำให้เขามีความสุข มีศีล มีปัญญาได้เปิดโลกใหม่"[๑๕]

---

[๑๐] สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์

[๑๑] สัมภาษณ์ ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

[๑๒] สัมภาษณ์ นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์

[๑๓] สัมภาษณ์ ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน

[๑๔] สัมภาษณ์ ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

[๑๕] สัมภาษณ์ พระราชรัตนโสภณ, ดร.

"กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงมีสุขภาวะทางร่างกายที่แข็งแรง มีกัลยาณมิตร มีสุขภาพที่ดี มีสังคมที่ดี ส่งเสริมให้มีจิตใจที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ได้พบปะพูดคุยกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกันไหว้พระสวดมนต์ ได้จัดกลุ่มทำกิจกรรมให้ทุกคนมีความสุข เพิ่มเติมให้ความรู้จากประสบการณ์ได้เต็มศักยภาพ ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี สังคมที่ดี มีกัลยาณมิตรที่ดี ก็อาจจะทำให้เขาสบายกายและจิตใจ แนะนำให้ทำกิจกรรมเยอะๆ เพื่อให้สุขภาวะจิตสบาย อย่างน้อยการออกสังคมก็ไม่ทำให้เราติดเตียง ก็ไม่ทำให้เขาคิดมากหรือลดความเครียดลงได้"[๑๖]

"ประสบการณ์ในการเข้าถึงชุมชนจะผ่านกระบวนการของราชการที่ดำเนินการอยู่ บทบาทหน้าที่ในการพัฒนาผู้สูงวัย ในเขตพระโนขงได้มีการสร้างเครือข่ายจากชมรม กลุ่มในการทำงานและวัดได้ให้การสนับสนุนกิจกรรมในเครือข่ายช่วยเหลือได้ในการมอบให้ผู้สูงอายุ ผู้ขาดแคลน ผู้พิการ เป็นต้น ในเขตนี้ให้ทุกคนในชุมชนมีหน้าที่ในการช่วยเหลือหน่วยงานราชการ กล่าวคือจิตอาสาในการเข้ามาช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของชุมชน" [๑๗]

"การใช้หลักแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมให้มีความชัดเจน วิธีการดำเนินการให้ชัดเจน ใช้เกณฑ์การวัด การสังเกตการณ์ ใช้รูปแบบการเขียน เช่น ๑ กิจกรรม ๑ แนวคิด ใช้กระบวนการให้ชัดเจนว่าผู้สูงวัยได้อะไร พัฒนาอย่างไร วัดอย่างไรบ้าง"[๑๘]

"ทุกคนยอมรับกิจกรรมในการเข้ารับอบรม ร่วมด้วยช่วยกัน ชมรมผู้สูงอายุเป็นเหมือน บวรที่เป็นทั้งบ้าน วัด และโรงเรียนที่สามารถปรับให้เข้าหากันโดยทุกๆวัย และได้ช่วยเหลือกันภายในชมรม และทำให้ผู้สูงอายุมีสีสันในกิจกรรมต่างๆที่ได้จัดขึ้น"[๑๙]

"กิจกรรมนี้จะใช้หลักธรรมเยอะไป ในการนำไปปฏิบัตินั้นจะยากมากกับเวลา ๒ ชั่วโมง ในหลักสัปปายะ ๗ นั้นควรนำมาใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ และจิตใจ อธิบายหลักธรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงวัยได้ถูกต้อง ให้เน้นหลักธรรมที่ชัดเจนในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์"

"เห็นด้วยกับการกิจกรรมที่ ๕ ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจและสุขภาวะทางสังคม ในการบริหารจัดการเรียนรู้ อยากให้เป็น LIFE โมเดล จะเป็นแผนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ L คือ ผู้นำในชุมชน I คือ ให้ความสำคัญกับผู้สูงวัย F คือ ผู้ตาม ผู้ดำเนินการ ให้ความสุขทางจิตใจ E คือ สภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อม พัฒนาให้เกิดขึ้นมาในชุมชนได้ ใช้หลักสัปปายะเป็นตัวตั้ง ใช้ LIFE โมเดล นำพาไปที่สุขภาวะทางจิตใจ นำไปที่สุขภาวะทางสังคม"[๒๐]

---

[๑๖]สัมภาษณ์ นางชนัฏฐ์มาส จัตุชัย

[๑๗]สัมภาษณ์ นางพิณ นพกุลสถิตย์

[๑๘]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

[๑๙]สัมภาษณ์ คุณทัศนี ลือกลาง

[๒๐]สัมภาษณ์ อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรางกูล

"บทบาทหน้าที่ส่งเสริมและป้องกัน สังคมผู้สูงวัย ที่อยู่อาศัยที่เปลี่ยนไป ในการให้ความช่วยเหลือค่อยข้างยาก แต่ก็มีอาสาสมัคร มีเครือข่ายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ลงพื้นที่สำรวจปัญหาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มผู้สูงวัยที่ได้มาอบรมนั้น จะเป็นผู้สูงวัยที่มีความพร้อมอยู่แล้ว ส่วนในเรื่องกิจกรรมนั้นเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยนั้นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น"

"ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น และสภาพแวดล้อมขับเคลื่อนในทฤษฎีนั้นๆ ผู้สูงอายุต้นแบบ ที่มีสุขภาพที่ดีขึ้น จะต้องมีปัจจัยทั้งภายใน ภายนอก และผู้นำต้องมีบทบาทในการพัฒนาในด้านดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะมีการดูแลใน ๕ อ. (อาการ,อากาศ,อารมณ์, ออกกำลังกาย,อุจจาระ) ฉะนั้นผู้นำจะต้องแนะนำ ให้ความคิดเห็นในวัยนี้ให้มากขึ้นเพื่อลดการเกิดโรค และเป็นผู้ป่วยติดเตียงในอนาคต และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีกับผู้สูงอายุ สุขภาพและอนามัยสามารถบูรณาการในผู้สูงอายุได้"

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ควรเพิ่มให้เห็นความเชื่อมโยงแต่ละกิจกรรมกับชื่อเรื่องวิจัย นิยามต้องชัด แผนกิจกรรมของโปรแกรมต้องชัดเจน เชื่อมกับทฤษฎีอย่างไร ทัศนคติให้คนมีกัลยาณมิตรที่ดี เนื้อหาต้องสอดคล้องกับชื่อวิจัย ขั้นตอนการสรุปผลการวิจัย วิธีการนำกิจกรรม ระยะเวลาที่เหมาะสมของกิจกรรม เพื่อความสมบูรณ์และชัดเจนของงานวิจัย นอกจากนี้คณะผู้ทรงวุฒิมีความเห็นด้วยกับหลักธรรมและกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย รวมทั้งให้คำแนะนำในการจัดวิธีการของการวิจัย ผลรับที่ได้ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเพิ่ม

๓.๓ สรุปสิ่งที่ได้รับจากการพัฒนาโปรแกรม

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สรุปสิ่งที่ได้รับจากการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงได้สรุปเป็นภาพรวมแต่ละด้านดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย เป็นการจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงด้านสุขภาพของร่างกาย ด้ายรักษาความสะอาดของร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แบบเกิดการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น ให้มีสุขภาพกายที่ดีต่อการดำเนินชีวิต และการพักผ่อนที่พียงพอต่อสุขภาพของผู้สูงวัยเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของสุขภาวะทางกายคือ ร่างกายแข็งแรง อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ มีความพอใจกับสุขภาพ มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข ผู้สูงวัยที่มีความพร้อมทางด้านร่างกายก็จะสามารถทำอะไรได้หลายอย่างในการดำเนินชีวิต ดังนั้นสุขภาวะที่สำคัญของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว จนถึงสูงวัย จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง เช่น การไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่นอนดึกมาก ไม่เครียดกับการงาน เพราะว่าจะ

ส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ ฉะนั้นการที่ผู้สูงวัยได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองใช้ได้อย่างเต็มที่ ในส่วนที่ผู้สูงวัยจะต้องเอาใจใส่ตนเองเพิ่มขึ้น คือ การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสมดุลร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตามที่แพทย์ได้แนะนำ ทั้งนี้การพัฒนาด้านร่างกายแล้วจะส่งผลต่อการบริหารสุขภาวะในด้านอื่นๆเพราะว่าด้านร่างกายจะมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา จะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด

๒. สุขภาวะทางสังคม ในการทำกิจกรรมของผู้สูงวัยนั้นจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่าน ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ เฉพาะฉะนั้นเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นสิ่งแวดล้อม การศึกษา ครอบครัว และชุมชนมีส่วนสำคัญในการทำกิจกรรมของผู้สูงวัย เช่น มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอ ๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชมร่วมใจ ก่อให้เกิดปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการทำงานได้อย่างยั่งยืน จึงมอบเห็นเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น สุขที่เกิดจากการเข้าร่วมกับผู้อื่นได้ มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนๆได้ ช่วยเหลือกิจกรรมชุมชม สังคมได้ เกิดความรับผิดชอบที่ต่อสังคม จะเป็นแนวทางในการแบ่งปันความรู้ที่ได้สะสมมาถ่ายทอดให้กับบุคคลที่สนใจ ตอดจนถึงนักเรียนที่สนใจ ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างมาก เนื่องจากการที่ได้สร้างชมรมให้ความรู้ในด้านต่างๆตามที่จิตอาสามีความรู้ ถ่ายทอดให้กับบุคคลที่สนใจได้นำไปต่อยอด สร้างรายได้ให้กับครอบครัวและตนเอง เช่น การสอนทำขนม การทำเย็บผ้า การสอนรำไทย การสอนดนตรี การสอนทำอาหาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้ผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ได้กล้าที่จะแบ่งปันสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ให้กับสังคม การที่เราเห็นคุณค่าผู้สูงวัย เขาก็จะเห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดการยอมรับตนเอง ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คนในชุมชนสังคมก็จะมีความสุข เพราะว่าทุกคนเป็นผู้ให้ และความเป็นกฎระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมในสังคม

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์โกรธท่ารู้สึกเจ็บปวดทางใจทุกครั้งและเมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพสามารถระงับอารมณ์ได้ รู้สึกไม่ดีเมื่อมีอาการสิ้นหวัง มีความเพียงพอใจกับการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่สมบูรณ์ ใช้หลักเมตตาธรรมเข้ามาเป็นส่วนในการเสริมสร้างให้อารมณ์ได้พบแต่ความสุข ไม่ต้องคิดมาก คิดในแง่บวกไม่โกรธ ให้ตั้งสติ มีสมาธิแล้วทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลนำมาแก้ไขปัญหาตามขั้นตอน จะเป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์นั้น จะมีความสัมพันธ์กับด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เป็นอย่างมาก เนื่องจากความเสื่อมของวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การสร้างครอบครัวใหม่ของบุคคลในคอบครัว การหยุดทำงานที่ทำอยู่เป็นประจำ สิ่งเหล่านี้จะเป็นการส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ และทางจิตใจ ดังนั้นสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล

นั้น เป็นเรื่องที่ต้องได้รับการฝึกอบรม เช่น ผ่านกระบวนการบ่งเพราะจากวัฒนธรรม ผ่านการศึกษาธรรมะ การฟังธรรม การสนทนาธรรม การได้พูดคุยกับเพื่อน การได้เล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เกิดการพอใจในการดำเนินชีวิตให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ดังที่การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงวัยนั้นเป็นกลไกที่เกี่ยวกับความต้องการทางด้านจิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่าง กล่าวคือ อารมณ์ดี เป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องรับถือ เป็นที่ยอมรับในสังคม รู้จักสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองตามความพอใจ ทุกวันนี้ผู้สูงวัยได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล อารมณ์ไม่ดี เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความกลัวและกังวลใจ เวลาโกรธ ซึมเศร้า หวาดระแวง จะต้องควบคุมอารมณ์ ใช้สติ พิจารณาความโกรธ ไม่เครียด ให้อภัย ดังนั้นความสุขที่เกิดขึ้นจากการระงับอารมณ์ได้ขึ้นกับตนเองจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น

๔. สุขภาวะทางจิตใจ มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องจากกาย จิต อารมณ์ มีความเชื่อมโยงกันเป็นแนวทางในการสร้างความสุขที่เกิดขึ้น จะเป็นการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงวัย ได้มีการแสดงออกตามลักษณะบุคลิกภาพของผู้นั้นซึ่งมีการสะสมประสบการณ์ต่างๆมาแล้วแสดงตลอดชีวิต การที่ผู้สูงวัยได้รับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีการเสื่อมถอย บทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่มั่นคง และการที่แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การที่ผู้สูงวัยได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่เรายึดติดแต่เรื่องเดิมๆจะทำให้ชีวิตเรานั้นมีอุปสรรคทางความคิด ความรู้สึกตลอดเวลา แต่การที่ได้เราได้แสดงออกทางจิตใจนั้น ได้เล่าเรื่อง ได้แชร์ประสบการณ์ ได้ทำกิจกรรมได้สวดมนต์ ไหว้พระ เจริญจิตภาวนา จะทำให้ชีวิตเรามีความสุขมากยิ่งขึ้นพัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพรั่งพร้อม ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น ๓ ด้านดังนี้คือ ๑.คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญูรวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ ๒.สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม ๓.สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ ปิติปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

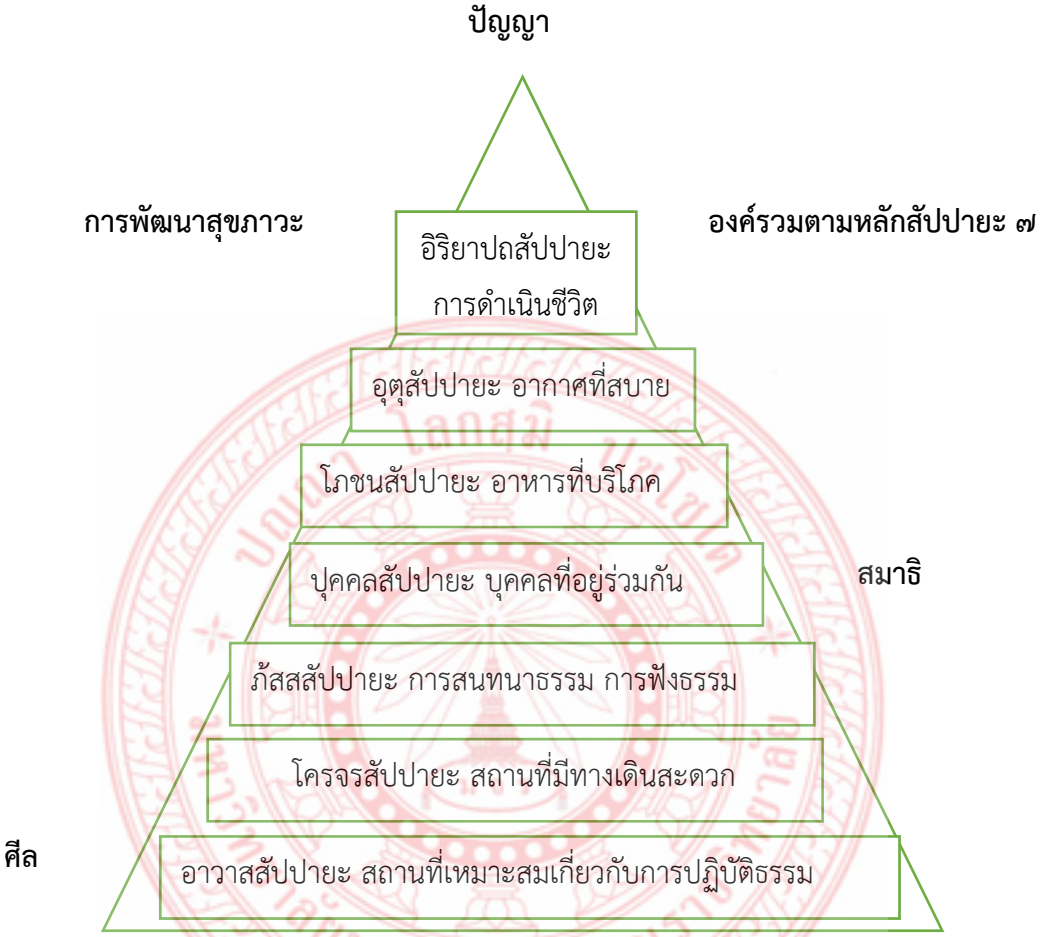
๕. สุขภาวะทางปัญญา ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านสามารถใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่

เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ การที่เราพัฒนาปัญญา คือพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและ) ชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง

สรุปจากการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นนั้น สังคมที่มีความสุขจะเกิดขึ้นบนพื้นฐานในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน สังคม ซึ่งเริ่มจาการสังคมครอบครัวเป็นสังคมแรกที่มีการปลูกฝังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สามารถที่จะมีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งบุคคลที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่จะต้องมีความพร้อมในทุกด้าน มีคุณค่าแก่ตนเองและสังคม การพัฒนาสุขภาวะทางกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองได้ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอ ๆ ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมมงคล การมองเห็นคุณค่าในตนเองและฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้พูดคุย ได้เล่าเรื่องถึงความประทับใจในการทำงานในอดีตที่ผ่าน เกิดการยอมรับตนเอง เมื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วอะไรที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ให้มีเรามีสติ มีสมาธิ ก็จะเกิดปัญญา การพัฒนาอารมณ์ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข ซึ่งการวางตัวเป็นกัลยาณมิตรต่อลูกหลาน ก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ทุกอย่างมีเหตุผลในการับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ใช้หลักการและเหตุผล และเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม

ดังนั้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นผ่านกระบวนการทางหลักธรรม แนวคิด งานวิจัย และทฤษฎีต่าง ๆ ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการแสดง

ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม โครงสร้างโมเดลของทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

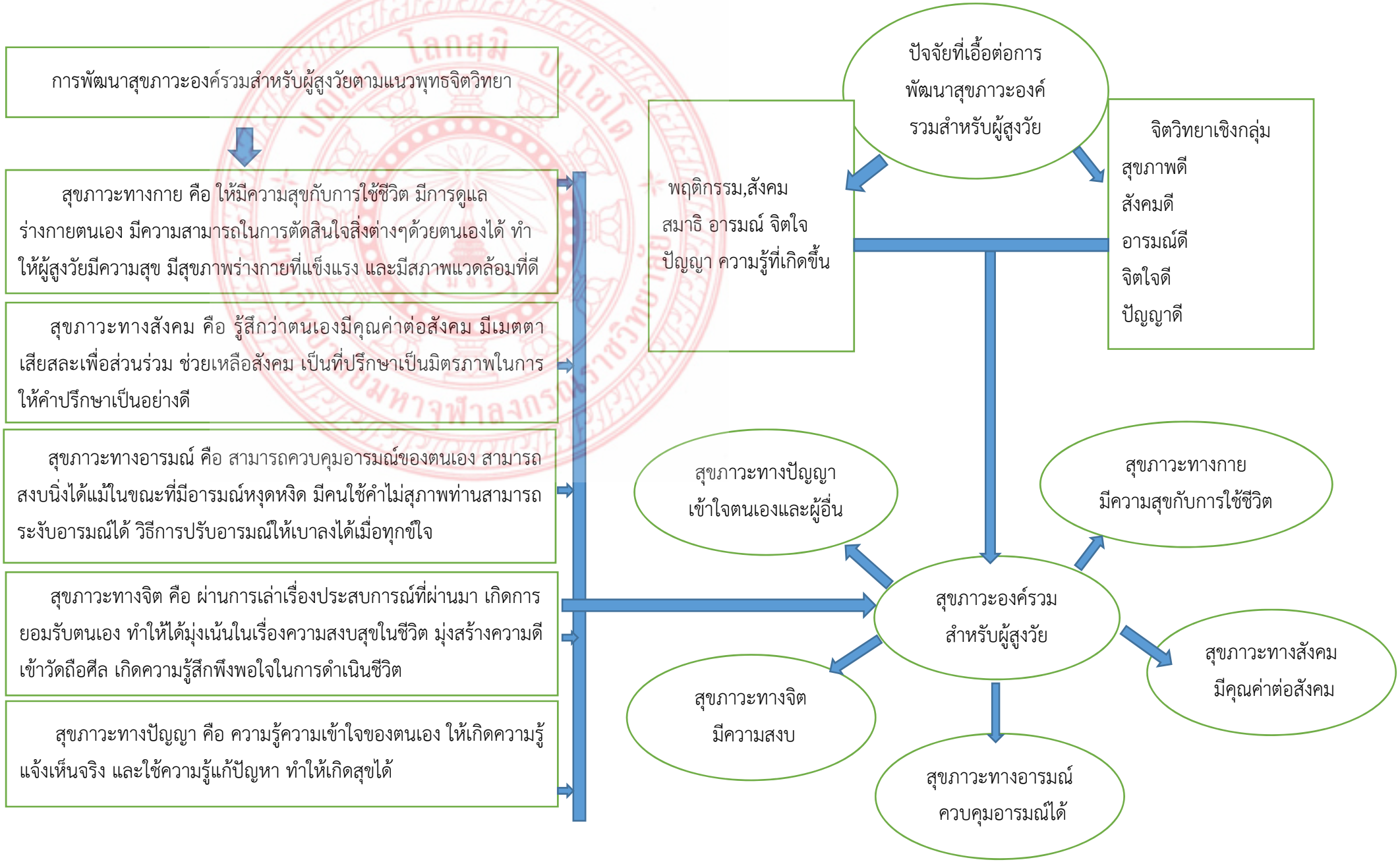


โครงสร้างโมเดลตามทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสัปปายะ ๗ ซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา พบว่า จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะต้องเริ่มจากการมีสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ได้สนทนาธรรมต่างๆ เรียกว่าศีล ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพละกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า สมาธิ และขั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าปัญญา

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนา

๔.๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนา

ผลการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้น คือความมีสัมพันธภาพที่มีความเกี่ยวเนื่องของชีวิตทั้งหมด เริ่มจากต้นจากการพัฒนากาย ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ซึ่งจะทำให้ผู้สูวัยรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงวัยได้มีโอกาสในการทำความดี เพิ่มพูนบุญกุศล และได้ผ่อนคลายจากอาการความเครียด ความเหงา ความรู้สึกที่ไม่ดี การที่ได้แสดงออกทางการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน เป็นกัลยาณมิตรต่อบุคคลในครอบครัว รอบข้าง พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ จากข้อมูลที่ได้ศึกษามาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยในหลักสูตรโปรแกรมที่ได้สร้างขึ้น ซึ่งในการดำเนินการวิจัยมีความสอดคล้องกับประเด็นในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครบทั้ง ๕ ด้าน ด้านสุขภาวะกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางจิต และด้านสุขภาวะทางปัญญา มีการพัฒนาที่ดีขึ้น ทำให้หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงวัย ในยุคปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภาพ และสร้างโมเดล ในการวิจัยครั้งนี้


การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา
สุขภาวะทางกาย คือ ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี
สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี
สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ
สุขภาวะทางจิต คือ ผ่านการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดีเข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต
สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้
ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย
พฤติกรรม,สังคม
สมาธิ อารมณ์ จิตใจ
ปัญญา ความรู้ที่เกิดขึ้น
จิตวิทยาเชิงกลุ่ม
สุขภาพดี
สังคมดี
อารมณ์ดี
จิตใจดี
ปัญญาดี
สุขภาวะทางปัญญา
เข้าใจตนเองและผู้อื่น
สุขภาวะทางกาย
มีความสุขกับการใช้ชีวิต
สุขภาวะองค์รวม
สำหรับผู้สูงวัย
สุขภาวะทางสังคม
มีคุณค่าต่อสังคม
สุขภาวะทางจิต
มีความสงบ
สุขภาวะทางอารมณ์
ควบคุมอารมณ์ได้

อธิบายผังภาพการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ดังนี้

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้น เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตของเรานั้นยังมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ ทั้งนี้เพราะสภาพจิตใจมีความสงบ ใจเย็นลง เพราะว่าได้รับการพัฒนาผ่านการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีความมั่งคงปลอดภัยในชีวิต และความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

กระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของแต่ละบุคคลในการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในการตัวบุคคล ซึ่งจากการสังเกตการณ์พัฒนาของผู้สูงวัยนั้นจะต้องเริ่มจากตัวพฤติกรรมของมนุษย์จะมีลักษณะที่เด่นชัดทำให้ผู้สูงวัยนั้นได้ใช้แนวทางการพัฒนาเหมือน ๆ กันจึงทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เพื่อทำให้ชีวิตมีความสุข ร่วมเย็นเป็น ประกอบการชักชวนเพื่อนบอกต่อการทำความดีงาม การช่วยเหลือสังคม แบ่งปันสิ่งของ ให้กำลงใจ นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระฟังธรรม และการสนทนาพูดคุยเพื่อให้ได้พบกับความสุขทางใจ ทำให้อารมณ์มีดี ระงับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ก็จะทำให้เกิดองค์ความรู้ในการับเรื่องราวเข้ามาในชีวิตทำให้ชีวิตมีแผนการใช้ชีวิตให้มีความสุข เป็นต้น ซึ่งการบูรณาหลักพระพุทธศาสนากับหลักทางจิตวิทยานั้นทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีการการดูแลสุขภาพ รับประทานที่มีประโยชน์ มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต มีสังคมที่ดีงาม บุคคลที่ให้กำลังใจเริ่มจากครอบครัว ชุมชน สังคม

สุขภาวะองค์รวมที่เกิดขึ้นของผู้สูงวัย

กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการหลักสัปปายะ ๗ คือ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสุขภาพร่างการแข็งแรง มีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย มั่งคง การเดินทางสะดวกสบาย โภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีเพื่อนสหธรรมิกคอยช่วยเหลือซึ่งกันและมีการพูดคุยกัน สนทนากันที่มีความเอื้อต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ซึ่งเข้ากับหลัก ความเป็นตัว

ของตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจเลือกที่สิ่งเหมาะสมกับตนเอง มีการจัดสภาพแวดล้อมโดยรอบให้มีประสิทธิภาพ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนอยู่เสมอ มีความสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีเป้าหมายและมีความพึงพอใจ มองโลกในแง่ดี ก่อนให้เกิดโมเดลในการพัฒนาสุขภาวะทางผู้สูงวัยต่อไป

๔.๔.๒ สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้

จากการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกาย ทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงวัยได้พัฒนาในสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบ จะทำให้ผู้สูงวัยนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยจึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงวัย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองในแต่ละด้านให้มีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆสู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ ประกอบด้วยกระบวนการศึกษา ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑. เกิดจากการกระบวนการศึกษาหลักธรรมสัปปายะ กับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เป็นการบูรณาการหลักธรรมกับหลักจิตวิทยาเข้าด้วยกันเกิดองค์ความรู้ใหม่ใน Suwit Model

๒. เกิดจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้สูงวัยที่เข้ารับการฝึกอบรมเกิดพัฒนาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับผู้สูงวัย เกิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับความเป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

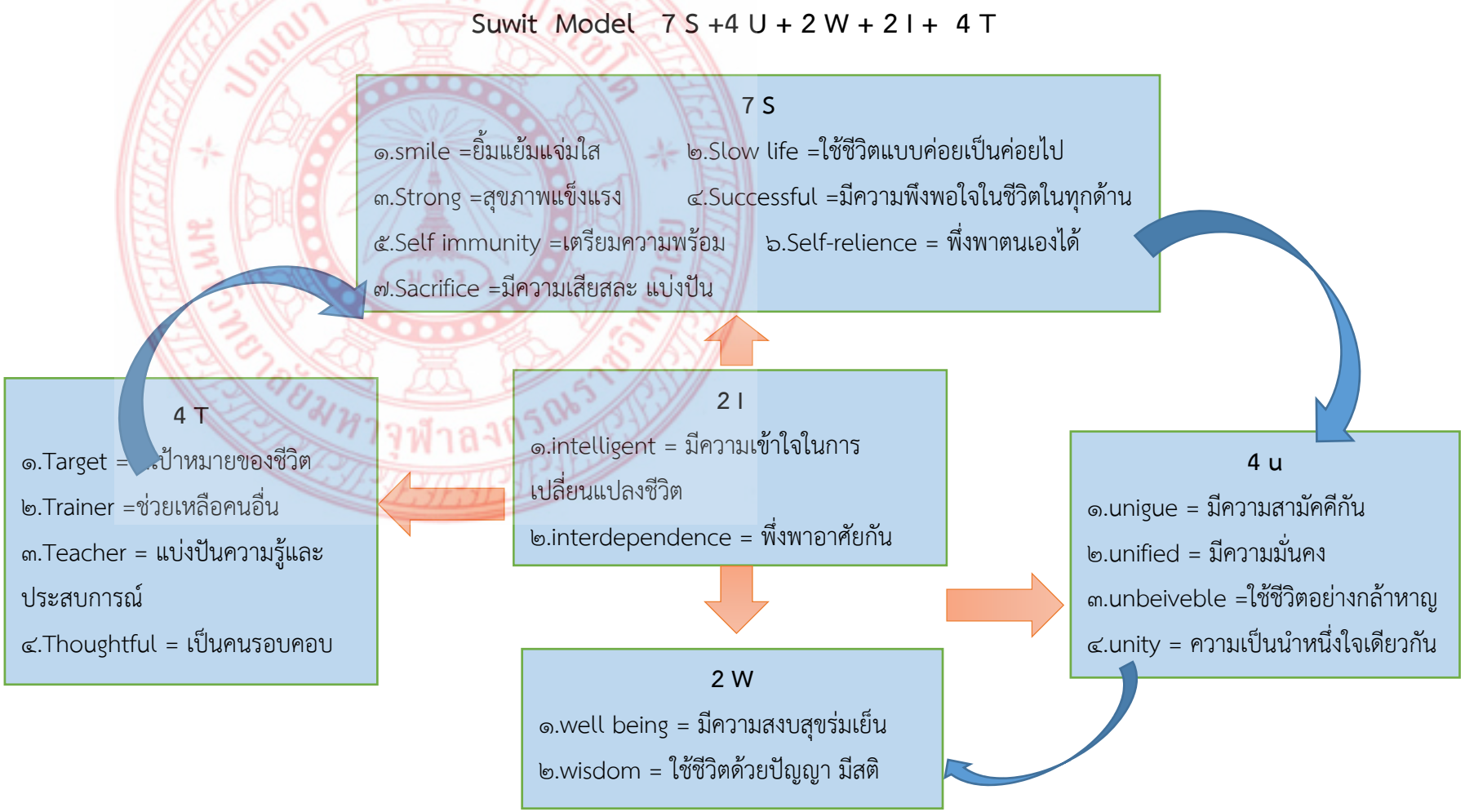
๓. เกิดจากการทดลองเครื่องมือ เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๗ กิจกรรม ดังนี้ ๑.รู้จักคุณค่าของตนเอง ๒.สุขกายสบายจิต๓.สุขชีวี ๔.คุณธรรมนำชีวิต ๕.ชุมชนร่วมใจ ๖.กินดี มีสุขภาพดี และ๗.เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

๔. เกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลทราบให้ถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยหลังจาการเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมครั้งนี้ก่อนให้เกิดกระบวนการพัฒนาที่สมบูรณ์ใน ๕ ด้านคือด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางจิต และทางสุขภาวะทางปัญญา

๕. เกิดจากการสนทนากลุ่ม คณะผู้ทรงวุฒิมีความเห็นด้วยกับหลักธรรมและกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

๖. เกิดจากการวิเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้รับ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต ก่อให้เกิด **Suwit Model 7 S +4 U + 2 W + 2 I + 4 T**

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ภาพที่ ๔.๔.รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

สิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัย

ค้นพบ Suwit Model 7 S +4 U + 2 W + 2 I + 4 T ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้มีความสมบูรณ์มายิ่งขึ้น ดังนี้

สุขภาวะทางกาย มีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ด้วยหลัก **7 S** ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่หนึ่งกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย ดังนี้

๑. smile =ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตาเบิกบาน เกิดจากกิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย ให้มีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ตามศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อสร้างความพร้อมในการฝึกอบรมตนเองและตั้งตนชอบในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงวัย

๒. Slow life =ใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำอะไรก็ช้าลงกว่าเดิมนิดหนึ่ง เกิดจากกิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและมีเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ให้มีสติปัญญา อารมณ์และการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

๓. Strong = สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เกิดจากกิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย หลังจากการอบรมหลักสูตรทำให้ผู้สูงวัยได้มีวิธีการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ต้องเริ่มจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายออกกำลังให้ถูกวิธีการทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

๔. Successful = มีความพึงพอใจในชีวิตในทุก ๆ ด้าน พบหลังจากการฝึกอบรมแล้วผู้สูงวัยได้นำองค์ความรู้ไปปฏิบัติก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในหลายด้าน เกิดสภาวะแห่ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ทำให้ชีวิตมีความสุข ความพอใจในการมีชีวิตอยู่

๕. Self immunity = เตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หลังจากการฝึกอบรมในกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตไปแล้วทำให้ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลง การมีเป้าหมายในชีวิต มีกระบวนการดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจน ซึ่งตรงตามหลักการผู้สูงวัยในองค์การอนามัยโลกว่าความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจเกิดจาการเตรียมความพร้อมในด้านกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ

๖. Self-relience = พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ระหว่างการฝึกอบรมนั้นผู้สูงวัยมีจิตใจหนักแน่น ยึดหมั่นคุณธรรม ในการร่วมกันทำความดี เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สมบูรณ์แห่งการดำเนินชีวิตที่คุณค่า ได้เรียนรู้ในการดูแลพฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก

๗. Sacrifice =มีความเสียสละ รู้จักแบ่งปัน ในระหว่างการอบรมและหลังจากการฝึกอบรมไปแล้วผู้สูงวัยมีการขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชน สังคมให้ยั่งยืน มีจิตเมตตา โอบอ้อมอารีถ้อยทีถ้อยอาศัย เสียสละเพื่อส่วนร่วม

สุขภาวะทางสังคม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ด้วยหลัก **4 u** ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่สองกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. unigue = มีความสามัคคีกัน ปองดองกัน สมานฉันท์ เกิดจากการได้ร่วมกิจกรรมชุมชนร่วมใจ ผู้สูงวัยก่อตั้งเป็นกลุ่มในการทำความดี มีการสร้างชุมชนให้มีความสุข มีที่พึงทางกายทางใจ มีการสนทนาพูดคุยกัน ให้คำปรึกษา เพื่อให้เข้าใจกันและกันอย่างจริง

๒. unified = มีความมั่นคงในชีวิต,อยู่ในสังคมอย่างมีสติ จากการศึกษาแนวคิดสุขภาวะผู้สูงวัยบวกกับกิจกรรมการฝึกอบรม ทำให้ผู้สูงวัยนั้นได้รู้จักคุณค่าของตนเองในการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีสติ

๓. unbeiveble =ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ ใช้ชีวิตแกร่วกล้า หลังจากติดตามผู้สูงวัยได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยในหลายๆด้านโดยเฉพาะด้านการใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ เกิดการกล้าคิดกล้าทำ ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี

๔. unity = ความเป็นนำหนึ่งใจเดียวกัน มิจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ผู้สูงวัยเกิดแนวทางในการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง มีการสนทนาพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมขนอย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ด้วยหลัก **2 W** ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่สามกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. well being = มีความสงบสุขร่มเย็น อบอุ่น เบิกบาน หลังจากผู้สูงวัยผ่านกระบวนการเรียนรู้ในกิจกรรมสุขชีวี ทำให้ผู้สูงวัยนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมมีการพัฒนาและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมบูรณ์ทำให้เกิดครอบครัวอบรม ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุข

๒. wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ ไม่ประมาท ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตของตนเอง

สุขภาวะทางปัญญา มีความเข้าใจในชีวิต ด้วยหลัก **2 I** ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่สี่กับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. intelligent = มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต หลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทำให้สุขภาพดี สุขภาพจิตแข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัยผู้สูงวัยและทำให้จิตใจให้เป็นสุข

๒. interdependence = พึ่งพาอาศัยกัน หลังจากการฝึกอบรมผู้สูงวัยเกิดกระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เปิดใจเล่าเรื่องชีวิตตนเองที่ผ่านมา และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ผ่านมาให้กับผู้สนใจในเรื่องที่ผู้สูงวัยมีความถนัด เกิดประโยชน์กับชุมชนและสังคมต่อไป

สุขภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขอารมณ์ดี ชีวิตดี ด้วยหลัก **4 T** ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่ห้ากับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. Target = มีเป้าหมายของชีวิต ผู้สูงวัยได้เรียนรู้กระบวนการฝึกอบรมทำให้บุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยผู้สูงวัย เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการ เปลี่ยนแปลงไปทำให้ท่านเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกตนเองมากขึ้น และมีการพัฒนาจิตใจตนเอง

๒. Trainer =ช่วยเหลือคนอื่น แนะนำคนอื่นในทางที่ดี ระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงวัยมีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีต่อกัน ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสานการช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน หลังจาการฝึกอบรมผู้สูงวัยเกิดกลุ่มทำความดีช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก พบปะพูดคุย มีจิตอาสาช่วยงานสาธารณะสุขของชุมชน มีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีสู่สังคม

๓. Teacher = แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงวัยมีการแบ่งปันความรู้ที่ได้สะสมมาถ่ายทอดให้กับบุคคลที่สนใจ สร้างรายได้กับครอบครัว และสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีความสิ้นหวังให้เกิดกำลังใจในการทำงาน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไป

๔. Thoughtful = เป็นคนรอบคอบ ระมัดระวัง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงวัยเกิดการยอมรับตนเอง ช่วยเหลือเพื่อมนุษย์ มีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

จากสิ่งที่ค้นพบจากศึกษาหลักธรรมสัปปายะ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ศีล สมาธิและปัญญาบวกกับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิตของRyff&Keyes นำมาบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งผลจาการวิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงวัย ให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ทำให้ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะองค์รวม ดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางกาย หลังจากผู้สูงวัยผ่านการฝึกอบรมไปแล้วเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้น ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้สะอาด สิ่งแวดล้อมที่อาศัยมีอากาศที่ดี พักผ่อนให้เพียงต่อร่างกาย รู้จักในคุณค่าของ

ตนเอง เพื่อสร้างความพร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักการสุขอนามัย ดังนั้นสุขภาวะที่สำคัญของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สูงวัยได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองใช้ได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้การพัฒนาด้านร่างกายแล้วจะส่งผลต่อการบริหารสุขภาวะในด้านอื่นๆเพราะว่าด้านร่างกายจะมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา จะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด

๒. สุขภาวะทางสังคม เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านสังคม คือ การทำกิจกรรมของผู้สูงวัยนั้นจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่าน ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชมร่วมใจก่อให้เกิดปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการทำงานได้อย่างยั่งยืน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คนในชุมชน สังคมก็จะมีความสุข

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านอารมณ์ คือ ผู้สูงวัยได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล ก่อให้เกิดการมีจิตอาสานการช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน ผู้สูงวัยเกิดกลุ่มทำความดีช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก พบปะพูดคุย มีจิตอาสาช่วยงานสาธารณะสุขของชุมชน มีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีสู่สังคม และสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีความสิ้นหวังให้เกิดกำลังใจในการทำงาน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไป

๔. สุขภาวะทางจิตใจ เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านจิต คือ มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงวัยได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่เรายึดติดแต่เรื่องเดิมๆจะทำให้ชีวิตเรานั้นมีอุปสรรคทางความคิด มีการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพรั่งพร้อม เกิดการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม ๓.สุขภาพจิต ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เกิดครอบครัวอบรม ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุข

๕. สุขภาวะทางปัญญา เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านทางปัญญา คือ มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยการใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ จะทำให้เกิดสติ มีการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ในสังคม

จากองค์ความรู้ที่ค้นพบนั้นก่อให้เกิดนวัตกรรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัยนั้นตาม Suwit Model 7 S +4 U + 2 W + 2 I + 4 T ซึ่งสามารถที่จะศึกษาและทำความเข้าใจในการต่อยอด Suwit Model ในการสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยให้ได้

พบความสุขจากการเรียนรู้นวัตกรรมที่สร้างขึ้น เริ่มต้นจากการพัฒนาสุขภาวะทางกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ และสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อสร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยที่ใช้ระเบียนวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Desing) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญในการสร้างเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และใช้เชิงปริมาณเป็นการสำรวจความพร้อมในการเข้ารับการฝึกอบรมจากกลุ่มตัวอย่าง การทดลองมีจำนวน ๑ กลุ่ม โดยการทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลในการนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น ๖ ขั้นตอน (๑) ผลการวิเคราะห์แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาความต้องการสำหรับผู้สูงวัยว่ามีความต้องการในการฝึกอบรมในด้านใดบ้างแล้วนำมาสร้างเป็นหลักสูตรในการฝึกอบรมต่อไป (๒) การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการศึกษาจากทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและด้านชุมชนตลอดจนถึงด้านผู้สูงวัย เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์จัดทำเป็นกิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยที่มีความเหมาะสมและผู้สูงวัยสามารถที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสร้างเครื่องมือที่ใช้การฝึกอบรมตลอดถึงศึกษาขั้นตอนการจัดเรียงจัดกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาผู้สูงวัย ซึ่งได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองหลักสูตรก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลองหลักสูตรโปรแกรมจริง (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปใช้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการอบรม ทั้งหลักสูตรโปรแกรมได้ผ่านกระบวนการสนทนากลุ่ม

จากผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านชุมชน ด้านผู้สูงวัยและด้านวิจัย เพื่อรับรองหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และหลังจากที่ผู้เข้ารับการอบรมผ่านไป ๒ อาทิตย์ก็ติดตามผลการฝึกอบรมเพื่อสรุปผลโดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้ศึกษาผ่านกระบวนการฝึกอบรม สนทนากลุ่ม และติดตามผล (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ จากการสำรวจความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านปัญญา เพื่อนำข้อมูลที่ได้นั้นไปพัฒนาเป็นคำถามในการวิจัยและพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ พบว่า

๑) จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุโดยเฉลี่ยที่ ๖๐ – ๖๕ ปี ส่วนมากจบระดับมัธยมศึกษา และมีรายได้ต่อเดือน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท โดยประมาณ

๒) ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนมากจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว พร้อมทั้งมีความต้องการให้ส่วนงานราชการมาสนับสนุนการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและระยะเวลาที่มีความเหมาะสมกับการจัดฝึกอบรม คือ หลักสูตรไป – กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น – ๑๕.๐๐ น.

๓) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยด้านกายส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการอบรมด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน

๔) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านจิตส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนถึงการอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ

๕) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านสังคมคือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การ

พัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน

๖) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาวะองค์รวมที่ช่วยเหลือสังคม

๗) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา จะต้องมีกระบวนการเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย

๕.๑.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาสร้างหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาการเรียนรู้ในสังคมย่อมมีการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามลำตามขั้นตอนเวลา ก่อให้เกิดวิวัฒนาการเกิดขึ้นเกี่ยวกับความต้องการความสะดวกสบาย ทำให้มนุษย์มีความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ตนเองได้ทำ และได้แสดงพฤติกรรมของมนุษย์ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ พัฒนาตนเองได้ เพื่อให้เข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริง โดยหลักธรรมชาติที่สอนให้มนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ความเจริญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ได้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้อย่างมาก ส่งผลต่อเนื่องให้มนุษย์มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอารมณ์ที่สงบ มีปัญญาที่สว่างสามารถตัดสินแก้ไขปัญหาได้ด้วยหลักเหตุผล ทั้งยังให้มนุษย์มีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ในทางการปฏิบัติตนเพื่อให้พบแต่สิ่งที่ดีงาม ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ สามารถกล่าวได้ว่าประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือ สัปปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้พบเจอความสุขที่แท้จริง และทางพุทธจิตวิทยาใช้หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัย

การพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย คือ จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะต้องเริ่มจากการมีสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ได้สนทนาธรรมต่างๆ เรียกว่าศีล ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมคือ ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่

ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพละกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียนว่าสมาธิ และขั้นที่สามารถพัฒนาสุขภาวะองค์รวมคือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถ เรียกว่าปัญญา

ศึกษาค้นคว้าความรู้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับผู้สูงวัย เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับความเป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมด ๗ แผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละแผนจะประกอบด้วยสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล ดังนั้นหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมกับหลักแนวคิดจิตวิทยา หลักธรรมสัปปายะ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรโปรแกรมใน ๕ ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นจุดมุ่งหมายในการวิจัย

๕.๑.๓ กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการบริหารตนเองมีเป้าหมายการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบในการบริหารตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ และการบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์

๒) กิจกรรมสุขกายสบายจิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามีเราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

๓) กิจกรรมสุขชีวี ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุจะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

๔) กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน

๕) กิจกรรมชุมชนร่วมใจ ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

๖) กิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง กล่าวคือ บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรง

๗) กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและจริงจัง

๕.๑.๔ นำเสนอรูปแบบโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) ผลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการทดสอบแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างโดใช้แบบสอบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๑๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\overline{X}$ =๔.๓๑) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางกาย,ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$ =๔.๒๒) และน้อยที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\overline{X}$ =๔.๐๒)

๒) ผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๐๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางสังคม($\overline{X}$ =๔.๒๓) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\overline{X}$ =๔.๒๐) และด้านสุขภาวะทางจิต($\overline{X}$ =๔.๑๘)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๓๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางปัญญา($\overline{X}$ =๔.๔๕) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางจิต($\overline{X}$ =๔.๔๑) และด้านสุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$ =๔.๔๐)

๓) การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

โปรแกรมการฝึกอบรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		t
	x	S.D.	x	S.D.	
๑.สุขภาวะทางกาย	๔.๐๙	.๙๒	๔.๒๒	.๘๗	๑.๐๙๔
๒.สุขภาวะทางสังคม	๔.๒๓	.๗๗	๔.๔๐	.๕๗	๑.๖๐๔
๓.สุขภาวะทางอารมณ์	๓.๓๗	๑.๐๐	๔.๐๙	.๗๒	๕.๐๕๓
๔.สุขภาวะทางจิต	๔.๑๘	.๘๕	๔.๔๑	.๖๘	๒.๓๗๓
๕.สุขภาวะทางปัญญา	๔.๒๐	.๙๔	๔.๔๕	.๕๙	๔.๔๕๘
รวม ๕ ด้าน	**๔.๐๑**	**.๘๙**	**๔.๓๑**	**.๖๘**	**๒.๘๐๐**

จากตาราง ๔.๓๑ พบว่า คะแนนก่อนและหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔) ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		t
	x	S.D.	x	S.D.	
๑. การยอมรับตนเอง	๓.๒๓	.๕๘	๓.๓๓	.๕๘	-๖๗๑*
๒. การมีอิสระแห่งตน	๓.๑๖	.๖๑	๓.๑๘	.๖๑	-๒.๔๔๒*
๓. การมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม	๒.๙๓	.๖๓	๓.๐๓	.๕๕	-๒.๙๒๗*
๔. สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	๓.๐๖	.๕๗	๓.๑๐	.๕๗	-๑.๘๘๙*
๕. การมีเป้าหมาย	๓.๒๒	.๕๙	๓.๒๙	.๕๙	-๑.๑๕๐*
๖. ความงอกงามส่วนบุคคล	๓.๑๔	.๕๘	๓.๑๔	.๖๔	.๐๐๐
รวม	**๓.๑๒**	**.๕๙**	**๓.๑๗**	**.๕๙**	**-๓.๒๒๐***

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๓๕ พบว่า เปรียบเทียบความสุขในชีวิตก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนและหลังเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(๑) ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๔๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๗๐) รองลงมาคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๓) และท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางสังคมที่ดีขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๐)

(๒) ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ =๔.๕๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านจะดูแลสุขภาวะทางจิตใจมากยิ่งขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๓) รองลงมาคือ ท่านมีความสนใจที่จะเป็นจิตอาสาชุมชนเพิ่มมากขึ้น ($\overline{X}$ =๔.๖๑) และท่านได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม($\overline{X}$ =๔.๖๐)

๕) ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(๑) ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๓๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ มีความประทับใจในหลักสูตรที่ฝึกอบรมครั้งนี้ ($\overline{X}$ =๔.๕๓) รองลงมาคือ ความพึงพอใจในการฝึกอบรมครั้งนี้ ($\overline{X}$ =๔.๕๐) และการอบรมหลักสูตรตรงตามกำหนดการ($\overline{X}$ =๔.๔๐)

(๒) ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ และมีความแตกต่างกันในรายบุคคล

๗) ผลการวิเคราะห์และติดตามผล โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยพิจารณาจากแหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้

๑. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ๒. การนำไปความไปใช้ในการดำเนินชีวิต ๓. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งได้รับผลเป็นที่น่าพอใจในการจัดอบรมหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าอบรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่ดี มีจิตสาธารณะประโยชน์ มีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม ทั้งยังได้พัฒนาจิตใจตนเองโดยการฝึกสมาธิ ไหว้พระก่อนนอน รับประทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังเป็นที่ปรึกษาให้กำลังใจลูกหลานบ้านเพื่อนในการทำงาน เมื่อมีปัญหาก็จะชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา พร้อมกันนั้นทางชุมชนยังได้ทำสภาผู้สูงวัยให้ผู้สูงวัยนั้นได้มีโอกาสสนทนาพูดคุยกัน ในได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวต่างที่ผ่านมาทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นผู้สูงวัยยังได้พัฒนาตนเองโดยการเริ่มต้นจากตนเองทำสะอาดร่างกายตนเอง ฝึกสมาธิในตนเองเช้า รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ดูแลตนเองทำให้มีความสุขกับการใช้ชีวิตในช่วงปั้นปลายชีวิต ทั้งนี้ทางชุมชนยังได้จัดสถานที่ให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลัง ร่วมกันทำกิจกรรมของชุมชน สามารถให้คำปรึกษามิตรสหายได้ด้วยดี เพื่อนบ้าน ยังได้บอกต่อถึงวิธีการระงับอารมณ์ของตนเอง การพัฒนาจิตใจให้สงบสุขจะต้องเริ่มต้นที่ใจของเราก่อน ทำให้จิตใจสมบูรณ์ มีเมตตา กรุณา ต่อลูกหลาน ญาติมิตร เครือญาติ เป็นต้น ตอนเช้าจะตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ของตนเองก่อนทุกครั้ง มีสติ มีสมาธิ มีความรู้สึกพอดีพอใจในการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ ภายหลังจากการสัมภาษณ์แล้วการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงวัยมีผลต่อเพื่อนบ้าน ต่อครอบครัว คนรอบข้างในทิศทางที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรครั้งนี้

๕.๒.อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา อภิรายผลได้ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ หลักธรรมและหลักจิตวิทยากับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ในการทำโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำรา ทฤษฎี แนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูลได้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ คือสัปปายะ ๗ และหลักจิตวิทยา ได้ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ของ Ryff & Keys จากนั้นได้มีการตั้งคำถามเพื่อที่จะสำรวจความต้องการในการฝึกอบรมความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยด้านกายส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการอบรมด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านจิต ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้

ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนถึงการอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านสังคม คือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาวะองค์รวมที่ช่วยเหลือสังคม ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา จะต้องมีกระบวนการเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว[๑] การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า ๑.กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพิจารณาเป็นรายมาตรฐานว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมอยู่ในระดับมากทุกมาตรฐาน ยกเว้นมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมสูงสุดในมาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล และมีความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมต่ำสุดในมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ๒. ความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นในด้านรายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ .๐๑ และการสร้างนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยนั้นเพื่อที่จะได้นำความรู้ไปประยุกต์ในกาคำถามดังที่ คมกฤตย์ รวบรวม[๒] ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ พบว่า ๑. ความสำคัญและปัญหาของการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติเป็นไปตามระบบราชการส่วนท้องถิ่น มีความจำเป็นต้องขับเคลื่อนการนำนโยบายให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับ แต่ทั้งนี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากฝ่าย

---

[๑]จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว, “การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

[๒]คมกฤตย์ รวบรวม, “ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖).

การเมืองในระดับชาติเพราะสามารถปรับเปลี่ยนนโยบายในระดับชาติได้ ซึ่งจะส่งผลถึงระดับท้องถิ่น เช่น อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

จากการเมื่อค้นพบความต้องการของผู้สูงวัยแล้วจึงนำไปสร้างเป็นคำถามเพื่อที่จะนำไปเป็นข้อสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านของการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการใช้หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้สูงวัยตรมแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ได้ศึกษาจากความต้องการแล้ว จากนั้นได้นำผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญนั้นมาทำการวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างเป็นหลักสูตรโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ซึ่งจากการศึกษาความต้องการและสัมภาษณ์ผู้เชียวชาญ มาประมวลวิเคราะห์เพื่อออกแบบกิจกรรมโดยการยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือ สัปปายะ ๗ และหลักจิตวิทยาการสุขภาวะทางจิต ของ Ryff & Keys ผ่านกระบวนการเรียนรู้หลักไตรสิกขาให้เกิดกิจกรรมทั้ง ๗ ด้าน เมื่อได้เครื่องในการฝึกอบรมแล้วได้ทำการเรียบเรียงข้อมูลที่ให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยในการฝึกอบรมครั้งนี้ หาความเที่ยงตรงและผู้สูงวัยสามารถที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสมบูรณ์แบบ มีความสอดคล้องกับเสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ[๓] พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ ผลวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการของตะวันตกก่อกำเนิดมาจากการทดลองในระบบการศึกษาเฉพาะทางที่เริ่มมาจากผู้สอนกับผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง และเจาะจงลงไปที่ความชำนาญพิเศษ ซึ่งขยายไปตามสภาพปัญหาอย่างเป็นระบบและจำกัดฐานข้อมูลที่ซับซ้อน ปฏิบัติการอย่างมีผลออกมาเป็นการบูรณาการกันระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม สำหรับกระบวนการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนามากจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเกิดจาการสั่งสมบารมี ๑๐ ที่ยาวนาน การสั่งสมบารมีที่ยาวนานเช่นนั้นเป็นส่วนสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ยาวนานและการทดลองที่ยาวโดยใช้ชีวิตแบบเดิมพัน หลังจากนั้นทั้งหมดนั้นจึงมีผลออกมาเป็นการรู้แจ้งที่สมบูรณ์ในทุกข์และความดับทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต การเรียนรู้อย่างนี้สัมพันธ์อย่างสมบูรณ์แบบอยู่กับปริยัติ (การศึกษา) ปฏิบัติและปฏิเวธ (การรู้แจ้ง) ซึ่งพุ่งลงไปที่ความจริง เป็นการศึกษาทดลองที่เป็นธรรมชาติและเป็นวิถีชีวิตซึ่งแสดงตัวออกมาเป็นรูปธรรมผ่านความสะอาดความสงบและความรอบรู้ อีกประการหนึ่ง นี้แหละคือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลาง ซึ่งทำลายความเห็นผิดและความคิดผิดและขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดความเห็นถูกและความคิดถูก และทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง[๔] การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ

---

[๓]เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ. “พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕. ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๗๘.

[๔]ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

(ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ

๕.๒.๒ การใช้หลักสูตรฝึกอบรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาของการทดลองใช้หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าคะแนนก่อนและหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทำให้โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมมีประสิทธิภาพ ซึ่งในการใช้รูปแบบกิจกรรมทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจเรื่องสุขภาวะองค์รวม ได้มีการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ผ่านกระบวนการนำเสนอรูปแบบของจิตวิทยาเชิงกลุ่ม การเขียน การสนทนาพูดคุย และการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงวัย โดยการให้ผู้สูงวัยได้เคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ)[๕] การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่นมีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ อยู่ในระดับมาก สุขภาพทางปัญญา คือ เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก ส่วนความแตกต่างของระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน ๓ ด้าน คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญา โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนสุขภาวะทางจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน ๑ ด้าน คือ สุขภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕. และ อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง[๖] กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า. ๑.สภาพการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะประสบปัญหา ด้านสุขภาพร่างกายที่เป็นกันมาก คือ โรคปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สภาพจิตใจ

---

[๕]พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

[๖]อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง, “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิ สาขาพุทธจิตวิทยา**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

ซึมเศร้า ว้าเหว่ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การขาดปฏิบัติสัมพันธ์ทางสังคม ที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้าน และถูกปล่อยให้อยู่กับบ้านโดดเดี่ยว และรายได้ที่เคยมีลดน้อยลง บางรายถึงกับขาดสภาพคล่องทางเศรษฐกิจส่งผลให้กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตน้อยลดลง ทั้งนี้ ปัจจัยหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ มี ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑. มีร่างกายที่แข็งแรงตามวัย ๒. มีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่าเริง แจ่มใส ๓. มีสภาพคล่องเพียงพอทางเศรษฐกิจ และ ๔. มีกิจกรรมทางสังคมอย่างพอเพียง

สรุปได้ว่าเมื่อผ่านโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแล้วมีผลทางสถิติ เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา สมพงษ์[๗] ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผู้สูงอายุในสถานสังเคราะห์คนชรามนจังหวัดนครปฐม มีความสุขในระดับมาก ๒. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน การมีโรคประจำตัวต่างกัน ระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต่างกัน และการมาเยี่ยมของคนครอบครัวต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน และผู้สูงอายุในสถานสังเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีจำนวนบุตรต่างกัน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน ๓. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจาการช่วยตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การยิ้มแย้มแจ่มใส การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ และวิไลพร ขำวงษ์ และคณะ[๘] ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๑ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗ ด้านจิตใจร้อยละ ๕๓.๗ ด้านความสัมพันธ์ภาพทางสังคมร้อยละ ๖๖.๐ และด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ ๖๒.๖ ตามลำดับ และพบว่าปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และฐานะการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการวางแผนช่วยเหลือและส่งต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้แนวทางในการบริการวิชาการโดยการให้ความรู้และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

---

[๗] สุจิตรา สมพงษ์, “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๕๕). บทคัดย่อ.

[๘] วิไลพร ขำวงษ์และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.** ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๔): ๓๕.

๕.๒.๓ ผลการวิเคราะห์สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

จากการศึกษาหลักธรรมสัปปายะ ๗ หลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิตของ Ryff & Keys ผลการศึกษาความต้องการ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย ก่อให้เกิดโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ผลการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยในด้าน ๕ ด้าน ดังนี้

๑) ด้านสุขภาวะทางกาย หลังจากผู้สูงวัยผ่านการฝึกอบรมไปแล้วเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้น ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้สะอาด สิ่งแวดล้อมที่อาศัยมีอากาศที่ดี พักผ่อนให้เพียงต่อร่างกาย รู้จักในคุณค่าของตนเอง เพื่อสร้างความพร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักการสุขอนามัย ดังนั้นสุขภาวะที่สำคัญของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สูงวัยได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองใช้ได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้การพัฒนาด้านร่างกายแล้วจะส่งผลต่อการบริหารสุขภาวะในด้านอื่นๆเพราะว่าด้านร่างกายจะมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาจะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดบริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้อธิบายถึงสุขภาวะหมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และจิต กล่าวได้ว่า มิใช่เพียงแต่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บรวมไปถึงการมีสุขภาพชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างเกิดขึ้นก่อให้เกิดความปัญหาในด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปอย่างล้วนแล้วมีแต่ปัญหาสุขภาพ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายหน่วยงานช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้กับสังคมต่อไป[๙]

๒) สุขภาวะทางสังคม เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านสังคม คือ การทำกิจกรรมของผู้สูงวัยนั้นจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่าน ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชมร่วมใจก่อให้เกิดปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการทำงานได้อย่างยั่งยืน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามีความเกื้อกูลซึ่งกันและ

---

[๙]บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**, (เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์. ๒๕๒๘). หน้า ๑๑๒ – ๑๑๓.

กัน คนในชุมชน สังคมก็จะมีความสุขสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรัญญา วงษ์พรหม[๑๐] การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผู้สูงอายุมีความสุขความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามมารถสนองตอบต่อคุณภาพชีวิตใน ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา/การเรียนรู้ ๒. เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านการจัดกิจกรรมสัญจรเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมสานวัยใส่ในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยและกลุ่มปฏิบัติการหลักร่วมดำเนินการกับชุมชน ๓. เกิดการบูรณาการความรู้และกิจกรรมมนชุมชนผ่านการสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ๔. เกิดความยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยการดำเนินการต่อเนื่องชองชุมชนที่ประกอบด้วย แกนนำผู้สูงอายุ คนวัยอื่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน

๓) สุขภาวะทางอารมณ์ เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านอารมณ์ คือ ผู้สูงวัยได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล ก่อให้เกิดการมีจิตอาสานการช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน ผู้สูงวัยเกิดกลุ่มทำความดีช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก พบปะพูดคุย มีจิตอาสาช่วยงานสาธารณะสุขของชุมชน มีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีสู่สังคม และสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีความสิ้นหวังให้เกิดกำลังใจในการทำงาน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสสโร)[๑๑] รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ๑. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธวิทยา ประกอบด้วย ๑) ความรู้สึกต่อชีวิต ชีวิตคู่ บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ๒) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน และ๓) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ มี ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย ๑.๑) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ๑.๒) การพูดคุยปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๑.๓) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางการ วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว ๑.๔) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ๒.การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิทวิทยา พบว่า ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การพูดคุย ปรึกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ของ

---

[๑๐] จรัญญา วงษ์พรหม, “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, **ดุษฎีนิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์**, ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

[๑๑] พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสสโร), “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

สมาชิกในครอบครัว ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการให้ความสำคัญกับความรู้สึกกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ จากการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว ประกอบด้วย ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือหรือตัดสินในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงคือ .๗๘๗ และตัวแปรอิสสระทั้ง ๔ ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ ๖๑.๙

๔) สุขภาวะทางจิต เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านจิต คือ มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงวัยได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่เรายึดติดแต่เรื่องเดิมๆจะทำให้ชีวิตเรานั้นมีอุปสรรคทางความคิด มีการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพรั่งพร้อม เกิดการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม ๓.สุขภาพจิต ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เกิดครอบครัวอบรม ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุขสอดคล้องกับแนวคิดจากการสังเคราะห์งานวิจัยของ พระอนุชา ถาวรสทฺโธ[๑๒] ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิตอารมณ์ หมายถึง จิตเป็นสภาพรับรู้อารมณ์ และทรงไว้ซึ่งความรู้แจ้งอารมณ์อันหมายถึงการรู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือ หรือ สับสนในสภาพของอารมณ์อะไรมากกระทบทางทวารใด ย่อมสามารถรู้ถึงสภาพของอารมณ์นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่สับสนกับสภาพของอารมณ์อื่น มีบทบาทหน้าที่ และความสามารถอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน เป็นประธานในธรรมทั้งปวง

๕) สุขภาวะทางปัญญา เกิดจาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านทางปัญญา คือ มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยการใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ จะทำให้เกิดสติ มีการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ในสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริวัลลิ์ พฤกษาอุดมชัย[๑๓] ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม จากผลวิจัยที่ไดรับเป็นประโยชน์ต่อชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก สามารถนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุด และองค์กรที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนเพื่อสร้างโอกาสในการพัฒนาของชุมรมผู้สูงอายุ อีกทั้งชมรมผู้สูงอายุแห่งอื่น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานของชมรมต่อไป

---

[๑๒]พระอนุชา ถาวรสทฺโธ (ลับบัวงาม), “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖.

[๑๓]สิริวัลลิ์ พฤกษาอุดมชัย, “ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

ดังนั้นจากองค์ความรู้ที่ค้นพบนั้นก่อให้เกิดนวัตกรรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัยนั้นตาม Suwit Model 7 S +4 U + 2 W + 2 I + 4 T ซึ่งสามารถที่จะศึกษาและทำความเข้าใจในการต่อยอด Suwit Model ในการสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยให้ได้พบความสุขจากการเรียนรู้นวัตกรรมที่สร้างขึ้น เริ่มต้นจากการพัฒนาสุขภาวะทางกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ และสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิจักขณ์ ภานุสรณ์ฐากูร[๑๔] กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด สามารส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ ด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมที่สำคัญได้แก่ ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก การมองด้วยบวกอย่างมีสติ การยืนกรานต่อความคิด การจินตนาการในเชิงบวก การใช้สมาธิ และความเชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง ซึ่งทำให้เกิดภาวะของความสุขในแบบองค์รวมได้ทั้งยังมีความต่อเนื่องกับความสุขแบบองค์รวมนั้นด้วย ซึ่งผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยากับกฎแห่งแรงดึงดูด พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนความคิดและมุมมองที่มีต่อการดูแลสุขภาพโรคภัยไข้เจ็บได้รับรู้กฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อประสบกับความเจ็บป่วยอยู่ก็จะพยายามเข้าใจใช้ทักษะในการดูแลอาการของโรคให้ดีขึ้น ด้านสุขภาพวะทางจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้เข้าใจกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจึงมีความเชื่อว่ากายกับจิตนั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วยกายก็จะป่วย ควรปลูกฝังแนวคิดที่เป็นกุศลจิตเพื่อการพัฒนาทางจิตที่งดงามมากยิ่งขึ้นและสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจ เข้าถึงองค์ธรรมอย่างเหมาะสม ในส่วนด้วยสุขภาวะทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาการความศรัทธาเชื่อกฎแห่งกรรม และมีความเพียรพยายามประพฤติปฏิบัติปฏิบัติชอบ ซึ่งทำให้พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อมนุษย์ด้วยกัน จึงจำเป็นต้อง

---

[๑๔]สุวิจักขณ์ ภานุสรณ์ฐากูร, “กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

ส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดการตระหนักรู้จิตให้การบริการ เคารพในศักดิ์ศรีขอบความเป็นมนุษย์พัฒนาให้เกิดความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิอันชอบแล้วด้วยธรรม และด้วยสุขภาวะทางปัญญา พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เกิดการตระหนักรู้แจ้งเท่าทันความจริงของชีวิต

๕.๓.ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาที่พบว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถที่จะเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงวัยได้ดี อย่างมีประสิทธิภาพผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๑) ควรนำกิจกรรมบรรจุในแผนงานของสาธารณสุข หรือชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานเขตและหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับผู้สูงวัย โดยส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่ที่เน้นไปในทางพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยได้แก่ การดูแลตนเอง การรับประทานอาหาร ความเป็นอยู่ วิธีคิด การทำงานบุญ การสนทนาพบปะเพื่อน การเดินทาง การเจริญสติ เจริญสมาธิ การฟังธรรม การฝึกปฏิบัติเพื่อความสุขของตนเองและส่วนร่วม สิ่งเหล่านี้จึงควรให้เป็นนโยบายในการพัฒนาเพื่อให้เข้าถึงผู้สูงวัยได้ศึกษาและเรียนรู้ให้เกิดความสุข สงบ เพื่อทำให้สังคมผู้สูงวัยที่มีคุณค่าส่งผลให้เกิดภาวะที่สมบูรณ์

๒) ให้การสนับสุนุนอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย เพื่อระดมสมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค์เกี่ยวกับผู้สูงวัยที่มีความเหมะสมกับบริบทของชุมชนแต่ละพื้นที่

๓) จัดโครงการที่ส่งเสริมเกี่ยวสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยให้ได้รับความรู้แนวทางในการพัฒนาตน ช่วยเหลือสังคม และนำความรู้ไปแนะนำต่อ

๔) จัดให้มีโครงการอบรมส่งเสริมจิตอาสาให้มีทักษะในการดูแลผู้สูงวัยที่ถูกต้องและเหมาะสม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากผลการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่จะนำหลักสูตรโปรแกรมไปใช้ ควรดำเนินการดังนี้

๑) หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นสามารถที่จะนำไปใช้ในการอบรมผู้สูงวัยให้มีความสมบูรณ์ จะต้องแบ่งแยะความพร้อมของผู้สูงวัย ระดับอายุของผู้สูงวัย

และควรคำนึงถึงเรื่องของเวลาในการฝึกอบรมเพื่อที่จะได้ผลดีต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาสังคมผู้สูงวัยแบบยั่งยืน

๒) ควรส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยที่ทุกภาคส่วนมรนโยบายในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยให้เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งให้สังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย

๓) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถปรับหลักสูตรโปรแกรมให้เหมาะสมกับสถานที่ เวลา และผู้สูงวัยในการเข้ารับการฝึกอบรม และให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

๔) วิทยากรสามารถปรับกิจกรรมย่อยเพื่อให้การฝึกอบรมมีความน่าสนใจ และผ่อนคลายมากขึ้น เช่น การนำกิจกรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงวัยมาดำเนินเรื่องเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมเนื้อหา

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยโดยเลือกที่จะศึกษาในตัวแปรอื่น ๆ ทั้งตัวแปรด้านจิตวิทยา และตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัย

๒) ควรมีการสำรวจเพื่อศึกษาปัญหาที่แท้จริงของผู้สูงวัยตามความต้องการของผู้สูงวัยให้ได้รับการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องและถูกวิธี

๓) ควรศึกษาโมเดลสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อต่อยอดการวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทยไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. มงฺคลตฺถทีปนี. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพุทธทัตตเถระ. **อภิธัมมาวรตาร**. ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต. แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพุทธโฆสาจารย์. **อัฏฐสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ – ๒ – ๖**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๓.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ). **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร**. แปลโดย พระคันธสาราภอวงศ์.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ๒๕๔๖**. กรุงเทพมหานคร: สักนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๗.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมการแพทย์. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. **การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนการเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๕.

กรมการศึกษานอกโรงเรียน. **การปฏิรูปการศึกษาตลอดชีวิต: กรอบแนวติดและยุทธศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : รังสีการพิมพ์, ๒๕๔๓.

กิตติ พัชรวิชญ์. **เอกสารการสอน ชุดวิชาหลักการเรียนรู้ และเทคนิคการฝึกอบรม หน่วยที่ ๑๐**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๘.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๒๔.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. **๑๐๘ แผนชีวิต : สูตรต้านวิกฤตวัยชรา**. กรุงเทพมหานคร: เอเชียเพรส, ๒๕๔๓.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. กระทรวงสาธารณสุข. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๔.

เครือวัลย์ ลิ่มอภิชาต. **หลักและเทคนิคการฝึกอบรมและการพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์, ๒๕๓๗

จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

นิตยา ภาสุนันท์. **"ปัญหาสุขภาพจิต"หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: บจ.บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕.

บรรจบ บรรณรุจิ. **จิต มโน วิญญาณ**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๓๕.

บริบูรณ์ พรพิบูลณ์. **โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข**. เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘.

ประเวศ วสี. **คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.

_____. **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗.

_____. **บทนำสู่พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์, ๒๕๔๙.

พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส., ๒๕๕๒.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์). **พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร.** นนทบุรี: จารุชา ๑๙๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔.

ไพบูลย์ เทวรักษ์. **จิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน**. กรุงเทพมหานคร : เอส.ดี.เพรส, ๒๕๓๗.

ภาณุ อดกลั้น. **ทฤษฎีการสูงอายุ**. อาจารย์พยาบาลกลุ่มวิชาพยาบาลบุคคลผู้มีปัญหาสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี, ๒๕๕๓.

เริงลักษณ์ โรจนพันธ์. **เทคนิคการฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๙.

ลิวรรณ อุนนารักษ์. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓.

วิน เชื้อโพธิหัก. **การฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนสโตร์, ๒๕๓๗.

วัฒนา ชื่นวงศา. **ผลของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ**. เลย: วิทยาลัยครูเลย, ๒๕๓๖.

วิโรจน์ ลักขณาอดิศร. **ทฤษฎีการสร้างความรู้ และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม**, ๒๕๕๐.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. **ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๕๒**

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ. **รายงานการสังเคราะห์ผลการติดตามและประเมินการดำเนินงานปฏิรูปการศึกษาตั้งแต่ประกาศใช้พระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ถึงสิ้นสุดปีงบประมาณ ๒๕๔๘**. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๔๙.

สุรกุล เจนอบรม. “การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน”. ใน **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนาคณะครุศาสตร์**. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สุวิณี วิวัฒน์วานิช. **สถานการณ์ความยากจนในผู้สูงอายุและรูปแบบการจัดการเพื่อส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. **รายงานวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

สุนทร สุนันท์ชัย. “ความรู้พื้นฐานการศึกษาตลอดชีวิต”. **เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการศึกษานอนระบบ**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๗.

สนอง โลหิตวิเศษ. **ปรัชญาการศึกษาผู้ใหญ่ และการศึกษานอกระบบ**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔.

อาชัญญา รัตนอุบล. **กระบวนการฝึกอบรม การศึกษานอกโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด, ๒๕๔๐.

_____. **ข้อจำกัดความ ความคิดและลักษณะการศึกษาตลอดชีวิตในการศึกษาและดารเรียนรู้ตลอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗

เอกพล จันทร์สถิตพร. **การประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร. (เอกสารอัดสำเนา), ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์:

คมกฤตย์ รวบรวม. “ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ”. **ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖.

จรัญญา วงษ์พรหม. “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘.

จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว. “การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตร**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕.

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์. “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ณัชพล บดิการ. “ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

ทิพวรรณ สุธานนท์ “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

นันทนา อยู่สบาย. “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศีรษะจระเข้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป**. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.

ประสพโชค ต้นสาโรจน์. “บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙.

ปุณวัสส์ กิตติมานนท์. “การศึกษาวิเคราะห์ปาณาติบาตในเซลล์มนุษย์และตัวอ่อนมนุษย์”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ). “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร). “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระมหาไชยา หัดประกอบ. “การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”. **ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐.

พระมหาดนัย ธมฺมาราโม (แก้วโต). “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฏฐสาสินี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโน (มณีปัญญาพร). “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระร่วมชัย ชินวโร (เบญจจินดา). “ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครูสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระวีระศักดิ์ ชยธมฺโม (สุวรรณวงศ์). “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล(สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอนุชา ถาวรสทฺโธ (ลับบัวงาม). “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอุกฤษ โชติญาโณ (ทวี). “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของจังหวัดศรีสะเกษ”. **ปริญญาพุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พีสสลัล ธำรงศ์วรกุล. “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”. **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ๒๕๕๘.

เพ็ญผกา กาญจโนภาส. “ประสิทธิผลของการโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงวัย อำเภอหนองระบังเหว จังหวัดชัยภูมิ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตศึกษา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑.

มนัสนันด์ ขอนดู่. “แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ยุวดี พนาวรรต. “การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐานวิทยานิพนธ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

สิริวัลลิ์ พฤกษาอุดมชัย. “ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม”.**วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙.

สุจิตรา สมพงษ. “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕.

สุวิจักขณ์ ภานุสรณ์ฐากูร. “กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

เสาวนีย์ ฤดี. “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง. “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน”. **ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒

อาทิตยา สุขมาก. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(๓) งานวิจัย:

จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”. **รายงานการวิจัย**. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.

(๔) บทความ:

กิตติวงศ์ สาสวด. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก”. **วารสารชุมชนวิจัย**. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ . (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๐).

ชุติมา หฤทัย. “นโยบายคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข”. **วารสารกองการพยาบาล.** กรุงเทพมหานคร : มทป, ๒๕๓๑.

พระมงคลธรรมวิธาน,ประสิทธิ์ สระทอง. “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม”. **วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ**. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ เดือน (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐).

วิไลพร ขำวงษ์และคณะ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”. **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๔)

สมบูรณ์ วัฒนะ. “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔๔ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๙).

สิรินทร ฉันศิริกาญจนา. “การดูแลแบบสหวิทยาการสำหรับผู้ป่วยสูงอายุ: บทบาทของแพทย์”. **รามาธิบดีพยาบาลสาร.** ฉบับที่ ๒ (มีนาคม ๒๕๓๙).

สุวดี เบญจวงศ์. “บทความเรื่อง ผู้สูงอายุคนแก่ และคนชรา: มิติทางสังคมและวัฒนธรรม”. **มนุษย์สังคมสาร**. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑.

เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** มหาวิทยามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยาย – ธันวาคม ๒๕๖๐).

อุดมพร ชั้นไพบูลย์. “สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อการสงเคราะห์”. **วารสารรามคำแหง**. ฉบับมนุษยศาสตร์. ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – ธันวาคม ๒๕๕๕).

(๕) เว็บไซต์:

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓-พ.ศ.๒๕๘๓.** [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล: https://www.fopdev.or.th [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑]

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. **การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล: http://www.oknation.nationtv.tv [๑ เมษายน ๒๕๖๑]

สำนักงานพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล: http://www.bangkok.go.th. [๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑]

๒. ภาษาอังกฤษ

A.Muhlenkamp, F, and J.A.Sayles. Social aupport and Positive Health Practice, **Nursing Science**. No 13 (May 1991): 266-270.

Adams,T, “Bezner, J & Steinhardt”, M. The conceptualization and measurement of perc eived wellness : lntegrating balance across and within dimensions. **American Jornal of Health Promotion**. 11(3) (1997): 208-218.

Belinda Siew Luan Khong. “The Budd s Influence in the Tnerapy Room”. **Hakomi Forum**. Vol.18, No 1. (2007): 11-17

Fehring, R,J, et al. Psychological and Spiritual Well–Being in College students. **Research in Nursing & Health**. 10, 391-198, 1987

Gavol D. Ryff and Gorey LM Keyes. Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs, 1995.

Halonen. J. S. and Santrock. **J. W. Psychology**. (2nd ed.) Boston: The McGraw-Hill Companies,Inc. 1996 . th 5.

Hunglmann, J, Kenkle-Rossi. E, Klassen, L. & Stollenwerk, R. Focus on spiritual well-being: Harmonious interconncctedness of mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale. **Geriatric Nursing**, 17 (6), 1996, 262 -266.

Matlin. M. W. Psychology. (2nd ed.) : Holt Rinehart and Winston, Inc, 1995.

Van Horn, E,. “The measurwment of well- b[eing and other aspects of mental health”. **Journal of occupation psychology**. Vol. 63 (2004), 193-210.

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

๑. ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๐ รูป/คน ประกอบด้วย

๑. พระราชสิทธิมุนี

๒. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท

๓. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ ตำแหน่ง ผู้รับผิดชอบหลักสูตร มจร.

๔. ดร.วิชชุดา ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร มจร

๕. รศ.ดร สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

๖. ผศ.ดร เริงชัย หมื่นชนะ

๗. น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค

๘. ดร.พุทธชาด แผนสมบุญ ตำแหน่ง อาจารย์

๙. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์

๑๐.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

๒. รายชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๗ รูป/คน ดังนี้

๒.๑ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๑. พระราชรัตนโสภณ, ดร.

๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันทร์ ศิริรัตน์)

๓. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์

๔. ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

๕. ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

๒.๒ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา

๑. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

๒. ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

๓. ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

๔. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้สังเกตการณ์

๕. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ ผู้สังเกตการณ์

๒.๓ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ

๑. นายวิชัย สังข์แก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสิรินธร

๒. ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน ประธานชมรมผู้สูงอายวัดปากบ่อ

๓. นางชนัฏษ์มาศ จัตุชัย ประธานสภาวัฒนธรรมเขตพระโขนง

๔. นางทัศนี ลือกลาง ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดวชิรธรรมสาธิต

๒.๔ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านชุมชน

๑. อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรางกูร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มรภ.ธนบุรี

๒. นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางนา

๓. นางพิณ นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตพระโขนง

๓. รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๓๐ คน ดังนี้

๑. คุณสุพิศ เรณูรส

๒. คุณพรรณี ต้นทอง

๓. คุณฉลอง นพคุณ

๔. คุณวิมลวรรณ เผ่าศรีเจริญ

๕. คุณสำลี มะเดื่อ

๖. คุณนงนุช ทองส่งศรี

๗. คุณสุภาณี แดงสวัสดิ์

๘. คุณประไพ จิตต์สม

๙. คุณสมจิตต์ ทองเก๋ง

๑๐.คุณมะลิ ชูพันธ์

๑๑.คุณปทุม หาแสงศรี

๑๒.คุณฉกาจ ทองส่งศรี

๑๓.คุณสาคร ตาแจ้

๑๔.คุณสิริพร จิระประยูร

๑๕.คุณถวิล แสงเกษม

๑๖.คุณไพรินทร์ เจนนานาโชค

๑๗.คุณวีระ จิตต์สม

๑๘.คุณจำรูณศรี ญานอุดม

๑๙. คุณรสนา กระทุ่มนัด

๒๐. คุณโสภณ ลือกลาง

๒๑. คุณประคอง ภิรมย์นิล

๒๒. คุณอัมพร ศรีสุข

๒๓. คุณสมบัติ ภิบาลสุข

๒๔. คุณสิริพร สถิตดำรงสกุล

๒๕. คุณกัลยา พริ้งพวงแก้ว

๒๖. คุณสมพร ศรีวิลัย

๒๗. นางสาวฐากร บุญประดิษฐ์

๒๘. คุณสุนีย์ วชิราตรียากุล

๒๙. พล.ร.ท.เรวัติ ทองประเสริฐ

๓๐. คุณเอมอร เดชาภิวัฒน์

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูล

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาและโปรดกาเครื่องหมาย √ ในช่อง ( ) ตามความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

๑ ( ) ชาย ๒ ( ) หญิง

๒. อายุ

๑ ( ) ๖๐-๖๕ ปี ๒ ( ) ๖๖-๗๐ ปี

๓ ( ) ๗๑-๗๕ ปี ๔ ( ) สูงกว่า ๗๖ ปี

๓. ระดับการศึกษา

๑ ( ) ประถมศึกษา ๒ ( ) มัธยมศึกษา

๓ ( ) ปริญญาตรี ๔.( ) สูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป

๔ รายได้

๑ ( ) ต่ำว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ๒ ( ) ๑๐,๐๐๐-๓๐,๐๐๐ บาท

๓ ( ) สูงกว่า๓๐,๐๐๑ บาท

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

โปรดกาเครื่องหมาย √ ในช่อง ( ) ตามความคิดเห็นของท่าน

๑. ท่านคิดว่าขณะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ท่านมีปัญหาในการปรับตัวหรือไม่

( ) มี ( ) ไม่มี

กรณีไม่มีปัญหาไม่ต้องตอบข้อต่อไป

๒. ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยหรือไม่

( ) ต้องการ ( ) ไม่ต้องการ

๓. ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยวิธีใด

( ) ไม่เสียค่าใช้จ่าย ( ) เสียค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง ( ) เสียค่าใช้จ่ายบางส่วน

๔. ระยะเวลาในการอบรม โปรดเลือกตามตารางข้างล่าง

( ) วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

( ) วันอังคาร – วันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

( ) วันจันทร์ –วันพุธ – วันศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

( ) วันศุกร์ – วันเสาร์ – วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

( ) วันอื่นๆ โปรดระบุ.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ตอนที่ ๓ ประเภทของความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องระดับความต้องการของท่านในการฝึกอบรมมากที่สุด เพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

๕ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในระดับมากที่สุด

๔ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในระดับมาก

๓ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในระดับปานกลาง

๒ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในระดับน้อย

๑ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในระดับน้อยที่สุด

ความต้องการฝึกอบรมการใช้การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	ความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร					
๒	การอบรมด้านการออกกำลังกาย					
๓	การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน					
๔	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
๕	การพัฒนาการรับรู้สุขภาวะทางร่างกายแบบองค์รวม					
๖	การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว					
๗	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม					
๘	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง					

ลำดับที่	ความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๙	การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ					
๑๐	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน					
๑๑	การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน					
๑๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม					
๑๓	การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน					
๑๔	การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน					
๑๕	การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม					
๑๖	การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
๑๗	การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิต					
๑๘	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต					
๑๙	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย					
๒๐	การอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย					

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิชฺโช ภาขุ)

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๓ เป็นข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นคำถามปลายเปิด

ผู้วิจัยของความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะใช้ประโยชน์ต่อการวิจัยเท่านั้น ขอบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิชฺโช ภาขุ)
นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่านบ

๑. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

๒. อายุ .....ปี

๓. วุฒิการศึกษา

☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา

☐ อนุปริญญา ☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก

☐ อื่น.. .....

๔. สถานะ

☐ อยู่คนเดียว ☐ มีลูกหลานและเครือญาติ

☐ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก ☐ อื่น ๆ.....

๕. ภาวะสุขภาพ

☐ มีโรคประจำตัว

☐ ไม่มีโรคประจำตัว

๖. ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ ๑) รักษาศีล

☐ ๒.) นั่งสมาธิ

☐ ๓.) บริจาคเงินและสิ่งของ

☐ ๔.) ทำบุญตามเทศกาล

☐ ๕.) ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน

☐ ๖.) ศึกษาพระธรรม

☐ ๗.) ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

☐ ๘.) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

ตอนที่ ๒ สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง โปรดทำรายการต่อไปนี้โดยให้ท่านพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องตามระดับความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

๕ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมากที่สุด

๔ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมาก

๓ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับปานกลาง

๒ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับน้อย

๑ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
	สุขภาวะทางกาย						
๑	ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง						
๒	ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย						
๓	ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน						
๔	ท่านต้องกินยาเป็นประจำ						
๕	ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน						
๖	ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ						
๗	ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้						
๘	ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต						
๙	ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย						
๑๐	ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ						
	สุขภาวะทางสังคม						
๑๑	ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากจะช่วยเหลือสังคม						
๑๒	ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน						
๑๓	ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่						
๑๔	ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน						

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑๕	ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา						
๑๖	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ						
๑๗	ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึงให้แก่คนอื่น						
๑๘	ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน						
๑๙	ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน						
๒๐	ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น						
	สุขภาวะทางอารมณ์						
๒๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง						
๒๒	ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด						
๒๓	เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย						
๒๔	เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์						
๒๕	เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ						
๒๖	เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้						
๒๗	ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง						
๒๘	ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ						
๒๙	แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้						
๓๐	ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ						

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
	สุขภาวะทางจิตใจ						
๓๑	ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้						
๓๒	ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต						
๓๓	ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ						
๓๔	ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง						
๓๕	ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา						
๓๖	ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น						
๓๗	ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น						
๓๘	ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต						
๓๙	ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน						
๔๐	การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง						
สุขภาวะทางปัญญา							
๔๑	ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล						
๔๒	ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน						
๔๓	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน						
๔๔	ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ						
๔๕	ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต						
๔๖	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา						
๔๗	ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้						
๔๘	ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด						
๔๙	ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน						
๕๐	เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น						

ตอนที่ ๓ ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ก) ด้านสุขภาวะทางกาย

.....

.....

.....

ข) ด้านสุขภาวะด้านสังคม

.....

.....

.....

ค) ด้านสุขภาวะด้านอารมณ์

.....

.....

.....

ง) ด้านสุขภาวะทางจิตใจ

.....

.....

จ) ด้านสุขภาวะทางปัญญา

.....

.....

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

ชุดที่ ๑

แบบสอบถามการวิจัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)
เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๓ เป็นข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นคำถามปลายเปิด

ผู้วิจัยของความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะใช้ประโยชน์ต่อการวิจัยเท่านั้น ขอบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิชฺโช ภาขุ)
นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่านบ

๑. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

๒. อายุ .....ปี

๓. วุฒิการศึกษา

☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
☐ อนุปริญญา ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก
☐ อื่น.. .....

๔. สถานะ

☐ อยู่คนเดียว ☐ มีลูกหลานและเครือญาติ
☐ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก ☐ อื่นๆ.....

๕. ภาวะสุขภาพ

☐ มีโรคประจำตัว
☐ ไม่มีโรคประจำตัว

๖. ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ ๑) รักษาศีล
☐ ๒.) นั่งสมาธิ
☐ ๓.) บริจาคเงินและสิ่งของ
☐ ๔.) ทำบุญตามเทศกาล
☐ ๕.) ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน
☐ ๖.) ศึกษาพระธรรม
☐ ๗.) ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา
☐ ๘.) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

ตอนที่ ๒ สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง โปรดทำรายการต่อไปนี้โดยให้ท่านพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องตามระดับความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาจากเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

๕ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมากที่สุด

๔ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมาก

๓ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับปานกลาง

๒ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับน้อย

๑ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
สุขภาวะทางกาย							
๑	ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง						
๒	ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย						
๓	ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน						
๔	ท่านต้องกินยาเป็นประจำ						
๕	ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน						
๖	ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ						
๗	ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้						
๘	ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต						
๙	ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย						
๑๐	ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ						
สุขภาวะทางสังคม							
๑๑	ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากจะช่วยเหลือสังคม						
๑๒	ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน						
๑๓	ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่						
๑๔	ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน						

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑๕	ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา						
๑๖	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ						
๑๗	ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึงให้แก่คนอื่น						
๑๘	ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน						
๑๙	ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน						
๒๐	ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น						
สุขภาวะทางอารมณ์							
๒๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง						
๒๒	ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด						
๒๓	เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย						
๒๔	เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์						
๒๕	เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ						
๒๖	เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้						
๒๗	ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง						
๒๘	ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ						
๒๙	แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้						
๓๐	ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ						

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
สุขภาวะทางจิตใจ							
๓๑	ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้						
๓๒	ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต						
๓๓	ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักหมั่นดูแลทุกขณะ						
๓๔	ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง						
๓๕	ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา						
๓๖	ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น						
๓๗	ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น						
๓๘	ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต						
๓๙	ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน						
๔๐	การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง						
สุขภาวะทางปัญญา							
๔๑	ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล						
๔๒	ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน						
๔๓	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน						
๔๔	ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ						
๔๕	ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต						
๔๖	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา						
๔๗	ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้						
๔๘	ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด						
๔๙	ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน						
๕๐	เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น						

ตอนที่ ๓ ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ก) ด้านสุขภาวะทางกาย

.....

.....

.....

ข) ด้านสุขภาวะด้านสังคม

.....

.....

.....

ค) ด้านสุขภาวะด้านอารมณ์

.....

.....

ง) ด้านสุขภาวะทางจิตใจ

.....

.....

.....

จ) ด้านสุขภาวะทางปัญญา

.....

.....

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

ชุดที่ ๒

แบบทอดสอบความรู้ (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....อายุ.....กลุ่มที่.....

คำชี้แจง ๑. โปรดอบคำถามต่อไปนี้ ตามความรู้ความเข้าใจของท่าน หากไม่เข้าใจในข้อคำถามหรือประเด็นคำถาม ให้ผู้ตอบคำถามสามารถซักถามผู้วิจัยได้จนกว่าจะเข้าใจ

๒. จำนวนข้อคำถามมี ๑๕ ข้อ

๓. ข้อคำถามมี ๔ ตัวเลือก ให้ท่านเลือกตอบข้อที่ถูกมากที่สุด ๑ ข้อ

ข้อที่ ๑ ท่านคิดว่าสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง จะเป็นอย่างไร

ก. ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์

ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ค. ร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๒ ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ก. สนใจที่จะออกกำลังกาย

ข. นั่งดูทีวีที่มีตัวอย่างการออกกำลังกาย

ค. ให้ลูกหลานจัดซื้อเครื่องออกกำลังกาย

ง. มั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์

ข้อที่ ๓ ท่านคิดว่าสุขภาวะที่ดีของร่างกาย คืออะไร

ก. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศดี

ข. การพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพร่างกาย

ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๔ คำว่าจิตอาสา มีความหมายว่าอย่างไร

ก. มีจิตใจที่เสียสละเพื่อสังคมและส่วนรวม

ข. ช่วยเหลืองานส่วนรวม

ค. เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๕ ท่านคิดว่าสังคมทุกวันนี้มีความต้องการอะไรมากที่สุด

ก. การแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอ ๆ

ข. ความสุขสงบของสังคม

ค. รอยยิ้มแห่งความรัก สามัคคี

ง. ที่กล่าวมาถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๖ ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม

ก. สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้

ข. บริจาคสิ่งของให้กับผู้ตกทุกข์

ค. พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ

ง. มีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ข้อที่ ๗ ท่านคิดว่าสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี คืออะไร

ก. อารมณ์ดีอย่างเสมอ

ข. มีมุมมองบวก มองโลกมรแง่ดี

ค. มีจิตใจที่สมบูรณ์

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๘ ท่านคิดว่าความสุขทำให้เกิดอารมณ์ใด

ก. อารมณ์ขำ

ข. อารมณ์สุขกับการใช้ชีวิต

ค. มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๙ ท่านคิดว่าอารมณ์ที่ดีจะส่งผลอะไรบ้าง

ก. ความเพียงพอใจกับการดำเนินชีวิต

ข. มีความพึงพอใจในตนเอง

ค. มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๑๐ ท่านคิดว่าคนที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี เป็นอย่างไร

ก. สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี

ข. มีเมตตาต่อลูกหลาน

ค. มีสมาธิที่ดี

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๑๑ สุขภาวะทางจิตที่ดี น่าจะเป็นอย่างไร

ก. ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ข. มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ค. ความเมตตาต่อลูกหลาน

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๑๒ ท่านคิดว่าหลักธรรมะมีส่วนช่วยให้สุขภาพจิตที่ดีอย่างไร

ก. มีส่วนให้ร่างกาย จิตใจ ดีขึ้น

ข. ปรับอารมณ์ความรู้สึกของท่านได้

ค. ทำให้เป็นคนน่าคบหา

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๑๓ สุขภาวะทางปัญญา หมายถึงอะไร

ก. มีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่

ข. มีความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน

ค. ใช้หลักการและเหตุผลพิจารณาไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๑๔ ท่านคิดว่าการเจริญสติภาวนาทำให้เกิดสิ่งใดมากที่สุด

ก. มีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่เกิดขึ้น

ข. มีสมาธิที่ดีเยี่ยม

ค. ทำให้จิตใจมีความสงบร่มเย็น

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๑๕ ท่านจะพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างไร

ก. สวดมนต์ เจริญจิตภาวนา

ข. พัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาอย่างต่อเนื่อง

ค. ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้แข็งแรง

ง. ถูกทุกข้อ

แบบสอบถามความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)
เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ชุดที่ ๓

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ อันดับ ได้แก่

มากที่สุด	มีพฤติกรรมและการรู้คิดในระดับ	มากที่สุด	๔
มาก	มีพฤติกรรมและการรู้คิดในระดับ	มาก	๓
เล็กน้อย	มีพฤติกรรมและการรู้คิดในระดับ	น้อย	๒
ไม่เลย	มีพฤติกรรมและการรู้คิดในระดับ	น้อยที่สุด	๑

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
๑	ท่านมีความสุขกับชีวิตที่ผ่านมา					
๒	การทำงานประสบความสำเร็จในชีวิต					
๓	ท่านมีความภาคภูมิใจในชีวิต					
๔	ชีวิตอยู่ด้วยความหวัง					
๕	ท่านชื่นชอบในการปฏิบัติของตนเอง					
๖	ท่านยอมรับที่เคยทำงานผิดพลาด					
๗	ชีวิตของท่านมีคุณค่ากับคนอื่น					
๘	ท่านไม่เคยเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว					
๙	การทำผิดถือว่าเป็นครู					
๑๐	ท่านให้ความเคารพตัวเอง					
๑๑	ท่านภูมิใจในการดำเนินชีวิต					
๑๒	ท่านได้สร้างชีวิตและอนาคตตนเอง					
๑๓	ท่านพร้อมที่จะรับแรงกดดันจากสังคม					
๑๔	การทำงานของท่านเป็นไปตามความคาดหวังของตน					
๑๕	จิตใจของท่านเชื่อมั่นในตน					
๑๖	บางสถานการณ์ท่านควบคุมตนเองได้					
๑๗	ท่านให้ความรู้สึกที่ดีกับตน					
๑๘	ไม่มีใครช่วยท่านได้ นอกจากตัวท่านเอง					
๑๙	ชีวิตเราลิขิตได้					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
๒๐	เราสามารถควบคุมตัวเอง					
๒๑	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในตัว					
๒๒	ท่านรู้สึกว่าสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมได้					
๒๓	ท่านมีวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น					
๒๔	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตท่านก็ควบคุมได้					
๒๕	ท่านสร้างวิกฤตเป็นโอกาสสำหรับชีวิต					
๒๖	ท่านจะปรับตัวให้อยู่กับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม					
๒๗	ไม่มีสิ่งใดที่ท่านทำไม่ได้					
๒๘	ท่านไม่เคยผิดหวังถ้าท่านต้องการอะไรต้องได้สิ่งนั้น					
๒๙	ท่านการชอบนิยมสิ่งใดจะต้องแสวงหามาได้					
๓๐	ในชีวิตนี้ไม่มีใครที่จะยิ่งใหญ่กว่าท่าน					
๓๑	ท่านได้รับการยกย่องจากญาติพี่น้อง					
๓๒	ทุกคนที่พบท่านก็อยากจะพูดคุยด้วย					
๓๓	ท่านเป็นที่รักของลูกหลาน					
๓๔	ท่านได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนบ้าน					
๓๕	ท่านจะได้รับความไว้วางใจจากคนอื่นน้อย					
๓๖	ถึงแม้ว่าจะประสบปัญหาในชีวิตท่านก็อยู่ร่วม					
๓๗	ท่านได้แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อคนอื่นได้รับทุกข์					
๓๘	ท่านมีเพื่อนที่สนิทสนมกันมากกว่าหนึ่งคน					
๓๙	ท่านมีโอกาสสร้างความเป็นมิตรกับคนอื่น					
๔๐	การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นทำให้ชีวิตท่านมีสุข					
๔๑	ชีวิตท่านตั้งเป้าหมายให้ตนเองเสมอ					
๔๒	ท่านได้กำหนดแนวทางดำเนินชีวิตเอง					
๔๓	ชีวิตท่านมีคุณค่าตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน					
๔๔	ความสุขของท่านเกิดขึ้นเมื่อความหวังที่ตั้งไว้สำเร็จ					
๔๕	ท่านยึดมั่นและเชื่อในสิ่งที่ทำไว้					
๔๖	ชีวิตไม่แน่นอนอยู่ไปไม่ต้องคิดอะไร					
๔๗	ในการปฏิบัติงานของท่านต้องมีแผนทุกครั้ง					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
๔๘	ชีวิตท่านจะมีความหมายมากขึ้นเพราะชีวิตต้อง					
๔๙	บางครั้งท่านปล่อยชีวิตอิสระให้เป็นไปตามดวง					
๕๐	ท่านได้ประสบความสมหวังในชีวิต					
๕๑	ท่านให้ความรักและความเคารพตนเอง					
๕๒	ชีวิตท่านได้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น					
๕๓	ท่านได้เติมเต็มความสุขใจ					
๕๔	ท่านมีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นตนเอง					
๕๕	การได้รับรู้สิ่งรอบตัวทำให้ท่านได้พัฒนาพลังในตน					
๕๖	ประสบการณ์ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้ท่านเห็นความดีในตนเอง					
๕๗	ท่านรู้สึกว่าบางครั้งชีวิตก็มีค่าน้อย					
๕๘	เมื่อท่านได้อยู่ใกล้ชิดกับคนอื่นทำให้ท่านรู้จักค่าในตนเอง					
๕๙	ยิ่งอายุมากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพตนเองลดลง					
๖๐	ท่านมีความภาคภูมิใจยิ่งอยู่นานยิ่งดี					

ขอขอบคุณและอนุโมทนากับผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

ชุดที่ ๔

แบบสอบถามการวิจัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)
โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

คำชี้แจง โปรดทำรายการต่อไปนี้โดยให้ท่านพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องตามระดับความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับดังนี้

๕ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมากที่สุด
๔ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมาก
๓ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับปานกลาง
๒ หมายถึง มีความคิดเห็นด้วย ในระดับน้อย
๑ หมายถึง มีมีความคิดเห็นด้วย ในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	ความคิดเห็น	ความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑	ท่านได้รับความรู้จักของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมมากยิ่งขึ้น						
๒	ท่านสามารถที่จะแนะนำผู้อื่นตามที่ท่านเรียนรู้มาได้						
๓	ท่านสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้						
๔	ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกาย สังคม อารมณ์ จิต และปัญญา						
๕	ท่านได้พบแนวทางการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขสงบ						
๖	ท่านได้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ในการดำเนินชีวิตของท่าน						
๗	ท่านได้รับแนวคิดดีๆในการดำเนินชีวิตประจำวัน						
๘	ท่านได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม และมิตรภาพดี ๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม						
๙	ท่านคิดว่าตนเองสามารถให้คำปรึกษากับผู้อื่นได้						
๑๐	ท่านจะดูแลสุขภาพทางร่างกายมากยิ่งขึ้น						
๑๑	ท่านมีความสนใจที่จะเป็นจิตอาสาชุมชนเพิ่มมากขึ้น						
๑๒	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของท่านได้เป็นอย่างดี						
๑๓	ท่านจะดูแลสุขภาวะทางจิตใจมากยิ่งขึ้น						
๑๔	ท่านมีความสนใจเรื่องความสุขทางปัญญามากยิ่งขึ้น						

ชุดที่ ๕

แบบสอบถามความพึงพอใจกับการเข้าอบรม
หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

คำชี้แจง โปรดทำรายการต่อไปนี้โดยให้ท่านพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องตามระดับความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ

๕ หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ ในระดับมากที่สุด
๔ หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ ในระดับมาก
๓ หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ ในระดับปานกลาง
๒ หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ ในระดับน้อย
๑ หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ ในระดับน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ได้รับความรู้แนวคิด ทักษะประสบการณ์ใหม่ ๆ และความเข้าใจในการเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม					
๒. สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ในการพัฒนาชีวิตตัวเอง และสังคมได้จริง					
๓. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากขึ้น					
๔. กิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และนำไประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน					
๕. โสตทัศนูปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ มีความเหมาะสม					
๖. สถานที่เหมาะสมแก่การประกอบกิจกรรมฝึกอบรม					
๗. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในเรื่องที่อบรม					
๘. วิทยากรมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ เหมาะสมกับเนื้อหา					
๙. เจ้าหน้าที่ดูแล อำนวยความสะดวก ติดต่อประสานงาน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ชุดที่ ๖

แบบสังเกตการณ์ผู้ร่วมฝึกอบรม

โปรแกรมฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ จากการสังเกตการณ์เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ท่านมีความคิดเห็นในระดับใด ใน ๕ ระดับ

๕ หมายถึง มีระดับคะแนน ในระดับมากที่สุด

๔ หมายถึง มีระดับคะแนน ในระดับมาก

๓ หมายถึง มีระดับคะแนน ในระดับปานกลาง

๒ หมายถึง มีระดับคะแนน ในระดับน้อย

๑ หมายถึง มีมีระดับคะแนน ในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ความสนใจร่วมกิจกรรมของผู้เข้าอบรม					
๒	ระหว่างการฝึกอบรมมีการตั้งคำถาม					
๓	ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาอบรม					
๔	ความสนใจต่อผู้พระวิทยากร วิทยากร					
๕	มีการแสดงความคิดเมื่อเปิดโอกาส ให้ถามข้อสงสัย					
๖	มีการให้ความร่วมมือของผู้รับการฝึกอบรม					
๗	การอบรมหลักสูตรตรงตามกำหนดการ					
๘	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
๙	มีความประทับใจในหลักสูตรที่ฝึกอบรมครั้งนี้					
๑๐	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมครั้งนี้					

ชุดที่ ๘

แบบสอบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

ประเด็นที่สัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

อาชีพ..... สถานที่.....

วัน/เดือน/ปี.....

ตอนที่ ๒ สัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. หลังจากการอบรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในความคิดเห็นของท่าน ด้านร่างกายเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. หลังจากการอบรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในความคิดเห็นของท่านด้านสภาพจิตใจเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๓. หลังจากการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในความคิดเห็นของท่าน ด้านปัญญาเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๔. หลังจากการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในความคิดเห็นของท่าน ด้านอารมณ์เป็นอย่างไร

.....

๕. หลังจากการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในความคิดเห็นของท่าน ด้านสังคมเป็นอย่างไร

.....

.....

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบสอบสัมภาษณ์เชิงลึก
เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

ประเด็นที่สัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ตำแหน่ง.....

สถานที่.....วัน/เดือน/ปี.....

ตอนที่ ๒ การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ในความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๒. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย

.....

.....

.....

๓. หลักธรรมที่เหมาะสมที่จะนำไปพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

.....

.....

.....

๔. มีกิจกรรมอะไรบ้าง ที่สามารถจูงใจให้ผู้สูงวัยอยากที่จะแสดงออกมา

.....

.....

.....

๕. สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับทำกิจกรรมของผู้สูงวัย

.....

.....

๖. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ภาคผนวก ฉ

แบบสนทนากกลุ่ม

การสนทนากลุ่ม

เพื่อตรวจสอบ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม

๑. เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๓ เพื่อนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒. เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๗ รูป/คน ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๑. พระราชรัตนโสภณ, ดร.

๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันทร์ ศิริรัตน์)

๓. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์

๔. ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

๕. ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา

๑. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

๒. ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

๓. ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

๔. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้สังเกตการณ์

๕. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ ผู้สังเกตการณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ

๑. นายวิชัย สังข์แก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสิรินธร

๒. ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน ประธานชมรมผู้สูงอายวัดปากบ่อ

๓. นางชนัฏฐ์มาศ จัตุชัย ประธานสภาวัฒนธรรมเขตพระโขนง

๔. นางทัศนี ลือกลาง ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดวชิรธรรมสาธิต

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านชุมชน

๑. อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรางกูร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มรภ.ธนบุรี

๒. นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางนา

๓. นางพิณ นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยความเป็นมาและการดำเนินการวิจัยในการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒. ประเด็นในการสนทนากลุ่ม “ความเหมาะสมของโปรแกรมและองค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น”

๓. ผู้เชี่ยวชาญและทรงคุณวุฒิร่วมแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

๔. จบการสนทนากลุ่ม กล่าวขอบคุณ มอบของที่ระลึก และถ่ายภาพร่วมกัน

เอกสารข้อมูล และการวิจัยประกอบการสนทนากลุ่ม

๑. ปัญหาและสภาพสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยโดยภาพรวม

จากการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย จะพบปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย คือ ทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยและดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงวัย ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกาย ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ต้องคอยปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขาภาพของตนเอง

๒. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุก ซึ่งสาเหตุที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่มีความเจริญทาด้านวัตถุมากขึ้น ก่อให้เกิดวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ผ่านมาเรื่อย ๆ ทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน การเรียน และอาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบนี้เป็นอย่างมาก

๓. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลงและจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจหงุดหงิดโมโหง่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัว อารมณ์ซึมเศร้าและสิ้นหวัง อันเป็นสาเหตุก่อให้ความทุกข์ทางกายและทางใจแก่ผู้สูงวัย

๔ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เป็นปัญหาที่พบมากเช่นเดียวกันและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหานอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้

ผู้สูงวัยต้องเริ่มแสวงหาความสุขทั้งทางกายและทางใจ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ผู้สูงวัยต้องอยู่ตามลำพังเป็นจำนวนมาก

๕. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา อันมีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย เราจะเห็นว่าบางคนแม้อายุมาก ทำไมจึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไมดูแก่เกินวัย และภาวะของการเจ็บป่วยของผู้สูงวัยก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงวัยไม่สามารถทำงาน หรือพัฒนาตนได้

ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา”ให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักจิตวิทยา เป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถลดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืนและสง่างาม โดยศึกษาจากผู้สูงวัยที่ดำเนินชีวิตในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการประยุกต์ใช้ แนวคิดด้านสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้พบเจอความสุขที่แท้จริง กับหลักสัปปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขา จากนั้นสร้างหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา นำมาฝึกอบรม และวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

๒.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๒ เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๓ เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓. ปัญหาที่ต้องการทราบ

๓.๑ หลักพุทธจิตวิทยากับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยมีอะไรบ้าง ใช้อย่างไร

๓.๒ หลักจิตวิทยาที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเป็นอย่างไร

๓.๓ หลักสัปปายะกับหลักไตรสิกขามีส่วนช่วยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยด้านใดบ้าง

๓.๔ รูปแบบพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องมีรูปแบบอย่างไร

๔.ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยการศึกษา “การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา” ซึ่งผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำหลักธรรมสัปปายะ ๗ และไตรสิกขาคือศีล สมาธิ

ปัญญาไปบูรณาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือความสุขสงบ ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mix Mathod) ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และมีแนวทางการประยุกต์ใช้ตามหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่นๆ โดยอาศัยข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลจากตำราเอกสาร หนังสือวิทยานิพนธ์ บทความ และสื่อออนไลน์ จากนั้นนำแนวคิดมาประมวลเข้ากับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ด้วยการเขียนพรรณนาเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการให้สัมภาษณ์ การฝึกอบรม และการสนทนากลุ่ม

กลุ่มที่ ๑ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง จำนวน ๑๗ รูป/คน คือ ๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน ๕ ท่าน ๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป/ท่าน ๓) ผู้สูงวัย ทั้งชายและหญิง จำนวน ๗ คน เพื่อรวบรวมและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของโปรแกรมการฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

กลุ่มที่ ๒ ผู้เข้าร่วมอบรมการทดลองการวัดประสิทธิผลโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐ % ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๑ คืน ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน

กลุ่มที่ ๓ การสนทนากลุ่ม จำนวน ๑๘ รูป/คน ในการสนทนากลุ่มผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอนในการสนทนากลุ่ม ดังนี้ ครั้งที่ ๑ ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงวัย จำนวน ๘ คน เพื่อสนับสนุน แนวคิด ยืนยันข้อมูลประกอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ครั้งที่ ๒ การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๐ รูป/คน เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งให้ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ เพื่อแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาให้ถูกต้องสมบูรณ์

๕. กรอบแนวคิดในการดำเนินวิจัย

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประเด็นที่ศึกษา

๑. หลักธรรมสัปปายะ ๗, หลักไตรสิกขา ๓

๒. หลักทฤษฎีทางสุขภาวะทางจิต

วิธีการศึกษา

๑. ศึกษาจากตำรา หนังสือ บทความ วิจัย

๒. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ

ผลที่ได้รับ

ทราบหลักการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๒ เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประเด็นที่ศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้ ๗ กิจกรรม

๑. รู้จักคุณค่าของตนเอง

๒. สุขกายสบายจิต

๓. สุขชีวี

๔. คุณธรรมนำชีวิต

๕. ชุมชนร่วมใจ

๖. กินดี มีสุขภาพดี

๗. เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

วิธีการศึกษา

๑. ศึกษาจากตำรา หนังสือ บทความ วิจัย

๒. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ

ผลที่ได้รับ

๑. ด้านกาย

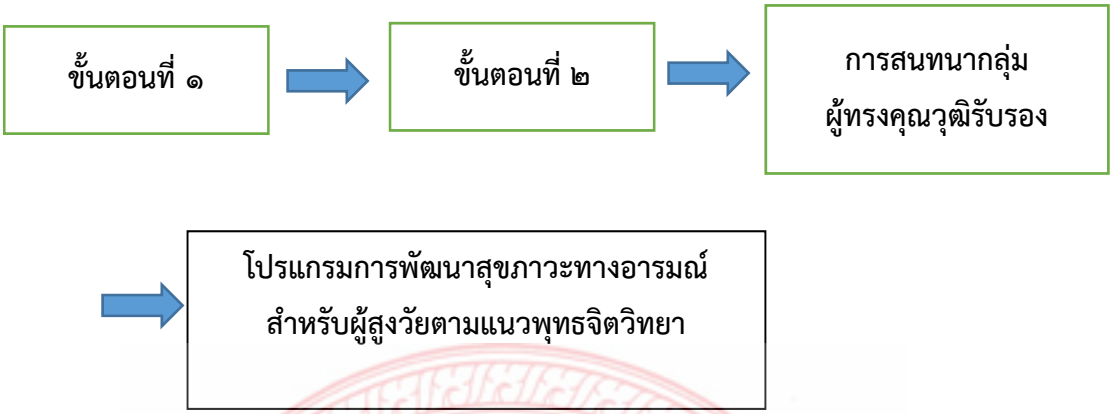
๒. ด้านสังคม

๓. ด้านอารมณ์

๔. ด้านจิต

๕. ด้านปัญญา

ขั้นตอนที่ ๓ เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา



๖. วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี(Mixed methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Desing) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อขยายผล วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้ไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเอกสารทั้งข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ เพื่อวิเคราะห์การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยามาสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๑ แหล่งข้อมูลที่ศึกษา

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ พระไตรปิกฎภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฏกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัย และสื่อสิ่งพิมพ์ การสืบค้นผ่านออนไลน์

๑.๒ วิเคราะห์ข้อมูล

๑. จำแนกประเภทข้อมูล โดยข้อมูลเชิงปริมาณนำไปหาค่าร้อยละ และข้อมูลเชิงคุณภาพ นำไปจำแนกตามหมวดหมู่ประเด็นที่ตั้งไว้ศึกษา

๒. สรุปตามประเด็นที่ศึกษา แล้วสรุปเป็นภาพรวมของเนื้อหาเพื่อเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓. นำเสนอข้อมูลแบบอุปนัย และแบบเขียนพรรณา

ขั้นตอนที่ ๒ การศึกษาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐ % ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๑ คืน ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน โดยระหว่างการฝึกอบรมมีการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการร่วมกิจกรรม แบบประเมินตนเอง แบบสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มระหว่างการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งให้ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จำนวน ๑๘ รูป/คน ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากการทบทวนเอกสาร โดยกำหนดเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของวิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาคผนวก ช

โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ข้อมูลพื้นฐาน

ในปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลก มีแนวโน้มมีผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้นทุกๆปี เนื่องจากมีวิวัฒนาการทางการแพทย์ มียาและวิธีการรักษาโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญหลายประเทศได้มีการณรงค์ส่งเสริมเรื่องรักษาสุขภาพมากขึ้น ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร ที่เป็นเมืองหลวงและมีประชากรมากที่สุดของประเทศไทย เป็นศูนย์กลางการปกครอง เศรษฐกิจ สังคม คมนาคม การสื่อสาร วัฒนธรรม และความเจริญของประเทศ กรุงเทพมหานครมีประชากรหนาแน่น ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรประมาณ ๖๕.๙ ล้านคน สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยในปี ๒๕๐๓ มีจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ๑.๕ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๕.๔ ของประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มขึ้นเป็น ๖.๗ ล้านคน ในปี ๒๕๔๘ และจะเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่าในปี ๒๕๖๘ เป็น ๑๔ ล้านคน สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด และขณะนี้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุผู้สูงอายุทั่วประเทศประมาณ ๘.๕ ล้านคน ในส่วนของกรุงเทพมหานครมีผู้สูงอายุประมาณ ๕,๖๘๑,๙๙๗ คน ด้วยจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีความแตกต่างหลายๆด้าน เช่น การประกอบอาชีพ การศึกษา การดำเนินชีวิต และฐานะความเป็นอยู่[๑]และจากการสำรวจประชาการไทยล่าสุด พ.ศ. ๒๕๕๓ – พ.ศ.๒๕๘๓ พบว่า สัดสวนประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ ๘๐ ขึ้นไป) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน กล่าวคือ สัดสวนประชากรของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ ๑๒.๗ ของประชากรสูงอายุทั้งหมดเป็นเกือบ ๑ ใน ๕ ของประชากรสูงอายุ และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ เมื่อพิจารณาสัดส่วนเพศของประชากรผู้สูงอายุ พบว่า ประชากรสูงอายุเพศหญิง มีสัดส่วนร้อยละ ๕๕.๑. ในปี ๒๕๕๓ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๕๖.๘ โดยเฉพาะประชากรสูงอายุวัยปลายเพศหญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากร้อยละ ๑๓.๙ ในปี ๒๕๕๓ เป็นร้อยละ ๒๑.๓ ในปี ๒๕๘๓ เนื่องจากเพศหญิงจะมีอายุยืนยาวกว่าเพศชาย สำหรับแนวโน้มประชากรสูงอายุไทยจะอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล หรือเขตเมื่อเพิ่มขึ้น โดยใน ปี ๒๕๕๓ มีประชากรสูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจำนวน ๓.๓ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๓๙.๗ เพิ่มขึ้นเป็น ๑๑.๖ ล้านคน หรือร้อยละ ๕๙.๘ ในปี ๒๕๘๓ ทั้งนี้ ดังที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์[๒] ได้กำหนดแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๒ ยุทธศาสตร์ที่ ๒

---

[๑]สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๕๒

[๒]แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕ –๒๕๖๔) ปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒

ด้านส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๒ ส่งเสริมการรวบรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๖ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เนื่องจากแนวโน้มการเจริญเติมโตของประชากรเมืองในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น[๓] และสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พุทธศักราช ๒๕๖๑ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ มาตรการที่ ๑ พัฒนาระส่งเสริมสุขภาพโดยการพัฒนาศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย ด้านสุขภาพ มาตรการที่ ๕ เสริมสร้างความเข้มแข็งของป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ มาตรการที่ ๘ บริหารจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี และมาตรการที่ ๙ สนับสนุนการมีส่วนร่วมของเครือข่าย[๔] และนอกจากนี้ ทางกายภาพคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็สามารถเห็นได้ชัดเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ การดำเนินชีวิต ครอบครัว และสังคม อันมีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย เราจะเห็นว่าบางคนแม้อายุมาก ทำไมจึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไมดูแก่เกินวัย

ในสังคมผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดโครงสร้างประชากรในแต่ละพื้นที่เพิ่มขึ้นอย่างเนื่อง ซึ่งสังเกตจากประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น ความจำเป็นในกาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้และมีงานทำเพื่อลดอัตราการพึ่งพิงในวัยผู้สูงอายุ ดังนั้นเพื่อเตรียมความพร้อมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุในสังคมมีความรู้ มีศักยภาพ ต่อการดำเนินชีวิตจริงในสังคมของผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ จึงได้ศึกษาและกำหนดเขตพื้นที่ในการศึกษาได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๒๒ ชมรม มีประชากรทั้งหมดจำนวน ๒,๑๓๑ คน เนื่องจากเขตพื้นที่นี้เป็นมีแหล่งชุมชนมากมาย ทั้งยังเป็นพื้นที่ประชากรประกอบธุรกิจที่หลากหลาย ทำให้มีแนวโน้มในการตอบสนองประชากรในสังคมได้มากที่สุด

ฉะนั้น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับการได้รับวิธีการทางสุขศึกษาโดยทางหน่วยงานราชการพยายามให้คำแนะนำ ให้รู้ว่าเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกายความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ต้องคอยปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมากมาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลงและจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจหงุดหงิดโมโหง่าย ทำให้

---

[๓] การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓ พ.ศ.๒๕๘๓ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล: https://www.fopdev.or.th [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑]

[๔] แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พุทธศักราช ๒๕๖๑, หน้า ๓๕ – ๓๖.

เกิดความวิตกกังวลกลัว อารมณ์ซึมเศร้าและสิ้นหวัง อันเป็นสาเหตุก่อให้ความทุกข์ทางกายและทางใจแก่ผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานครและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแย่ลง และนอกจากทางกายเรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต "อาบน้ำร้อนมาก่อน" จึงเป็นการที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่มุมหนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดี ถ้าเราได้เตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า

จากประเด็นที่เกิดขึ้นจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาประการที่หนึ่ง คือ ความสุขทางกาย และประการที่สอง คือ ความสุขทางทางใจ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีหลักคำสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยสูงอายุ ดังที่ พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและปรารถนาที่จะได้รับความสุขที่เกิดจากตนหรือความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายเป็นความสุขด้านจิตใจ ความสุขอีกแบบหนึ่งเป็นความสุขด้านสังคม เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีอาชีพการเป็นหลักเป็นฐาน การมีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวาร และมีชีวิตครอบครัวที่ดี[๕] และ Ryff & Keys ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า สำหรับความสุขด้านจิตใจของแต่ละบุคคลนั้นสะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิติที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้ความเศร้าและความกังวลทางจิตใจลดลง ความสุขด้านจิตใจเป็นความรู้สึกพึงพอใจจากการมีความสุขกับชีวิตของตนเองที่ได้รับการตอบสนองในด้านต่างๆอย่างเหมาะสมโดยแบ่งเป็น ๖ ด้าน ได้แก่ ๑.การยอมรับในตนเอง ๒. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๓. ความเป็นตัวของตัวเอง ๔. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ๕. การมีเป้าหมายในชีวิต ๖. การมีความงอกงามในตน บรรจบ บรรณรุจิ[๖] กล่าวว่า การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป

ข้อมูลพื้นฐานที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับลักษณะการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะลักษณะทางร่ายกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมมีสอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการ

---

[๕]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๒๒, ๙๙. ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕-๓๖/๓๖.

[๖]เสน่ห์ สีกาวี และบรรจบ บรรณรุจิ, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** มหาวิทยามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐)

พัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่แท้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยเองในอนาคตโดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยหรือสิ่งเสริมแรงภายนอกมากนัก หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการนำหลักธรรมสัปปายะ ๗ มาประยุกต์เข้ากับหลักพุทธจิตวิทยาทางตะวันตกมาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ โดยสร้างเป็นชุดฝึกอบรมที่ประยุกต์ปรับใช้หลักการพุทธจิตวิทยาที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาวะทางใจและสุขภาวะทางกายให้มีความมั่นคงมั่นใจ และให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา ตามหลักไตรสิกขาคือเป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถลดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืน

แนวคิดและความรู้ที่สำคัญ

ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการจัดกระบวนการมีส่วนร่วมที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์การจัดอบรม และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการฝึกอบรม ด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติธรรม กระบวนการกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีหลักการพอสรุปได้ดังนี้

๑. รูปแบบคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรูปแบบพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ กระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขทางกายและทางใจ โดยมองโลกตามความเป็นจริง

๑.๑ ศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย เช่น อากาศวันนี้สบาย จะทำงานหรือทำอะไร ๆ ก็เหมาะ ช่วยให้ทำได้ดี สำเร็จ ผลดี มี ๗ ประการดังนี้

๑. อุตุสบาย (อุตุสัปปายะ) คือ มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่สบายต่อผู้สูงอายุ เช่น ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ดินน้ำฟ้าอากาศสะอาดบริสุทธิ์สดใส มีน้ำดีมีร่มไม้งาม นำจิตใจให้สงบเบิกบานผ่องใสพร้อมที่จะปฏิบัติกิจทำหน้าที่

๒. เสนาสนสบาย (เสนาสนสัปปายะ) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย เช่น บ้านเรือน ที่มั่นคงปลอดภัย ใช้งานดี ไม่มีสิ่งรบกวนหรือชวนรำคาญ

๓. โคจรสบาย (โคจรสัปปายะ) คือ ที่โคจร หมายถึง ท้องถิ่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำเพื่อหาของกินของใช้ สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหาและเครื่องใช้ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาย

๔. อาหารสบาย (อาหารสัปปายะ, โภชนสัปปายะ ก็ว่า) คือ มีโภชนาการพร้อม มีของกินไม่ขาดแคลน มีรสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย สำหรับผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

๕. บุคคลสบาย (ปุคคลสัปปายะ) คือ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คนมีไมตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยพึ่งพาอาศัยกัน มีคนที่เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร

๖. ภัสสสบาย (ภัสสสัปปายะ) คือ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วก็ยิ่งมีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ซักถาม สนทนากัน

๗. อิริยาบทสบาย (อิริยาปถสัปปายะ) คือ ในการที่จะดำเนินชีวิตเป็นอยู่เป็นไปทั้งหมด ที่เราจะได้ดำเนินชีวิตอยู่เป็นทั้งหมด ที่เราจะได้อาศัย ได้ใช้ประโยชน์จากสัปปายะ หรือสบายทั้ง ๖ ข้อที่ว่ามานั้น เราก็ต้องดำเนินชีวิตคืบเคลื่อนไปด้วย อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

๑.๒. วิธีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา

๑.๓ หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff (๑๙๘๙, ๑๙๙๕)[๗] ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

---

[๗]Gavol D. Ryff and Gorey LM Keyes. Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs, 1995.

๑. ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth)- ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

๒. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatieny wit othy)– ความสามารถในการจัดการกับสถานกาและสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การมีความงอกงามในตน (Selg Acceptarce) – ความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

๔. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Enviromental Mastevy)- การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖. การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๑.๔ การประเมินผลหลักสูตร จึงใช้รูปแบบการประเมินของเคริก แพทริกค์ มีอยู่ ๔ ขั้นตอน

๑. การประเมินปฏิกิริยาตอบสนอง
๒. ประเมินการเรียนรู้
๓. การประเมินพฤติกรรม
๔. การประเมินผลลัพธ์

และวิทยากรประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรม โดยพิจารณาพัฒนาการเป็นรายบุคคล

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้เกี่ยวการการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่านกิจกรรมการฝึกอบรม ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรและเพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม

๒. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับผู้สูงวัยที่ต้องการพัฒนาตัวเอง

๓. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมถอดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรนี้ให้ความรู้และพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรจะต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์เรียนรู้พัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยผ่านกระบวนการกิจกรรม

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การใช้ชีวิตร่วมกัน และกระบวนการอบรม

๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	กิจกรรม	เวลา(ชั่วโมง)	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	รู้จักคุณค่าของตนเอง	๑	๑
๒	สุขกายสบายจิต	๑	๑
๓	สุขชีวี	๑	๑
๔	คุณธรรมนำชีวิต	๑	๑
๕	ชุมชนร่วมใจ	๑	๑
๖	กินดี มีสุขภาพดี	๑	๑
๗	เสริมสร้างคุณภาพชีวิต	๑	๑
๘	ทำวัตรเช้า/เย็น		๒
๙	เจริญจิตภาวนา		๒
๙	ติดตามผลประเมินผลหลังการฝึกอบรม		๘
รวม		**๒๖ ชั่วโมง**	

ผู้เข้ารับการอบรม

ผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน

ระยะเวลาในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด ๑ คืน ๒ วัน

การติดตามผลหลังการฝึกอบรม จำนวน ๘ ชั่วโมง

การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

๑. บรรยาย

๒. กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

๓. ฝึกปฏิบัติจริง

๔. สนทนากลุ่ม

๕. อภิปราย/ซักถาม

คำอธิบายรายหัวกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑
รู้จักคุณค่าของตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเองได้

๒. สามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

เป็นกิจกรรมที่เขียนขึ้นเพื่อการบริหารตนเองให้มีเป้าหมายการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนาให้มีความสมบูรณ์แบบเกิดการยอมรับตนเอง ให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และเกิดการยอมรับตนเอง หมายถึงการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าจากการมองตนโดยภาพรวมซึ่งจะมีการส่งผลในทิศทางบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่ง Roger ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีเนื้อหาของหลักจิตวิทยาทางทฤษฎีบุคลิกภาพ(Personality Theory) ของ Erikson พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ได้อย่างเหมาะสมกับช่วงอายุ กล่าวคือ หากผู้สูงอายุมีพัฒนาการ ในขั้นที่ ๘ คือ ช่วงสูงอายุที่ดีมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านและไม่ดี ก็จะพึ่งพาตนเองได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการที่ผู้สูงวัยได้เรียนในคุณค่าของตนเองผ่านกระบวนการด้านพุทธจิตวิทยา ก่อให้เกิดกระบวนการทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ไตรสิกขา ๓ ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และหลักมงคลสูตร ๓๘ ประการ ข้อที่ ๑ กล่าวคือ ฝึกตนเองให้เป็นคนดี ข้อที่ ๒ สร้างความพร้อมในการฝึกตนเองและตั้งตนชอบ และข้อที่ ๓ ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ เป็นต้น

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับความสำคัญของธรรมะกับในการบริหารตนเอง
๒. พระวิทยากรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารตนเอง เพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดี
๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับ หลักไตรสิกขา มงคลสูตร ๓๘ ประการ
๒. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A ๔ ปากกา
๓. ตัวอย่างในการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการบริหารตนเอง
๔. คอมพิวเตอร์
๕. ห้องประชุม
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๑

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.อธิบายความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเองได้ ๒.สามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย	ผู้เข้าอบรมสามารถจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนในการหลักธรรมพัฒนาตนเองได้	-คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๒
สุขกายสบายจิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง

๒. สามารถฝึกพัฒนากาย จิตใจ ปัญญา สังคม ได้ถูกต้องและเหมาะสม

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามี เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา ก่อให้เกิดทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคลที่ย่างสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง ทั้งนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นกระบวนการคิดเน้นในด้านสมองและร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้คิดเป็นระบบ ให้เคลื่อนไหวตามฐานะรูปของผู้สูงวัย เป็นส่วนสำคัญ[๕] จิราภรณ์ ศิริทวี ได้เสนอวิธีคิดที่ทำให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองดังนี้

๑.กล้าคิด (Risk Taking) คือกล้าหาทางเลือกอื่น ๆ และเสนอออกมาไม่ว่าบังเกิดผลเช่นไรแก่ผู้เสนอก็ตาม แม้ความคิดนั้นจะถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักหรือกระทั่งล้มเหลว คนที่กล้าคิดก็ยังกล้าที่จะคิดและพร้อมที่จะเสี่ยงเสนอความคิด นักเรียนต้องฝึกความกล้าเสี่ยง กล้าเดา กล้าคิด กล้าเสนอและกล้าปกป้องความคิดของตนด้วยการใช้ทักษะการมีเหตุผลในบรรยากาศที่นักเรียนทุกคนสบายใจ คิดว่า “ผิดเป็นครู” ดีกว่าไม่รู้อะไรเลยเพราะไม่เคยคิด

๒. คิดคล่อง (Fluency) คือความสามารถคิดรวบยอด (concept) หรือ ข้อคิดเห็น (ideas) เป็นปริมาณมาก ๆ ได้ ยิ่งคิดคล่องก็ยิ่งมีข้อคิดเห็นมาก เท่าไร โอกาสพบความคิดที่มีคุณภาพสูง เช่น การคิดเรื่องใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยมีใครคิดก็จะมีมากขึ้น แม้การคิดคล่องจะเป็นเรื่องของปริมาณแต่ปริมาณจะนำมาซึ่งคุณภาพถ้ามีประสบการณ์มากขึ้น

---

[๕]จิราภรณ์ ศิริทวี, **เอกสารประกอบการบรรยาย** เรื่อง เทคนิคการจัดกิจกรรมให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้, (กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๔

๓. คิดกว้าง (Flexibility) คือความสามารถในการคิดที่ไม่ติดอยู่ในกรอบหรือมุมมองเพียงมุมเดียว คนที่คิดกว้างจะมองเห็นกลยุทธ์ หรือทางแก้ไขปัญหาที่หลากหลายในการจัดการกับปัญหาหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ยึดมั่นกับวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพียงประการเดียว ดังนั้น การคิดกว้างจึงเป็นการมองจากหลายมุมมองแม้จะต่างไปจากที่คุ้นเคยเพื่อบรรลุความเข้าใจที่กว้างขวางกว่าจนเกินกรอบที่กำหนดไว้เดิม

๔. คิดของเดิม (Originality) คือความสามารถคิดอย่างหลักแหลม ทำให้เกิดข้อคิดเห็นที่เป็นของตนเอง ด้วยความสามารถนี้นักเรียนจะเป็นผู้กำหนดทิศทางโลกอนาคตได้

๕. คิดดัดแปลง (Elaboration) คือความสามารถต่อเติมข้อคิดเห็นที่มีอยู่แล้วให้น่าสนใจและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ความคิดเก่าคือรากฐานของความคิดใหม่ คนรุ่นใหม่จะใช้ประโยชน์จากความคิดของคนรุ่นเก่าแล้วนำมาดัดแปลงให้ร่วมสมัย ดังคำกล่าวที่เราคุ้นเคยกันดีที่ว่า “ลูกต้องดีกว่าพ่อแม่” “ศิษย์ต้องดีกว่าครู” ทั้งนี้เพราะรู้จักคิดดัดแปลง

๖. คิดซับซ้อน (Complexity) คือ ความสามารถในการแสวงหาทางเลือกใหม่ที่หลาย ๆ ครั้ง ได้มาด้วยความยากลำบากคนที่คิดซับซ้อนจะจัดระบบสรรพสิ่งที่สับสนได้ดีนำระเบียบออกมาจากความโกลาหลได้

๗. คิดวางแผน (Planning) คือ ความสามารถจัดการให้ได้มาซึ่งผลหรือทางออกที่พึงประสงค์ เป็นการรวบรวมการคิดวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอย่างเป็นระเบียบระบบการคิดวางแผนมีขั้นตอนลักษณะเช่นเดียวกับกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ คือ

๗.๑ ระบุปัญหา

๗.๒ ระบุข้อจำกัด

๗.๓ พิจารณาทางเลือก

๗.๔ บริการทรัพยากรและเวลา

๗.๕ กำหนดแผนงานและ

๗.๖ ไตร่ตรองถึงปัญหาแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

๘. การตัดสินใจ (Decision Making) คือ การตกลงใจว่าจะกระทำการคิดตัดสินใจเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติการ การคิดตัดสินใจจึงไม่ใช่การคิดหาทางเลือกแต่เป็นการประมวลทางเลือกต่าง ๆ โดยใช้วินิจฉัยและระบุข้อตกลงใจว่าจะกระทำการใดในทิศทางใด การดำรงชีวิตของคนเราต้องตัดสินใจ นักเรียนจึงควรฝึกทักษะการคิดตัดสินใจให้เป็นระเบียบระบบเพื่อการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

๙. คิดระดมสมอง (Brainstorming) คือ เทคนิควิธีการเสาะหาวัตถุดิบเพื่อนำไปคิดต่อ เป็นการระดมความคิดให้มากหลากหลายเพื่อนำไปใช้หรือพิจารณาโดยการคิดวิธีการต่าง ๆ ต่อไป การคิดระดมสมองจึงไม่ใช่จุดสิ้นสุดของการคิด แต่เป็นจุดเริ่มต้นเหมือนกับการประกอบอาหารที่ต้องเสาะหาเครื่องปรุงให้พร้อมก่อน ลงมือประกอบอาหาร

๑๐. คิดให้รู้กันทั่ว (Communication) คือ ความสามารถในการเสนอความคิดหรือข้อคิดเห็นโดยชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้ คิดให้รู้กันทั่วจึงเป็นเรื่องของการสื่อสารเกี่ยวพันกับทักษะการจำแนกแยกแยะ การจัดกลุ่ม การพรรณนา การอภิปราย การโต้แย้ง การเปรียบเทียบ การรู้จักใช้ภาษาที่เหมาะสม ในการสื่อความคิด

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. วิทยากรเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ ของผู้สูงวัย
๒. วิทยากรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการคุณสมบัติที่ดีของผู้สูงวัย
๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
๒. ตัวอย่างในการฝึกสมาธิภาวนา
๓. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A ๔ ปากกา
๔. คอมพิวเตอร์
๕. ห้องประชุม
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๒

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง ๒.สามารถฝึกพัฒนากาย จิตใจ ปัญญา สังคม ได้ถูกต้องและเหมาะสม	ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อธิบายความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจให้กับผู้สนใจได้	คำถามปากเปล่าวิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๓
สุขชีวี

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพทางจิตใจได้อย่างถูกต้อง

๒. สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้ดีรู้ชั่ว คิดดี พูดดี ทำดี

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นบริบททางจิตวิทยาเพื่อทำยังไงให้เขาเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม เกิดทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมที่คนชรานั้นอาศัยอยู่ นักจิตวิทยากล่าวว่า สติปัญญา ในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีความเจ็บป่วย ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีอย่างสมบูรณ์ ซึ่งพฤติกรรมในทางจิตวิทยานั้นเป็นการกระทำทุกอย่างของอินทรีย์ ไม่ว่าการกระทำนั้นผู้อื่นจะสังเกตเห็นได้หรือไม่ก็ตาม เช่น การเดิน การกิน การนอน การร้องไห้ หรือการคิด การรู้สึก แรงจูงใจ เป็นต้น นักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรมออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. พฤติกรรมภายนอก (External or Overt Behavior) เป็นการกระทำที่บุคคลแสดงออกมาแล้วผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การเดิน การกิน การนอน การร้องไห้ เป็นต้น

๒. พฤติกรรมภายใน (Internal or Covert Behavior) พฤติกรรมภายใน หมายถึง การกระทำที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราไม่สามารถสังเกตเห็นหรือใช้เครื่องมือวัดได้ ผู้กระทำพฤติกรรมภายในเท่านั้นที่จะรู้ว่าพฤติกรรมภายใจนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือไม่พฤติกรรมภายใน ได้แก่ การคิด การรู้สึก การจำ การเรียนรู้ แรงจูงใจ เป็นต้น

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากร วิทยากรอธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพจิตใจ

๒. อธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยากับการดูแลจิตใจผู้สูงอายุ
๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเชิงพุทธจิตวิทยา

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับชีวิตที่เป็นสุข
๒. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A๔ ปากกา
๓. หนังสือสวดมนต์
๔. คอมพิวเตอร์
๕. ห้องประชุม
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๓

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑. อธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพทางจิตใจได้อย่างถูกต้อง ๒.สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้ดีรู้ชั่ว คิดดี พูดดี ทำดี	ผู้เข้าอบรมอธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพทางจิตใจได้อย่างถูกต้อง ผู้เข้าอบรมมีความสุขชีวีที่ดี ทำให้กาย วาจา และใจ สะอาดได้	คำถามปากเปล่าแบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๔
คุณธรรมนำชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายหลักธรรมะที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยได้ถูกต้อง

๒. สามารถประยุกต์ใช้ในการนำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน พุทธธรรมเป็นหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือ ธรรมดาของสิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า กฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัตินั้นจะสอนให้มนุษย์มีเมตตา พระพุทธศาสนายึดเอาหลักการกระทำหรือความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด จะเน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตน มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้จะสอนในเรื่องหลักกรรมให้รู้จักการพึ่งพาตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายาม จากการกระทำตามเหตุตามผลสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ในที่สุดก็จะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงวัยโดยจะพิจารณาความจำเป็นในการเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ เป็นต้น โดยนำเอาหลักทางจิตวิทยากับหลักพระพุทธศาสนามาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่องของความทุกข์ และวิธีในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในขั้นตอนทางจิตวิทยาเพื่อให้เข้าถึงสภาพที่แท้จริงของแก่นชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจอันเป็นสาระสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากรอธิบายถึงหลักธรรมสำหรับผู้สูงวัย

๒. วิทยากรจัดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมในชีวิตประจำวัน

๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจหลักธรรมในชีวิตประจำวัน
๒. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A๔ ปากกา
๓. ตัวอย่างผู้ปฏิบัติในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย
๔. คอมพิวเตอร์
๕. ห้องประชุม
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๔

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑. อธิบายหลักธรรมะที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยได้ถูกต้อง ๒.สามารถประยุกต์ใช้ในการนำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง	ผู้เข้าอบรมอธิบายกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจหลักธรรมในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง กลวิธีการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม	คำถามปากเปล่าวิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๕
ชุมชนร่วมใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. สามารถอธิบายแนวคิดการเรียนรู้ชุมชน และการสร้างชุมชนให้ยั่งยืน

๒. สามารถวิเคราะห์แนวทางการเป็นผู้นำและการบริหารจัดการชุมชน

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

การขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมา อย่างผ่อนคลาย อิสระและเป็นกันเอง เรื่องราวความดีใจภูมิใจ และสิ่งที่เคยทำแล้วเสียใจ การได้สะท้อนคิดชีวิตที่ผ่านมาเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อได้เปิดใจเล่าออกมาอย่างอิสระจะเกิดความผ่อนคลายความกดดัน เพราะมีเพื่อนคอยรับฟังและเล่าสู่กันและกันด้วยความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ใช้เทคนิคสุนทรียะสนทนา ร่วมกับ Active listening คือการฟังเชิงรุก เพื่อให้เข้าถึงและเข้าใจกันและกันอย่างแท้จริง

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับชุมชนศึกษา

๒. วิทยากรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับการเรียนรู้และแนวคิดพัฒนาชุมชน

๒. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A4 ปากกา

๓. ตัวอย่างชุมชนการเรียนรู้และพัฒนาชุมชนที่สำเร็จ

๔. คอมพิวเตอร์

๕. ห้องประชุม

๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๕

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑. สามารถอธิบายแนวคิดการเรียนรู้ชุมชน และการสร้างชุมชนให้ยั่งยืน ๒.สามารถวิเคราะห์แนวทางการเป็นผู้นำและการบริหารจัดการชุมชน	สังเกตการณ์แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม สังเกตจากการตั้งคำถาม	คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๖
กินดี มีสุขภาพดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายและบอกวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างถูกงต้อง

๒. อธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและชูศักดิ์ เวชแพทย์ ได้นำเสนอปัจจัย ๒ ประการ ที่ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีสมรรถภาพด้านหน้าที่ของระบบร่างกาย จิตใจ ประการที่สอง คือพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้ชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาว มีดังนี้ ๑. การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นเวลา ๓๐ นาทีอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ๒. อาหาร โดยรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ รวมทั้งผลไม้และผักสด ข้าวที่อยู่ในสภาพธรรมชาติและเส้นใยต่างๆ พร้อมทั้งโปรตีนที่ได้จากปลาและถั่ว ดังนั้นในด้านของอาหาร ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากพืชและสัตว์ ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) อาหารโปรตีนหรือกลุ่มเนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายรับประทานผักและผลไม้มากๆ แต่ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่รสไม่หวานจัด จึงจะเป็นการพัฒนาในด้านโภชนาการในการดูแลสุขภาพของวัยสูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคล และโภชนาการผู้สูงอายุที่ควรได้รับนั้นจึงมีความสำคัญและต้องมีความครบถ้วนอย่างพอดีต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องปัญหาโรคภัยตามมา นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย และทำจิตใจให้เป็นสุข

ทั้งนี้สุขภาพของมนุษย์นั้นจะต้องพิจารณาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิตก็คือการทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกให้ไว้ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดี มิได้มีความหมายเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

๒. พระวิทยากรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการวางแผนก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ

๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

๒. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A4 ปากกา

๓. ตัวอย่างในการดูแลสุขภาพร่างกาย

๔. คอมพิวเตอร์

๕. ห้องประชุม

๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๖

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.อธิบายและบอกวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างถูกต้อง ๒.อธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง	ผู้เข้าอบรมอธิบายและบอกวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างอย่างถูกงต้อง การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย	คำถามปากเปล่าวิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๗
เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายแนวคิด หลักการด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้

๒. จัดทำแผนปฏิบัติการด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

การสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์จะต้องเริ่มจาการมรสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่าง ๆ เรียกว่าขั้นของสมาธิ ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ คือ ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพลกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียนว่า ศีล และขั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ คือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถปฏิบัติธรรมให้บรรลุธรรมได้

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการถ่ายทอดวิธีการบำรุงแนวคิดทางด้านการดำเนินชีวิต

๒. รวมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวการแก้ไขปัญหาที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหา

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

๒. กระดาษบรู๊ฟ กระดาษ A4 ปากกา

๓. ตัวอย่างแนวคิดการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๔. คอมพิวเตอร์

๕. ห้องประชุม

๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๗

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.อธิบายแนวคิดหลักการด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้ ๒.จัดทำแผนปฏิบัติการด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย	สังเกตการณ์แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม สังเกตจากการตั้งคำถาม	คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถาม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

แนวทางการเมินผลการอบรม

จุดมุ่งหมาย	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์เรียนรู้พัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ผ่านกระบวนการกิจกรรม	สังเกตการณ์แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม เก็บแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรมและเกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถาม แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผล	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้ชีวิตร่วมกันและกระบวนการอบรม	ประเมินจากพฤติกรรมในทำงานร่วมกัน เก็บแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรมและเกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถาม แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผล	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป	สังเกตการณ์แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม เก็บแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรมและเกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถาม แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผล แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

ตารางฝึกอบรม

หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา
หลักสูตร ๑ คืน ๒ วัน และติดตามผลหลักจากอบรม จำนวน ๘ ชั่วโมง

วันที่	เวลา	รายการ/กิจกรรม
วันที่ ๑	๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน พร้อมเพียงกันที่ห้องประชุม ธรรมทักทาย ผ่อนคลาย เตรียมพร้อม ซักซ้อมขั้นตอน
	๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิด / ประธานจุดเทียนธูป บูชาพระรัตนตรัย ผู้วิจัยปฐมนิเทศกิจกรรม (เปิดใจใส่ธรรม)
	๐๙.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.	กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง
	๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร /พักผ่อนตามอัธยาศัย
	๑๒.๓๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมสุขกายสบายจิต
	๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
	๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมสุขชีวี
	๑๗.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๘.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์/เจริญจิตภาวนา
	๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต
	๒๑.๐๐ น.	ธรรมะ Good night
วันที่ ๒	๐๕.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.	สวดมนต์/เจริญจิตภาวนา
	๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ธรรมะรับยามเช้า
	๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พักผ่อนตามอัธยาศัย
	๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ธรรมะนันทนาการ(คุณธรรมนำชีวิต)
	๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	ชุมชนร่วมใจ
	๑๑.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	ปรับเข็มทิศสู่ชีวิตที่มีคุณค่า
	๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร /พักผ่อนตามอัธยาศัย
	๑๒.๓๐ – ๑๔.๓๐ น.	กินดี มีสุขภาพดี
	๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
	๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
	๑๗.๐๐ – ๑๗.๒๐ น.	ก่อนจากฝากธรรม/พิธีปิดโครงการ
รวมเวลาในการอบรม จำนวน ๑๘ ชั่วโมง		

การวัดและประเมินผลหลักสูตร

การวัดและประเมินผลแบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ

๑. ประเมินก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ

๒. ประเมินระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสังเกต/แบบสัมภาษณ์/แบบรายงานตนเอง

๓.ประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยแบบวัดการเข้าอบรมและการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถาม/แบบสังเกต/แบบสัมภาษณ์/แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผลหลังการทดลองต่อเนื่อง ๑ เดือน

ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

พระครูภาวนาสังวรกิจ(สุวิทย์ สุวิชฺโช)

วิทยากร

๑. พระวิทยากรกลุ่มเพื่อชีวิตดีงาม

๒. วิทยากรเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

๑. ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกอบรม (ก่อนและหลังการฝึกอบรม) คิดเป็นความถี่ (Freguency)

(n=๓๐)

ข้อที่	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม					
	ก่อนฝึกอบรม			หลังการฝึกอบรม		
	ตอบถูก	ตอบผิด	รวม	ตอบถูก	ตอบผิด	รวม
๑	๑๙	๑๑	๓๐	๒๗	๓	๓๐
๒	๒๑	๙	๓๐	๒๖	๔	๓๐
๓	๒๐	๑๐	๓๐	๒๘	๒	๓๐
๔	๑๘	๑๒	๓๐	๒๗	๓	๓๐
๕	๑๕	๑๕	๓๐	๒๐	๑๐	๓๐
๖	๒๐	๑๐	๓๐	๒๓	๗	๓๐
๗	๒๑	๙	๓๐	๒๔	๖	๓๐
๘	๒๓	๗	๓๐	๒๖	๔	๓๐
๙	๑๙	๑๑	๓๐	๒๖	๔	๓๐
๑๐	๑๘	๑๒	๓๐	๒๗	๓	๓๐
๑๑	๑๘	๑๒	๓๐	๒๘	๒	๓๐
๑๒	๒๐	๑๐	๓๐	๒๔	๖	๓๐
๑๓	๑๗	๑๓	๓๐	๒๗	๓	๓๐
๑๔	๑๙	๑๑	๓๐	๒๘	๒	๓๐
๑๕	๒๐	๑๐	๓๐	๒๕	๕	๓๐
รวม	**๒๘๘ (๖๔.๐)**	**๑๖๒ (๓๖.๐)**	**๔๕๐ (๑๐๐.๐)**	**๓๘๖ (๘๕.๗)**	**๖๔ (๑๔.๓)**	**๔๕๐ (๑๐๐.๐)**

จากตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกอบรมเรื่องโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการฝึกอบรม โดยภาพรวมคิดเป็นร้อยละ ๖๔.๐ ส่วนหลังการฝึกอบรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๘๕.๗

๒. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

(n=๓๐)

ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรม	**ผู้เข้ารับการฝึกอบรม**		
	$\overline{X}$	S.D.	t
ก่อนการฝึกอบรม	๑๙.๒๐	๑.๘๙	-๕๐๗๐*
หลังการฝึกอบรม	๒๕.๗๓	๒.๒๑	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๒ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๓ วิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ได้รับความรู้แนวคิด ทักษะประสบการณ์ใหม่ๆ และความเข้าใจในการเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๓
๒. สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ในการพัฒนาชีวิตตัวเอง และสังคมได้จริง	๔.๔๓	.๗๓	มาก	๓
๓. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากขึ้น	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๔
๔. กิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๔
๕. โสตทัศนูปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ มีความเหมาะสม	๔.๑๗	.๗๐	มาก	๕
๖. สถานที่เหมาะสมแก่การประกอบกิจกรรมฝึกอบรม	๔.๔๐	.๗๗	มาก	๔
๗. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในเรื่องที่อบรม	๔.๕๓	.๖๘	มากที่สุด	๑
๘. วิทยากรมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ เหมาะสมกับเนื้อหา	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๒
๙. เจ้าหน้าที่ดูแล อำนวยความสะดวก ติดต่อประสานงาน	๔.๕๒	.๖๘	มากที่สุด	๑
เฉลี่ยรวม	**๔.๔๒**	**.๖๙**	**มาก**	

จากตารางที่ ๓ ผลวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๔๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในเรื่องที่อบรม ($\overline{X}$ =๔.๕๓) รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่ดูแล อำนวยความสะดวก ติดต่อประสานงาน ($\overline{X}$ =๔.๕๒) และวิทยากรมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ เหมาะสมกับเนื้อหา ($\overline{X}$ =๔.๕๐) ตามลำดับ

ภาคผนวก ช

ภาพที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

พระครูภาวนาสังวรกิจ ผู้วิจัยนำบูชาพระรัตนตรัย เจริญจิตภาวนา

พระครูภาวนาสังวรกิจ ผู้วิจัยกล่าวตอนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

โครงการอบรมความรู้สำหรับผู้สูงวัย
เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา
โดย... พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ สุวิชฺโช)

เรื่อง การพ

การสนทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๑๗ คน

พระครูภาวนาสังวรกิจนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ สุวิชฺโช (คำมูล))
ว/ด/ป เกิด	:	๒๘ กันยายน ๒๕๑๒
สถานที่เกิด	:	๕๘ หมู่ ๕ แม่หว่างต้นผาง ต.นาทราย อ.ลี้ จ.ลำพูน
การศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๓๗ พุทธศาสตรบัณฑิต (รุ่นที่ ๓๙) สาขาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๐ รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาบริหารหารจัดการ คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นักธรรมเอก
ประสบการณ์การทำงาน	:	พ.ศ. ๒๕๓๔-๒๕๓๗ เป็นเลขานุการโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดชิรธรรมสาธิต พ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๓๘ เป็นพระธรรมทูตไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดชาวพุทธเมืองซานเบิร์นนาดิโน่ มลรัฐแคริฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พ.ศ. ๒๕๔๖-ปัจจุบัน เป็นเลขานุการเจ้าคณะแขวงบางนา-บางจาก พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน เป็นกรรมการตรวจธรรมสนามหลวง พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก พระโขนง กรุงเทพมหานคร
บรรพชา	:	วันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๒๔ ณ วัดนาทราย ต.นาทราย อ.ลี้ จ.ลำพูน
อุปสมบท	:	๓๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๓๑ ณ วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก พระโขนง กรุงเทพมหานคร
สังกัด	:	วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	:	ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร
ปีที่เข้าศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๕๙ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีที่สำเร็จการศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก พระโขนง กรุงเทพมหานคร