



การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา
A DEVELOPMENT OF HOLISTIC WELL-BEING FOR THE ELDERLY
BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิทย์ คำมูล)

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิทย์ คำมูล)

คุชฎินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



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

Phrakhrü 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 อนุมัติให้นักศึกษา เรื่อง
“การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณวุฒิ

(ดร.อำนาจ บัวศิริ)

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.มัน เสือสูงเนิน)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิ ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูภวนาสังวรกิจ วิ.)

ชื่อคุณิพนธ์ : การพัฒนาสขภาวะองครวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัย : พระครูภวนาสังวรภิกข วิ.(สุวิทย์ สุวิโชค, คำมูล)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

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

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

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสขภาวะองครวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสขภาวะองครวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสขภาวะองครวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้เป็นแบบผสมวิธี ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงสำรวจ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสัมภาษณ์ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๗ รูป/คน และใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจากชมรมผู้สูงอายุกลุ่มเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน และใช้กลุ่มตัวอย่างเข้าทดลองโปรแกรมจำนวน ๓๐ คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ ประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยมีดังนี้

๑. องค์ประกอบของสขภาวะองครวมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัย มี ๕ ด้าน ประกอบด้วย สขภาวะทางกาย สขภาวะทางสังคม สขภาวะทางอารมณ์ สขภาวะทางจิตและสขภาวะด้านปัญญา ซึ่งการพัฒนาสขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes มี ๖ มิติ คือ ความเป็นตัวเอง จัดสภาพแวดล้อมได้ มีความงอกงามในตน มีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และยอมรับตนเองได้ ส่วนด้านหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสขภาวะทางจิต คือ สปปายะ ๗ และใช้หลักไตรสิกขา ๓ เพื่อพัฒนาสขภาวะองครวม

๒. การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสขภาวะองครวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้วิธีการฝึกใน ๗ กิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง กิจกรรมสขกายสบายจิต กิจกรรมสขชีวิ กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต กิจกรรมชมชื่นร่วมใจ กิจกรรมกินดี มีสขภาพดี และกิจกรรม

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

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

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. Siritwat Srikrueadong B.A (Educational
Administration), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

Date of Graduation : March 14, 2019

Abstract

The study aims 1) to study Buddhhadhamma 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 Buddhhadhamma

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

คุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ จากคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากรทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ เป็นอย่างดียิ่ง โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาคือ ผศ.ดร.ประยูร สุริยะใจ ประธานกรรมการผู้ควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง กรรมการผู้ควบคุมคุษฎีนิพนธ์ เพื่อให้งานวิจัยเล่มนี้มีเนื้อหาที่ชัดเจน และสมบูรณ์มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย การสัมภาษณ์ การเข้าร่วมสนทนากลุ่ม ผู้เข้าอบรมการวิจัย และผู้ส่วยที่ตอบแบบสอบถามการวิจัย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดระยะเวลาที่ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขออนุโมทนาขอบคุณ ดร.ศรีสุวรรณ ขอไพบุลย์และครอบครัว โยมอุปัฏฐากที่ได้ถวายทุนการศึกษาและอำนวยความสะดวกในทุกๆด้านให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบใจเพื่อนพุทธจิตวิทยารุ่น ๕ ทุกท่านที่เป็นกำลังใจมาโดยตลอดจนสำเร็จตามหลักสูตรพุทธจิตวิทยา และทำให้งานวิจัยนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาแก่ผู้สนใจต่อไป

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล)

๙ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ม
สารบัญแผนภูมิ	ฐ
คำอธิบายสัญลักษณ์	ท
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 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุ	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 ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้ ผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๒๕
	ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนว พุทธจิตวิทยา	๑๖๑
	ขั้นตอนที่ ๓ การนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตาม แนวพุทธจิตวิทยา	๒๐๓
	๔.๔ องค์กรความรู้ที่ได้รับ	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 หนังสือขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูล	๒๖๕

ภาคผนวก ง แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๒๘๘
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้เชี่ยวชาญ	๓๑๔
ภาคผนวก ฉ แบบสนทนากลุ่ม	๓๑๖
ภาคผนวก ช โปรแกรมการพัฒนาศุภภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย	๓๒๔
ภาคผนวก ซ ภาพที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	๓๕๔
ประวัติผู้วิจัย	๓๖๐

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	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม ๗๙
ตารางที่ ๒.๙	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ๘๔
ตารางที่ ๒.๑๐	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๘๗
ตารางที่ ๒.๑๑	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขา ๙๐
ตารางที่ ๒.๑๒	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา ๙๓
ตารางที่ ๒.๑๓	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎี ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านแนวคิดผู้สูงวัย ๙๖
ตารางที่ ๒.๑๔	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎี ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิต ด้านแนวคิดหลักธรรม สัปปายะ ๙๗
ตารางที่ ๒.๑๕	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎี ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิต ด้านพุทธจิตวิทยา ๙๙
ตารางที่ ๒.๑๖	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎี ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิต ด้านแนวคิดสุขภาวะผู้สูงอายุ ๑๐๐
ตารางที่ ๒.๑๗	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎี ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๐๑
ตารางที่ ๒.๑๘	สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎี ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๑๐๒

ตารางที่ ๔.๑	จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป	๑๓๖
ตารางที่ ๔.๒	ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม	๑๓๘
ตารางที่ ๔.๓	ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัย	๑๔๐
ตารางที่ ๔.๔	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านกาย	๑๔๑
ตารางที่ ๔.๕	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านจิต	๑๔๒
ตารางที่ ๔.๖	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านสังคม	๑๔๓
ตารางที่ ๔.๗	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านอารมณ์	๑๔๔
ตารางที่ ๔.๘	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา	๑๔๕
ตารางที่ ๔.๙	ผู้ตอบแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่าง	๑๖๑
ตารางที่ ๔.๑๐	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม กลุ่มตัวอย่าง ภาพรวม	๑๖๓
ตารางที่ ๔.๑๑	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ด้านสุขภาวะทางกาย	๑๖๔
ตารางที่ ๔.๑๒	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ด้านสุขภาวะทางสังคม	๑๖๕
ตารางที่ ๔.๑๓	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๑๖๖
ตารางที่ ๔.๑๔	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ด้านสุขภาวะทางจิต	๑๖๗
ตารางที่ ๔.๑๕	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๑๖๘
ตารางที่ ๔.๑๖	ผู้ตอบแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๖๙
ตารางที่ ๔.๑๗	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม	๑๗๑
ตารางที่ ๔.๑๘	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย	๑๗๒
ตารางที่ ๔.๑๙	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม	๑๗๓
ตารางที่ ๔.๒๐	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๑๗๔

ตารางที่ ๔.๒๑	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต	๑๗๕
ตารางที่ ๔.๒๒	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๑๗๖
ตารางที่ ๔.๒๓	ผู้ตอบแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๗๗
ตารางที่ ๔.๒๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม	๑๗๘
ตารางที่ ๔.๒๕	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย	๑๘๐
ตารางที่ ๔.๒๖	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม	๑๘๑
ตารางที่ ๔.๒๗	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๑๘๒
ตารางที่ ๔.๒๘	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต	๑๘๓
ตารางที่ ๔.๒๙	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๑๘๔
ตารางที่ ๔.๓๐	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม	๑๘๗
ตารางที่ ๔.๓๑	การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรมโปรแกรมการ พัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๘๘
ตารางที่ ๔.๓๒	การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุมโปรแกรมการ พัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๘๙
ตารางที่ ๔.๓๓	ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ก่อนการฝึกอบรมโดยภาพรวม	๑๙๐
ตารางที่ ๔.๓๔	ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย หลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม	๑๙๑
ตารางที่ ๔.๓๕	การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลัง ของผู้เข้าทำการฝึกอบรม	๑๙๒
ตารางที่ ๔.๓๖	วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะ องค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๙๓
ตารางที่ ๔.๓๗	วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะ องค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๙๔

ตารางที่ ๔.๓๘	ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๙๕
ตารางที่ ๔.๓๙	ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๙๗
ตารางที่ ๔.๔๐	การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม	๑๙๙

สารบัญภาพ

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

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

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

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

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	อุปริปิณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย).	=	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย).	=	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

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

พระสุตตันตปิฎกอรรถกถา

ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปิณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	สัตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.นวก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	นวกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎกอรรถกถา

อภิ.สง.อ.	(บาลี).	=	อภิธัมมปิฎก	อภฺฐสาลินี	ธมฺมสงฺคณฺีอภฺฐกถา	(ภาษาไทย)
-----------	---------	---	-------------	------------	--------------------	-----------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์		(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	-------------------	--	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญญา

ในปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลก มีแนวโน้มมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี เนื่องจากมีวิวัฒนาการทางการแพทย์ มียาและวิธีการรักษาโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญหลายประเทศได้มีการรณรงค์ส่งเสริมเรื่องรักษาสุขภาพมากขึ้น ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร ที่เป็นเมืองหลวงและมีประชากรมากที่สุดของประเทศไทย เป็นศูนย์กลาง การปกครอง 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 ในส่วนของกรุงเทพมหานคร มีผู้สูงอายุประมาณ ๕,๖๘๑,๙๙๗ คน ด้วยจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีความแตกต่างหลาย ๆ ด้าน เช่น การประกอบอาชีพ การศึกษา การดำเนินชีวิต และฐานะความเป็นอยู่^๑ และจากการสำรวจประชากรไทยล่าสุด พ.ศ.๒๕๕๓ – พ.ศ.๒๕๘๓ พบว่า สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ ๘๐ ขึ้นไป) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน กล่าวคือ สัดส่วนประชากรของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 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

^๑สำนักงานสถิติแห่งชาติ 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 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เนื่องจากแนวโน้มการเจริญเติบโตของประชากรเมืองในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น^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 ไม่คำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงามเหมือนดังอดีตที่ผ่านมา ความรักเคารพ ความเมตตา ความเอื้ออารี ความผูกพันในสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นก็เริ่มจางหายไป ก่อให้เกิดช่องว่างหรือระยะห่างระหว่างบุตร-ธิดา หลานเหลนกับผู้สูงวัยมากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ ทางกายภาพคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็สามารถเห็นได้ชัดเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆอย่าง เช่น สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ การดำเนินชีวิต ครอบครัว และสังคม อันมีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย เราจะเห็นว่าบางคนแม้อายุมาก ทำไม่จึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไม่ดูแก่เกินวัย

ฉะนั้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยจะขึ้นอยู่กับ การได้รับวิธีการทางสุขศึกษา โดยทางหน่วยงานราชการพยายามให้คำแนะนำ ให้รู้ว่าเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกายความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ต้องคอยปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมาก 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 อันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความทุกข์ทางกายและทางใจแก่ผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานครสอดคล้องกับ ทิววรรณ สุธานนท์ กล่าวว่า สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง อีกทั้ง สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงวัยมีอารมณ์ที่เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจได้^๕ ซึ่งสาเหตุที่เกิดขึ้นถือว่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากขึ้น ก่อให้เกิดวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ผ่านมามีเรื่องๆทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน การเรียน และอาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่แตกต่างกันก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบนี้เป็นอย่างมาก นอกจากปัญหาด้านร่างกาย ครอบครัว และสังคมแล้ว ปัญหาเรื่องสุขภาพจิต เป็นปัญหาที่พบมากเช่นเดียวกันและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมไปของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแยลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นสิ่งที่มีความหมายมากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุจากการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดี ถ้าเราเตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า

จากประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหาอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องเริ่มแสวงหาความสุขทั้งทางกายและทางใจ วิธีการแก้ไขปัญหาประการที่หนึ่ง คือ ความสุขทางกาย และประการที่สอง คือ ความสุขทางใจ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยสูงอายุ ดังที่ พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและปรารถนาที่จะได้รับ ความสุขที่เกิดจากตนหรือความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายเป็นความสุขด้านจิตใจ ความสุขอีกแบบหนึ่งเป็นความสุขด้านสังคม เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีอาชีพเป็นหลักเป็นฐาน การมีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและมีชีวิต

^๕ทิววรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖), หน้า ๒๓.

กรอบครีวที่ตี^๖ และ Ryff&Keys ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า สำหรับความสุขด้านจิตใจของแต่ละบุคคลนั้นสะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต ให้ความเศร้าและความกังวลทางจิตใจลดลง ความสุขด้านจิตใจเป็นความรู้สึกพึงพอใจจากการมีความสุขกับชีวิตของตนเองที่ได้รับการตอบสนองในด้านต่างๆอย่างเหมาะสมโดยแบ่งเป็น ๖ ด้านได้แก่ ๑. การยอมรับในตนเอง ๒. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๓. ความเป็นตัวของตัวเอง ๔. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ๕. การมีเป้าหมายในชีวิต ๖. การมีความองงามในตน

ซึ่งหลักธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขสมบูรณ์แบบเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางจิตใจและความสุขทางร่างกาย คือหลักไตรสิกขา เสน่ห์ สีกาวิ และบรรจบ บรรณรุจิ^๗ กล่าวว่า การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป การพัฒนาการเพื่อให้เหมาะสมจะเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจไม่ให้เกิดโรคร้ายทางกาย ดังนั้นจึงควรพัฒนาเรื่องสัมพันธภาพของระบบภายในร่างกายและจิตใจและปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิต โดยการพัฒนาจากแนวคิดข้างในไปสู่ข้างนอก พัฒนาค้นหาตัวเองให้เป็นคน พัฒนาให้สามารถเข้าถึงจิตใจมนุษย์มากยิ่งขึ้น โดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถอยู่สังคมได้อย่างมีความสุข และหลักธรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้มีความสุขสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย เพราะว่าช่วยในการสร้างชีวิตของตราให้มีความเข้มแข็ง เข้าใจธรรมชาติของตนเอง มีเป้าหมายที่ชัดเจน ก่อให้เกิดชีวิตที่มีความหมายที่สำคัญที่จะได้อยู่ต่อไปเพื่อประโยชน์ของตนเองและครอบครัว ทำให้เรารักษาศีล การควบคุมกายใจ วาจา ให้ได้อยู่ในเส้นทางที่เที่ยงาม มีจิตใจที่ตั้งมั่น ตั้งใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจากร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ มีความสุขนั้นเป็นการส่งเสริมการมีชีวิตที่มากขึ้น และทำให้ชีวิตเราเกิดความปลอดโปร่งสบาย ทางเดินจะมุ่งไปข้างหน้าก็ชัดเจน ก่อให้เกิดความสุขทางใจ ชีวิตของเราก็จะยืนยาวขยายอายุออกไป

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

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๙๙.

^๗ เสน่ห์ สีกาวิ และบรรจบ บรรณรุจิ, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร., ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐).

เกี่ยวคู่และเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ระบบผลิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมีความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน อยู่บนรากฐานทางเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองและแข่งขันได้ในเวทีโลก สามารถอยู่ในประชาคมภูมิภาคและโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี” ดังนั้นผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การเตรียมตัวเตรียมใจในการเสริมสร้างอายุเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งถ้าหากเรามีการเรียนรู้ทางด้านจิตใจ ร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แบบแล้ว ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และเป็นภาระต่อครอบครัวน้อยที่สุด ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือสัปปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้พบเจอความสุขที่แท้จริง ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักจิตวิทยา เป็นการพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถลดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืน 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” ซึ่งผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำหลักธรรมสัปายะ ๗ และไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ไปบูรณาการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนา กาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือความสุขสงบ ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mix Mathod) ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

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

๑) รูปแบบคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยามีรูปแบบพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ตามกระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขทางกายและทางใจ โดยมองโลกตามความเป็นจริง

๒) ศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ สัปายะ ๗

สัปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดกุศลช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย มี ๗ ประการดังนี้^๑

(๑) อุตุสบาย (อุตุสัปายะ) คือ มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่สบายต่อผู้สูงอายุ เช่น ไม้ร้อนเกินไป ไม้หนาวเกินไป ดินน้ำฟ้าอากาศสะอาดบริสุทธิ์สดใส มีน้ำดื่มมีร่มไม้ยามนำจิตใจให้สงบเบิกบานผ่องใสพร้อมที่จะปฏิบัติกิจทำหน้าที่

(๒) เสนาสนสบาย (เสนาสนสัปายะ) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย เช่น บ้านเรือน ที่มีมั่นคงปลอดภัย ใช้งานดี ไม่มีสิ่งรบกวนหรือชวนรำคาญ

^๑วิสุทธิ. ๑/๑๖๑, วินย.อ. ๑/๕๒๔, ม.อ. ๓/๕๗๐.

(๓) โคอจรสบาย (โคจรสัปปายะ) คือ ที่โคจร หมายถึง ท้องถื่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำเพื่อหาของกินของใช้ สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหารและเครื่องใช้ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาน

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

(๕) บุคคลสบาย (บุคคลสัปปายะ) คือ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คนมีเมตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยฟังพาอาศัยกัน มีคนที่เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร

(๖) ภัตสสบาย (ภัตสสัปปายะ) คือ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วก็ยังมีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ชักถาม สนทนากัน

(๗) อิริยาบถสบาย (อิริยาบถสัปปายะ) 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 หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคน que ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff (๑๙๘๙, ๑๙๙๕)^๙ ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

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

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

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

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

(๔) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Envirometal Mastevy) – การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรัก และมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

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

(๖) การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาในครั้งนี้ 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^{๑๑} และได้สุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงวัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ซึ่งได้ประชากรผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๒๒ คน

^{๑๑}สำนักงานพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.bangkok.go.th>. [๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

๒) ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากผู้เชี่ยวชาญ ๑๗ ท่าน/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 |

๓) การทดลองการวัดประสิทธิผลโปรแกรมและกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย 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 เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะแก้ไขปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์และรับรองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

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

๒) สถานที่ทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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 หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงวัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยศีล อบรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยสมาธิ อบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกด้วยปัญญา

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

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจของตนเองด้านกิจกรรมที่สร้างด้วยความสงบที่ผู้สูงวัยได้ทำนั้นเกิดจากความถนัดและสนใจ เช่น การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน กายเคลื่อนไหว การฝึกฝนการพัฒนาคุณภาพจิตดี และการพัฒนางานที่ตนเองได้ทำให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่เพื่อให้เกิดปัญญา

๓) ปัญญา หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เช่น ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต กรรม กฎไตรลักษณ์ และไตรสิกขา การเรียนรู้พร้อมเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

สัปปายะ หมายถึง รู้จักสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสมบูรณ์ทางกาย สังคม อารมณ์ จิตใจและปัญญา มุ่งสร้างความดีงามมีความสุขในชีวิต โดยมีหลักปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมายที่วางไว้ในการพัฒนาสุขภาพองครวมให้มีความสมบูรณ์รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ประกอบด้วย ๗ ประการ

๑) มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์เอื้อต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย และมีความเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต มีสถานที่พบปะพูดคุยกัน สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

๒) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงปลอดภัย สถานที่สะดวกสบายให้ท่านได้พักผ่อนเพียงพอต่อสุขภาพ

๓) การเดินทาง ถนนหนทางไปมาได้สะดวก อีกทั้งควรมีสถานที่ควรที่แหล่งพักผ่อนที่เหมาะสมกับการนั่งเล่น ฟังเพลง และช่วยเหลือสังคม ชุมชนได้

๔) มีโภชนาการพร้อม ของกินไม่ขาดแคลน รสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงให้มีสุขภาพะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

๕) บุคคลที่อยู่ร่วมกัน เป็นบุคคลที่มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ชักจูงนำไปในหนทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความดีงาม และไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดีหรือบุคคลที่ดีติดต่อคบหาตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม

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 การที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อความต้องการในการดำเนินชีวิต ตลอดจนถึงมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพร่างกาย

๒) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมให้เกิดความสุขสงบ มีคุณค่าต่อสังคม มีการแบ่งปันเสียสละ ประกอบไปด้วยมิตรต่อกัน

๓) สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการระงับอาการที่รู้สึกหงา เศร้า สิ้นหวังได้ และมีความรู้สึกมีความพอใจกับชีวิตเมื่อมีความสุข สงบและความหวัง

๔) สุขภาวะทางจิต หมายถึง มีความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติที่เกิดขึ้นในความเป็นจริงของชีวิต มีความเมตตา มีความผาสุก และการมีจิตปราศจากความทุกข์ทั้งปวง

๕) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษาที่ดีต่อมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกใดๆอยู่เสมอและมีความมั่นคงในชีวิต

๑.๕.๒. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม หมายถึง ขั้นตอนการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบ บูรณาการหลักธรรมกับหลักจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ให้มีระดับชีวิตที่ดี มีความสุข และมีเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ประกอบกิจกรรม ๗ กิจกรรม ได้แก่

๑. กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง หมายถึง การบริหารตนเองมีเป้าหมายการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบในการบริหารตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ และการบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์

๒. กิจกรรมสุขกายสบายจิต หมายถึง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่มี เราเป็น หรือ ถ้อยมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

๓. กิจกรรมสุขชีวี หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

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

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

๖. กิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี หมายถึง บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นต้องให้ความสนใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรง

๗. กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต หมายถึง การสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและจริงจัง

พฤติกรรมสุขภาวะองค์กรร่วมผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีความสุขทางกาย ทางใจ มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีอิสระในการใช้ชีวิตที่มีความสุขจากคนรอบข้างทั้งครอบครัว ชุมชน เพื่อนบ้าน สังคม ซึ่งจะประกอบด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ๕ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ด้านสุขภาพของร่างกาย ด้ยรักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ มีความพอใจกับสุขภาพ มีความสุขกับการใช้ชีวิต และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ มีอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข

๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ และความเป็นกฏระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมในสังคม

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง เมื่อมีอารมณ์โกรธทำรู้สึกเจ็บปวดทางใจทุกครั้งและเมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพสามารถระงับอารมณ์ได้ รู้สึกไม่ตีเมื่อมีอาการสิ้นหวัง มีความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่สมบูรณ์

๔. สุขภาวะทางจิต หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๕. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านสามารถใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๖.๒ ทำให้ได้ทราบถึงปัญหากับสาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหาลดอุปสรรค ที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๖.๓ ได้รูปแบบโปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาจากระดับจุลภาคสู่ระดับภาค

๑.๖.๔ เป็นข้อมูลให้ผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการวางแผนนโยบายระดับชาติ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยภายในประเทศ อันเป็นการเสริมสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนต่อไป

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัย ได้ศึกษาแนวคิด 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 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางจิตวิทยา
- 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 ทำให้สามารถหลุดจากความทุกข์ทั้งปวงได้ 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 รัตน์อุบล 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 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทแต่ละสังคม

พระมหาไชยา หัตถประภอบ^๕ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดถึงด้านสังคม

^๑พีศลลล ชำรงศวรรกุล, “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๘), หน้า ๓๑.

^๒กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร: สังกนส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

^๓อาชัญญา รัตน์อุบล และคณะ, “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน กรุงเทพมหานคร”, งานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒). หน้า ๑๒.

^๔เอกพล จันทร์สถิตพร, การประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร, (เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔.

^๕พระมหาไชยา หัตถประภอบ, “การพัฒนาแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”, วิทยานิพนธ์การศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๓๑.

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง^๖ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีสภาพการเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ สังคม การงาน และรายได้ เนื่องด้วยเป็นช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตตามธรรมชาติ อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่ต้องการยอมรับ ให้เกียรติ ยกย่องและเห็นคุณค่า ในฐานะที่ยังเป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญ 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 หัตถประภอบ	การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ
๔.	อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง	มีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยของร่างกายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การงาน และรายได้
๕.	นันทนา อยู่สบาย	ผู้สูงอายุควรได้รับการอุปการะช่วยเหลือจากทางภาครัฐ

จากตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุหลังวัยเกษียณการทำงานตั้งแต่ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวิวัฒนาการช่วงสุดท้ายของอายุทั้งในด้านสภาพจิตใจ ร่างกายและขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมด้วย ทั้งนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาวะทางอารมณ์ที่รวดเร็วขึ้นตามสภาพของสังคมได้

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

^๗นันทนา อยู่สบาย, “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศิระชะจรเข้ชั้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

๒.๑.๒ การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม^๖ ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงสภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมิเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ คือ

๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

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

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

๔) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศรีเรือน แก้วกังวาน^๗ กล่าวว่า การพิจารณาช่วงอายุโดยการกำหนดช่วงอายุผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์จิตสังคมชีววิทยาไว้เป็น ๔ ช่วง ดังนี้

๑. ช่วงไม่ค่อแก่ (The Young-Old)

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

^๖สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: นิชนแอตแควอร์ไทยซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๗.

^๗ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๑.

๒. ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ ๗๐ – ๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียงกัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนักอีกต่อไป

๓. ช่วงแก่จริง ๆ (the old-old)

อายุประมาณ ๘๐ – ๙๐ ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวายแต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆตามวัย (both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุนี้อาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

๔. ช่วงแก่จริง ๆ (the very old-old)

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

๒.๑.๓ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ภาณุ อุดกลั่น^{๑๐} กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่แตกต่างกันออกไป ทางชีวิตวิทยา อธิบาย ความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุ จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา พิจารณาความสูงอายุจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม กล่าวไว้ว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จิตใจ สภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด

^{๑๐}ภาณุ อุดกลั่น, “ทฤษฎีการสูงอายุ”, เอกสารประสานประกอบการสอน, (อุดรธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, ๒๕๕๓).

นันทนา อยู่สบาย^{๑๑} ได้เสนอข้อคิดเห็นจากบาร์โร สมิธ (Barrow Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใด ชราภาพ หรือผู้สูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ ดังนี้ คือ

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

๒) การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยา หรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานน้อยลง ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุ ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓) การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในกาคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุ 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 ส่วนมากมักจะพบกับผู้สูงอายุนะหว่าง ๖๐ - ๖๕ ปี ขึ้นไป

^{๑๑} นันทนา อยู่สบาย, อังถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศิระชะจะเข้้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๒-๑๓.

สุวดี เบญจวงศ์^{๑๒} กล่าวว่า ปรัชญาการมองความสูงอายุก่อให้เกิดจากปัจจัยหลายประการซึ่งไม่สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้ 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 เมื่อนุชย์มีการพัฒนาในแต่ละบุคคล โดยสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไปด้วยเช่นกัน

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ^{๑๓} อธิบายว่า ความสูงอายุก่อสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคม ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นกับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้สถาบันครอบครัวและสังคม เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทต่าง ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เพื่อให้คนวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรีชาหรือในการที่ช่วยเหลือสังคมได้ด้วย 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) ทางสังคม และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทักษะเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย

ตารางที่ ๒.๒ สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ทฤษฎีผู้สูงอายุ
๑.	ภาณุ อดกลั่น	ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทางด้านสังคม วิทยาจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม
๒.	นันทนา อยู่สบาย	โดยพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ดังนี้ ๑. ประเพณี นิยม 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 ความสามารถในการด้านอาชีพ ความเจ็บป่วย ส่วนด้านจิตวิทยานั้น คือการเปลี่ยนแปลงสถานภาพพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรม

แนวคิดและหลักการบริหารจัดการตามหลักสัปปายะ ๗

แม้ว่าในทางพระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยภายใน อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่งได้ระบุถึงปัจจัยภายนอกที่เกื้อหนุนให้การศึกษาและปฏิบัติเป็นไปโดยสะดวกหลักธรรมนี้เรียกว่าหลัก สัปปายะ ๗ อันเป็นแนวทางหนึ่งของการสร้างวัดและการบริหารจัดการที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑ ความหมายและความสำคัญ

พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายคำว่า^{๑๔} “สัปปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความหมายคำว่า^{๑๕} “สัปปายะ” หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย ๗ อย่าง

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ได้ให้ความหมายคำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สบาย สภาพเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน สิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ^{๑๖}

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมได้ให้ความหมายคำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สิ่ง ที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่ง ที่เกื้อกูล สิ่ง ที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่ง ที่เหมาะสมกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย^{๑๗}

สรุปความหมายของสัปปายะ หมายถึง การสร้างสภาพเอื้อหรือเกื้อกูลต่อการประพฤติ และปฏิบัติ เพื่อเป็นการช่วยให้การพัฒนาตนเองได้รับผลอย่างเต็มที่จนบรรลุคุณงามความดีหรือเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักทางพุทธศาสนา

^{๑๔} อัง.สตุตทก.อ. ๓/๓๘๘/๑๗๙.

^{๑๕} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Bducational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๐.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๑.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๙.

๒.๒.๒ คุณประโยชน์ของสัปปายะในคัมภีร์พระไตรปิฎก

จากความหมายของคำว่าสัปปายะโดยสรุปคือ เป็นเรื่องของปัจจัยที่เกื้อหนุนทั้งต่อการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม และทางพระวินัย ซึ่งจะเห็นได้จากคำสอนต่อพระภิกษุทั้งหลายดังนี้

ปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติและการเจริญสติแก่ภิกษุปรกาฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ดังนี้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เราควรหลีกเลี่ยงออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว เธอใช้สอย เสนาสนะอันสงัดคือป่าโคนไม้ภูเขาชอกเขาถ้ำป่าช้าป่าทึบที่กลางแจ้งลอมฟางที่สงัดมีเสียงน้อยมีเสียงอีกที่น้อยไม่มีคนสัญจรไปมาไม่มีคนพลุกพล่านเหมาะเป็นที่ที่ปลีกเร้นเธอไปสู่ป่าก็ดีไปสู่โคนไม้ก็ดีหรือไปสู่เรือนว่างก็ดี ชัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๑๘} ขณะเจริญสติควรอยู่ในสภาพเช่นไรจึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้า

และยังพบในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย มีสมัยที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบ นิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นมั่นอยู่ สมานนั้นเป็นธรรม สงบ ประณีต ได้รับความสงบระงับถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะโน้มจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่ง สติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ”^{๑๙} จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว พระอรกถาจารย์ได้กล่าวอธิบาย “สมัย” ไว้หมายถึง กาลที่ได้รับสัปปายะ ความเหมาะสม ๕ ประการคือ ๑.อุตุสัปปายะ ๒.อาหารสัปปายะ ๓. เสนาสนะสัปปายะ ๔. บุคคละสัปปายะ ๕. ธัมมัสสวนะสัปปายะ”^{๒๐} สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ ถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจใฝ่ในการศึกษาปฏิบัติธรรมว่า “เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้คือ เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อง่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพาน”^{๒๑} ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึงเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิต”เข้าสู่สมณะ และวิปัสสนา”^{๒๒}

^{๑๘} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑.

^{๑๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๓.

^{๒๐} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕๔.

^{๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๘๘/๒๒๗.

^{๒๒} อัง.นวก.อ. ๓/๑/๒๘๕.

พระดำรัสข้างต้นนั้น ตรัสการปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรม ถึงลักษณะเรื่องที่จักพุดคุยไว้ เป็นตัวอย่าง เพราะการปฏิบัติจะเจริญก้าวหน้า ควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่สะดวก ดังมีปรากฏเป็นคาถาว่า

อวาโส โคจโร ภัสสํ	บุคคล โภชนํ อุตฺ
อิริยาบถิ สดตเต	อสปฺปาเย วิวชชโต
สปฺปาเย สดต เสเวถ	เอเวถิ ปฏิปชชโต
น จิเรเนว กาเลน	โหติ กสฺสจि อปฺปนาฯ ^{๒๓}

โยคาวจร ผู้ประสงค์จะรักษาปฏิภาคนิมนต์ไว้ให้ดีนั้น พึงเว้นจากอัสปายะ อันไม่ควรแก่ ภาวนาสมาธิ ๗ อย่าง คือ อวาส (ที่อยู่อาศัย) โคจรคาม (หมู่บ้าน หรือห้องถื่นที่จะไปบิณฑบาต) ภัสสะ (ถ้อยคำพุด) บุคคละ (บุคคล โภชนะ (อาหาร) อุตฺ (อากาศ) อิริยาบถ (นั่ง นอน ยืน เดิน) แล้วพึงเสพ แต่ สปฺปาเย อันควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่าง นั้นเช่นกัน เมื่อได้ ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจ สำเร็จอภินาภานาในกาลไม่นานนัก^{๒๔} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็มีปรากฏว่า “เมื่อโยคควรภิกษุรูปใด แม้ ทำโยคะโดยนัยวิปัสสนาดังกล่าวมานี้อยู่ นัยวิปัสสนาก็ยังไม่พร้อม โยคาวจรภิกษุรูปนั้นพึงทำอันทรีย ให้กล้าด้วย โภชณฺจนญจ อนุปวตตนตาย กาเย ชิวิตเต จ อนุตตรา จ อพฺยสาเนนาติ^{๒๕}

๒.๒.๓ ลักษณะของสัปปายะ ๗

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องสัปปายะ ๗ และ อสัปปายะ ๗ ซึ่งมีปรากฏใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แก่

๑. อวาส บางแห่งเรียก เสนาสนะ^{๒๖}
๒. โคจร
๓. ภัสสะ บางแห่งเรียก ฌัมมัสสวนะ^{๒๗}
๔. บุคคล

^{๒๓}วิสุทธิ. ๑/๑๖๑.

^{๒๔}มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๕๔- ๖๕, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า ๑๐๐

^{๒๕}วิสุทธิ. ๓/๒๓๙, โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, แปลโดยจรัญ ธรรมตา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘ - ๙๙.

^{๒๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๖.

^{๒๗}เรื่องเดียวกัน.

๕. โภชนะ บางแห่งเรียก อาหาระ

๖. ฤคฺ

๗. อิริยาบถ

ซึ่งสามารถอธิบาย เป็นลำดับดังต่อไปนี้

๑) **อวาสา (เสนาสนะ)** อวาสา หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่าง ได้แก่ อวาสาสี่ปายะ คือ ที่อยู่ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอวาสาสี่ปายะ คือ ที่อยู่ที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอวาสาสี่ปายะในคัมภีร์ ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอวาสาใดนิमितที่ยังไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อวาสานี้นับเป็นอสี่ปายะ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอวาสาใด นิमितเกิดและภาวะด้วย สติที่ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ ดุจพระปธานยติสสเถระผู้อยู่ ณ ราคบรรพต อวาสานี้นับ เป็น สี่ปายะ เพราะเหตุนั้นในวิหารใด อวาสาที่อยู่มีหลายแห่งโยคาวจรพึงลอยอยู่ในอวาสาเหล่านั้นเพราะความที่มีอวาสาเป็นสี่ปายะแท้ ๆ ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้อยู่ในถ้ำจุนาคในตัมพปณณทวิป ถือเอากรรมฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจุนาคนั้นได้บรรลุพระอรหัตในถ้ำจุนาคนั้นมีประมาณมิได้ แม้ในอวาสาสี่ปายะแห่งอื่น ๆ เช่น จิตตลบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน^{๒๘}

ในกัมมัฏฐานคณนิตเทศตอนแก้สมาธิภาวนา แสดงไว้ว่า “อันโยคาวจรผู้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสียแล้ว พำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสม”^{๒๙} เป็นการกล่าวให้โยคาวจรรู้จักหลีกเลี่ยงอวาสาสี่ปายะแล้วเลือกอวาสาสี่ปายะเพื่อประโยชน์แก่การบำเพ็ญสมาธิของตน ได้กล่าวแนวทางการปฏิบัติไว้ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ไว้ว่า

“เมื่อโยคาวจรผู้ใดอยู่ในวิหารเดียวกันกับพระอาจารย์มีความผาสุก โยคาวจรนั้นเมื่อจะชำระกัมมัฏฐานก็พึงอยู่ในวิหารนั้นนั่นแหละ ถ้าเมื่ออยู่ในวิหารนั้นไม่มีความผาสุกไซ้ วิหารอื่นใดเป็นสี่ปายะมีอยู่ในที่ไกลแต่วิหารของพระอาจารย์ ประมาณควาตหนึ่งหรือกึ่งโยชน์ หรือแม้ประมาณหลงลิ้มในข้อกัมมัฏฐานที่ตรงไหนก็ดี จะได้ลุกขึ้นทำวัตรในวิหารที่ตนอยู่แต่เช้าแล้วออกเดินเที่ยวบิณฑบาตฉันในระหว่างทาง ยังไม่ทันเหนื่อยก็อาจมาถึงที่อยู่ ของตนได้ส่วนโยคาวจรผู้ใดไม่ได้ที่ผาสุกในแม่ที่ไกลตั้งโยชน์ โยคาวจรนั้นพึงตัดข้ออันเป็นขอตเป็นปมทั้งปวง

^{๒๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๑๐๑.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘.

ของกัมมัฏฐานเสียให้ได้ ทำกัมมัฏฐานที่เนื่องด้วยความนึกหวังให้หมดจดดี แล้วไปให้ไกลกว่านั้น ก็ได้ละวิหารอันไม่เหมาะแก่การบำเพ็ญสมาธิเสีย แล้วพำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสมเกิด”^{๓๐}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าววิหารที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ อย่างไม่อย่างหนึ่ง ชื่อว่าวิหารไม่เหมาะสม มีพระบาลี ว่า

มหาวาส์ นวาวาส์ ชราวาส์ ปนถนี
 โสณทัตติ ปณณญจ ปุပ္ผญจ ผล์ ปฏฐิตเมว จ
 นคร์ ทารนา เขตต์ วิสภาคเน ปฏฐัน
 ปจจนตสีมาสปายั ยตถ มิตโต น ลพภติ
 อฏฐารเสตานิ ฐานานิ อิติ วิญญาย ปณทิตโต
 อารกา ปริวชเชยย มคคั ปฏฐิณั ยถาติ^{๓๑}

มีความหมายดังต่อไปนี้

๑. มหนตตติ	ความเป็นวิหารใหญ่
๒. นวตติ	ความเป็นวิหารใหญ่ (ยังไม่แล้วดี)
๓. ชินณกตติ	ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
๔. ปนถสนนีสลิตตติ	ความเป็นวิหารติดทางเดิน
๕. โสณทัตติ	วิหารมีตระพังน้ำ
๖. ปณณ	วิหารมีใบไม้ (ที่เป็นผัก)
๗. ปุပ္ผ	วิหารมีไม้ดอก
๘. ผล์	วิหารมีไม้ผล
๙. ปฏฐนียตา	ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น
๑๐. นครสนนีสลิตตา	ความเป็นวิหารติดเมือง
๑๑. ทารุสนนีสลิตตา	ความเป็นวิหารตอดป่าไม้
๑๒. เขตตสนนีสลิตตา	ความเป็นวิหารติดที่นา (ของชาวบ้าน)
๑๓. วิสภาคานั ปุคคบานั อตถิตตา	ความเป็นวิหารมีบุคคลผู้เป็นวิสภาคกันอยู่
๑๔. ปฏฐนสนนีสลิตตา	ความเป็นวิหารติดท่า
๑๕. ปจจนตสนนีสลิตตา	ความเป็นวิหารติดปลายแดน
๑๖. รชชสีมนตรสนนีสลิตตา	ความเป็นวิหารติดที่ระหว่างพรมแดน
๑๗. อสปปายตา	ความเป็นวิหารไม่เป็นสัปปายะ

^{๓๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘- ๗๙.

^{๓๑}วิสุทธิ. ๑/๑๑๘.

๑๘. กลยามมิตตานํ อลาโภ วิหารที่กัลยามมิตระไม่ได้^{๓๒}

ส่วนวิหารที่ชื่อว่า วิหารเหมาะสม ที่ควรต่อการเข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คุณสมบัติเหล่านี้ คือ

๑. นาติหุรี โหติ นาจจาสนนํ คมนาคมนสมปนฺนํ เสนาสนะในศาสนานี้เป็นที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก ไปมาสะดวก

๒. ทิวา อปโปภิกณฺณํ รตฺตี อปฺปสทฺทํ อปฺปนิกฺโขสฺสํ กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่มีเสียงอึกทัก

๓. อปฺปทํสมก สวาทตกสรี สปสมฺผลสฺสํ โหติฯ ปราศจากสัมผัสแหล่งเหลือบ นุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

๔. ตสฺมี โข ปน เสนาสนเน วิหรนตสฺส อปกสิเรนเว อุปฺปชฺชนติ จีวรปิณฑปาทเสนาสนคิ ลานปจฺจยภสชฺชปริกขารฯ ภิภุชฺพำนํกอยู่ในเสนาสนะนั้น จีวร ปิณฑปาท เสนาสนะ และคิลา นปัจจยภสชฺชปริกขารทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ผิดเคื่องเลย

๕. ตสฺมี โข ปน เสนาสนเน เถรา ภิกฺขุ วิหรนติ พหุสฺสุตา อาคตาคมา ฌมฺมธฺรา วินยธฺรา มาติกาธฺรา เต กาเลน กาลํ อุปสงกมิตฺวา ปริปนฺหนติ ‘อิทํ ภนฺเต กถํ อิมสฺส โก อตฺถโตสฺส เต อายสมฺนโต อวิวิฏฺฐํ เจา วิวรนติ อนุตฺตานิเกตฺถจ อุตฺตานิโกโรนฺติ อนกฺวิหิตฺสฺ จกฺจขมฺภูฏานิเยสฺส ฌมฺเมสฺส กงฺขํ ปฏฺวิโนเทนฺติฯ’^{๓๓}

ภิกษุทั้งหลายเป็นเถระ เป็นพหูสูต คล่องอาคม ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ย่อมอยู่ใน เสนาสนะนั้น ภิกษุเข้าไปหาพระเถระเหล่านั้นตามกาลอันสมควร ได้สอบถามข้อธรรมข้ออรธว่า “ท่านเจ้าข้า บทนี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นย่อมจะเปิดข้อที่ยังไม่ได้เปิด ทำให้ต้นข้อที่ยังมิได้ทำให้ ต้นและบรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันน่าจะสงสัยได้หลาย ๆ อย่าง^{๓๔}

๒) โคจร หรือโคจรคาม หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไป บิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไป บิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจรพึง เลือกรโคจร-คามสัปปายะ

^{๓๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราช วิทยาลัย), หน้า ๗๘ - ๗๙..

^{๓๓} วิสุทธิ. ๑/ ๑๑๙.

^{๓๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, หน้า ๒๑๑ - ๒๑๒.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไป บินขบตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไมใกล้กันในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วโมง หรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทิศใต้ เป็นที่มีภิกษาสมบูรณ์ห่างหมู่บ้านนั้น นับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะกันข้ามนับเป็น สัปปายะ^{๓๕} ที่ว่าสัปปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ ๑. โกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก ๒. เวลาบินขบตไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ ๓. บินขบตไม่พอกแก่การฉัน

๓) ภัสสะ (การพูดคุย)

ภัสสะ หมายถึง การพูดคุย หรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัสสะอัสัปปายะ คือการพูดคุย หรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัสสะสัปปายะ คือการพูดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวจอินทรีย์พูดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรม เพื่อ สාරวมสมาธิและปฏิภาคนิมิตในวิปัสสนานัย เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวจสติไว้ว่า ในระหว่างการ ปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตอยู่เสมอในขณะที่ประจบบกับอารมณ์ ๖^{๓๖}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวจอินทรีย์เพื่อไม่ให้ เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาน ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวจวาจา พูดน้อย ไม่กล่าวติรังฆานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องชัฏมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตของผู้ ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อม ทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า สัปปายะ แม้ กถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกัน กับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัสสะสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสාරวมสมาธิและปฏิภาคนิมิต^{๓๗} ทั้งติรังฆานกถา ๓๒ วิคคาหิกกถา และกถาวัตถุ ๑๐ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสตร์

ติรังฆานกถา ๓๒ คือ เรื่องชัฏมรรคผล เป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ ได้แก่

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

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราภิวงศ์, เรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐ - ๒๑.

^{๓๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธีมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, หน้า ๑๐๒.

๔. เสนากถา	กล่าวถึงเสนา
๕. ภยกถา	กล่าวถึงภัยอันตราย
๖. ยุทธกถา	กล่าวถึงการสงคราม
๗. อन्नกถา	กล่าวถึงข้าว
๘. ปานกถา	กล่าวถึงน้ำ
๙. วัตถกถา	กล่าวถึงผ้านุ่งผ้าห่ม
๑๐. สยนกถา	กล่าวถึงที่หลับที่นอน
๑๑. มาลากถา	กล่าวถึงดอกไม้สรรพต่าง ๆ
๑๒. คันธกถา	กล่าวถึงเครื่องหอมเครื่องลูบไล้ชโลมทา
๑๓. ญาติกถา	กล่าวถึงญาติแห่งตน
๑๔. ยานกถา	กล่าวถึงยวดยานคานหามช้างม้ารถเกวียนมีประเภทต่าง
๑๕. คามกถา	กล่าวถึงบ้านว่าบ้านตำบล
๑๖. นิคมกถา	กล่าวถึงนิคม
๑๗. ชนปทกถา	กล่าวถึงชนบท
๑๘. นครกถา	กล่าวถึงเมืองใหญ่
๑๙. อิตถีกถา	กล่าวถึงผู้หญิง
๒๐. ปุริสกถา	กล่าวถึงผู้ชาย
๒๑. สุรกถา	กล่าวถึงคนกล้า ๆ ช่างกล้าเสียกล้า คีกสงคราม
๒๒. วิสีขากถา	กล่าวถึงตรอกน้อยตรอกใหญ่ถนนหนทาง
๒๓. กุมภทาสีกถา	กล่าวถึงกุมภทาสีที่ตักน้ำ
๒๔. ปุพพเปตกถา	กล่าวถึงญาติที่ล่วงไปแล้วแต่ก่อน ๆ
๒๕. นานัตตกถา	กล่าวถึงเรื่องต่าง ๆ แต่บรรดาที่หาประโยชน์มิได้
๒๖. โลกกุขาวิกกถา	กล่าวถึงลัทธิโกหก อันพาลในโลกเจรจากัน
๒๗. สมุทท์กขาวิกกถา	กล่าวถึงมหาสมุทร สาคร ทะเล
๒๘. อิติภวภวกถา	กล่าวถึงภวและอภวมี ๖ ประการ คือ กล่าวสัสสตทิมฺมูถิ กล่าวอุทเฉททิมฺมูถิกล่าวถึงเจริญในสมบัติ กล่าวถึงเสื่อมจากสมบัติ กล่าวสรรเสริญความสุขในเสพย์กาย กล่าวถึงอัตตกิมลถานุโยคประกอบความเพียรให้ลำบากกายเป็นฝ่ายปฏิบัติแห่งเดียรฉัตร
๒๙. อรณญกถา	กล่าวถึงป่า
๓๐. ปพพกถา	กล่าวถึงภูเขา
๓๑. นทีกถา	กล่าวถึงแม่น้ำ
๓๒. ทิปกถา	กล่าวถึงเกาะต่าง ๆ ^{๓๘}

^{๓๘} อย.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๑-๑๕๒, ที.สี.อ. ๑๗/๘๔, ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๑,๐๗๙/๕๘๙.

วิคคาทิกถา คือ ถ้อยคำที่แก่งแย่งกัน ทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ได้แก่

- | | |
|--------------------------------|--|
| ๑. น ตวี อิม ฌมวินย อชานิสสติ | ท่านไม่รู้ธรรมวินัย |
| ๒. อหิ อิม ฌมวินย อชานามิ | ข้าพเจ้ารู้ธรรมวินัย |
| ๓. กิ ตวี อิม ฌมวินย อชานิสสติ | ท่านจะรู้ได้อย่างไร |
| ๔. มิจฉาปฏิปนโน ตวมสิ | ท่านเป็นผู้ปฏิบัติผิด |
| ๕. อหมสมิ สมมาปฏิปนโน | ส่วนข้าพเจ้าปฏิบัติถูก จึงรู้ได้ |
| ๖. สหิตี เม | คำพูดของข้าพเจ้าตรงกันในเรื่องต้นและเบื้องปลาย จึงมีประโยชน์ |
| ๗. อสหิตี เต | ของท่านไม่ตรงกันในเรื่องต้นและเบื้องปลาย จึงไม่มีประโยชน์ |
| ๘. ปุเรวจนินิ ปจฉา อวจ | คำที่ควรกล่าวก่อน ท่านกลับกล่าวทีหลัง |
| ๙. ปจฉาวจนินิ ปุเร อวจ | แต่คำที่ควรกล่าวทีหลัง ท่านกลับกล่าวก่อน |
| ๑๐. อธิจฉินนเต วิปราวตติ | คำพูดของข้าพเจ้าเพียงคำเดียวสามารถทำลายคำพูดของท่าน |
| ๑๑. อาโรปีเต เต วาโท | ข้าพเจ้าจับผิดความเห็นของท่านแล้ว |
| ๑๒. นิคคหิตो ตวมสิ | ท่านจึงถูกข้าพเจ้าข่มไว้ |
| ๑๓. จร วาทปโทกษชาย | ท่านจงพยายามแสวงหาความรู้จากสำนักต่าง ๆ มาปลดเปลื้อง แก้ไขคำพูดของท่านที่ถูกข้าพเจ้าข่มไว้ด้วย |
| ๑๔. นิพเพฐฺหิ วา สเจ ปิโหสิ | ถ้าท่านยังเชื่อในความสามารถของท่าน ก็จงแก้ไขมา ^{๓๙} |

๔) บุคคล บุคคลหมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่ บุคคลอัสปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติด้วย และ บุคคลสัสปายะ คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติ โยคาวจรพึงเลือกคบ บุคคลสัสปายะเพื่อความมั่นคงแห่งจิตของตนในขณะที่กำลังปฏิบัติ

๕) โภชนะ โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภคน ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอัสปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคนที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกายไม่เกื้อกูลสุขภาพ ฉันทยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคนของโยคาวจร และโภชนสัสปายะ คืออาหารและเครื่องบริโภคนที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภคนของโยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

^{๓๙}ที่.สี. (ไทย) ๙/๑๘/๗, สัมมา (ไทย) ๑๙/๑๐๘๐/๕๘๙-๕๙๐, ที่.สี.อ. ๑๗/๘๔.

๖) ฤดู ฤดู หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี 2 อย่างได้แก่ ฤดูอสุสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและฤดูสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสมเช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

๗) อิริยาบถ อิริยาบถหมายถึง อากาหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งมี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาบถอสุสัปปายะ คือ อากาหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาบถสัปปายะ คือ อากาหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคสวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิเวรณจะได้อิริยาบถ^{๔๐}

โครงสร้างโมเดลตามทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสัปปายะ ๗ ซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา คือล สมาธิ ปัญญา ดังรูปภาพที่ ๒.๑

^{๔๐} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕.



โครงสร้างโมเดลตามทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสี่ปายะ ๗ ซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะ องค์รวมผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา พบว่า จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม จะต้องเริ่มจากการมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายเป็นอริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่างๆ เรียกว่าศีล ชั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ บุคคลสี่ปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นผละกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า สมาธิ และชั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์ที่มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอริยาบถ ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์ เรียกว่า ปัญญา

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยา

๒.๓.๑ ความหมายของพุทธจิตวิทยา

จิตวิทยานั้น มีรากศัพท์มาจากคำว่า Psyche หมายถึง วิญญาณ (Soul) และ Logos หมายถึง “พูด” หรือ “กล่าว” ถือเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องวิญญาณ แต่ความหมายนี้ได้ถูกปฏิเสธ เพราะวิญญาณนั้นมีความหมายคลุมเครือมาก ได้มีการถกเถียงมากเกี่ยวกับสถานะในร่างกาย เป็นต้น คำนิยามนี้เริ่มจะเปลี่ยนไปเป็น จิตศาสตร์ แต่เป็นสิ่งที่ยากและให้ความหมายของคำว่า “ยากที่จะศึกษาได้” เพราะจิตนั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง แต่ลักษณะเฉพาะบางอย่างก็ยังคงค้นหาหาสาเหตุไม่ได้ใน คนวิกลจริต หรือในเวลาอนหลับ หรือการที่จะรู้จิตของสัตว์ ต่อมานักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายใหม่ ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่อง จิต แต่ถูกปฏิเสธไปเสียอีก เพราะจิตมีทั้งจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๔๑} ได้นิยามความหมายพุทธจิตวิทยา หมายถึง ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่กลางตามธรรมชาติ ได้แก่ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา สารสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในการเรียนรู้แห่งความสุขปฏิบัติตนสู่การพัฒนาตนที่ยั่งยืน

ภานุวงศ์โส^{๔๒} ได้นิยามความหมาย พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจกับสภาพที่จริงของชีวิต การที่คนเรา เข้าถึงสาเหตุของปัญหา 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 นั้นหมายถึงสิ่งมีชีวิต ได้แก่สรรพสัตว์ต่างๆที่อาศัยอยู่บนโลกเดียวกัน ในความหมายสั้นๆ จิตวิทยา คือ วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์

^{๔๑} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑. (คำอธิบายรายวิชา)

^{๔๒} ภานุวงศ์โส, **เกิดกว่าพรอยด์จะจินตนาการ**, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓.

ในปัจจุบัน จิตวิทยามีความหมายเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมกระบวนการทางจิต 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 เริ่มจากภายหลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ เมื่อประเทศไทยรับเอาอารยธรรมตะวันตก และได้จัดการศึกษาแบบตะวันตก เริ่มเห็นความสำคัญของการศึกษาทางด้านจิตวิทยา เช่น พระยาเมธาธิบดี, อาจารย์เอื้อม อิงควาณิชย์, หม่อมหลวงต๋อย ชุมสา เป็นต้น และมีการตีพิมพ์ตำราจิตวิทยา เมื่อปี ๒๔๔๙ มีการพัฒนาการศึกษาค้นคว้าเป็นลำดับ จัดการศึกษาทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยกันอย่างจริงจัง จนเป็นที่รู้จักกัน มีแขนงการศึกษาหลายแขนง เช่น จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาสังคม และจิตวิทยาการศึกษา เป็นต้น

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

^{๔๓}จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร :มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๕.

^{๔๔}ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, **คู่มือการพัฒนาตนเองแนวพุทธสำหรับผู้ให้การศึกษา**, ฉบับที่ ๒, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๗), หน้า ๙.

ใบไม้ที่หล่นลงมาซ้อนกัน ในการศึกษาพุทธจิตวิทยานั้น ได้ถือเอาองค์ประกอบของระบบเป็นแนวทางในการศึกษา

พุทธจิตวิทยา คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตเนื้อหา สมมติฐาน สาขาพัฒนาการของการศึกษา พุทธจิตวิทยา คำสอนแม่บท การศึกษาจากวรรณคดี การศึกษาพุทธจิตวิทยาจากพุทธสาวก สาระพุทธจิตวิทยา การพัฒนาจิตและจิตวิทยาประยุกต์ ในลักษณะบูรณาการอย่างสัมพันธ์กัน ตั้งวัตถุประสงค์เป็นต้นไปจนนิสิตมีจิตสาธารณะ มีเมตตาปรารถนาดีต่อกันตามสังคหวัตถุ ๔^{๔๕} “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไสไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”^{๔๖} เพราะจิตเป็นต้นกำเนิดของการประพฤติปฏิบัติทางการ วาจา ใจ ดังคำที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้ามีคนใจชั่ว ก็จะถูกชั่วตามไปด้วย ทั้งทางกาย วาจา และใจ เหมือนล้อที่หมุนไปตามรอยโคที่ลากเกวียน”^{๔๗}

๒.๓.๓ แนวคิดพุทธจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะทางจิต

หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิตหมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรูสึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคน que ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต 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.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖๘.

^{๔๖} ส.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 Reliateny wit othy)– ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

๔. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Envirometal Mastevy) - การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖. การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุ

๒.๔.๑ ความหมายคำว่าสุขภาวะ

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึง คำว่า “สุขภาวะ” ภาวะการมีสุขภาพกายดี มีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก”^{๔๙} มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียาอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๕๐} “บุคคลในโลกนี้..เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เข้าก็จะเป็นผู้มียาโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มียาอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๕๑}

ภาวะมีความสุขทางกาย และสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ตามพุทธพจน์ “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๕๒} พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของ

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๕๑} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๕๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

การมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๕๓} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์ทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ทศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๕๔} ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วอยู่เท่านั้น^{๕๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) 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 ที่ก็ตามพูดขึ้นมาขึ้นมานั้น เราตรวจสอบได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ ถ้าไม่มีภาวะที่ว่ามาเหล่านี้ ก็ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าพูดว่าเป็นความสุข มันก็เป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยิ่งขาด ยิ่งพร่อง^{๕๖}

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้อธิบายถึงสุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีความสุขทั้งกาย และจิต กล่าวได้ว่า มีใจเพียงแต่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ รวมไปถึงการมีสุขภาพชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างเกิดขึ้นก่อให้เกิดความปัญหาในด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปอย่างล้นแล้วมีแต่ปัญหาสุขภาพ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายหน่วยงานช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้กับสังคมต่อไป^{๕๗}

เสาวนีย์ ฤดี ได้อธิบายถึง สุขภาวะ หมายถึง เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกัน และการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจ^{๕๘}

^{๕๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๕๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/.๗๘.

^{๕๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ.ปยุตโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗), หน้า ๖-๙.

^{๕๗} บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกขราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**, (เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓.

^{๕๘} เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ^{๕๙} ได้อธิบายถึงสุขภาวะ หมายถึง สุขภาพหรือสุขภาพ เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพโดย นิยามว่า “สุขภาพ” คือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณที่ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นบูรณาการ

พระอุทฺทช โขติญาโณ^{๖๐} (ทวี) ได้อธิบายสรุป สุขภาวะ มีองค์ประกอบ ๔ ส่วน คือ

๑. สุขภาพกาย หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์ กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

๒. สุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจ เบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมี ความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีผลมาจาก สุขภาพกายที่ดีด้วย

๓. สุขภาพสังคม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์มีสภาพของ ความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ สังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

๔. สุขภาพจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความ เข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์ มีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

สรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง การจัดสุขภาวะทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงวัยนั้นได้ปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้การปฏิบัติตนที่ดีให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การ พหุติกรรมของผู้สูงวัยในการพบความสุข ความมีจิตใจที่ดีงามต่อไป

^{๕๙} คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข, **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๔), หน้า ๓.

^{๖๐} พระอุทฺทช โขติญาโณ ทวี), “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัยเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของจังหวัดศรีสะเกษ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒.

๒.๔.๒ สุขภาวะองค์รวม

การที่มีสุขภาวะที่ดีสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตจะต้องมีพิจารณาความพร้อมทั้งด้านสุขภาพด้านสุขภาพจิตใจ และการเสริมสร้างให้มีความสุข พัฒนาสุขภาพอย่างครบวงจร ทั้ง ๔ ด้าน คือด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และปัญญา เป็นต้น

พระไพศาล วิสาโล^{๖๑} ได้กล่าวถึง สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี ๔ ด้าน ดังนี้

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

๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุข ประกอบไปด้วยมิตรจิต ปราศจากความริ้วฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

๓. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข มีความมั่นคงภายใน มรกำลังใจไม่ท้อแท้ มีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา และดำเนินชีวิตให้มีความสุข

๔. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ทำงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้สึกรู้จักคิด และพิจารณาด้วยเหตุผลสามารถแก้ไขปัญหาได้ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พักของตนเองได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๖๒} ได้กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบ ๔ ประการ ประกอบด้วย การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสังคม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา และได้กล่าวเพิ่มว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธคือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา ๔ ประกอบด้วย ดังนี้

^{๖๑} พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๙.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **บทนำสู่พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**, (กรุงเทพมหานคร: ผลิติณม, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

๑. ภายภาวนา (การพัฒนาภาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายคือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีสุขอย่างเกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ

๒. ศีลภาวนา(การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

๓. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต คือ การทำจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่อนคลายสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มรณาใจ เมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิตนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง มั่นคงขยันมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และมีความเสียสละ

๔. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์^{๖๓}

ประเภท วะสี^{๖๔} ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ใน ๔ มิติ ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย

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

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนและสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม มีกิจกรรมที่ดีทางสังคม มีจิตอาสา และมีการแบ่งปัน

๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา จึงมีอิสรภาพ มีความสุขประณีต ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ และสังคมให้มีความสุข

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์ ๑๙๘๗ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๘.

^{๖๔} ประเภท วะสี, คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐-๑๑.

สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์^{๖๕} ได้เสนอมิติใน ๖ ด้านมีการพัฒนาสุขภาวะในมิติที่การเติบโตด้วย สุขภาวะด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. สุขภาวะด้านร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 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 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๕. สุขภาวะทางด้านอารมณ์ หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างเหมาะสม

๖. สุขภาวะด้านจิตใจ หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง

จากการศึกษาสุขภาวะองค์รวมแนวคิด งานวิจัย ที่ผ่านมานั้น พบว่า การมีสุขภาวะที่ดีต่อการพัฒนาสุขภาวะของตนเองให้สมบูรณ์จะต้องมีองค์ประกอบที่เป็นแนวทางในการพัฒนาตามความเป็นจริงของชีวิต ดังนี้

๑. ด้านการพัฒนากาย คือ การมีที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ 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: Integrating balance across and within dimensions. (American Journal of Health Promotion, 1997). 11(3). pp. 208-218.

๓. ด้านการพัฒนาจิต คือ ความสามารถที่จะสร้างบรรยากาศในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความอดทน การเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในการดำเนินชีวิต

๔. ด้านการพัฒนาปัญญา คือ เข้าใจเหตุผลและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามสภาพของความเป็นจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีสติ สมาธิ รับรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

๕. ด้านอารมณ์ คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ความเหงา ปัญหา เป็นต้น และสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยการเปลี่ยนแปลงได้

๒.๔.๓ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง การส่งเสริมการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุให้มีการปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งมีผู้กล่าวไว้หลายท่าน ดังนี้

เพ็ญญา กาญจนภาส^{๖๖} แนะนำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. งดสูบบุหรี่
๒. จำกัดการดื่มสุราเพียงเท่าที่จำเป็น
๓. มีลักษณะนิสัยที่ปลอดภัย เช่น หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดมาก ๆ ความร้อนจัด หรือเย็นจัดป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน
๔. มีลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีเส้นใยสูง
๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ ๒๐ - ๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
๖. พักผ่อนเพียงพอ และมีกิจกรรมนันทนาการ
๗. หลีกเลี่ยงการมีภาวะเครียด โดยใช้เทคนิคลดความเครียด ได้แก่ การทำสมาธิ โยคะ เทคนิคไบโอฟีดแบคและการออกกำลังกาย เป็นต้น
๘. มีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น มีการรับผิดชอบต่อการดูแลตนเองและมีการตรวจร่างกายเมื่อมีโรคหรือภาวะเรื้อรัง

^{๖๖}เพ็ญญา กาญจนภาส, “ประสิทธิผลของการโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงวัย อำเภอหนองระบั้งแหว จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙.

๙. หลีกเลี่ยงการใช้อยาที่ผิดกฎหมาย หรือซื้อยากินเอง

เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ^{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 นอกจากจะหมายถึงการรู้จักรักษาสุขภาพชีวิตที่ดีแล้ว ยังหมายถึงการรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หลีกเลี่ยงการเป็นโรค รู้จักลดความเครียดทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีการพักผ่อนที่เหมาะสม

๔. สังคมเป็น หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีการใช้เหตุผลเข้าใจการยอมรับทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ข้อสำคัญอย่าไปคาดหวังกับสังคมมากเกินไปถ้าไม่เป็นไปตามที่หวังแล้วจะทำให้ท้อแท้สิ้นหวัง ในที่สุดต้องแยกตัวออกจากสังคมหรืออยู่ในสังคมได้โดยไม่มีความสุขเลย

เพ็ญผกา กาญจนโณภาส^{๖๘} ได้นำเสนอปัจจัย ๒ ประการ ที่ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีสมรรถภาพด้านหน้าที่ของระบบร่างกาย จิตใจ ประการที่สอง คือพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้ชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาว มีดังนี้

๑. การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นเวลา ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์

๒. อาหาร โดยรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ รวมทั้งผลไม้และผักสด ข้าวที่อยู่ในสภาพธรรมชาติและเส้นใยต่าง ๆ พร้อมทั้งโปรตีนที่ได้จากปลาและถั่ว

^{๖๗}เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนโณภาส, การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๓.

^{๖๘}เรื่องเดียวกัน.

๓. การนอน ควรมีการนอนอย่างเพียงพอ คือนละ 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 ฉันทศิริกาญจนาน^{๒๙} 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. อัจจาระ ปัสสาวะ คือ จะต้องให้ความสนใจในการขับถ่ายของผู้สูงอายุด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ บางรายอาจจะเกิดปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องได้รับการดูแลแก้ไขตามสาเหตุ

^{๒๙}สิรินทร ฉันทศิริกาญจนาน, “การดูแลแบบสหวิทยาการสำหรับผู้สูงอายุ: บทบาทของแพทย์”, รมาริบัติพยาบาลสาร, ฉบับที่ ๒ (มีนาคม ๒๕๓๙): ๗๖-๘๒.

๕. อากาศและแสงอาทิตย์ เน้นให้อยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม

๖. อารมณ์ อติเรก อนาคต อบอุ่น เป็น ๔ อ. ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิดและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันมีความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ และปรับความรู้สึกนึกคิดไปตามนั้น ไม่ยึดแต่ลักษณะเก่า ๆ ดั้งเดิมที่เคยเป็นมา ควรมีงานอติเรกที่น่าสนใจ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็นการระดม พร้อมทั้งการเข้าร่วมสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกันหรือต่างรุ่นจะทำให้เกิดความอบอุ่นและรู้สึกถึงคุณค่าของตน

๗. อุบัติเหตุ เกิดขึ้นได้ทุกขณะและอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บและความพิการต่าง ๆ ควรพยายามดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย 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 มีความต้านทานโรคนอนหลับได้ง่าย ท้องไม่ผูก ไม่อ้วน ลดความเครียด ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

๑) ขั้นตอนในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

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

ขั้นตอนที่ ๒ การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่ง ในขณะที่ออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย

ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น คำแนะนำจากสูตรของ American College of Sport Medicine 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 ทำอย่างหักโหมถ้ามีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

^{๗๐} กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์, สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมชนการเกษตรแห่งประเทศไทย, 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 (ยกเว้นแต่ผู้สูงอายุที่มีความพิการของเท้าและข้อ) ต้องเดินให้เร็วเพื่อให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม มีการแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอกบ้างตามสมควรขณะเดิน ควรเดินในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์และปลอดภัย ควรเดินในตอนเช้าและมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดิน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้น

(๒) การวิ่งช้า ๆ ผู้สูงอายุถ้าสามารถวิ่งได้ ก็ไม่มีข้อห้ามที่จะให้วิ่ง แต่จะต้องมีข้อเท้าที่ดี เพราะการวิ่งจะมีแรงกระแทกที่ข้อมากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บได้ และควรมีรองเท้าที่เหมาะสม ข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่นเดียวกับการเดิน

(๓) การบริหารท่าต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่ควรจะทำให้เกิดผลถึงระดับหัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

(๔) การรำมวยจีน หลักการของการรำมวยจีนคือ การเคลื่อนไหวช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องมีครูผู้ฝึกที่ดี มีกลุ่มที่เหมาะสมและต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง

(๕) โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะ ต้องมีครูผู้ฝึกที่รู้จริง 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 ตามความเป็นจริงใจธรรมชาติอย่างแท้จริงที่มันไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระองค์ทรงตรัสแก่พระสาวกทั้ง ๖๐ องค์ ขณะที่พระองค์ประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพาราณสี ณ ที่นั้น พระองค์รับสั่งในครั้งนั้นว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นขอมนุษย์ พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มีความงามในท่ามกลาง และมีความงาม ในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายผู้มีการเลศจตุลีสืบกันน้อยมีอยู่ ย่อมเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรม จักมีผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม^{๗๑}

และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).ได้อธิบายขยายความไว้ว่า ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่าพุทธจริยธรรมได้แยกต่างหากจากความสุข เริ่มต้นขั้นต้น ในการทำดี หรือกรรมดีต่างๆไปที่เรียกว่าบุญ ก็มีพระพุทธพจน์ตรัสว่า บุญเป็นชื่อของความสุข ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ และจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่เรียกว่าองค์ฌานต่อไปอีกจนถึงฌานที่ ๓ ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไป

^{๗๑} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๔๑/๑๒๖, ส.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 จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉายและยุพิน อังสุโรจน์ ได้กล่าวสรุปแนวความคิดกับความสุขทางใจของผู้สูงวัยไทย ซึ่งประกอบด้วยมิติต่าง ๆ ๕ มิติ คือ ความสามัคคีปรองดอง การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ความสงบสุขและการยอมรับ การเคารพนับถือและความเบิกบานโดยแต่ละมิติรายละเอียด ดังนี้

๑. ความสามัคคีปรองดอง เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกหลาน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน เพื่อนบ้านตลอดจนความสำเร็จความต้องการความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัว ลูกหลานนำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

๒. การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือลูกหลานบุคคลในครอบครัว ความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเอง ผู้ที่สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้

๓. ความสงบสุขและการยอมรับ การทำให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ปลงกับสิ่งที่ขึ้นเกิดกับตนเองทำให้สงบ ไม่กลุ่มกับสิ่งที่ตนเองไม่สบายใจ

๔. การเคารพนับถือ การที่ผู้สูงวัยรับรู้ มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้อาวุโสน้อยกว่า มีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตาม เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้น

๕. ความเบิกบาน ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และสนุกสนานสนานรื่นรมย์ กับสิ่งรอบตัว ความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่นร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

^{๗๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๙-๕๓๐.

^{๗๓} บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**, หน้า ๑๑๒.

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

๑. ความสุขที่มีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี และอารมณ์ดี
๒. ความสุขที่มีจิตใจดี เป็นที่น่าเชื่อถือ
๓. ความสุขที่เกิดจากการช่วยเหลือ 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” ซึ่งมีความหมายว่าการศึกษาหรือการเรียนรู้ (study) ดังนั้น คำว่าจิตวิทยาถ้าแปลโดยตรงจากคำ Psychology ตามความหมายของรากศัพท์เดิมจึงหมายถึง “การศึกษาเกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ”^{๗๔}

ต่อมามีผู้เห็นว่าจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการสัมผัสใด ๆ มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ นักจิตวิทยาจึงไม่พยายามที่จะอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในรูปของจิตวิญญาณ เปลี่ยนมาสนใจพฤติกรรมซึ่งสามารถเห็นได้ และสามารถใช่วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (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.

การพรรณนาและการทดลองเพื่อที่จะรวบรวมความรู้แล้วจัดความรู้ให้เป็นระบบ (systematic) ส่วนพฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง และกระบวนการทางจิต (Mental Process) หมายถึง การคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง^{๗๕}

นักจิตวิทยาบางคนถือว่า กระบวนการทางจิตก็คือ พฤติกรรมภายใน จึงนิยามจิตวิทยาว่า จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้งหมดทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า เนื้อหาของจิตวิทยาคือ พฤติกรรม (Behavior) คำว่าพฤติกรรมในทางจิตวิทยานั้นหมายถึงการกระทำทุกอย่างของอินทรีย์ ไม่ว่าจะการกระทำนั้นผู้อื่นจะสังเกตเห็นได้หรือไม่ก็ตาม 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 ผู้กระทำพฤติกรรมภายในเท่านั้นที่จะรู้ว่าพฤติกรรมภายในนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือไม่พฤติกรรมภายใน ได้แก่ การคิด การรู้สึก การจำ การเรียนรู้ แรงจูงใจ เป็นต้น

การศึกษาพฤติกรรมส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการศึกษาพฤติกรรมภายใน ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก แต่พฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตเห็นหรือศึกษาได้โดยตรง 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 โดยการใช้การสังเกตอย่างเป็นระบบ

๑. ต้องการอธิบาย (Explaining) ว่าทำไมพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตจึงเกิดขึ้นได้
๒. ต้องการทำนาย (Predicting) เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตบนพื้นฐานของเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา
๓. ต้องการเปลี่ยนแปลง (Changing) พฤติกรรมและกระบวนการทางจิตให้มีลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการของจิตโดยอาศัยระเบียบวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อที่จะบรรยาย อธิบาย ทำนาย และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตให้มีลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

๒.๕.๒ ความสำคัญของจิตวิทยา

ปัจจุบันจิตวิทยาได้เข้ามามีบทบาทเกี่ยวกับวิถีชีวิตของมนุษย์แทบทุกด้าน ยิ่งสังคมมีความเจริญซับซ้อนขึ้นมากเท่าใด จิตวิทยาก็ยังมีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาของบุคคลมากขึ้น นักจิตวิทยาแต่ละสาขาอาจจะสนใจปัญหาแตกต่างกันไป บางท่านอาจสนใจแต่ปัญหาเฉพาะเรื่อง และบางท่านอาจสนใจศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้ ตัวอย่างเช่น พยายามศึกษาว่าวิธีการใดจะวัดประชามติได้เที่ยงตรงที่สุด หรือจะใช้วิธีการโน้มน้าวใจอย่างไรจึงจะทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

^{๗๖} Matlin. M. W. (1995) Psychology. (2nd ed.): Holt Rinehart and Winston, Inc.

ปัญหาอื่น ๆ ที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางได้แก่ การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู เช่น จะใช้การอบรมเลี้ยงดูแบบใดจึงจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สภาพครอบครัวและสังคมแบบใดที่มีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการปลีกตัวออกไปจากกลุ่ม (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 เพื่อจะได้วินิจฉัยได้ว่าควรเชื่อหรือไม่เชื่อข้อมูลข่าวสารที่น่าเสนอมากน้อยเพียงใด

๒.๖ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตอาวมณ์

๒.๖.๑ ความหมายของจิตอาวมณ์ตามคัมภีร์

ความหมายของจิตตามพระไตรปิฎก คำว่า จิต ว่า “จิต มโน มานัสหทัย ปันธุระ มนายตะ มนินทรีย์ วิญญาน วิญญานขันธ และมโนวิญญานธาตุที่เหมาะสมนี้เรียกว่า จิต”^{๗๗}

ความหมายในอรรถกถา^{๗๘} ได้ขยายความลักษณะเป็นไปในอาการต่างๆที่สามารถบ่งบอกถึงความหมายของจิตได้ ๑๐ ประการ คือ จิตตะ คือ ธรรมชาติที่คิดอาวมณ์ ๑ มโน คือ ธรรมชาติที่น้อยไปในอาวมณ์ ๑ มานัส คือ ธรรมที่สัมปยุตด้วยใจ ๑ หทัย คือ ธรรมชาติที่รวบรวมอาวมณ์ไว้ภายใน ๑ ปันธุระ คือ ธรรมชาติที่มีความผ่องใส บริสุทธิ์ โดยหมายเอาความหมายของภวังคจิต ๑ มนายตะ คือ ธรรมชาติที่เป็นบ่อเกิดแห่งการรับรู้ทางใจ ๑ มนินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการ

^{๗๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

^{๗๘} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๗๕-๓๗๘.

รับรู้อารมณ์ ๑ วิญญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ ๑ วิญญาณชั้น ๑ คือ กอง หมวดหมู่ของ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ ๑ มโนวิญญาณธาตุ คือ สภาวะที่ทรงไว้ซึ่งการรู้แจ้งอารมณ์ ๑

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงความหมายของจิตไว้ว่า ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็น ลักษณะนั้น ชื่อว่าวิญญาณ ดังพระสารีบุตรเถระ กล่าวแก่พระมหาโกณฑัญญะว่า^{๗๙} “อาวุโส เพราะเหตุที่ ธรรมชาติย่อมรู้แจ้ง ย่อมรู้ต่างๆเพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่าวิญญาณ” ดังนั้น คำว่า วิญญาณ จิต มโน โดย เนื้อหาความก็อันเดียวกัน วิญญาณนั้น แม้เป็นอย่างเดียวตามสภาพ โดยลักษณะก็คือ ความรู้แจ้ง”^{๘๐}

ความหมายของจิต ตามคัมภีร์อรรถสาลินีนั้น เทศนาภรณ์ ที่ว่าด้วยจิตตูปาทกัณฑ์ ซึ่ง ผู้วิจัยได้ให้ความสนใจในความหมายของจิตใน ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑) อภิธัมมทุกมาติกา หมวดที่ว่าด้วย มหนตรทุก^{๘๑} ซึ่งทุกะที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “จิต” อันได้แก่ จิตตส์สกุฐ ๑ จิตตวิสสกุฐาน ๑ จิตตสทญ ๑ จิตตานุปริวตติ ๑ จิตตส์สกุฐสมุฏฐาน ๑ จิตตส์สกุฐสมุฏฐานสทญ ๑ จิตตส์สกุฐสมุฏฐานานุปริวตติ ๑ ซึ่งในมหนตรทุกได้ให้ความหมายของจิต ไว้ดังนี้ คือ ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาวะรู้อารมณ์ อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่าจิต เพราะเป็นสภาวะวิจิตร (ตาม คัมภีร์อภิธัมมวารตาร ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาพสังสมกระแสของตน^{๘๒} หมายถึง โลกียชวนจิต ๔๗^{๘๓} ดวง ที่เป็นอาเสวนปัจจย^{๘๔} คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์บ่อยๆ ได้แก่ ชวนจิต)

พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อจะตรัสถามปัญหาเกี่ยวกับพระธรรมวินัย พระองค์ทรงตรัสถาม โดยนัยแห่งโลกียธรรมและทรงแสดงโลกียเทศนาอื่นซึ่งก็กระทำจิตให้เป็นประธานอย่างเดียว ที่เป็น เช่นนี้ก็เพราะบุคคลจะสามารถเข้าใจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสได้งายกว่าที่จะตรัสเป็นสภาวะธรรม เช่น ทรงตรัสถามว่า ก็ จิตโต ตว ภิขุ ดูก่อนภิขุ เธอมีจิตอย่างไร แต่มิได้ตรัสถามว่า ก็ ผลโส เธอมีผัสสะ อย่างไร หรือตรัสว่า “สภาพธรรม คือ เจตนิก มีใจเป็นผู้นำ มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้ามีใจชั่วแล้ว พุดหรือทำสิ่งใด ความทุกข์ย่อมติดตามตัวเขา เพราะการพุดหรือการกระทำนั้น เหมือนล้อหมุนตาม

^{๗๙} ม.ม. (ไทย).๑๒/๔๔๙/๔๘๙.

^{๘๐} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๕๖.

^{๘๑} พระพุทธโฆสจารย์, อรรถสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๓.

^{๘๒} พระพุทธทศตเถระ, อภิธัมมวารตาร, ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการ พิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

^{๘๓} โลกียชวนจิต ๔๗ ดวง ได้แก่ กามชวนจิต ๒๙. มหัคคตกุศลจิต ๙. และมหัคคตกิริยาจิต ๙.

^{๘๔} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกแก่นธรรม ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๒๕.

เท่าโค” และพระองค์ตรัสว่า “จิตเมื่อนำโลกไป ถุดตั้งไป มวลชนย่อมตกอยู่ในอำนาจของธรรมอันหนึ่ง คือจิตโดยแท้จริง” ^{๘๕}

ส่วนที่ ๒) ปทกษณีย์ของกามาวจรกุศล เป็นการแสดงจำแนกจิตใจชั้นกามาวจรจิต ๕๔ จากที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงประมวลได้ด้วยมาติกา (แม่บท)

จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ คือ รับรู้ อีกอย่างหนึ่ง ศัพท์ว่า จิต ทั่วไปแก่จิตทุกดวง ดังนั้น ในบรรดาจิตเหล่านี้ จิตที่เป็นโลกียกุศล อกุศล และกิริยาย่อมสังสมกระแสของตนด้วยขวนวิธ ^{๘๖} จึงได้ชื่อว่าจิต เช่น มหากุศลจิตดวงแรกสามารถเกิดได้ ๗ ครั้งติดต่อกันในวิถิจิตที่มีขวนจิต วิปากจิตย่อมถูกกรรมกิเลสสังสม จึงได้ชื่อว่าจิต ขึ้นชื่อว่าจิตนั้น วิจิตรยิ่งกว่าจิตกรรมอันวิจิตรใดในโลก รู้ที่สวयงานของวิจิตรชื่อว่า จรณ เป็นสิ่งที่วิจิตรอย่างยิ่ง จิตกรรม ชื่อว่า จรณ นั้นก็ถูกจิตคิดไว้นั้นแหละ ความวิจิตรภายในที่จำแนกโดยกรรม รูปร่าง สัญญา และชื่อเรียก เป็นต้น

เมื่อกล่าวโดยลักษณะ ๔ อย่าง ของจิต คือ

๑. มีสภาวะรู้อารมณ์ (วิชานนลกขณ) คือ บุคคลย่อมรู้อารมณ์ได้แก่รูปที่พึงเห็นทางตา ด้วยจิต ฯลฯ ย่อมรู้ธรรมารมณ์ที่พึงรู้ทางจิตใจด้วยจิต

๒. มีหน้าที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ (บุพพวงมรส) คือ บุคคลโดยย่อมเห็นรูปด้วยทางจักขุ ย่อมทราบรูปนั้นด้วยวิญญาณ ย่อมฟังเสียงโดยทางโสตวิญญาณ ย่อมสูดกลิ่นทางจมุก ย่อมลิ้มรสทางลิ้น ย่อมถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย ย่อมรู้ธรรมารมณ์ทางใจ ย่อมรู้สิ่งนั้น ๆ ด้วยวิญญาณ เป็นต้น

๓. มีความเป็นไปต่อเนื่องเป็นเครื่องปรากฏ (สนธานปัจจุปฏฐาน) คือ จิตดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นในภายหลังย่อมปรากฏติดต่อกันโดยทำจิตดวงแรกๆ ให้ต่อเนื่องกันกับจิตดวงหลัง บุคคลที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับของจิตได้ ย่อมเข้าใจว่าจิตเกิดดับอย่างต่อเนื่องเหมือนดวงไฟที่กระพริบอย่างต่อเนื่อง

๔. มีรูปนามเป็นเหตุใกล้ (นามรูปปฏฐาน) คือ จิตนั้นมีรูปนามเป็นเหตุใกล้แน่นอน ในปัจจุโวการภูมิ (ภูมิที่มีชั้น ๕) มีนามเท่านั้นเป็นเหตุใกล้ในจตุโวการภูมิ (ภูมิที่มีชั้น ๔) เป็นต้น

^{๘๕} พระพุทธโฆสจารย์, อัฐุสสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๙๓ - ๒๙๔.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๒ - ๒๘๓.

ตารางที่ ๒.๔ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของจิตอารมณ์ตามคัมภีร์

ที่	ชื่อผู้แต่ง	จิตอารมณ์ตามคัมภีร์
๑.	พระไตรปิฎก	จิต มโน มานัสहत्य ปันชระ มนายตะ มนินทริย วิญญาน วิญญานขันธ และมโนวิญญานธาตุที่เหมาะสมนี้เรียกว่า จิต
๒.	อรรถกถา	ลักษณะเป็นไปในอาการต่าง ๆ ที่สามารถบ่งบอกถึงความหมายของจิตได้ ๑๐ ประการ
๓.	คัมภีร์วิสุทธิมรรค	ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็นลักษณะนั้น ชื่อว่า วิญญาน
๔.	คัมภีร์อัฐฐสาลินี	ความหมายของจิต ตามคัมภีร์อัฐฐสาลินีนั้น เทศนา กัณฑ์ ที่ว่าด้วยจิตตูปาทกัณฑ์

จากตารางที่ ๒.๔. ความหมายของจิตตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่า พระไตรปิฎก ได้กล่าวว่าจิต มโน มานัสहत्य ปันชระ มนายตะ มนินทริย วิญญาน วิญญานขันธ และมโนวิญญานธาตุที่เหมาะสมนี้เรียกว่า จิต และได้ขยายตามอรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อัฐฐสาลินี พบว่า เป็นขยายความเรื่องของจิตที่บ่งบอกถึงความหมายของจิตได้ ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นธรรมชาติอันมีความรู้ที่เป็นลักษณะนั้นชื่อวิญญาน และจิตตูปาทกัณฑ์

๒.๖.๒ ความหมายของจิตตามนักวิชาการ

จิตมีอำนาจที่จะทำให้วัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลกและพฤติกรรมเป็นไปของสรรพสัตว์ มีความงดงาม แปรลกประหลาดก็เพราะ กุศลและอกุศลกรรมหรือวิบากกรรมซึ่งวิบากกรรมย่อมไม่สูญหายไปไหน แม้ว่ากรรมจะเล็กน้อยเพียงใด หรือได้กระทำกรรมนั้นมาแล้วช้านานก็ตาม ผลแห่งกรรมยังคงถูกสั่งสมไว้ในจิตมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันขณะที่กำลังกระทำกรรมต่าง ๆ เมื่อได้กระทำกรรมนั้นอยู่เรื่อย ๆ ไป จิตดวงเก่าที่ดับไปนั้น ย่อมส่งมอบกิจการงานให้จิตดวงใหม่โดยไม่ขาดสายในลักษณะที่เป็นอันตรปัจจัย^{๘๗}

^{๘๗}พระมหาตณัฏฐมมาราโม(แก้วโต), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐฐสาลินี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ^{๘๘} ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิต ว่า จิต เป็น ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ ได้รับความหมายอยู่เสมอ หรืออีกหนึ่งสัมปยุตตธรรม คือ เจตสิกทั้งหลาย ย่อม รับรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรับรู้อารมณ์ของเจตสิกเหล่านั้น ชื่อว่าจิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๘๙} ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิตว่า จิต เป็น ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ ตามหลักพระอภิธรรม จำแนกจิตโดยย่อเป็น ๘๙ หรือ พิสตาร เป็น ๑๒๑ แบ่งโดยธรรมชาติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสตารเป็น ๓๗) วิปาก จิต ๓๖ (เป็นพิสตารเป็น ๕๒) และกิริยาจิต ๒๐ แบ่งเป็นภุมิ กามวจรจิต ๕๔ รูปวจรจิต ๑๕ อรูปว จรจิต ๑๒ และโลกุตรชตรจิต ๘ (พิสตารเป็น ๔๐)

พระอนุชา ถาวรสทุโธ^{๙๐} ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิตอารมณ์ หมายถึง จิตเป็น สภาพรับรู้อารมณ์ และทรงไว้ซึ่งความรู้แจ้งอารมณ์อันหมายถึงการรู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือ หรือ สับสนในสภาพของอารมณ์อะไรมากระทบทางทวารใด ย่อมสามารถรู้ถึงสภาพของอารมณ์นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่สับสนกับสภาพของอารมณ์อื่น มีบทบาทหน้าที่ และความสามารถอันเป็น เอกลักษณะเฉพาะตน เป็นประธานในธรรมทั้งปวง

^{๘๘} พระสัทธัมมโชติกะ, ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๗.

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

^{๙๐} พระอนุชา ถาวรสทุโธ (ลับบัวงาม), “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญ วิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖.

ตารางที่ ๒.๕ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของจิต

ที่	ชื่อผู้แต่ง	จิต
๑.	พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ	จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ ได้รับความรู้สึกอยู่เสมอ หรืออีกหนึ่งสัมปยุตตธรรม คือ เจตสิกทั้งหลาย ย่อมรับรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น
๒.	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)	ว่า จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ ตามหลักพระอภิธรรม จำแนกจิตโดยย่อเป็น ๘๙ หรือ พิสตาร เป็น ๑๒๑
๓.	พระอนุชา ถาวรสทุโธ	จิตเป็นสภาพรู้อารมณ์ และทรงไว้ซึ่งความรู้แจ้ง อารมณ์อันหมายถึงการรู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือ หรือ สับสนในสภาพของอารมณ์อะไรมากระทบทาง ทวารใด

จากตารางที่ ๒.๕. พบว่า จิต หมายถึง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่นำมารู้อารมณ์ที่ผ่านมากระทบของจิต ย่อมรับรู้อารมณ์ที่เกิดของปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสนับสนุนให้อารมณ์ของธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรู้อารมณ์ คือ เจตสิก

๒.๖.๓ อารมณ์ของจิต

ธรรมชาติของจิต ย่อมมีบทบาท หน้าที่ และความสามารถ อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนซึ่งอาจกำหนดพิจารณาธรรมชาติของจิตที่มีบทบาทเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวงได้เป็น ๓ ประการ^{๙๑} คือ

๑. เป็นธรรมชาติที่มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ^{๙๒} หมายความว่า จิตนี้ย่อมรับอารมณ์ทาง ทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ แล้วแต่อารมณ์จะปรากฏทางทวารใด โดยมีการสับเปลี่ยนเกิดขึ้นรับอารมณ์ทาง ทวารนั้น อยู่มิได้ขาดสาย และสลับกับภวังค์คิดที่เกิดขึ้นคั่นระหว่างในแต่ละวิถีจิตเป็นอยู่เช่นนี้เรื่อยไป โดยไม่ว่างเว้นจากการรับอารมณ์เลย ฉะนั้นจิตจึงได้ชื่อว่า มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ

^{๙๑} พระมหาชินวัฒน์ จกภูวโร (กุยรัมย์), พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร, (นนทบุรี: จารุชา ๑๙๘๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗-๙.

^{๙๒} พระอนุชารุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสารากอวงศ์, หน้า ๑๔๘.

๒. เป็นธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรับรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ^{๙๓} หมายความว่า จิตนี้เป็นใหญ่เป็นประธานในธรรมทั้งปวง ถึงแม้ว่าเจตสิกทั้งหลายจะเป็นผู้ปรุงแต่งจิตให้สามารถรับรู้อารมณ์ และมีสภาพหลากหลายออกไปมากมายอย่างไรก็ตาม แต่เจตสิกทั้งหลายต้องเป็นไปตามอำนาจของจิต คือ จิตรับรู้อารมณ์อย่างไร เจตสิกทั้งหลายที่เกิดขึ้นพร้อมจิตดวงนั้นต้องรับรู้อารมณ์อย่างนั้นตามไปด้วย

๓. เป็นธรรมชาติที่ทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตให้วิจิตรพิสดาร^{๙๔} หมายถึง จิตนี้มีการรับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่าง ๆ อยู่เสมอ แต่สภาพที่เกิดขึ้นด้อยอย่างรวดเร็วจนยากที่จะเห็นความขาดสายของความเกิดขึ้นดับของดวงจิตหนึ่งกับอีกดวงจิตหนึ่งได้ จึงทำให้สัตว์ทั้งหลายมีความรู้สึกรู้ว่ามีจิตดวงหนึ่งเท่านั้นที่รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา นอกจากบุคคลผู้มีปัญญา ได้รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วเท่านั้น จึงจะสามารถรู้หรือเห็นความเกิดดับติดต่อกันของสภาพจิตนี้ได้ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต กล่าวคือ เจตสิกทั้งหลาย ย่อมทำหน้าที่ในการสังสมความรู้และประสบการณ์ในเรื่องอารมณ์นั้น ๆ ไว้ ทำให้เกิดการรับรู้ที่วิจิตรพิสดารออกไปมากมาย สัตว์ทั้งหลายจึงมีความวิจิตรในการรับรู้อารมณ์

ความรู้ที่เกิดขึ้น ๓ ประการ^{๙๕} มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รับรู้ของจิต ดังนี้

๑. การรู้แบบสัญญา^{๙๖} คือ การรู้โดยการอาศัยการกำหนดจดจำเอาไว้ได้ เช่น จำได้ว่าสีเขียว สีเหลือง นายดำ คน สัตว์ สิ่งของ หรือหมวดธรรมต่างๆ เป็นต้น

๒. การรู้แบบปัญญา^{๙๗} คือ การรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เช่น รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ และสิ่งที่มีโทษประโยชน์ หรือรูปรูปนามตามความเป็นจริง เป็นการรู้เพื่อทำลายกิเลสมีความเห็นผิดเป็นต้นให้หมดไป

๓. รู้แบบวิญญาน^{๙๘} คือ การรู้โดยอาศัยการที่จิตรับอารมณ์อยู่เสมอทางทวารต่างๆ คือ รู้อารมณ์ทางจักขุทวาร รู้สัททวารมณ์ทางโสตทวาร รู้คันธารมณ์ คือ กลิ่นต่าง ๆ ทางฆานทวารรู้รสสารมณ์ คือ รสต่าง ๆ ทางชีวหาทวาร รู้โผฏฐัพพารมณ์ คือ การกระทบสัมผัสต่าง ๆ ทางกายทวาร และรู้ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึกรู้สีก็นึกคิดต่าง ๆ ทางมโนทวาร

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

^{๙๔} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๗๕.

^{๙๕} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร (กุยรัมย์), พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร, หน้า ๑-๒.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๗.

ดังนั้น ฐ่อารมณัที่เกดขั้ณันั้นั ซึ่งมุงัหมายถึ่การรู้แบบธรรมดานันั้นั ไม่ใช่เป็นการรู้ที่พิเศษ พิสดารแต่ประการใด ส่วนการรู้แบบพิสดารนั้นั เป็นการรู้ด้วยธรรมชาต็อย่างอื่นัเป็นัประธาน คือ รู้ด้วยสัญญาและรู้ด้วยปัญญา ฉะนั้นั เมื่อสรุปลัแล้วั ความรู้จึ่งมี ๓ ประเภท คือ รู้แบบสัญญา รู้แบบปัญญา และรู้แบบวิญญาณรู้^{๙๗} เป็นัต้นั

การรับรู้อรมณัของจิต^{๙๘} เป็นัแบบวิญญาณรู้ เพราะวาคัว่า จิต มีความหมายเป็นัอย่างเดียวกัน และที่สาคัจะต็องมีเจตสิกเข้ามาประกอบรวมด้วยทุกขัครึ่่งไป จิตจึ่งได้ชื่อวาคัเป็นัประธานในธรรมทั้งปวง เมื่อจิตและเจตสิกมีการเกดตบัสลับรับรู้อรมณัต่างๆอยู่เสมอมีได้ขาดเช่นันี้ั จึ่งทำให้มีอำนาจในการสั่งสมประสบการณัเก็บจำอรมณัต่างๆไว้ เป็นัปัจจัยสึ่บเนื่องัให้เกิดการเรียนรู้อรมณัด้วยอำนาจของสติปัญญา และการฝึกฝนอบรม

วิสัยปวัตต็ฉัณักะ คือ ความเป็นัไปแห่งอรมณั มี ๖ อย่าง^{๙๙} โดยจำแนกได้ดังนี้ั

การจำแนกตามวิธี ตามการดำเนินไปของอรมณัในปัญจทวารมี ๔ อย่าง^{๑๐๐} คือ

๑. อติมหันตารมณั เป็นัอรมณัที่ปรากฏชัดทางใจมากที่สุด คือ ออรมณั ๕ อย่างที่ล่วงขณะจิต ๑ ขณะแล้วมาปรากฏ

๒. มหันตารมณั เป็นัอรมณัที่ปรากฏที่ชัดทางใจมากที่สุด คือ ออรมณั ๕ อย่าง ที่ล่วงขณะจิต ๒ หรือ ๓ ขณะแล้วมาปรากฏ

๓. ปรีตารมณั เป็นัอรมณัที่ปรากฏชัดทางใจมากที่สุด คือ ออรมณั ๕ อย่าง ที่ล่วงขณะจิต ๔, ๕, ๖, ๗, หรือ ๘ ขณะแล้วมาปรากฏ

๔. อติปรีตารมณั เป็นัอรมณัที่ปรากฏชัดทางใจน้อยที่สุด คือ ออรมณั ๕ อย่าง ที่ล่วงขณะจิต ๑๐, ๑๑, ๑๒, หรือ ๑๕ ขณะแล้วมาปรากฏ

^{๙๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสึ่ยาคอ), ปฏิจจสมุบาท เหตุผลแห่งวิญญาณสงสาร, แปลโดย พระคันธสารากอวงค์, หน้า ๑๐๐.

^{๙๘} พระอนุชา ถาวรสทโธ (ลับบัวงาม), “ศึ่ษาวิธีจิตในการรับรู้อรมณัทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริณวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณชิต, หน้า ๒๑.

^{๙๙} อภิ.สง.อ.(ไทย).๑/๑/๒๔๑.

^{๑๐๐} พระอนูรุธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสารากอวงค์, หน้า ๕๐.

การจำแนกตามวิถี ตามการดำเนินไปของอารมณ์ในมโนทวาร มี ๒ อย่าง คือ

๕. วิภูตารมณ์ คือ อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจ มีขณะจิต ๑๒ ขณะ โดยมีตาทาลัมพนจิตอยู่ท้าย

๖. อวิภูตารมณ์ คือ อารมณ์ที่ปรากฏไม่ชัดทางใจ มีขณะจิต ๑๐ ขณะ โดยไม่มีตาทาลัมพนจิต

ตารางที่ ๒.๖ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายอารมณ์ของจิต

ที่	ชื่อผู้แต่ง	จิต
๑.	พระมหาชินวัฒน์ จกภูวโร (กุยรัมย์)	ธรรมชาติของจิต ย่อมมีบทบาท หน้าที่ และความสามารถ อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนซึ่งอาจกำหนดพิจารณาธรรมชาติของจิตที่มีบทบาทเป็นใหญ่
๒.	พระอนุรุทธาจารย์	จิตนี้ย่อมรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ แล้วแต่อารมณ์จะปรากฏทางทวารใด โดยมีการสับเปลี่ยนเกิดขึ้นรับอารมณ์ทางทวารนั้น อยู่มิได้ขาดสาย
๓.	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)	การรู้โดยการอาศัยการกำหนดจดจำเอาไว้ได้ เช่น จำได้ว่าสีเขียว สีเหลือง นายดำ คน สัตว์ สิ่งของ หรือหมวดธรรมต่างๆ
๔.	พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)	การรู้แบบธรรมดานั้น ไม่ใช่เป็นการรู้ที่พิเศษพิสดาร แต่ประการใด ส่วนการรู้แบบพิสดารนั้น เป็นการรู้ด้วยธรรมชาติอย่างอื่นเป็นประธาน
๕.	พระอนุชา ถาวรสทุโธ (ลับบัวงาม)	จิต มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน และที่สำคัญจะต้องมีเจตสิกเข้ามาประกอบพร้อมด้วยทุกครั้งไป จิตจึงได้ชื่อว่าเป็นประธานในธรรมทั้งปวง

จากตารางที่ ๒.๖ พบว่า การศึกษาความหมายอารมณ์ของจิต กล่าวคือ เป็นการเรียนรู้ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่พิสดาร เป็นสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่รับรู้ด้วยการอาศัยการกำหนด อาศัยการรับรู้เหตุผลปัจจัย และการรับรู้อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ

๒.๗ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การศึกษาเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะว่าเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กจนถึงช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งในการรวมรวมกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงของวัยสูงอายุ เนื่องจากเป็นประชากรส่วนใหญ่ในปัจจุบันของสังคมไทย ในการจัดรูปแบบการเรียนรู้ของวัยผู้สูงอายุนั้นเพื่อที่จะส่งเสริมในการเรียนรู้ตลอดช่วงวัย โดยกำหนดเป้าหมายในการศึกษาจะมีความแตกต่างจากวัยการศึกษาอื่น ซึ่งจะเป็นการรวบรวมเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ที่จะเน้นจัดกระบวนการศึกษาในด้านการพัฒนาทางกายภาพ พัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ ทางจิตใจ ทางด้านปัญญาและด้านสังคม ปัจจัยที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ ตลอดถึงความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ในหลักการในการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ นั้นจะต้องเริ่มจากความรู้ ความสามารถ ประเมินติดตามผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะว่าการกำหนดเป้าหมายในการศึกษาจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง 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 การศึกษาหลักสูตรอยู่ที่ยอยู่นอกระบบ และการศึกษาหลักสูตรที่อยู่ในระบบการศึกษาตามอัธยาศัย

อาชัญญา รัตนอุบล^{๑๐๓} ได้ให้ความหมายการศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในทุกช่วงวัย ซึ่งจะเป็นการเรียนรู้ของตนเอง ประกอบกับการใช้ทรัพยากรที่มีการสนับสนุนการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสพการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

^{๑๐๑} สุนทร สุนันท์ชัย, “ความรู้พื้นฐานการศึกษาตลอดชีวิต”, เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการศึกษานอกระบบ, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๗), หน้า ๗๒.

^{๑๐๒} สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕, หน้า ๒

^{๑๐๓} อาชัญญา รัตนอุบล, *ข้อจำกัดความคิด และลักษณะการศึกษาตลอดชีวิตในการศึกษาและดารเรียนรู้ตลอดชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๔.

กรมการศึกษานอกโรงเรียน^{๑๐๔} ได้ให้ความหมายการศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การศึกษาเป็นกระบวนการก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อความเจริญของตัวบุคคล ชุมชน และสังคม โดยการถ่ายโอนความรู้จากการฝึกอบรม ซึ่งเป็นการสืบสานวัฒนธรรมการสร้างสรรค้จรรโลงความเป็นเลิศทางวิชาการ ทั้งนี้การสร้างองค์ความรู้อันเป็นผลการศึกษาที่เกิดขึ้นจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม กระบวนการเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลได้เรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตในการเสริมสร้างศักยภาพของตนเอง

สนอง โลหิตวิเศษ^{๑๐๕} ได้กล่าวสรุปถึงความหมายของการศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การวางแผนในการเรียนรู้ เพื่อก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นที่เป็นระบบ และเป็นสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการตั้งใจ คือ ด้านทักษะ ความรู้ และเจตคติ ซึ่งจากการเรียนรู้ทำให้ได้ทราบถึงผลที่เกิดของการศึกษาไม่จำเป็นต้องจัดการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากการศึกษานอกระบบ เช่น การสอนเป็นกลุ่ม การสอนรายบุคคล การศึกษาในชุมชน ในการสอนวิธีทางไกล เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ห้องสมุดออนไลน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ทั้งนี้การศึกษาที่เกิดขึ้นไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ในการปลูกฝังอุปนิสัยให้บุคคลมีการเกิดการเรียนรู้เป็นพื้นฐานในการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ควรที่จะเป็นไปอย่างต่อเนื่องและการศึกษาตลอดชีวิต ดังนั้นการสร้างสรรค้วัฒนธรรมในการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้การศึกษาตลอดชีวิต

^{๑๐๔} กรมการศึกษานอกโรงเรียน, การปฏิรูปการศึกษาตลอดชีวิต: กรอบแนวคิดและยุทธศาสตร์, (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	เป็นการจัดกระบวนการศึกษาแบบผสมผสานกัน ระหว่างการศึกษาที่เป็นหลักสูตรที่อยู่ในระบบ การศึกษาหลักสูตรที่อยู่นอกระบบ 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 หัตถประภอบ^{๑๖๖} ได้อธิบายถึงความจำเป็นของการศึกษาตลอดชีวิตไว้ ดังนี้

^{๑๖๖}พระมหาไชยา หัตถประภอบ, อ้างถึงใน สุมาลี สังข์ศรี, “การพัฒนาแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”, วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓-๑๕.

๑) ความเป็นเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของบุคคลในแต่ละวัย การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงวัยชีวิต การศึกษาช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินบทบาทในแต่ละช่วงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและสมบูรณ์

๒) ความเป็นเปลี่ยนแปลงของสังคม หากประชาชนในสังคม ได้รับการศึกษามีความรู้เท่าทัน รู้จักปรับตัวให้รู้จักปรับสภาพความเป็นอยู่ ปัญหาสังคมที่เผชิญอยู่ก็จะสามารถที่จะคลี่คลายไปในทางที่ดีได้

๓) ความเป็นเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบและวิธีการจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะด้านวิชาการ วิชาชีพพอเพียงและสอดคล้องกับความต้องการของแรงงาน นอกจากนี้ยังต้องใช้ความรู้และทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ และสามารถสร้างงานของตนเองได้ สามารถเลือกหรือพัฒนาอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นและสังคม

๔) ความก้าวหน้าของวิทยาการและเทคโนโลยี มีผลต่อสภาพความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ประชาชนในสังคมจะเรียนรู้ ต้องติดตามให้ทันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม

๕) การแพร่กระจายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของข้อมูล ข่าวสาร บุคคลจึงควรเรียนรู้และมีทักษะที่จะเข้าข้อมูลต่างๆ เพื่อให้รู้เท่าทันและนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และสามารถวิเคราะห์สังเคราะห์เลือกข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

๖) ความเป็นเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจำนวนประชากรที่มากที่สุดคือผู้ใหญ่และวัยทำงาน โดยเฉพาะในประเทศพัฒนาทั้งหลายจะมีจำนวนประชากรที่สูงอายุมากขึ้น เพราะฉะนั้นการจัดการศึกษาต้องขยายออกไปสู่ประชากรวัยแรงงานวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

๗) ความเป็นเปลี่ยนแปลงทางการเมือง ปัจจุบันประเทศต่างๆในโลกส่วนใหญ่มีการปกครองในระบบประชาธิปไตย ประเทศต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาประเทศ เพราะฉะนั้นจึงมุ่งเน้นให้ประชาชนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงมีสิทธิได้รับการศึกษาที่เสมอภาคและเท่าเทียมกัน

๘) การศึกษาที่มีอยู่ยังไม่เอื้อต่อบุคคลได้รับการศึกษาทุกช่วงชีวิต การศึกษาที่จัดในประเทศทั่วโลกแม้ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็ยังไม่เน้นที่การศึกษาในระบบ ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงช่วงต้นของชีวิตเท่านั้น

๙) ความไม่เท่าเทียมกันของโอกาสทางการศึกษา เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดความไม่เท่าเทียมกันในสังคม คือ คนที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีงานที่ดีกว่า มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีกว่า ผู้ยากจนในชนบทจะมีโอกาสน้อย

๑๐) สิ่งที่เราเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับชีวิตจริงน้อย จากสภาพการจัดการศึกษาในประเทศต่างๆส่วนใหญ่ยังพบว่า สิ่งที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้แล้วยังคงห่างไกลจากสภาพความเป็นจริงของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนไม่ว่าจะอยู่ในภูมิภาคใดจะต้องเรียนรู้ในสถานบันกำหนดไว้อย่างเดียวกัน ด้วยวิธีเดียวกัน สิ่งที่เราเรียนรู้เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ต้องออกไปเผชิญกับสภาพความเป็นจริง หลังจากจบจากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาแล้วยังใช้ความรู้ได้น้อย ถึงแม้จะเป็นพื้นฐานสำหรับในภาคค้นหาความรู้ต่อไปแต่ยังใช้ได้ไม่สัมพันธ์กับชีวิตจริง

๑๑) การศึกษาที่เป็นอยู่ยังไม่ให้เครื่องมือแก่ผู้เรียนที่แสวงหาความรู้ด้วยตนเองในภายหน้าบุคคลจึงต้องมีทักษะที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้ จะต้องมามีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากการให้ครูเป็นผู้บอกหรือให้เนื้อหา ซึ่งการศึกษาตลอดชีวิตจะมีรูปแบบและวิธีการที่หลากหลายเป็นเครื่องมือการเรียนรู้แก่ผู้เรียน

๑๒) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เป็นอยู่ยังไม่ให้อิสระแก่ผู้เรียน และไม่เอื้อต่อสภาพการดำเนินชีวิต จึงต้องมีวิธีการเรียนที่ยืดหยุ่นกว่า ซึ่งให้อิสระแก่ผู้เรียนในการเลือกเวลาเรียน ในการเลือกสถานที่เรียนและวิธีเรียน โดยเฉพาะการศึกษาในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่ วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ

๑๓) เพื่อสนองความต้องการของสังคมและประเทศชาติ ปัจจุบันแทบทุกสังคมในประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิตหรือการเรียนรู้ตลอดชีวิตมาพัฒนาตนเอง

จากการศึกษาหลักการความจำเป็นของการศึกษา ซึ่งการศึกษาจะเน้นถึงความสำคัญในการมีทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน และสังคม ก่อให้เกิดการพัฒนาชีวิตทุกช่วงวัย ทั้งนี้ การศึกษาจะต้องมีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกช่วงวัยของการศึกษา และพัฒนาบุคคลที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ สามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. การศึกษาเป็นการเรียนรู้ของทุกคนในสังคม เพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น
๒. เป็นการเป็นโอกาสทางการศึกษาของทุกคนในสังคม อันเป็นเหตุให้เกิดความสามารถที่จะพัฒนางานของตนเองในด้านเศรษฐกิจและสังคมต่อไป

๒.๗.๓ ความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ^{๑๐๗} ได้กล่าวสรุปความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง การเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในทุกช่วงวัยเพราะว่ามนุษย์ต้อง

^{๑๐๗} สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ, รายงานการสังเคราะห์ผลการติดตามและประเมินการดำเนินงานปฏิรูปการศึกษาตั้งแต่ประกาศใช้พระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๒ ถึงสิ้นสุดปีงบประมาณ ๒๕๕๘, (กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑.

เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าการศึกษาคือสิ่งที่บุคคลได้รับ เมื่ออยู่ในช่วงวัยเรียนเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นของชีวิต จึงเรียกว่าเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้บุคคลได้แสวงหาความรู้ แต่ช่วงชีวิตหลังวัยเรียนเป็นช่วงชีวิตที่ยาวนาน การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตของบุคคล เพื่อที่จะที่ความก้าวหน้าทันกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านอาชีพการงาน ทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ทั้งนี้ยังมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการและเทคโนโลยี ความเปลี่ยนแปลงด้านความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างประชากร ดังนั้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยเหลือประชาชนให้มีความพร้อมให้มีภูมิคุ้มกันที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทัน และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์^{๑๐๘} ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมไทย เนื่องจากเกิดความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีในการสื่อสารที่สามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ก่อให้เกิดความล้าสมัยเร็วขึ้นทำให้มีประโยชน์น้อยลง เมื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในในโลกของความเป็นจริง เมื่อไรถ้าคนเราหยุดนิ่งที่จะแสวงหาความรู้เท่ากับเป็นการหยุดยั้งกระบวนการแห่งความก้าวหน้า ดังนั้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงเป็นค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องการเรียนรู้จะสามารถทำให้คนเราปรับตัวอยู่ในโลกปัจจุบันได้

กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้สรุปความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมประชาชน และสังคมให้มีศักยภาพและมีความพร้อมที่จะก้าวสู่ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงในการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของชีวิต ดังนี้

๑. ความจำเป็นที่ประชาชนไทยทุกคนทุกกลุ่มอายุจะต้องได้รับความรู้ ข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอที่จะรู้เท่าทัน สามารถที่จะปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมท่ามกลางสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี
๒. ความจำเป็นที่ประชาชนที่ประกอบอาชีพการงานจะต้องพัฒนาความรู้และทักษะอยู่เสมอ เพื่อที่จะสามารถพัฒนาอาชีพและปรับเปลี่ยนการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
๓. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องได้รับความรู้อยู่เสมอ ได้เท่าทันกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เพื่อที่จะสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ เผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถอยู่ในสังคมที่มีการแข่งขันได้ และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ในทุกสถานการณ์

^{๑๐๘} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, ๑๐๘ แผนชีวิต: สูตรด้านวิกฤตวัยชรา, (กรุงเทพมหานคร: เอเชียเพรส, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๔.

๔. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียมและเสมอภาค รวมทั้งโอกาสในการได้รับความรู้และข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอ เพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนและสังคมตามระบอบประชาธิปไตย

๕. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อให้ทันกับความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดต่อสื่อสารด้วยระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัย

๖. ความจำเป็นที่ประชาชนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ของประเทศต้องได้รับการศึกษา เพื่อให้สามารถพัฒนาอาชีพหรือประกอบอาชีพเพื่อมีรายได้ตลอดจนปรับปรุงความเป็นอยู่และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนแปลงแต่ละช่วงชีวิต

๗. ความจำเป็นที่ประชาชนโดยเฉพาะผู้ยากจนและผู้ด้อยโอกาส ซึ่งยังมีอยู่เป็นจำนวนมากในสังคมไทยจะต้องได้รับการศึกษาในรูปแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากรูปแบบในระบบโรงเรียน เพื่อที่จะสามารถมีอาชีพที่เหมาะสมมีรายได้ที่พอเพียง และคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างยั่งยืน

๘. ความจำเป็นที่ประชาชนจะต้องได้รับบริการการศึกษาที่หลากหลายยืดหยุ่น เหมาะกับสภาพของผู้ที่ทำงานและผู้ที่มีภาระต่างๆ เพื่อให้สามารถรับบริการได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เมื่อต้องการและมีความพร้อมในทุกช่วงอายุ

จากแนวคิดข้างต้นความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต เป็นกระบวนการศึกษาให้ความสำคัญถึงสภาพประกอบอาชีพของบุคคลในการพัฒนาสังคม ความเจริญก้าวหน้าในการรับข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยผ่านกระบวนการทักษะด้านด้านวิชาการ เทคโนโลยี ซึ่งเป็นความจำเป็นของประชาชนในการปรับตัวดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมการเมือง วัฒนธรรมประเพณี และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสในการได้รับการศึกษาได้ทั่วถึงทุกคนในสังคม ทั้งนี้ยังเป็นการสนับสนุนความร่วมมือที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัยของชีวิต ที่จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา

๒.๘.แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม

๒.๘.๑ การฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่เกิดในการกำหนดเป้าหมายที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ความเข้าใจในทักษะ เทคนิค ก่อให้เกิดความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตรที่เข้ารับการฝึกอบรม และทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล^{๑๐๙} ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกอบรมว่าการฝึกอบรมมีความสำคัญ และจำเป็นในการพัฒนาประชากร และบุคลากร ซึ่งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมหลายประการตามได้สรุปไว้ดังนี้

๑) การฝึกอบรมช่วยป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น โดยการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

๒) การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว โดยการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหานั้น ๆ

๓) การฝึกอบรมช่วยประหยัดรายจ่าย เพราะการฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่จัดขึ้นในระยะเวลาดสั้นภายในงบประมาณจำกัด และได้ผลคุ้มค่าตามวัตถุประสงค์

๔) การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่จะช่วยให้บุคลากรเกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งอาจจัดในเวลาเรียนตามปกติหรือในวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ได้

๕) การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่ก่อให้เกิดความสามัคคี เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันทำกิจกรรมร่วมกันแก้ไขปัญหาร่วมกันก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

๖) การฝึกอบรมเป็นวิธีการที่สนับสนุนการศึกษาตลอดชีวิตจากความสำคัญของการฝึกอบรม

วิน เชื้อโพธิ์ทัก^{๑๑๐} กล่าวว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ประสบการณ์ทัศนคติ 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 เชื้อโพธิ์ทัก, การฝึกอบรม, (กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนส์โตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

^{๑๑๑} วัฒนา ชื่นวงศา, ผลของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ, (เลย: วิทยาลัยครูเลย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๔.

๒.๘.๒ ความสำคัญของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีความสำคัญเป็นอย่างมากเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรพัฒนาศักยภาพของตนเองในการทำงานให้เก็บบังคับการซึ่งความสำคัญของการฝึกอบรมนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน เพื่อให้มองเห็นภาพความสำคัญของการฝึกอบรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้ การฝึกอบรมมีความสำคัญ และเป็นประโยชน์กับทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นผู้จัดการฝึกอบรม วิทยากร ผู้บริหารโครงการ การฝึกอบรม และผู้รับการฝึกอบรม ด้วยเหตุนี้ การนำเสนอโครงการการฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมนั้น ต้องมีความชัดเจน ครอบคลุม มีเหตุผล มีความต่อเนื่อง คุ่มค่าใช้จ่าย และมีความยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องกับ วิน เชื้อโพธิ์หัก^{๑๒๒} ที่ได้เสนอลักษณะของโครงการการฝึกอบรมที่ดีไว้ ดังนี้

- ๑) มีความกะทัดรัดและชัดเจน
- ๒) ใช้ภาษาง่าย เป็นที่เข้าใจของบุคคลทั่วไป
- ๓) ควรระบุว่า ต้องการให้เกิดพฤติกรรมชนิดใด หรือต้องการจะแก้ปัญหาใด
- ๔) มีความเป็นไปได้
- ๕) สามารถที่จะวัดหรือประเมินผลได้
- ๖) สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หลักหรือนโยบายของหน่วยงาน

กิตติ พัทธวิชัย^{๑๒๓} 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)

^{๑๒๒}วิน เชื้อโพธิ์หัก, การฝึกอบรม, หน้า ๑๑.

^{๑๒๓}กิตติ พัทธวิชัย, เอกสารการสอน ชุดวิชาหลักการเรียนรู้ และเทคนิคการฝึกอบรม หน่วยที่ ๑๐, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๘), หน้า ๙.

๒.๘.๓ วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

เรिंगลักษณ์ 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} การฝึกอบรมแต่ละหลักสูตรย่อมมีรูปแบบการจัดหรือการร่วมกลุ่มแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าตัวของวิทยากรจะนำเสนอในลักษณะใด แก่ ผู้เข้าอบรม ซึ่งสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้ดังนี้

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

^{๑๑๔}เรिंगลักษณ์ 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 ซึ่งการฝึกอบรมประเภทนี้จะให้ความรู้ผู้เข้าอบรมได้มากกว่าการอบรมแบบ On the Job Training เพราะผู้เข้าอบรมสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ แต่อาจจะเกิดปัญหาในเรื่องของการประยุกต์ใช้ เพราะความรู้เชิงทฤษฎีที่ได้ บางครั้งไม่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ทั้งหมด หากผู้เข้าอบรมไม่มีทักษะในการประยุกต์ความรู้เข้ากับการทำงาน หรือมีทัศนคติต่อการฝึกอบรมว่า เป็นการพักผ่อน ผ่อนคลายก็จะทำให้การฝึกอบรมนั้นไม่มีประสิทธิผลเท่าที่ควร

๒.๘.๔ ประโยชน์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับองค์กร เพราะการฝึกอบรมช่วยพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพ ทำให้บุคลากรสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้การดำเนินงานขององค์กรเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้คุณค่าของการฝึกอบรมสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) ช่วยให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้มากขึ้นโดยใช้เวลาน้อยลง เนื่องจากวิทยากรส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเป็นอย่างดีในเรื่องที่ให้การฝึกอบรม

๒) ช่วยให้ผลผลิตมีคุณภาพสูงขึ้น เนื่องจากการฝึกอบรมแต่ละครั้งจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน และสอดคล้องกับงานที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องปฏิบัติ การที่บุคลากรได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้เป็นอย่างดี

๓) ช่วยให้บุคลากรได้พัฒนาตนเอง ทำให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถมากขึ้นช่วยให้บุคลากรเห็นคุณค่าของตนเอง ในขณะที่ยวคนหน่วยงานก็เห็นคุณค่าของบุคลากร จึงเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน

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

๕) ช่วยให้บุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่องาน องค์กร และเพื่อนร่วมงาน กระบวนการฝึกอบรมจะช่วยให้บุคลากรเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับงานที่ทำ ช่วยให้เกิดความรักสามัคคีในหน่วยงาน ช่วยลดความเครียดในการทำงาน ทำให้บุคลากรมีสุขภาพจิตที่ดี

เร็กซ์โรจน์พัฒนา^{๑๑๖} กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรม ดังนี้

- ๑) การฝึกอบรม ทำให้วิธีปฏิบัติงานดีขึ้น
- ๒) การฝึกอบรมช่วยลดค่าใช้จ่าย แรงงาน และเวลาในการปฏิบัติงานให้น้อยลง
- ๓) การฝึกอบรม ช่วยลดเวลาเรียนวิธีการปฏิบัติงานให้น้อยลง
- ๔) การฝึกอบรม ช่วยแบ่งเบาภาระการปฏิบัติงานของผู้บังคับบัญชาได้มากขึ้น เพราะผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมแล้วย่อมจะรู้และเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติได้อย่างดีและถูกต้อง
- ๕) การฝึกอบรมทำให้สายการบังคับบัญชา การควบคุม การบริหาร การติดต่อการประสานงาน และความร่วมมือดีขึ้นทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน
- ๖) การฝึกอบรมช่วยส่งเสริมจิตใจและศีลธรรมของผู้ปฏิบัติงานให้ดีขึ้น
- ๗) การฝึกอบรมกระตุ้นเตือนผู้ปฏิบัติงาน เพื่อความก้าวหน้าในการงานของตน
- ๘) การฝึกอบรมช่วยทำให้ระบบและวิธีการทำงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เพราะการฝึกอบรมย่อมกระตุ้นความสนใจในการทำงานให้มีความตั้งใจทำงานมากขึ้น

๒.๘.๕ กระบวนการในการฝึกอบรม

เครือวัลย์ ลีหมอกิชาติ^{๑๑๗} และอาชญญา รัตนอุบล^{๑๑๘} เป็นกระบวนการที่มีการดำเนินงานตามลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ได้สรุปกระบวนการฝึกอบรมเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

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

^{๑๑๖} เร็กซ์โรจน์ โรจน์พัฒนา, เทคนิคการฝึกอบรมกรุงเทพมหานคร, หน้า ๑๐.

^{๑๑๗} เครือวัลย์ ลีหมอกิชาติ, หลักและเทคนิคการฝึกอบรมและการพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์, ๒๕๓๗), หน้า ๗.

^{๑๑๘} อาชญญา รัตนอุบล, กระบวนการฝึกอบรม การศึกษานอกโรงเรียน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

ประโยชน์ และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการฝึกอบรม เนื่องจากเป็นการจัดการฝึกอบรมที่เกิดขึ้นจากความต้องการ และความสนใจที่แท้จริงของผู้รับการฝึกอบรมมากกว่าจะจัดขึ้นตามความพึงพอใจของผู้จัดการฝึกอบรม ซึ่งจะทำให้การฝึกอบรมมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้รับการฝึกอบรมอย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้วข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น ยังจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมที่จัดขึ้นนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหาหลักสูตรของการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ออกแบบเทคนิควิธีการฝึกอบรมให้เหมาะสมตรงกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมตลอดจนสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี

ขั้นที่ ๒ สร้างหลักสูตรฝึกอบรม หลักสูตรการฝึกอบรม หมายถึง ประมวลความรู้ เนื้อหาสาระ และประสบการณ์ ความรู้ตามที่ผู้จัด ผู้บริหาร โครงการฝึกอบรมได้จัดเสนอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพึงได้รับการพัฒนา โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการการฝึกอบรมที่ได้กำหนดไว้ ดังเช่น อาชัญญา รัตนอุบล^{๑๑๙} ได้เสนอลักษณะของวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมไว้ดังนี้

๑) ต้องระบุพฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดขึ้นในตัวผู้เข้ารับการอบรม หลังจากได้สอน วิชา นั้น ๆ จบลงแล้ว

๒) ต้องมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นหลักสำคัญ

๓) คำที่บ่งบอกพฤติกรรมต้องชัดเจนไม่กำกวม เช่น คำว่า สามารถจำแนกเพื่อช่วยให้วิทยากรมองเห็นวิธีการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ เช่น การเตรียมการสอนการใช้เทคนิคและอุปกรณ์และระยะเวลาที่ใช้ในการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์

๔) ต้องช่วยให้วิทยากรได้มองเห็นถึงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม ที่จะแสดงออกซึ่งจะนำไปสู่ การจัดการเรียนการสอนและการประเมินผล โดยควรระบุเกณฑ์ขั้นต่ำของพฤติกรรมที่คาดหวัง เพื่อใช้ในการวัดการประเมินผลการอบรม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้จัดการฝึกอบรม จึงจำเป็นต้องเขียนวัตถุประสงค์การฝึกอบรมในลักษณะของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจ ทักษะทัศนคติของบุคลากรในเรื่องที่ยังขาดหายไปให้พัฒนาขึ้นมา ซึ่งส่วนใหญ่จะประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๔ ส่วน คือ

๑) ตัวผู้เข้ารับการอบรมหรือบุคคลเป้าหมาย บุคคลที่ผู้จัดการฝึกอบรมต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

^{๑๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

๒) พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่ไม่มีความรู้เป็นผู้ที่มีความรู้ จากผู้
ที่ขาดทักษะ เป็นผู้ที่มีความรู้ มีทักษะ

๓) เงื่อนไขของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้

๔) เกณฑ์ หรือระดับความสำเร็จของงานที่ได้รับมอบหมาย

จากการศึกษาทฤษฎี หลักการ แนวคิด การฝึกอบรม สรุปว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการ
การจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่สามารถนำไปใช้ในการ
การพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ในระยะต่อไป การฝึกอบรมมีกระบวนการจัดการที่
สำคัญ ๔ ขั้นตอน คือ การสำรวจหาความต้องการในการฝึกอบรม การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม การ
ดำเนินการฝึกอบรม และการประเมินผลและติดตามผล การฝึกอบรมจะประสบความสำเร็จได้
ผู้จัดการฝึกอบรมหรือวิทยากร จะต้องมีการกำหนดวางแผน ออกแบบให้กิจกรรมมีความเหมาะสมกับ
เพศ วัย ของกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรมให้สัมพันธ์กับเนื้อหา เลือก
สถานที่ เครื่องมืออุปกรณ์ให้เหมาะสม และที่สำคัญต้องลำดับกิจกรรมให้มีความเชื่อมโยง สัมพันธ์
และต่อเนื่อง ประเด็นสำคัญอีกประเด็นหนึ่งซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จของการจัดการฝึกอบรม คือ การ
เลือกใช้เทคนิค และวิธีการฝึกอบรมที่ต้องเหมาะสมกับเนื้อหาวัตถุประสงค์ และกลุ่มเป้าหมาย ในการ
วิจัยการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม เรื่อง การจัดการกับ ความเครียด สำหรับผู้สูงอายุครั้งนี้ ผู้วิจัย
กำหนดใช้เทคนิคการฝึกอบรมที่ให้ความสำคัญต่อบทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยวิธีการ
ฝึกอบรมเกี่ยวกับการแสดงแบบวิธีการสาธิต

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๙.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กร

จรัญญา วงษ์พรหม^{๑๒๐} การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้สูงอายุมีความสุขความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถสนองตอบต่อ
คุณภาพชีวิตใน ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา/การเรียนรู้

๒. เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านการจัดกิจกรรมสัจจรเพื่อพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมสานวัยใสในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยและกลุ่มปฏิบัติการหลักร่วมดำเนินการกับ
ชุมชน

^{๑๒๐}จรัญญา วงษ์พรหม, “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, *ดุชนิพนธ์
ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

๓. เกิดการบูรณาการความรู้และกิจกรรมชุมชนผ่านการสรุปทเรียนจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

๔. เกิดความยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยการดำเนินการต่อเนื่องของชุมชนที่ประกอบด้วย แกนนำผู้สูงอายุ คนวัยอื่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน

พระครูประสาทสรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ)^{๑๒๑} การศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า สภาวะทางปัญญา และสภาวะทางสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนสภาวะทางกาย สภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด สภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก สุขภาพทางปัญญา คือ เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก ส่วนความแตกต่างของระดับสภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน ๓ ด้าน คือ สภาวะทางกายและสภาวะทางปัญญา โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนสภาวะทางจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน ๑ ด้าน คือ สภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕.

พระครูปริยัตติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร)^{๑๒๒} รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

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

^{๑๒๑}พระครูประสาทสรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), “การศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

^{๑๒๒}พระครูปริยัตติธรรมวิบูล (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 ปรีกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการให้ความสำคัญกับความรู้สึกกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ จากการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว ประกอบด้วย ด้านการพูดคุย ปรีกษาหารือหรือตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงคือ .๗๘๗ และตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ ๖๑.๙

๓. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยามี ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ปัจจัยที่เอื้อต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ๒) ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ๒) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ๘ แนวทาง คือ ๑) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ๒) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน ๓) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ๔) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ ๕) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ ๖) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติและเพื่อนต่างจังหวัด ๗) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักในการดำเนินชีวิต ๘) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ และ ๙) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ในด้านความรู้สึกต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น

พระร่วมชัย ชินวโร (เบญจจินดา)^{๑๒๓} ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครุสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล จ.กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

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

^{๑๒๓}พระร่วมชัย ชินวโร (เบญจจินดา), “ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครุสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

จิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครุสมานิติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด

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

วิเคราะห์ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า หลักสูตรครุสมานิติ วัดธรรมมงคล สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความศรัทธาของครุสมานิติเกิดขึ้นจากความศรัทธาในตัวหลวงพ่อบางท่านศรัทธาจากผลของการได้ลองปฏิบัติจากหลักสูตร มีวิริยะตามคำสอนหลวงพ่อบ้างมีสติไปกำกับไว้ที่คำบริกรรมพุทโธ เพื่อไม่ให้วอกแวกทำให้จิตใจรวมเป็นหนึ่งอารมณ์จะไม่ไหลไปไหน เกิดสมาธิญาณเกิดขึ้น ญาณเกิดขึ้นและไปสู่วิปัสสนาได้ วิปัสสนาในความหมายคือการพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง จึงพิจารณาสติปัญญาได้เป็นลำดับขึ้นและมีการเกี่ยวพันกันอยู่ นั่นคือกระบวนการเกิดปัญญาสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา

ส่วนการมาเรียนเป็นครุสมานิติหรือการได้มาเป็นครุสมานิติ ช่วยให้มีความสุขและเป็นการหมั่นสะสมทำความดี เกิดความสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น มองโลกตามความเป็นจริง และสามารถปล่อยวางความทุกข์ที่เข้ามากระทบได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในทางธรรม ทำให้ได้บุญทำให้จิตใจดีชีวิตจะได้มีคุณค่า

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง^{๑๒๔} กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า ๑.สภาพการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะประสบปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เป็นกันมาก คือ โรคปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สภาพจิตใจซึมเศร้า ว้าเหว่ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การขาดปฏิบัติสัมพันธ์ทางสังคม ที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้าน และถูกปล่อยให้อยู่กับบ้านโดดเดี่ยว และรายได้ที่เคยมีลดน้อยลง บางรายถึงกับขาดสภาพคล่องทางเศรษฐกิจส่งผลให้ กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตน้อยลงลง 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.	พระครูประกาศกรสิริธรรม	การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ	✓	✓		✓	
๓.	พระครูปริยัติธรรมวิบูล	รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา		✓	✓	✓	✓
๔.	พระร่วมชัยชินวโร	ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครู	✓	✓	✓	✓	✓
๕.	อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง	กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา	✓		✓	✓	✓

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

๒.๙.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว^{๑๒๕} การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า

๑. กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพิจารณาเป็นรายมาตรฐานว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมอยู่ในระดับมากทุกมาตรฐาน ยกเว้นมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับปานกลางโดยผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมสูงสุดในมาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล และมีความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมต่ำสุดในมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

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

๓. กลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ด้านรายได้และด้านที่พักอาศัย มีข้อเสนอแนะให้เทศบาลจัดบริการรถรับ-ส่งไปยังสถานพยาบาลและจัดให้มีการรักษาพยาบาลที่บ้าน จัดให้มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ส่งเสริมอาชีพ และจัดให้มีโครงการซ่อมแซมหรือจัดหาที่พักอาศัย

ณัชพล บติการ^{๑๒๖}. ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า เทศบาลตำบลปากแพรกมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ใน ๗ ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โครงการปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากจนและผู้ยากไร้ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งการรับรู้ถึงสิทธิยังไม่ครบทุกด้าน ปัญหาที่พบมากที่สุด คือ

^{๑๒๕}จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว, “การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๒๖}ณัชพล บติการ, “ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

เรื่องการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมความต้องการเพิ่มเบี้ยยังชีพ การหาตลาดรองรับในการสนับสนุน อาชีพ และการให้ความสนใจกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

คมกฤตย์ รวบรวม^{๑๒๗} ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ พบว่า ๑. ความสำคัญและปัญหาของการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติเป็นไปตามระบบราชการส่วนท้องถิ่น มีความจำเป็นต้องขับเคลื่อนการนำนโยบายให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับ แต่ทั้งนี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายการเมืองในระดับชาติเพราะสามารถปรับเปลี่ยนนโยบายในระดับชาติได้ ซึ่งจะส่งผลถึงระดับท้องถิ่น เช่น อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒. การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับการบริหารงานภายในหน่วยงานของกรุงเทพมหานครและความสามารถในการร่วมมือประสานงานกับส่วนราชการอื่น รวมทั้งภาคเอกชนและกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากนโยบาย

๓. ระบบราชการมีความสำคัญที่สายการบังคับบัญชา ซึ่งหากปฏิบัติตามระเบียบกฎหมายอย่างเคร่งครัด อาจเป็นอุปสรรคต่อการนำนโยบายสู่การปฏิบัติให้ได้ผลดีต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้ดุลยพินิจในการหาทางแก้ไขปัญหาเฉพาะกรณีภายใต้หลักของเหตุผล ความจำเป็น และประสพการณ์ แต่ทั้งนี้ต้องไม่ละเมิด ระเบียบ กฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง

พระมหาดนัย ธมมาราโม(แก้วโต)^{๑๒๘} การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐฐาสินี ผลการวิจัยพบว่า ๑.การศึกษาจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในคัมภีร์อัฐฐาสินี พบว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัส ถูกต้องทางกายและความรู้สำนึกคิดทางใจ เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างทำให้เกิดขึ้น เจตสิกเป็นธรรมที่ประกอบจิตมีลักษณะเป็นนาม ประจุแต่งจิตทำให้จิตรู้อารมณ์ 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, “ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖).

^{๑๒๘} พระมหาดนัย ธมมาราโม (แก้วโต), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐฐาสินี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

อุปาทานรูป ๒๓ หมายถึง รูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูต และนิพพาน คือ ธรรมชาติที่สงบจากกิเลส และชั้น ๕

๒. การศึกษากระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาลินี พบว่า จิตเกิดขึ้นเพราะปัจจัยทางปัญจทวารวิถี กล่าวคือ จักขุทวารวิถี เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์คือรูปมานะกระทบจักขุสารท ฅว้งคจิต ๓ ดวงสุดท้าย คือ อดีตฅว้งค์ ฅว้งค์คจลนะ ฅว้งค์คุบเจหะ ต้องเกิดขึ้นก่อนจักขุทวาราวัช ฅนจิต เมื่อกระแสฅว้งคจิตสิ้นสุดลง จักขุทวารวิถีจึงเริ่มเกิดขึ้นตามลำดับ และเมื่อจักขุทวารวิถีสิ้นสุดลงฅว้งคจิต ๒ ดวง คือ ฅว้งค์คจลนะ ฅว้งค์คุบเจหะ เกิดขึ้นระหว่างปัญจทวารวิถี และมโนทวารวิถี และกัดับลง มโนทวารวิถีจึงเกิดขึ้นสลับกันไปมากับปัญจทวารวิถี

๓. การวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาลินี พบว่า กระบวนการของกรรมกับกระบวนการทำงานของจิตเป็นอันเดียวกัน กระแสกรรมและกระแสจิต คือ กระแสเดียวกัน กรรมมีสาระเป็นทั้งเหตุและผล โดยที่ความเป็นเหตุเด่นชัดมากกว่าความเป็นผล ในการทำทางกาย วาจา และใจ แต่ละครั้งถือว่าเป็นการก่อเหตุที่จะทำให้ผลตามมา ภาวะจิตของปุถุชนจึงต่างจากภาวะจิตของพระอรหันต์คือ จิตของท่านไม่ได้สะสมกรรม เพราะเหตุแห่งโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ การใคร่ครวญโดยถ้วนถี่ ด้วยสัญญา ๗ ซึ่งมีความสำคัญในกระบวนการพัฒนาจิตให้เกิดสติสัมปชัญญะ คอยกั้นกระแสตัณหา ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยราคะ โทสะ และโมหะ

สุจิตรา สมพงษ์^{๑๒๙} ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม มีความสุขในระดับมาก
๒. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน การมีโรคประจำตัวต่างกัน ระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต่างกัน และการมาเยี่ยมของคนครอบครัวต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน ณะผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีจำนวนบุตรต่างกัน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน
๓. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การยิ้มแย้มแจ่มใส การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์

^{๑๒๙} สุจิตรา สมพงษ์, “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

กิตติวงศ์ สาสวด^{๑๓๐} ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ๑) ปัจจัยพื้นฐาน ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านความต้องการของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน หากร่างกายป่วยจิตใจก็ป่วยด้วย ๒) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น นั่นก็คือ สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดูแลซึ่งกันและกัน และดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเฉพาะในด้านอาหารและโภชนาการ ๓) รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุก็คือ สมาชิกครอบครัวเป็นบุคลากรหลักในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนี้ หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนจะต้องมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นสุขภาพของผู้สูงอายุในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ

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

^{๑๓๐}กิตติวงศ์ สาสวด, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, 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	การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองโยธยา	✓		✓	✓	
๒.	ณัชพล บติการ	ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรกในการดูแลผู้สูงอายุ	✓				✓
๓.	คมกฤตย์ รวบรวม	ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานคร	✓	✓		✓	
๔.	พระมหาดนัย ธรรมาราม	การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาสนี		✓	✓		
๕.	สุจิตรา สมพงษ์	ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม			✓	✓	✓
๖.	กิตติวงศ์ สาสวด	ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียง	✓	✓		✓	
๗.	วิไลพร ขำวงษ์	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		✓		✓	✓

จากตารางที่ ๒.๙ สรุปได้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่ให้ภาครัฐลงมาดูแลในด้านสวัสดิการสังคม ในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล สนับสนุนให้มีเบี้ยยังชีพ ปรับปรุงซ่อมแซมให้กับบ้านที่อยู่อาศัย จึงเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพของจิตใจต่อการรับรู้เรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้ทำหน้าที่ ได้เห็นและปรุงแต่งจิตเพื่อให้รู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของจิตใจ และพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุต่อไป

๒.๙.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗

พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์)^{๑๓๒} แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดและทฤษฎีการจัดการวัดด้วยหลักสัปปายะนั้น หมายถึง การสร้างภาพเอื้อที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ ปัจจัยที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ดีและการที่จะพัฒนาตน สิ่งที่เหมาะสมต่อการพัฒนาคนให้ได้ผลดี ช่วยให้ความเจริญตั้งมั่น ให้ความเจริญไม่เสื่อมถอย เกื้อหนุนสิ่งสถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นสบาเหมาะสมกันเกื้อกูลโดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประดับประครองรักษาสติปัญญา มี ๗ อย่าง คือ อาวาสที่อยู่โคจรที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหารภัตสละเรื่องพูดคุยที่ส่งเสริมการปฏิบัติบุคคลผู้ที่อยู่ใกล้แล้วจิตผ่องใสสงบมั่นคงโภชนาหารอุตุอุณภูมิและสภาพแวดล้อมอิริยาบถ เพื่อให้องค์กรเกิดความสุขสงบและสันติสุข

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 ชั้นธ ๕ และหลักอายุวัฒนธรรม (๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน และมารสติ (๓) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตร ขันติและโสรัจจะ (๔) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฐุธรรมิกกัตถประโยชน์ และสันโดษ

ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ

^{๑๓๒} พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์), “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๑๓๓} ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

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

พีสสลัล อารังค์วรกุล^{๑๓๕} การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ มีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ ๑ เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลของโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ ๑ เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

^{๑๓๔} อาทิตยา สุขมาก, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

^{๑๓๕} พีสสลัล อารังค์วรกุล, “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, *ดุษฎีนิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง)

ตารางที่ ๒.๑๐ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	หลักสัปปายะ				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ	สังคม
๑.	พระวีระศักดิ์ ชยธมโม	แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗ กรณีสึกขาวัตรธารน้ำไหล		✓	✓	✓	
๒.	ทิพวรรณ สุธานนท์	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ	✓		✓	✓	✓
๓.	อาทิตยา สุขมาก	การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีสึกขาสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมพระเกียรติราชกุมารี (หลวงเป็นอุปถัมภ์)	✓	✓		✓	✓
๔.	พีสสลั อารังศวรกุล	การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	✓

๒.๙.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓

อุดมพร ชั้นไพบูลย์^{๑๓๖} สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อการสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่าตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ชี้ช่องทางการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์หรือขจัดปัญหาของชีวิตให้แก่บุคคลอื่นได้ต้องเป็นผู้มีคุณธรรม ๗ ประการ คือ สัปปุริสธรรม ๗ ซึ่งประกอบด้วย ธัมมัญญตา ความรู้จักธรรม อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ อตตัตถัญญตา ความรู้จักคน มัตตัตถัญญตา ความรู้จักประมาณ กาลัญญตา ความรู้จักกาล ปริสัญญตา ความรู้จักบริษัทหรือชุมชน และบุคคลโปรปรัญญตา ความรู้จักบุคคล ที่นักสังเคราะห์ควรปลูกฝังให้มีขึ้น เพื่อการมีสัมพันธภาพ

^{๑๓๖}อุดมพร ชั้นไพบูลย์, “สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อการสงเคราะห์”, วารสารรามคำแหง, ฉบับมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑.

กับผู้รับบริการอย่างราบรื่น และนำไปสู่การป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ฟิ้นฟู และพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น แก่บุคคล กลุ่ม ชุมชน ตามจุดมุ่งหมายของสังคมสังเคราะห์

เสนห์ สีกาวิ และบรรจบ บรรณรุจิ^{๑๓๗} พัฒนาระบบการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ ผลวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการของตะวันตกก่อกำเนิดมาจากการทดลองในระบบการศึกษาเฉพาะทางที่เริ่มมาจากผู้สอนกับผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง และเจาะจงลงไปถึงความชำนาญพิเศษ ซึ่งขยายไปตามสภาพปัญหาอย่างเป็นระบบและจำกัดฐานข้อมูลที่ซับซ้อน ปฏิบัติการอย่างนี้มีผลออกมาเป็นการบูรณาการกันระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม สำหรับกระบวนการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนามากจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเกิดจากการสั่งสมบารมี ๑๐ ที่ยาวนาน การสั่งสมบารมีที่ยาวนานเช่นนั้นเป็นส่วนสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ยาวนานและการทดลองที่ยาวโดยใช้ชีวิตแบบเติมพัน หลังจากนั้นทั้งหมดนั้นจึงมีผลออกมาเป็นการรู้แจ้งที่สมบูรณ์ในทุกข์และความดับทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต การเรียนรู้แบบนี้สัมพันธ์อย่างสมบูรณ์แบบอยู่กับปริยัติ(การศึกษา) ปฏิบัติและปฏิเวธ (การรู้แจ้ง) ซึ่งพุ่งลงไปที่ความจริง เป็นการศึกษาทดลองที่เป็นธรรมชาติและเป็นวิถีชีวิตซึ่งแสดงตัวออกมาเป็นรูปธรรมผ่านความสะอาดความสงบและความรอบรู้ อีกประการหนึ่ง 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 ขอนดู^{๑๓๙} ได้ทำวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ๑. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (๖๔.๐๐%) มีอายุ ๕๕ -๖๐ ปี (๕๕.๕๐%) มีอาชีพเดิม ราชการ/รัฐวิสาหกิจ

^{๑๓๗} เสนห์ สีกาวิ และบรรจบ บรรณรุจิ, “พัฒนาระบบการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๗๘.

^{๑๓๘} ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

^{๑๓๙} มนัสนันท์ ขอนดู, “แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : 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 ภายหลังจากอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 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	สังคัม
๑.	อุดมพร ชั้นไพบูลย์	สัปปุริสธรรม: หลักธรรมเพื่อ การสงเคราะห์	✓	✓	✓		
๒.	เสน่ห์ สีภาวี	พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิง พุทธบูรณาการ	✓			✓	✓
๓.	ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง	การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุ		✓		✓	
๔.	มนัสนันท์ ขอนดู่	แรงจูงใจในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร	✓		✓	✓	
๕.	ยุวดี พนาวรรต	การเสริมสร้างสุขภาพจิต ผู้สูงอายุไทยด้วยวิปัสสนา กรรมฐาน	✓	✓		✓	

จากตารางที่ ๒.๑๑ สรุปได้ว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน มีผลในการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุไทยซึ่งสามารถใช้เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายปัญหาสังคมผู้สูงอายุ ที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ ความรุนแรงยิ่งขึ้นในอนาคตถ้าไม่เตรียมแผนรองรับอย่างเหมาะสม

๒.๙.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา

ประสพโชค ต้นสาโรจน์^{๑๔๑} บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการในการสนับสนุนจากเทศบาลเมืองกาญจนบุรี ๔ ด้าน คือ ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ การบริการตรวจสุขภาพ การเยี่ยมเยียนตามบ้านและเครื่องเวชภัณฑ์ยา ความต้องการสนับสนุนด้านสวัสดิการเบี้ยยังชีพในอัตราที่สูงขึ้น ความต้องการรบกวนกลุ่ม และการทำกิจกรรมร่วมกันทางสังคม และด้านความปลอดภัยในชุมชนที่พักอาศัย จากอาชญากรรม

^{๑๔๑}ประสพโชค ต้นสาโรจน์, “บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

และโรคระบาด และเมื่อศึกษาบทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ พบว่า เป็นไปตามบทบาทหน้าที่ที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ที่ได้กำหนดไว้โดยดำเนินการในเรื่องอำนวยความสะดวกและช่วยเหลือในด้านต่างๆได้แก่ เทศบาลเมืองกาญจนบุรีมีการสนับสนุนเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ การช่วยเหลือและการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานประสบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการในเรื่องเบี้ยยังชีพ ด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านปัญหาทางงบประมาณ และอุปสรรคในการลงพื้นที่ในการดูแลผู้สูงอายุ

สิริวัลลี พุกษาคุดมชัย^{๑๔๒} ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม จากผลวิจัยที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก สามารถนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุด และองค์กรที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนเพื่อสร้างโอกาสในการพัฒนาของชมรมผู้สูงอายุ อีกทั้งชมรมผู้สูงอายุแห่งอื่นๆสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานของชมรมต่อไป

สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร^{๑๔๓} กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ ด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมที่สำคัญได้แก่ ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก การมองด้วยบวกอย่างมีสติ การยืนกรานต่อความคิด การจินตนาการในเชิงบวก การใช้สมาธิ และความเชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง ซึ่งทำให้เกิดภาวะของความสุขในแบบองค์รวมได้ทั้งยังมีความต่อเนื่องกับความสุขแบบองค์รวมนั้นด้วย ซึ่งผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยากับกฎแห่งแรงดึงดูด พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนความคิดและมุมมองที่มีต่อการดูแลสุขภาพโรคร้ายไข้เจ็บได้รับรู้กฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อประสบกับความเจ็บป่วยอยู่ก็จะพยายามเข้าใจใช้ทักษะในการดูแลอาการของโรคให้ดีขึ้น ด้านสุขภาวะทางจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้เข้าใจกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจึงมีความเชื่อว่ากายกับจิตนั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วยกายก็จะป่วย ควรปลูกฝัง

^{๑๔๒}สิริวัลลี พุกษาคุดมชัย, “ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

^{๑๔๓}สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร, “กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด”, *ดุษฎีบัณฑิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

แนวคิดที่เป็นกุศลจิตเพื่อการพัฒนาทางจิตที่งดงามมากยิ่งขึ้นและสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจ เข้าถึงองค์ธรรมอย่างเหมาะสม ในส่วนด้วยสภาวะทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาการความศรัทธาเชื่อกฎแห่งกรรม และมีความเพียรพยายามประพฤติปฏิบัติปฏิบัติชอบ ซึ่งทำให้พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดการตระหนักรู้จิตให้การบริการ เคารพในศักดิ์ศรีชอบความเป็นมนุษย์ พัฒนาให้เกิดความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิอันชอบแล้วด้วยธรรม และด้วยสภาวะทางปัญญา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้เกิดการตระหนักรู้แจ้งเท่าทันความจริงของชีวิต

พระมหาโสภณ วิจิตตธมฺโน (มณีปัญญาพร)^{๑๔๔} การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า

๑. ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม พบว่าพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ คือ มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป และมีการดับไปในที่สุดซึ่งเป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่ได้ศึกษาหลักธรรมทั้งหมดนั้นแล้ว ทำให้รู้จักและเข้าใจความจริงของชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมง่ายขึ้นตามลำดับ และสามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมระหว่างการเดินทางร่วมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขเป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน ได้รู้จักไหว้พระสวดมนต์สมาทานศีล ๕ รู้ความจริงของชีวิต และหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

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

^{๑๔๔} พระมหาโสภณ วิจิตตธมฺโน (มณีปัญญาพร), “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา”, *ดุษฎีบัณฑิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

๓. นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานอาชีวมัธยมศึกษาเพื่อสำรวจกายวาจา และสำรวจใจตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจากการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ ๒.๑๒ สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา

ที่	ผู้แต่ง	ชื่อเรื่อง	หลักจิตวิทยา				
			กาย	จิต	ปัญญา	อารมณ์	สังคัม
๑.	ประสพโชค ตันสาโรจน์	บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีการดูแลผู้สูงอายุ	√			√	√
๒.	สิริวัลลี พฤษชาอุดมชัย	ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุ			√		√
๓.	สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร	กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งดึงดูด		√		√	
๔.	พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม	การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา		√			√

จากตารางที่ ๒.๑๒ ผลจากการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ วัน มีการพัฒนาการด้านกายอยู่ในระดับดี ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมีพัฒนาการด้านจิตอยู่ในระดับดี โดยผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งอดทน สะอาดบริสุทธิ์ สงบร่มเย็น มีความสุขในการใช้ชีวิต และมีพัฒนาการด้านปัญญาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงมีอิสระหลุดพ้น รู้เข้าใจความจริงของชีวิต

๒.๙.๖ งานวิจัยต่างประเทศ

Belinda Siew Luan Khong^{๑๔๕} ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของพระพุทธเจ้าในห้องบำบัด พบว่า การยอมรับการเติบโตของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาและความคิดในด้านจิตวิทยาบำบัดมีที่อยู่คำถามของวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การรักษาด้วยห้องพักการปฏิบัติของความเข้มข้น และการทำสมาธิช่วยเพิ่มเติมความสามารถของตัวเองในการบำบัดโรควงเล็บ และการตั้งค่างาน คำอธิบายทางทฤษฎีและอคติช่วยเพิ่มความสามารถในการบำบัดโรคที่จะฟังอย่างเงียบ ๆ และยังคงเปิดให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติที่วิธีการที่จะสำรวจตัวเองและเพื่อให้พื้นที่สำหรับความรู้สึกของพวกเรา และความคิดการตอบสนองอย่างเหมาะสมอิทธิพลของพระพุทธรูปในห้องบำบัดจะมีภาพประกอบด้วย ทัศนศึกษา และเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยด้วย

Van Horn^{๑๔๖} ได้ศึกษาองค์ประกอบของความสุขในการทำงาน ซึ่งประยุกต์จากแนวคิดของ Warr And Ryff แบ่งออกเป็น ๕ ด้าน ดังนี้

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

๒. ความสุขทางอาชีพ ประกอบด้วย แรงบันดาลใจหรือความต้องการ เช่น ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ใส่ใจกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งจูงใจความสามารถของบุคคล

๓. ความสุขทางสังคม ประกอบด้วยการมีมนุษย์สัมพันธ์และมีมิตรจิตต่อนักเรียนและเพื่อนงาน ความสัมพันธ์กันกับนักเรียน เช่น เพื่อนร่วมงานมาขอคำปรึกษาและการสนับสนุน เป็นต้น

๔. ความสุขทางการรับรู้ต่าง ๆ ประกอบด้วย ความสามารถในการรับข้อมูลและการสูญเสียความคิดในการทำงาน เช่น มีความรู้สึกลำบากในการทำงาน

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 support 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 ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกและทางลบ จำนวน ๒๑ ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า ๖ ระดับ เป็นการประเมิน ๓ ด้าน ได้แก่ ความศรัทธาและความเชื่อ ความรับผิดชอบต่อตนเองและชีวิต และความพึงพอใจในชีวิตและความสำเร็จแห่งตน

Fehring^{๑๔๙} ได้ศึกษาสภาวะแห่งจิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยเป็นการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ในนักศึกษา ๒ กลุ่ม เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะของจิตวิญญาณ และสภาวะของสุขภาพจิตในการในการตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิต พบว่า มีจุดอ่อนระหว่างความสัมพันธ์เชิงบวกของความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเครียด ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาก่อนหน้านี้ ที่พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความผาสุกเกี่ยวกับชีวิตและความเป็นอยู่และทัศนคติทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ในทางกลับกันอย่างมากกับสภาวะของจิตใจในเชิงลบ ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่าตัวแปรทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ

^{๑๔๗} A.Muhlenkamp, F, and J.A.Sayles. Social support 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 interconnctedness 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 สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิดผู้สูงวัย	ความรู้ที่ได้รับ	สุขภาวะองค์กรผู้สูงวัย				
ชื่อ		กาย	สังคม	อารมณ์	จิต	ปัญญา
ภาณุ อดกลั่น	ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทางด้านสังคมวิทยาจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม		✓	✓		
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 สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิตคือความสุข

ตารางที่ ๒.๑๔ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิด	ความรู้ที่ได้รับ	สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย				
หลักธรรม สัปปายะ		กาย	สังคม	อารมณ์	จิต	ปัญญา
อิริยาบถสัปปายะ	อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดีเกิดความสบายกายสบายใจ	✓		✓		
อุตุสัปปายะ	สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสมในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคง		✓		✓	
โภชนสัปปายะ	อาหารและเครื่องบริโภครที่ถูกต้องพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ	✓				✓
บุคคลสัปปายะ	บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน เพื่อความมั่นแห่งจิตของตน		✓	✓	✓	✓
ภัสสสัปปายะ	การพูดคุยปฏิบัติตนเพื่อสำรวจอินทรีย์พุดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรม พุดในสิ่งที่มีประโยชน์	✓			✓	

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิด หลักธรรม สัปปายะ	ความรู้ที่ได้รับ	สุขภาวะองค์กรผู้สูงวัย				
ชื่อ		กาย	สังคัม	อารมณฺ์	จิต	ปัญญา
โคจรสัปปายะ	หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสม		✓			
อवासสัปปายะ	ที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสม มีสภาพล้อมที่ดี ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม การดูแลสุขภาพ	✓	✓			
สรุป/รวม	มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญหาในการบริหารกิจกรรมด้านอริยาบททั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์					

จากตารางที่ ๒.๑๔ พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย ในส่วนของหลักธรรม สัปปายะ พบว่า ประกอบด้วยคุณลักษณะที่มีความถี่สูงสุด คือสุขภาพทางกาย ด้านอริยาบททั้ง ๔ คือการยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้มีจิตใจที่สงบ

ตารางที่ ๒.๑๕ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิดพุทธจิตวิทยา	ความรู้ที่ได้รับ	สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย				
ชื่อ		กาย	สังคัม	อารมณ์	จิต	ปัญญา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่กลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา					✓
ภาณุวังโส	การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจกับสภาพที่จริงของชีวิต				✓	
จิราภา เต็งไตรรัตน์	การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นของความทุกข์			✓	✓	
Ryff และ Keyes	ลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต	✓	✓			
สรุป/รวม	กระบวนการศึกษาทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์ ให้มีความสัมพันธ์กันกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น อันเป็นสภาพจริงของชีวิต การที่เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และมีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจแข็งแรงในชีวิต					

จากตารางที่ ๒.๑๕ พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ในส่วนของพุทธจิตวิทยา พบว่า ประกอบด้วยคุณลักษณะที่มีความถึงที่สุด คือสุขภาวะทางจิต เพื่อสภาพจิตใจมีความแข็งแรง ต่อจากนั้นเป็นการพัฒนากาย พัฒนาสังคัม พัฒนาอารมณ์และพัฒนาปัญญา

ตารางที่ ๒.๑๖ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา						
ด้านแนวคิด สุขภาวะผู้สูงวัย	ความรู้ที่ได้รับ	สุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัย				
ชื่อ		กาย	สังคัม	อารมณ์	จิต	ปัญญา
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	การทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ สุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคัม และปัญญา	✓				
บริบูรณ์ พรพิบูลย์	การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีความสุขทั้ง กาย และจิต	✓			✓	
เสาวนีย์ ฤดี	เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และ การเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคัม และจิตใจ			✓		✓
แผนพัฒนาสุขภาพ แห่งชาติ	มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการ ซ่อมสุขภาพ	✓	✓	✓		
สรุป/รวม	การจัดสุขภาวะทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงวัย นั้นได้ปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้การปฏิบัติตนที่ดี ให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิต ด้านสังคัม และด้าน ปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การพฤติกรรมของผู้สูงวัยในการพบความสุข ความมีจิตใจที่ดี งามต่อไป					

จากตารางที่ ๒.๑๖ พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ในส่วนของสุขภาวะผู้สูงวัย พบว่า ด้านกายมีความถี่มากที่สุดรองลงมาตามลำดับ คือสุขภาวะทางกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคัม ด้านจิต และด้านปัญญา

ตารางที่ ๒.๑๖ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา								
งานวิจัย	สัปปายะ	Ryff & Keyes	ความสุข	ด้านกาย	สังคม	อารมณ์	จิต	ปัญญา
จรัญญา วงษ์พรหม	✓			✓	✓	✓		✓
พระครูประกาศกรสิริธรรม	✓			✓		✓	✓	
พระครูปริยัติธรรมวิบูล	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
พระร่วมชัย ชินวโร		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง		✓		✓	✓	✓		✓
จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว	✓		✓	✓		✓		✓
สุจิตรา สมพงษ์	✓		✓		✓	✓		✓
วิไลพร ขำวงษ์		✓			✓	✓	✓	
พระวีระศักดิ์ ชยธมโม	✓			✓	✓	✓	✓	✓
ทิพวรรณ สุธานนท์		✓	✓	✓	✓	✓		
พีสสลั ธำรงค์วรกุล	✓		✓		✓		✓	
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

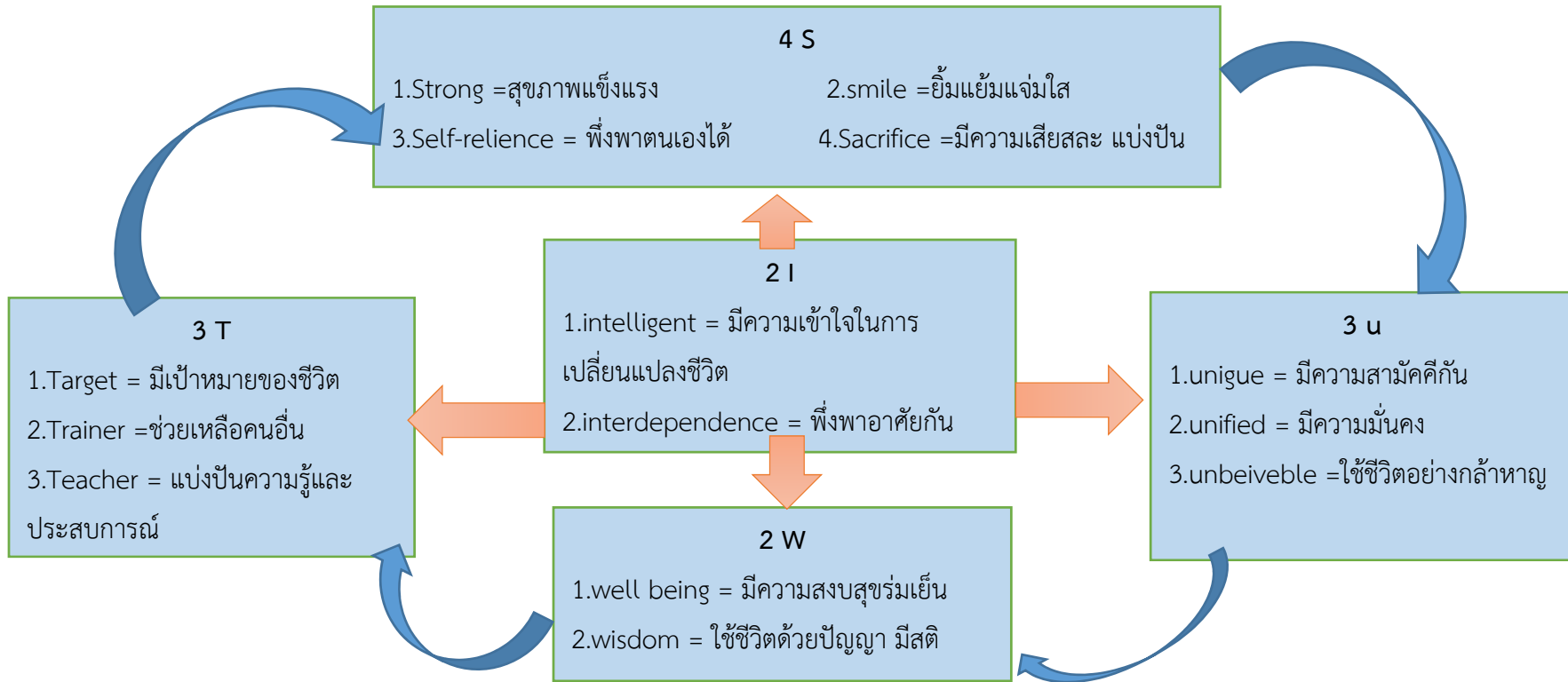
ตารางที่ ๒.๑๘ สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา							
แนวคิดและทฤษฎี/ กิจกรรม	กิจกรรม รู้จัก คุณค่า ตนเอง	กิจกรรม สุขภาพ สบายจิต	กิจกรรม สุขชีวี	กิจกรรม คุณธรรม นำชีวิต	กิจกรรม ชุมชน ร่วมใจ	กิจกรรม กินดีมี สุขภาพดี	กิจกรรม เสริม สร้าง คุณภาพ ชีวิต
สัปปายะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ryff & Keyes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ	✓			✓		✓	
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ หลักพุทธจิตวิทยา		✓	✓		✓		
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ทฤษฎีที่เกี่ยวกับ หลักการทางจิตวิทยา	✓			✓		✓	
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ อารมณ์ของผู้สูงอายุ		✓	✓		✓		
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ การเรียนรู้ตลอดชีวิต	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
แนวคิดเกี่ยวกับ โปรแกรมการฝึก อบรม	✓			✓		✓	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะองค์รวม		✓	✓		✓		
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ หลักสัปปายะ ๗	✓			✓		✓	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ไตรสิกขา ๓		✓	✓		✓		
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ หลักจิตวิทยา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
งานวิจัยต่างประเทศ	✓			✓		✓	
รวม							

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

โมเดล Suwit Model 1 (ก่อนการทดลอง)



ภาพที่ ๒.๒ รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

สิ่งที่ค้นพบจากการศึกษาวิเคราะห์มูลบทที่ ๒

ค้นพบ Suwit Model 1 ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น 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 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะบวกกับการกระบวนกรเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ ให้ความพร้อมที่สมบูรณ์แบบในทุกด้าน ดังนี้

๑. Strong = สุขภาพแข็งแรง
๒. Smile = ยิ้มแย้มแจ่มใส
๓. Self-reliance = พึ่งพาตนเองได้
๔. Sacrifice = มีความเสียสละ แบ่งปัน

สุขภาวะทางสังคม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ด้วยหลัก 3 u ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม ดังนี้

๑. unique = มีความสามัคคีกัน
๒. unified = มีความมั่นคง
๓. unbeivable = ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ

สุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ด้วยหลัก 2 W ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓ ดังนี้

๑. well being = มีความสงบสุขร่มเย็น
๒. wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ

สุขภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขอารมณ์ดี ชีวิตดี ด้วยหลัก 3 T ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจิตวิทยา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗ ดังนี้

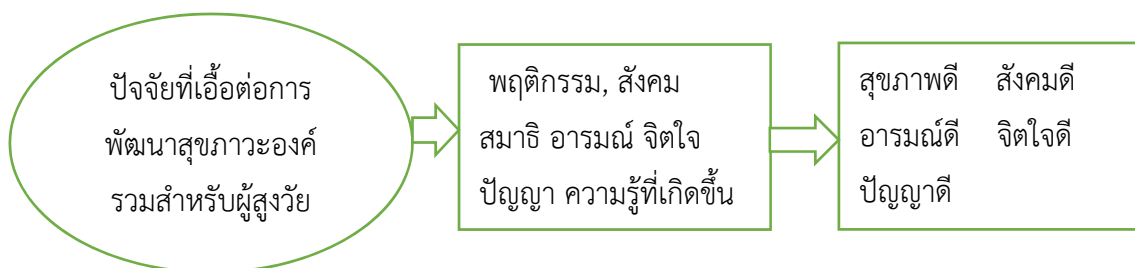
- ๑. Target = มีเป้าหมายของชีวิต
- ๒. Trainer =ช่วยเหลือคนอื่น
- ๓. Teacher = แบ่งปันความรู้และประสบการณ์
- ๔. Thoughtful = เป็นคนรอบคอบ

สุขภาวะทางปัญญา มีความเข้าใจในชีวิต ด้วยหลัก 21 ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี Ryff & Keyes ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา ๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปายะ ๗

- ๑. intelligent = มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต
- ๒. interdependence = พึ่งพาอาศัยกัน

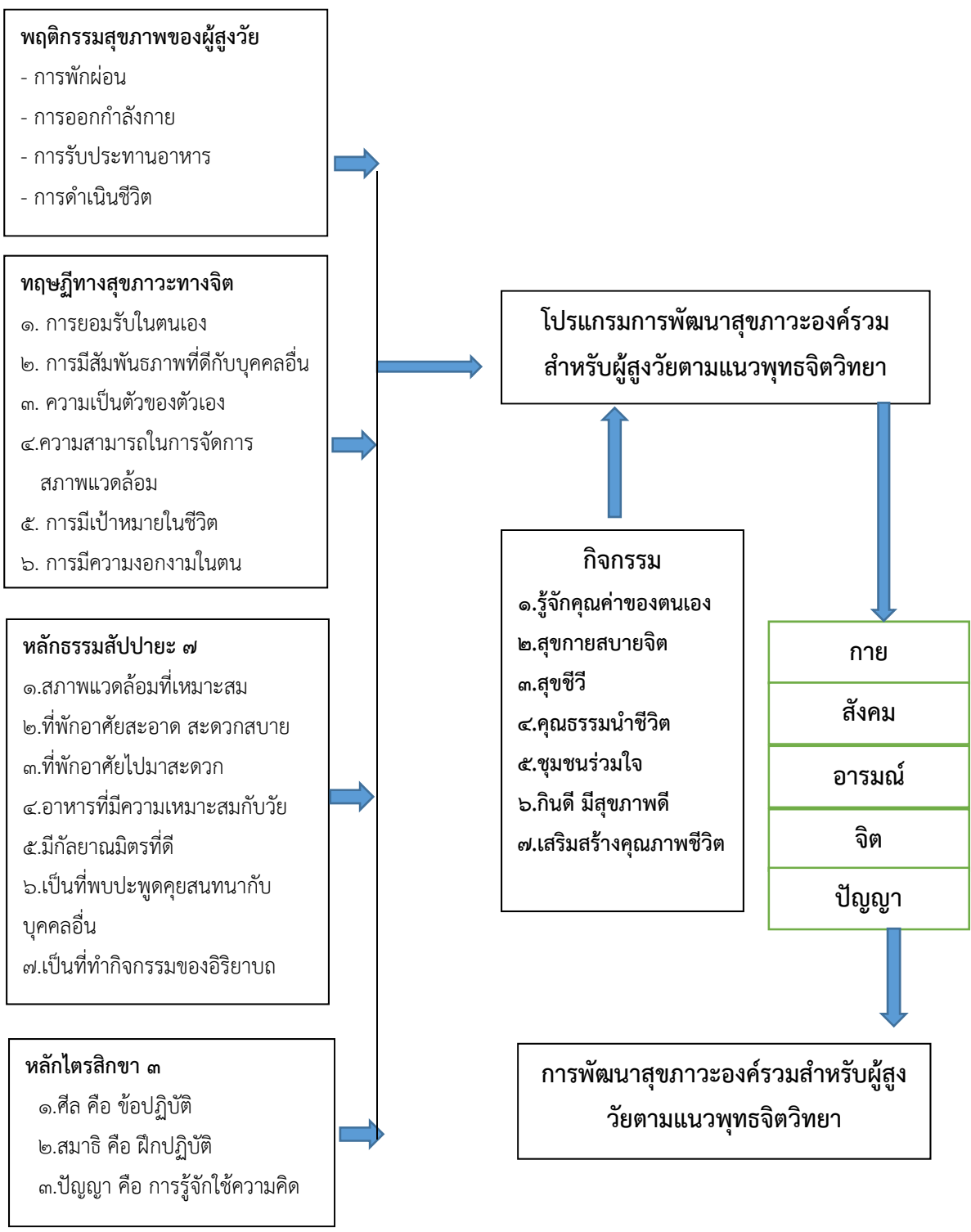
สรุปภาพรวมถึงที่ค้นพบในการสร้าง Suwit Model 1

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนาสุขภาวะทางกาย เนื่องจากผู้สูงวัยจะต้องพบกับความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่าในช่วงวัยสุดท้ายการที่จะสร้างรูปแบบที่จะเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะทางกายให้มีความสมบูรณ์ต้องประกอบการ ๑. Strong =สุขภาพแข็งแรง ๒. smile =ยิ้มแย้มแจ่มใส ๓. Self-reliance = พึ่งพาตนเองได้ และ ๔.Sacrifice =มีความเสียสละแบ่งปัน ซึ่งสามารถทำให้ผู้สูงวัยได้พบกับสิ่งใหม่ในการเรียนรู้เพิ่มเติมยิ่งขึ้นต่อ สิ่งเหล่านี้จะต้องมีความร่วมมือจากตนเองในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขกับการใช้ชีวิต การพัฒนาสุขภาวะเพื่อให้เกิดความสามัคคีและมีความมั่นคง ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ประกอบด้วย ๑. unigue = มีความสามัคคีกัน ๒. unified = มีความมั่นคง ๓. unbeiveble = ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ การที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต้องมีการพัฒนาสุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ประกอบด้วย ๑. well being = มีความสงบสุขร่มเย็น ๒.wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิตคือความสุข 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

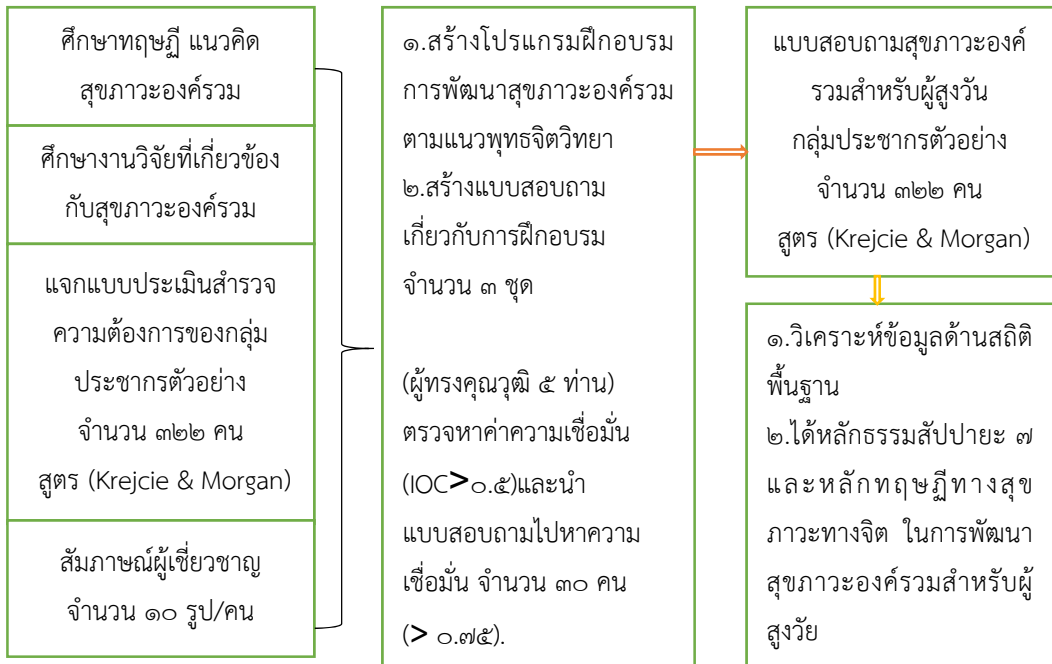
การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอหลักพุทธธรรมให้เรียนรู้เรื่อง สัปายะ ๗ เพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม พร้อมทั้งนำหลักจิตวิทยาหลักสุขภาวะทางจิต ของ Ryff & Keys ดังนี้



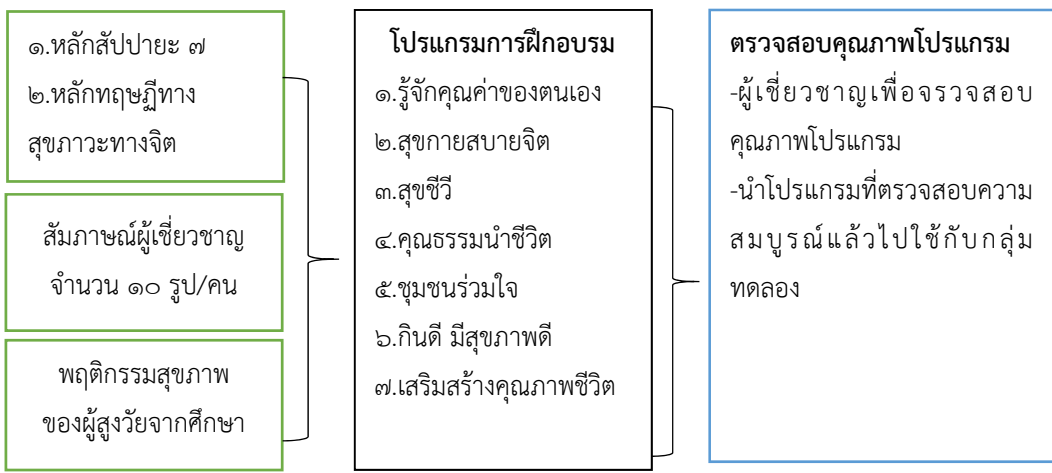
กรอบแนวคิดในการทำงาน

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

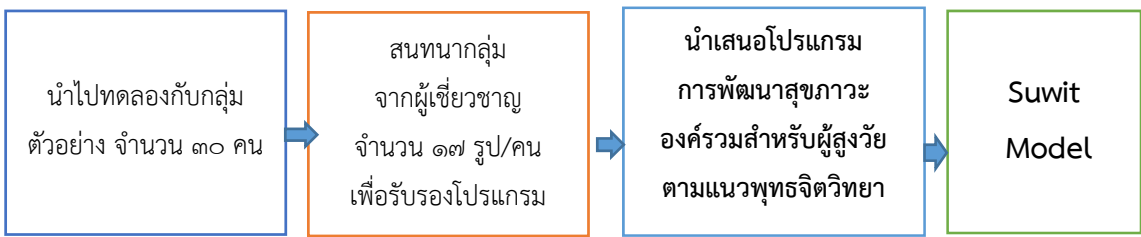
ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม



ขั้นตอนที่ ๒ สร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา



ขั้นตอนที่ ๓ ทดลองและสรุปผลการนำเสนอโปรแกรม



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการนำมาสร้างแบบฝึกอบรวมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One group Pre – test – Post – test Design) เพื่อทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ การสรุปผลการวิจัย
- ๓.๗ การดำเนินการฝึกอบรวม

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasiexperimental Research) และโดยใช่วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีขั้นตอนโดยรวมในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

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

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

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

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

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

๒. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อสำรวจข้อมูลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา จำนวน ๑๐ รูป/คน

ขั้นตอนที่ ๒ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อสำรวจข้อมูลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา จำนวน ๑๗ รูป/คน

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

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| ๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา | 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 และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์สร้างเครื่องมือในการฝึกอบรมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ จำนวน ๓๒๒ คน เพื่อทดลองแบบสอบถามสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองโปรแกรมและการสนทนากลุ่ม

๑. กลุ่มตัวอย่างการทดลองการวัดประสิทธิผลรูปแบบและกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย เพื่อทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐% ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน

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

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

๓.๓.๒ แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย

๓.๓.๓ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓.๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

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

ตอนที่ ๑ เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ เป็นการสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบทางการ โดยการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านผู้สูงวัยและด้านชุมชน โดยลักษณะของการสัมภาษณ์ที่มีคำถามและข้อกำหนดที่แน่นอน เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในการนำมาสร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยคำถามเดียวกันมีลำดับขั้นตอนเฉพาะเจาะจงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญ

๓.๓.๒ แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย

แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๑) แบบสอบถามเพื่อสำรวจความต้องการของผู้สูงวัย

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

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา

ตอนที่ ๒ แบบทดสอบปลายปิดเกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ทราบถึงความต้องการของคนในชมรมผู้สูงอายุ เป็นคำถามเพื่อจะนำไปวิเคราะห์อันจะนำไปสู่การสร้างเครื่องมือที่จะนำไปทำงานอบรมเป็นคำถามที่ทำแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน ๆ ละ ๑๐ ข้อ คือ ๑) ภาระบวการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ๒) ภาระบวการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ๓) ภาระบวการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ ๔) ภาระบวการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ๕) ภาระบวการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

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

๓.๓.๓ แบบสอบถามสำหรับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) แบบสอบถามสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน เพื่อทดลองแบบสอบถามสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยก่อนนำไปใช้ในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมจำนวนผู้สูงวัย ซึ่งมีการขึ้นตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะ ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๒ แบบคำถามปลายปิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นแบบสอบถามประชากรกลุ่มตัวอย่าง โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

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

๒) แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามความสมัครใจ จำนวน ๓๐ คน และสามารถที่จะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่กับโครงการฝึกอบรม ซึ่งมีการขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะ ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๒ แบบคำถามปลายปิด (ก่อนและหลังการฝึกอบรม) เป็นคำถามซึ่งทำให้ทราบถึงความต้องการองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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) เป็นคำถามซึ่งทำให้ทราบถึงระดับของความสุขของผู้สูงวัยในการดำเนินชีวิตก่อนการฝึกอบรมหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาและหลังจากการฝึกอบรมหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ว่าผู้สูงวัยมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นจากเดิมหรือไม่ โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของเคิร์ท แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

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

๔) แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อโปรแกรมการพัฒนา
สุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๕) แบบสังเกตการณ์ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๑. แบบสังเกตการณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากพระวิทยากร วิทยากร
๒. แบบสังเกตการณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกตการณ์ตนเอง

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

- ๑) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
- ๒) รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
- ๓) ดร.อดุลย์ คนแรง อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
- ๔) ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
- ๕) ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ. อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์

๓.๓.๔ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยศึกษาเอกสารทางวิชาการและจาก
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา
โดยมีขั้นตอน ดังนี้

- ๑) แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้
 - (๑) ข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษาจากตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
เพื่อกำหนดขอบเขตการวิจัย และสร้างเครื่องมือวิจัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย
 - (๒) ข้อมูลปฐมภูมิ ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสารเพื่อกำหนดขอบเขต
และเนื้อหาของแบบทดสอบจะได้มีความชัดเจนตามวัตถุประสงค์
 - (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 ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อหาความเที่ยงตรง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงตรงรายข้อ และสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงตรงทั้งฉบับ

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

(๙) นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างในการอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม จำนวน ๓๐ ชุด

๒) โปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กระบวนการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน

(๑) ศึกษาหลักการจากเอกสาร ตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การศึกษาแนวคิดหลักธรรมสัปปายะ ๗ การศึกษาหลักแนวคิดทฤษฎีสุขภาวะทางจิต

(๒) การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้สูงวัยและการวิเคราะห์จากมูลความต้องการสำหรับผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน

(๓) ศึกษาวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับด้านพระพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๒ การจัดทำโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย

(๑) กำหนดเนื้อหาในการโปรแกรมการฝึกอบรม

(๒) กำหนดปัญหา แนวทางพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย

(๓) เขียนโครงร่างโปรแกรมประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหาแต่ละกิจกรรม ตัวชี้วัด แนวทางการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อประกอบการกิจกรรม และการวัดผล ประเมินผล

(๔) กำหนดระยะเวลาของกิจกรรม และรายละเอียดในการจัดโปรแกรมฝึกอบรม

(๕) วิธีการวัดผลประเมินผลหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย
ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม

(๑) นำโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของเนื้อหา เพื่อหาดัชนี ความสอดคล้อง

(๒) นำโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ให้โปรแกรมฝึกอบรมมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ การนำโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมไปทดลอง

การนำโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาใช้กับ กลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน และนำแบบสอบถามจำนวน ๓ ชุดที่สร้างขึ้นไปสอบถามก่อน การทดลอง หลังการทดลอง แบบประเมินผลระหว่างการทดลอง และระยะเวลาติดตามผล ๒ สัปดาห์

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ วารสาร เอกสาร ที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓) เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในชมรม ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร 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 กล้องบันทึกภาพหนึ่ง

๒) เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทดลองชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขตเขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน ที่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ คือ มีความสนใจเข้ารับการฝึกอบรมและต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย 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) นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามฉบับ

๒) ทำการลงรหัส และนำมาประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จ

๓) การคำนวณทางสถิติ คือ การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ วิเคราะห์โดยใช้การแจกความถี่ คิดเป็นร้อยละ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบประเมินความคิดเห็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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) ใช้สำหรับแบบสอบถามวัดระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาและระดับสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในแบบสอบถาม

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

๒) สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential analysis statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมานเป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มตัวอย่าง สรุปลงไปยังประชากร คือ สรุปลงถึงลักษณะของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาและสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย 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 ของเบสต์ (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 โดยวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญแล้วนำเสนอเป็นการเขียนแบบความเรียงและรายชื่อ

๓.๖.๒ การวิเคราะห์ผลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการ

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

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

๑. จัดระเบียบข้อมูล จัดระบบเนื้อหา และจัดระเบียบกายภาพ เช่น ถอดเทป บรรณาธิกรณ อ่านทำความเข้าใจและจับประเด็นหลัก

๒. แยกแยะและจัดกลุ่มข้อมูล ให้รหัสข้อมูล อ่านข้อมูลให้ขึ้นใจ กำหนดประเด็นหลัก มองหาประเด็นที่สอดคล้องกับประเด็นหลัก กำหนดรหัสแต่ละความหมาย ทำ code book

๓. จัดกลุ่มข้อมูลที่ให้รหัสแล้วตามประเด็นหลักและประเด็นย่อย ทำตารางเปรียบเทียบข้อมูลความหมายจากแต่ละกลุ่ม มองหา concept ที่ตอบคำถามการวิจัย

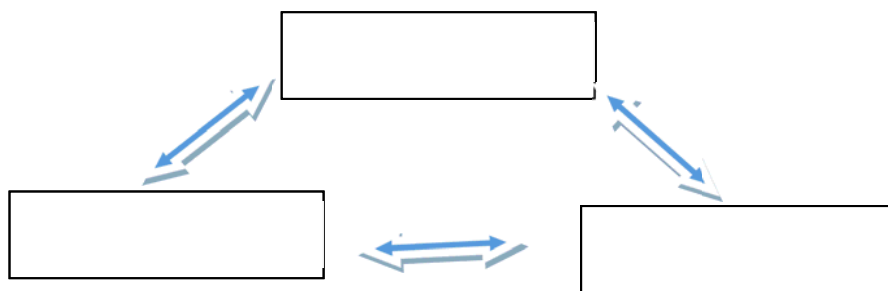
๔. เชื่อมโยงข้อมูลเพื่อหาแบบแผนและความหมาย

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 แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มา มีความถูกต้อง รวมถึงตรวจสอบแหล่งที่มา ๓ แหล่ง ได้แก่ เวลา สถานที่ และบุคคล

๓) ใช้วิธีการแปลความหมายหรือวิธีการวิเคราะห์หลายๆ วิธี เช่น ใช้หลักการด้านพุทธธรรมสี่ปายะ ๗ เป็นการทำความเข้าใจเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อสรุปที่ได้

๔) การตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ กระบวนการวิเคราะห์วิจัย 6's C :

๑. มโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) คือ การสกัดแนวความคิด
๒. สารสำคัญแต่ละประเด็น (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) ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูลการถอดเทปสัมภาษณ์รวมถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้งจัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ 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 กลุ่มเพื่อชีวิตดิงาม สถาบันพัฒนาพระวิทยากร สำนักงานส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและความมั่นคงแห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร จำนวน ๖ รูป

๒) พระครูภาวนาสังวรกิจ ผู้เสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓) นายสุระพงษ์ สีหมอก รักษาการประธานหลักสูตรสาขาพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ 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

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. แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา
๒. แบบสอบถามความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ
๓. แบบสังเกตพฤติกรรม
๔. แบบรายงานตนเอง
๕. แบบสัมภาษณ์

๓.๗.๗ ข้อจำกัดในการนำหลักสูตรไปใช้

ขีดจำกัดในการนำหลักสูตรไปใช้ในการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุ 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 การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และเพื่อนำเสนอรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เอกสาร ประกอบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เริ่มต้นจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ขึ้นมาสร้างเป็นแนวการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ แบบสอบถามความต้องการโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับผู้สูงวัย จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร จากการสัมภาษณ์ จากข้อมูลความต้องการมาวิเคราะห์ และสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย สร้างแบบสอบถาม ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อการวิจัยเชิงปริมาณ จากประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสัมภาษณ์ จากการแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาหลักจิตวิทยา พฤติกรรมผู้สูงวัยที่ได้ศึกษาจากสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ยังมีองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาหลักธรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่างๆ และนำไปสู่โปรแกรมที่สร้างขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืออีกครั้ง โดยการนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน ที่ได้จากกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๒๒ คน โดยการรับสมัครผู้ที่สนใจเข้ารับการฝึกอบรมในโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ และเก็บข้อมูลจากกลุ่มควบคุมจำนวน ๓๐ คน ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรม พร้อมทั้งนำเสนอผลจากการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๓ การนำเสนอโปรแกรมและการสนทนากลุ่มเพื่อรับรองโปรแกรมการพัฒนา สุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการนำเสนอผลจากการทดลอง โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังจากนั้นได้จัดสนทนากลุ่มโดยมีผู้เชี่ยวชาญจากด้าน ๕ ประกอบด้วยด้านพระพุทธศาสนา ด้านวิจัย ด้านหลักจิตวิทยา ด้านชุมชนและด้านผู้สูงอายุ เพื่อรับรองผลการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยต่อไป

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. ศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวคิดการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์กร

การพัฒนาการเรียนรู้ในสังคมย่อมมีการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามลำดับตามขั้นตอนเวลาก่อนให้เกิดวิวัฒนาการเกิดขึ้นเกี่ยวกับความต้องการความสะดวกสบาย ทำให้มนุษย์มีความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ตนเองได้ทำ และได้แสดงพฤติกรรมของมนุษย์ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ พัฒนาตนเองได้ เพื่อให้เข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริง โดยหลักธรรมชาตินี้สอนให้มนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ความเจริญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ได้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้อย่างมาก ส่งผลต่อเนื่องให้มนุษย์มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอารมณ์ที่สงบ มีปัญญาที่สว่างสามารถตัดสินใจปัญหาได้ด้วยหลักเหตุผล ทั้งยังให้มนุษย์มีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ในทางการปฏิบัติตนเพื่อให้พบแต่สิ่งที่ดีงาม ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ สามารถกล่าวได้ว่าประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้สติปัญญา อารมณ์ ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ สัปปายะ ๗ มาพัฒนาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้พบเจอความสุขที่แท้จริง และทางพุทธจิตวิทยาใช้หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่

๑) สัปปายะ ๗ เป็นส่วนหนึ่งในแนวทางการพัฒนาหลักสูตร เพราะว่าเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น สัปปายะ จึงหมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย เช่น อากาศวันนี้สบาย จะทำงานหรือทำอะไร ๆ ก็เหมาะสมช่วยให้ทำ

ได้ดี สำเร็จผลดี ในทางอุตุสบาย (อุตุสัปปายะ) กล่าวถึงสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่ สบายต่อผู้สูงอายุ เช่น ไม้ร้อนเกินไป ไม้หนาวเกินไป ดินน้ำฟ้าอากาศสะอาดบริสุทธิ์สดใส มีน้ำดื่มมี ร่มไม้ร่ม นำจิตใจให้สงบเบิกบานผ่องใสพร้อมที่จะปฏิบัติกิจการหน้าที่ เสนาสนสบาย (เสนาสนสัปปายะ) มีที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย เช่น บ้านเรือน ที่มีมั่นคงปลอดภัย ใช้งานดี ไม่มีสิ่งรบกวนหรือขวนร่าคาญ โจรรสบาย (โจรสัปปายะ) คือ ที่โจจร หมายถึง ท้องถิ่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำ เพื่อหาของกินของใช้ สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหาและเครื่องใช้ ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาน อาหารสบาย (อาหารสัปปายะ, โภชนสัปปายะ ก็ว่า) คือ มีโภชนาการพร้อม มีของกินไม่ขาดแคลน มีรสชาติตาม สมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายสำหรับผู้รู้จักประมาณในการบริโภค บุคคลสบาย (บุคคลสัปปายะ) คือ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คน มิไม่ตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยพึงพาอาศัยกัน มีคนที่ เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร ภัตสสบาย (ภัตสสัปปายะ) คือ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วก็ยังมีโอกาส พึ่งเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ซักถาม สนทนากัน และอิริยาบถสบาย (อิริยาบถสัปปายะ) คือ ใน การที่จะดำเนินชีวิตเป็นอยู่เป็นไปทั้งหมด ที่เราจะได้อำนาจดำเนินชีวิตอยู่เป็นทั้งหมด ที่เราจะได้อาศัย ได้ใช้ ประโยชน์จากสัปปายะ หรือสบายทั้ง ๖ ข้อที่ว่ามานั้น เราจะต้องดำเนินชีวิตคืบคลอนไปด้วย อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสะดวกสบายสมบูรณ์แบบทั้งด้านกาย สังคม อารมณ์ จิต และปัญญา

๒) ไตรสิกขา การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงวัยการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยศีล อบรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยสมาธิ อบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงของ ความรู้สึกด้วยปัญญา ถือว่าเป็นรากฐานในการพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนา ทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้ เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และ สังคมส่วนรวมต่อไป การพัฒนาการเพื่อให้เหมาะสมจะเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดโรคร้าย ทางกาย ดังนั้นจึงควรพัฒนาเรื่องสัมพันธ์ภาพของระบบภายในร่างกายและจิตใจและปัจจัยภายนอกที่ เกื้อกูลต่อระบบชีวิต โดยการพัฒนาจากแนวคิดข้างในไปสู่ข้างนอก พัฒนาค้นเองให้เป็นคน พัฒนาให้ สามารถเข้าถึงจิตใจมนุษย์มากยิ่งขึ้น โดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถอยู่ สังคมได้อย่างมีความสุข และหลักธรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย เพราะว่าช่วยในการสร้างชีวิตของตราให้มีความเข้มแข็ง เข้าใจธรรมชาติของตนเอง มีเป้าหมายที่ ชัดเจน ก่อให้เกิดชีวิตที่มีความหมายที่สำคัญที่จะได้อยู่ต่อไปเพื่อประโยชน์ของตนเองและครอบครัว ทำให้เรารักษาศีล การควบคุมกายใจ วาจา ให้ได้อยู่ในเส้นทางที่เที่ยงม มีจิตใจที่ตั้งมั่น ตั้งใจในการ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจากร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ มีความสุขนั้นเป็นการส่งเสริมการ มีชีวิตที่มากขึ้น และทำให้ชีวิตเราเกิดความปลอดโปร่งสบาย ทางเดินจะมุ่งไปข้างหน้าก็ชัดเจน ก่อให้เกิดความสุขทางใจ ชีวิตของเราจะยืนยาวขยายอายุออกไป

๓) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์กรของผู้สูงวัย คือ จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์กรจะต้องเริ่มจากการมรณस्थานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่าง ๆ เรียกว่า ชั้นของสมาธิ ชั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์กรคือ บุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นผลกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า ศีล และขั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรคือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสุข

๔) หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้าน การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคน que ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

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

(๒) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatieny wit othy)- ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) การมีความองอกงามในตน (Selg Acceptarce) – ความรู้สึกที่ว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

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

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

(๖) การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและไม่ดี

ธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่นำมารับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาระทบของจิต ยอมรับรู้อารมณ์ที่เกิดของปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสนับสนุนให้อารมณ์ของธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรับรู้อารมณ์ คือ เจตสิก เป็นการเรียนรู้ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่พิสดาร เป็นสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่รับรู้ด้วยการอาศัยการกำหนด อาศัยการรับรู้เหตุผลปัจจัย และการรับรู้อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ

สรุปได้ว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกาย ทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงวัยได้พัฒนาในสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบจะทำให้ผู้สูงวัยนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยจึงเกิดขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนให้มีความสุขดังต่อไปนี้

(๑) สุขภาวะทางกาย คือ ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี

(๒) สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

(๓) สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ

(๔) สุขภาวะทางจิต คือ ทางการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งมั่นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความดี เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

(๕) สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

๒. สัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview) ศึกษาข้อมูลการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรวมและหลักสูตรจิตวิทยา

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

ดังนั้นจะเห็นได้จากการสัมภาษณ์จากข้อคำถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ในความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไร

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินฺโท^๑ กล่าวว่า กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะต้องการเพื่อน กิจกรรมโยคะเบาๆในท่าที่ผู้สูงวัยทำได้ ทำให้ผู้สูงวัยได้สบายใจ ให้เลือกกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัย ที่จะนำมาใช้กับกิจกรรมฝึกอบรม เช่น กิจกรรมโยคะ ปลูกผัก เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม บริบทของพื้นที่ ในส่วนเรื่องของเวลาจัดกิจกรรมนั้นจะต้องดูว่าผู้สูงวัยมีอายุมาก เราจะไม่ทำกิจกรรมอย่างเดียว เราสามารถที่จะนำพามาทำสมาธิด้วย การภาวนา นอกจากการภาวนาแล้วก็จะเตรียมคนแก่ให้ได้สะสมเสบียงบุญ คำว่าเสบียงบุญในที่นี้ การถวายข้าวน้ำ โภชนาอาหารแล้ว ให้ความเหมาะสมที่เราไม่ลำบาก ทั้งนี้หลักธรรมสำหรับผู้สูงวัยมีมากมายแต่ที่มองเห็นได้ชัดเจนคือหลักพรหมวิหาร ๔ เพราะว่าคนแก่จะต้องมีเมตตาอยู่แล้ว กรุณา มุทิตา อุเบกขา จะต้องนำมาใช้ให้เข้มข้น ให้ความเข้าใจในหลักธรรมที่ชัดเจน สามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ และกิจกรรมที่มีความเหมาะสมจะต้องเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำคือการเล่าเรื่องถึงความหลังที่ผ่านมา หรืองานที่เคยทำมา หรือความถนัดที่เขามีคุณค่ากับสังคม ยกตัวอย่างเช่น บางคนเขามีความเก่ง ความสามารถในการทำงาน ให้นำ

^๑สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินฺโท, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

ศักยภาพของเขาออกมาเพื่อใช้ประโยชน์ต่อสังคมและส่วนร่วมได้ การบริหารงานที่ผ่านมาเขามีวิธีการดำเนินการอย่างไร ให้ทุกคนได้แชร์ประสบการณ์ที่ผ่านมาจะทำให้เราได้ประโยชน์ในส่วนนี้เป็นอย่างมาก ส่วนในเรื่องของสถานที่สัปปายะสำหรับการปฏิบัติธรรม พอเข้าไปปฏิบัติธรรมแล้วมีความเหมาะสมไหม ทุกอย่างมีความสะดวกสบาย ทางเดินมีราวจับไหม อากาศเป็นไบบ้าง อาหารเป็นอย่างไร ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะแก่บุคคลที่เข้ามาพักต่อไป เพราะฉะนั้นจะจัดกิจกรรมจะต้องดูในเรื่องของสถานที่ ผู้ช่วยในการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ใน ๒ วัน จะต้องดูแลผู้สูงอายุในเรื่องของอาหารสำหรับผู้สูงอายุให้ทานง่าย ชับถ่ายง่าย ให้เข้าได้ กินดี อยู่ดี ในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ^๒ กล่าวว่า กิจกรรมออกกำลังกาย การหัวเราะ กิจกรรมการทำสมาธิ การวาดภาพ การออกสู่ธรรมชาติจะเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมไม่ควรเกิน ๖๐ นาทีต่อกิจกรรม ควรที่จะเพิ่มเติมในหลักสติ หลักความเมตตา และหลักไตรลักษณ์ ทั้งนี้กิจกรรมที่มีความรำเริง เช่น รำวง / ร้องเพลง ผู้สูงอายุจะมีความสุขมาก ส่วนในเรื่องสถานที่ควรที่จะเป็นศาลาการเปรียญ หรือที่หอประชุมในสถานที่ชุมชน วัด หน่วยงานราชการ เป็นต้น

ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีโรจน์^๓ กล่าวว่า กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมทั้งตามหลักพุทธศาสนากิจกรรมหลักๆก็คือการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกันแล้วก็ใช้ชีวิตร่วมกันแล้วก็จะได้คิดปฏิบัติร่วมกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องของภารกิจในอดีต ฉะนั้นจะทำอย่างไรให้เรืเซ่จิตใจของผู้สูงอายุได้ก็น่าจะเป็นกิจกรรมเรื่องของการทำบุญ รักษาศีลและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะกิจกรรมเรื่องของการปฏิบัติเป็นการพัฒนาจิตใจที่จะทำให้สุขภาพทางอารมณ์ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จะต้องมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ และอยู่ร่วมกัน ซึ่งในส่วนของเวลาการฝึกอบรมในการปฏิบัติควรใช้เวลา ๒ วัน ๑ คืน จะเห็นผลในระดับ ๑ สามารถที่จะวัดได้ และมีความเหมาะสมสำหรับการพัฒนาโปรแกรม เพราะสามารถที่จะพัฒนาได้ และวัดผลประเมินผลได้ ถ้าจะให้ได้ผลจริงก็ควรที่จะปฏิบัติต่อเนื่อง และหลักธรรมที่นิยมใช้เกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์ คือ ภาวนา ๔ ซึ่งจะอยู่ในหลักธรรมใหญ่ในโอวาทปาฏิโมกข์ คือ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง ในการปฏิบัติที่เหมาะสมคือ วิปัสสนากรรม หรือสมถกรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแล้วสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนความรู้ แนวคิด วิธีคิด เรียนรู้ซึ่งกันและกัน อาจจะต้องหัวข้อธรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้สนทนากัน ได้คุยกัน ให้เป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ ได้แสดงแนวคิดร่วมกัน ถือว่าเป็นการแสดงออก ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อาจจะเป็น

^๒สัมภาษณ์ ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

^๓สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีโรจน์, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

การเล่าชีวิตที่ผ่านมา เรื่องประทับใจ ทั้งหมดจะอยู่ในเรื่องของหลักธรรมที่เจอปนอยู่ เพราะฉะนั้นเป็นการแสดงออกที่คิดว่า ๑. เป็นการระบายที่ได้พบได้เห็นมา คนเราถ้าได้พูดได้คุยจะเกิดการพัฒนาสุขภาพความสุข จะเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือการรู้เท่าทัน กล่าวคือ นำมาพูด มานั่งมาคุย มาปรับทุกข์ หรือคุยกันทั่วไปบ้าง ซึ่งในสมัยพุทธกาลจะมีที่สังฆสภาให้พระสงฆ์มานั่งคุยกันธรรมสภา ให้ประชาชนมาฟังธรรม ข้อคิดจากผู้รู้ ใช้วัดให้โยมได้มาทำบุญ รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ก็ให้โยมได้มานั่งพูดนั่งคุยกัน ได้แสดงความคิดเห็น เป็นประโยชน์ได้ผลดีที่สุด เป็นแหล่งเรียนรู้ได้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ได้เล่าเรื่องอดีตที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทัศนคติซึ่งกันและกัน

รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ^๕ กล่าวว่า การสร้างโปรแกรมกิจกรรมฝึกรวมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ จะต้องประกอบด้วยหลักอยู่ ๒ ประการ ดังนี้ ๑.กิจกรรมการสร้างเสริมรักษามวลกล้ามเนื้อในระบบต่างๆในร่างกายให้แข็งแรงลดความเสี่ยง กิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ไทเก๊ก โยคะ มณีเวช เป็นต้น ๒.กิจกรรมที่สร้างเสริมรักษาสุขภาพจิตด้วยการเรียนรู้ธรรมชาติ หรือ หลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความดับทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน การเตรียมตัวและใจรับการสิ้นสุดชีวิตด้วยสมุทบันทิกพินัยกรรมชีวิต เป็นต้น ในส่วนของเรื่องระยะเวลาในการฝึกรวม จะเป็นเวลาเช้าหรือเย็น หรือเวลาที่ผู้สูงอายุเลือก เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ที่จะเข้ารับการฝึกรวมจะได้เรียนรู้หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของผู้สูงอายุหลักธรรมที่มีความน่าสนใจ คือ หลักธรรมไตรลักษณ์ หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ หลักสังคัตถุ ๔ และกิจกรรมที่ตรงความสนใจของแต่ละบุคคล เช่น ผู้สูงอายุในเมือง อาจเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี ไอแพด ไลน์ เฟสบุ๊ก ในชนบทอาจจะสนใจเรียนรู้การใช้พืชสมุนไพร และการให้ความสนใจการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ เทคโนโลยีที่ทันสมัย ส่วนในเรื่องสถานที่ ควรเป็นสถานที่ใกล้บ้าน อบต. หรือหน่วยงานในท้องถิ่นในการบริการ โรงเรียน สถานศึกษา สนามกีฬา โปรแกรมฝึกรวมควรพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา โดยใช้หลักปรัชญา หลักการ แนวคิด รากฐานวัฒนธรรมไทย พระพุทธศาสนา เป็นหลักในการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตน^๕ กล่าวว่า กิจกรรมน่าจะเป็นกิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวที่แบบช้า มีความเหมาะสมกับสภาพจิตใจของท่านในหลักไตรลักษณ์ ทุกอย่างปรับแต่งไม่อยู่กับที่ ไม่คงที่ ไม่คงทน กิจกรรมนี้ทำให้มีความตระหนักถึงหน้าที่การพัฒนาทางกาย ทำให้ใจไว้ทุกข์เกินไป ซึ่งการจัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึง ด้านทัศนคติ ความรู้ความเข้าใจ ได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะ การฝึกรวมใช้เวลามากที่สุดประมาณ ๓ วัน ในกิจกรรมจะต้องไม่มีความจำเจ ควรที่จะต้องปรับทัศนคติก่อน การวางใจ สบายใจ ไม่ใช่คนแปลกหน้าที่มาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ อยากจะให้คนในชุมชนได้มีส่วน

^๕สัมภาษณ์ รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ, ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

^๕สัมภาษณ์ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

ร่วมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ด้วยและจะสามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่องในชุมชน พร้อมกันนั้นหลักธรรมที่ชัดเจนน่าจะเป็นหลักกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขา หลักไตรลักษณ์ เข้าใจได้ที่ใช้หลักไตรลักษณ์อย่างเข้าใจ หลักกัลยาณมิตร การวางตัวเป็นกัลยาณมิตรต่อลูกหลานและเพื่อนฝูง การเป็น ปิโย น่ารัก ครุ มีความหนักแน่น เป็นต้น ส่วนในเรื่องกิจกรรมควรเป็นเรื่องเล่าที่ประทับใจในชีวิต ความสามารถที่เด่นๆ เช่นผู้บริหาร ข้าราชการ ความสามารถพิเศษ ด้านกีฬา เป็นต้น และสถานที่เดิน ที่นั่ง ไม่สะดวก หกล้ม มีอากาศที่ไม่ร้อนเกินไป อาหารทานง่าย ขับถ่ายง่าย มีประโยชน์ และที่พักผ่อน ที่หลับนอนให้มีความเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

รศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต^๖ กล่าวว่า ในด้านของกิจกรรมหรือเนื้อหาฝึกอบรมนั้น อยากรจะให้เห็นในด้านสมองและร่างกาย เพราะว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นระบบ ได้เคลื่อนไหวตามศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาในด้านของระบบความคิดแล้ว ผู้สูงอายุยังจะได้เคลื่อนไหวร่างกายตามแนวทางของกิจกรรมอีกด้วย ดังนั้นควรที่จะเน้นในเรื่องของการฝึกสมอง พัฒนาร่างกาย โดยใช้กระบวนการเชิงกลุ่ม ควรคำนึงถึงเราการจัดทำหลักสูตร ทางผู้จัดทำหลักสูตรต้องตอบคำถามทุกครั้งว่าหลังจากที่ผู้สูงอายุเข้าอบรมนั้นได้อะไร มีวัตถุประสงค์อะไรบ้าง และระยะเวลานั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จะจัดอบรม เป็นการฝึกอบรมจะไม่ใช่การเปลี่ยนแปลง เนื่องจากจะต้องมีวิธีการเปลี่ยนแปลงในการบริหารการอบรมอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร มีกิจกรรมต่อเนื่องที่ทำได้มีกิจกรรมอะไรในพื้นที่ของชุมชน กิจกรรมพอหรือไม่พอขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่เราต้องการมอบให้ผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ส่วนหลักธรรมที่เกี่ยวกับการยอมรับ เช่น ผมใช้กับตัวเอง คือ ให้เขาทำให้ดีที่สุด อะไรเกินขึ้นให้ยอมรับความเป็นอยู่ของตนเอง การทำให้ดีที่สุด เมื่อเราแก้ไขปัญหาแล้วอะไรเกินเราต้องยอมรับมัน ให้เรามีสติ ในด้านของกิจกรรมทุกคนมีกิจกรรมของตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง กิจกรรมขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ให้เข้ามาองว่าเรามีคุณค่า เป็นกิจกรรมได้เป็นผู้ให้กับสังคม และเป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่เป็นภาระของสังคม เช่น การเสียสละ การช่วยเหลือ เป็นจิตอาสาของสังคม เป็นผู้ให้กับสังคม และไม่รู้สึกรว่าเป็นภาระของสังคม เป็นผู้ให้กับสังคมจะเป็นประเด็นสำคัญ เริ่มต้นที่ครอบครัว วัดเป็นสถานที่สำคัญที่สุด วัดเป็นศูนย์รวมของชุมชน และทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุไม่ควรเก็บตัวอยู่คนเดียว ควรจะเข้าสังคม ควรจะมีกิจกรรมกับทุกวัย ตั้งแต่เด็กถึงสูงวัยด้วยกัน ผู้สูงวัยไม่ควรที่จะอยู่กับผู้สูงวัยด้วยกัน เพราะอาจจะเป็นโรคซึมเศร้า ไม่ควรอยู่คนเดียว ไปทำกิจกรรมที่ตนเองชอบกับคนทุกระดับ ได้อยู่กับเด็ก ได้คุยกับเยาวชน วัยรุ่น กับผู้ใหญ่บ้าน จะทำให้สมองได้พัฒนามีการเคลื่อนไหว เกิดกระบวนการคิดต่อไป

^๖สัมภาษณ์ รศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ผู้ช่วยเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

ผศ.ดร. เรืองชัย หมื่นชนะ^๗ กล่าวว่า กิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาศักยภาพร่างกายของผู้สูงอายุคือกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย แบบไลฟ์สไตล์ และรูปแบบการดำเนินชีวิต ๖ แบบ ดังนี้ ๑.อาหาร ๒.อากาศ ๓.ออกกำลังกาย ๔.อุจจาระ ๕.อารมณ์ ๖.โอสถ ส่วนที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ มากที่สุดคือ การออกกำลังกายด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนา คือการเดินจงกลม ใช้พรรณนาให้คนฝึก คือ หลักจิตวิทยามีอยู่ ๒ แบบ ๑.กายคุมจิต ๒.จิตคุมกาย กายคุมจิตหมายความว่าเอากายบังคับจิต เช่น เหมือนพระนั่งกายนิ่งคุมจิต ให้จิตมันไม่สามารถยับยั้งได้ โดยการจัดระเบียบกายให้ได้ นั่งสมาธิให้นิ่งเมื่อเกินอาการตรงไหนให้นำจิตไปควบคุม ถ้าเราสามารถจัดการกายได้ จะสามารถที่จะคุมอารมณ์ได้ หรือนำเอาจิตไปกำหนดรู้กาย ฝึกได้โดยการเดินจงกลมให้กายกับจิตไปพร้อมๆกัน อาตมาปี คือ กาย ความเพียรพยายาม มีมานะ มีความตั้งใจ สติมา สัมปชชาโณ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมอย่าให้นาน ให้มีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ หรือมีความสัมพันธ์กับวัยสูงอายุ ดังนั้นการจัดกิจกรรมอย่างนาน ให้ดูแลเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ในทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกจิตใจ และการสนทนากลุ่มเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับบริการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้ให้เพื่อเวลาให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรมหลักธรรมที่เหมาะสม คือ กิเลส ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ผู้สูงอายุจะมีความโลภอยู่ ยังมีความเป็นห่วงอยู่ กลัวนั้น กลัวนี้ ห่วงนั้นห่วงนี้ทุกอย่างที่มีเก็บหมด ให้มีความปล่อยวาง ได้ต้องยึดติด ให้มันเป็นไปตามสังขาร ซึ่งหลักธรรมจะทำให้ผู้สูงอายุปล่อยวาง ไม่ยึดติด เป็นต้น ในส่วนของกิจกรรม ๑.ทำอย่างไรให้เขาเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ตั้งเนื้อหารธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม และเรื่องของเวลานั้นในเรื่องอริยสัจธรรม ให้มีราวเดินทาง หรืออารยสถาปัตย์ ๗ อย่าง ความเสมอภาค ความง่าย ความเข้าใจ ความยืดหยุ่น ความปลอดภัย ประหยัดแรง พื้นที่ใช้สอย เช่นมีราว มีห้องน้ำผู้สูงอายุ ที่วางเท้า เป็นต้น และสุดท้ายของเสริมในเรื่องกิเลส ๓ กง หวง ห่วง เน้นในเรื่องโรคซึมเศร้า ความป้องกัน ความปลอดภัย เกี่ยวกับเรื่องอารยสถาปัตย์ และอีกเรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัยเชิงรุก ได้ป้องกันรอบวัด

ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์^๘ กล่าวว่า กิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน มีการพบปะ พูดคุย สร้างสรรค์กัน เช่น การมาทำบุญที่วัด การสวดมนต์ร่วมกัน รวมกลุ่มทำอาหาร การทำดอกไม้ประดิษฐ์ ร่วมทำกิจกรรมร้องเพลงรำวง ออกกำลังกายร่วมกัน การจัดกิจกรรมควรเปิดโอกาสให้ร่วมกลุ่มการแสดงความคิดเห็นร่วม ในแต่ละกลุ่มที่จะรวมกันนั้นจะจัดกิจกรรมอะไรขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สูงวัย

^๗สัมภาษณ์ ผศ.ดร. เรืองชัย หมื่นชนะ, ผู้ช่วยเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

^๘สัมภาษณ์ ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์, ผู้ช่วยเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและวิจัย

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

พระราชสิทธิมนี^๙ กล่าวว่า กิจกรรมที่มีความเหมาะสมที่มีความสอดคล้องกับการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การรับประทานอาหารจะต้องให้ทานง่ายมีประโยชน์ จะเน้นไปในทางการบริหารทางด้านร่างกาย การดูแลสุขภาพ และให้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง ยอมรับตนเอง และการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ จัดกิจกรรมให้เน้นเกี่ยวกับความสุขทางธรรมะ จะมีความสุขได้ระยะยาวมากกว่า ส่วนในเรื่องของระยะเวลานั้นการอบรมควรจะเป็นช่วงเวลาเช้า โดยการนำสวดมนต์ ไหว้พระ และเจริญจิตภาวนา ฟังธรรม กล่าวคือเวลาที่เหมาะสมคือช่วงเช้า และควรจัดเวลาให้เหมาะสมกับวัย เดินจงกรมในระยะเวลานั้นๆ ไม่ควรเกิน ๓๐ นาทีต่อกิจกรรม และในเรื่องกิจกรรมควรให้ผู้สูงอายุควรพิจารณาปัจเจก กิจกรรมที่เด่นชัดคือ การเล่าเรื่องประสบการณ์ เรื่องเล่า เพราะจะได้ทั้งข้อคิด ข้อธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ในกิจกรรมควรมีสัปบายะ ๗ ให้ครบ เพราะผู้สูงวัยจะต้องมีครบทุกอย่างให้มีความเหมาะสมตามวัย ดังนั้นการจัดกิจกรรมนั้นควรให้พระวิทยากรพูดให้มาก รับฟังให้มาก อย่างให้ผู้สูงวัยเขาเหงา จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสรุปได้ดังนี้

^๙ พระราชสิทธิมนี, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

โค้ด ๒ + ๑ + ๗ + ๗ + ๖ + ๕

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....	
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. การมีความองงามในตน
๕	= ผลลัพธ์ ๕ ด้าน
	๑. ด้านกาย
	๒. ด้านสังคม
	๓. ด้านอารมณ์
	๔. ด้านจิต
	๕. ด้านปัญญา

๓. แบบสอบถามความต้องการการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย

ผู้วิจัยใช้การศึกษาด้วยวิธีการเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อสร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสร้างแบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์กร 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(ก=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

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

ส่วนใหญ่มักรายได้โดยภาพรวมคือ 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 ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม

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	๕๐	๑๒.๔
รวม	๓๐๖ (๑๖)	๙๕.๐ (๕.๐)
ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมโดยวิธีใด		
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 (๒๕.๑)	๒๒.๐ (๗๘.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร 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 ๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๔ และไม่มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐

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

ด้านคำถามข้อที่ ๔ ระยะเวลาในการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมส่วนใหญ่จะตามใจผู้จัดอบรม จำนวน ๒๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๐ และ ได้ระบุวันให้กับผู้จัดการฝึกอบรม ดังนี้ ๑. หลักสูตร ๑ คือ ๒ วัน ๒.หลักสูตร ๒ คือน ๓ วัน ๓.หลักสูตรไป - กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๘.๐๐ 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 ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมโดยภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม	\bar{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	การพัฒนาการรับรู้สุขภาวะทางร่างกายแบบองค์กรรวม	๓.๗๑	.๘๓	มาก
๖	การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว	๓.๗๐	.๘๒	มาก
๗	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๘	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๙	การอบรมสมรรถิกับการทำงานให้สำเร็จ	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	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต	๓.๖๓	.๘๘	มาก
๑๙	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย	๓.๗๐	.๙๔	มาก
๒๐	การอบรมความองกวมของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย	๓.๕๙	.๘๖	มาก
รวม		๓.๖๗	.๘๖	มาก

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

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของคร่อม ด้านกาย ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาพของคร่อม	\bar{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	การพัฒนาการรับรู้สุขภาพทางร่างกายแบบของคร่อม	๓.๗๑	.๘๓	มาก
รวม		๓.๗๔	.๘๑	มาก

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

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนา
 สุขภาวะองค์กรรวมด้านจิต ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการ พัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๓	การอบรมสมมติกับการทำงานให้สำเร็จ	๓.๔๖	.๘๐	ปานกลาง
๔	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน	๓.๕๘	.๘๗	มาก
รวม		๓.๕๘	.๘๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม
 ของผู้สูงวัยด้านจิต โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อข้อที่มี
 ระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม, การพัฒนาทักษะสุขภาวะ
 ทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง ($\bar{X} = 3.65$) การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ($\bar{X} = 3.57$) การ
 อบรมสมมติกับการทำงานให้สำเร็จ ($\bar{X} = 3.46$)

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนา
สุขภาวะองค์กรรวม ด้านสังคม ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการ พัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม	\bar{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 ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม
ของผู้สูงวัย ด้านสังคม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มี
ระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม ($\bar{X} = 3.72$) การพัฒนา
สุขภาพจิตของในหมู่บ้าน ($\bar{X} = 3.69$) การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน ($\bar{X} = 3.67$)

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม ด้านอารมณ์ ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของครอบครัว	๓.๗๐	.๘๒	มาก
๒	การพัฒนาทักษะสุขภาพทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม	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 ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมของผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๗$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของครอบครัว ($\bar{X} = ๓.๗๐$) การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิต ($\bar{X} = ๓.๖๙$) การพัฒนาทักษะสุขภาพทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม ($\bar{X} = ๓.๖๖$)

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวม ด้านปัญญา ดังนี้

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต	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 ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ด้านปัญญา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย ($\bar{X} = ๓.๗๐$) การพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต ($\bar{X} = ๓.๖๓$) การอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย ($\bar{X} = ๓.๕๙$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำรวจความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย จำนวน ๓๒๒ คน ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาเป็นคำถามในการวิจัยและพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ผลการสำรวจข้อมูลดังนี้

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

๒) ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวม ของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนมากจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว พร้อมทั้งมีความต้องการให้ส่วนงานราชการมาสนับสนุนการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวม และระยะเวลาที่มีความเหมาะสมกับการจัดฝึกอบรม คือ หลักสูตรไป - กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น - ๑๕.๐๐ น.

๓) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ผู้สูงวัยด้านกายส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการอบรมด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน

๔) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ของผู้สูงวัยด้านจิตส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาพทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนจนถึงการอบรมสมานกับการทำงานให้สำเร็จ

๕) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัย ด้านสังคมคือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน

๖) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาพภาวะองค์กรรวมที่ช่วยเหลือสังคม

๗) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา จะต้องมีการเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย

จากการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงวัยจำนวน ๓๒๒ คน ได้นำข้อมูลที่ได้มีจัดเป็นหลักสูตรฝึกอบรมสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยพร้อมทั้งกำหนดหลักสูตร จุดประสงค์ แนวทางการฝึกอบรมตัวชี้วัดผลการฝึกอบรม กรอบเนื้อหาสาระ และสิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ๓ ประกอบด้วยศีล คือเรียนรู้จากพฤติกรรม อารมณ์ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สมาธิ คือ เป็นแนวทางกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และ ปัญญา คือ ความรอบรู้ในเรื่องราวต่างๆที่เกิดตามช่วงอายุ เป็นต้นแล้วนำมาประกอบกับหลักธรรม คือ หลักสัปปายะ ๗ อันเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยได้ดีและหลักทางจิตวิทยาตามทฤษฎีทางการพัฒนาจิตของ Ryffc และ Keys เพื่อให้ได้หลักสูตรที่พัฒนาพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

๔. สร้างโปรแกรมฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการสร้างกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์จึงได้แบ่งออกเป็น ๒ ประเด็นศึกษา

๑) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้น จะต้องอาศัยแนวคิดทฤษฎีต่างทั้งทางหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นำมาบูรณาการให้เข้ากับหลักจิตวิทยาตะวันตก ที่จะได้นำไปสร้างองค์ความรู้ให้เกิดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพื่อสร้างแบบฝึกอบรมที่สมบูรณ์ในการพัฒนาสุขภาวะครั้งนี้ รวมทั้งหลักแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๑) แนวคิดและความรู้ที่สำคัญ

ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการจัดการกระบวนการมีส่วนร่วมที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางจัดอบรม และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการฝึกอบรม ด้วยการจัดการกระบวนการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติธรรม กระบวนการกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ข้อมูลพื้นฐานที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับลักษณะการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะลักษณะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมมีสอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่แท้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยตนเองในอนาคตโดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยหรือสิ่งเสริมแรงภายนอกมากนัก หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการนำหลักธรรมสัปายะ ๗ มาประยุกต์เข้ากับหลักพุทธจิตวิทยาทางตะวันตกมาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ โดยสร้างเป็นชุดฝึกอบรมที่ประยุกต์ปรับใช้หลักการพุทธจิตวิทยาที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาวะทางใจและสุขภาวะทางกายให้มีความมั่นคงมั่นใจ และให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา ตามหลักไตรสิกขา คือเป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถหลุดละจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืน

(๒) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรนี้ให้ความรู้และพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์เรียนรู้พัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยผ่านกระบวนการกิจกรรม

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การใช้ชีวิตร่วมกัน และกระบวนการอบรม

๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

๔. เพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับประยุกต์บูรณาการให้เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาทางตะวันตก ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านจิต และด้านปัญญา

(๓) ด้านเนื้อหาในการหลักสูตรฝึกอบรม

รูปแบบคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรูปแบบพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ กระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขทางกายและทางใจ โดยมองโลกตามความเป็นจริง

๑. ศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ สัปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย

๒. วิธีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา

๓. หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สุขภาวะทางจิต หมายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความทุกข์ทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อมสถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

(๔) หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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 หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

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 เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

๓. กิจกรรมสุขชีวี ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน 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	สุขภาพสบายจิต	๑	๑
๓	สุขขีวี	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
๑๐	ติดตามผลประเมินผลหลังการฝึกอบรม		๘
รวม		๒๖ ชั่วโมง	

๕. พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต ในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกาย ทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาพของคร่อม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงวัยได้พัฒนาในสุขภาพที่สมบูรณ์แบบจะทำให้ผู้สูงวัยนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยจึงเกิดขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาผู้สูงวัยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนให้มีความสุขซึ่งจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาความต้องการ และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

(๑) สุขภาวะทางกาย คือ ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี

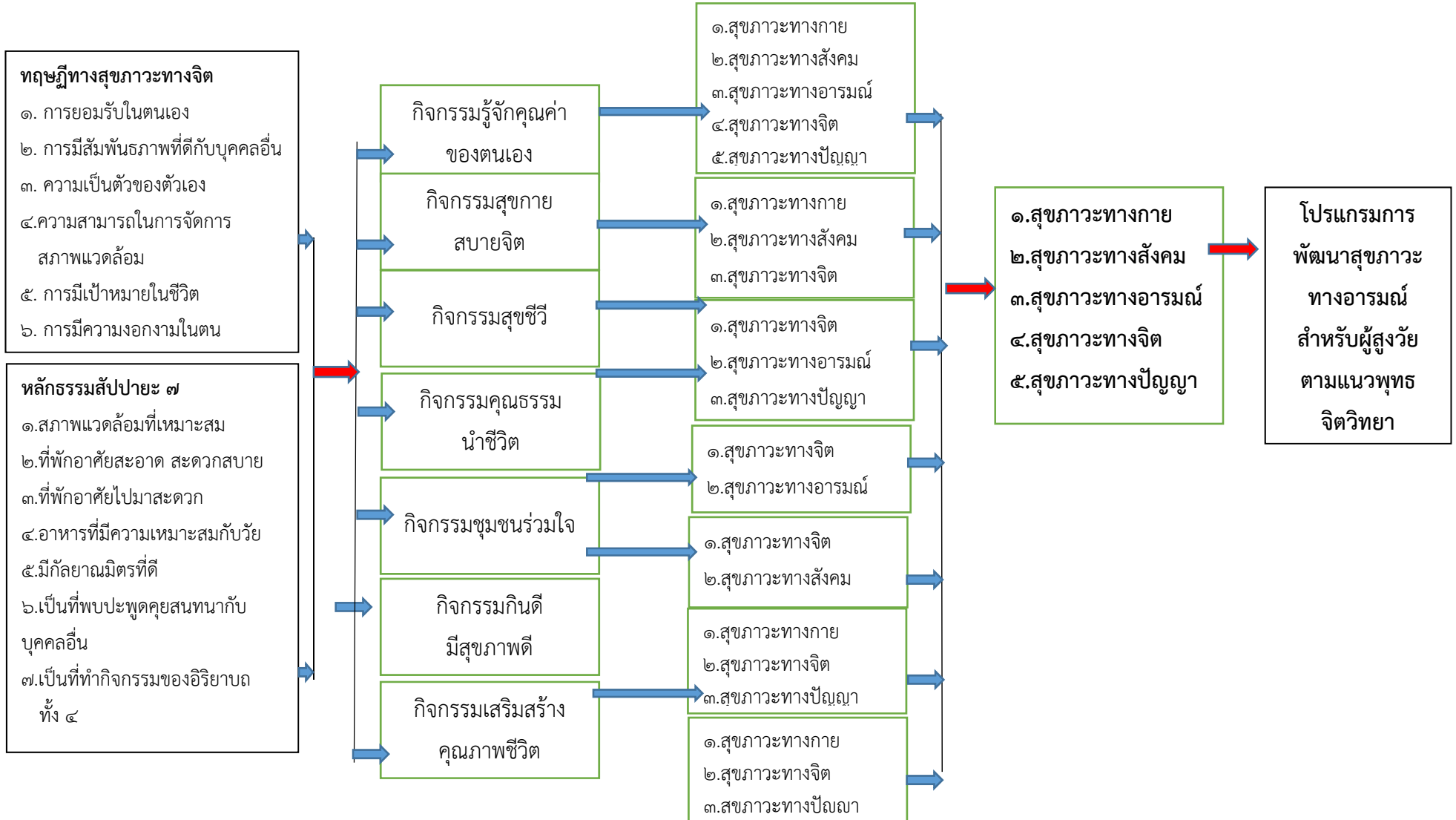
(๒) สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

(๓) สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกขใจ

(๔) สุขภาวะทางจิต คือ ทางการเล่นเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิด เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

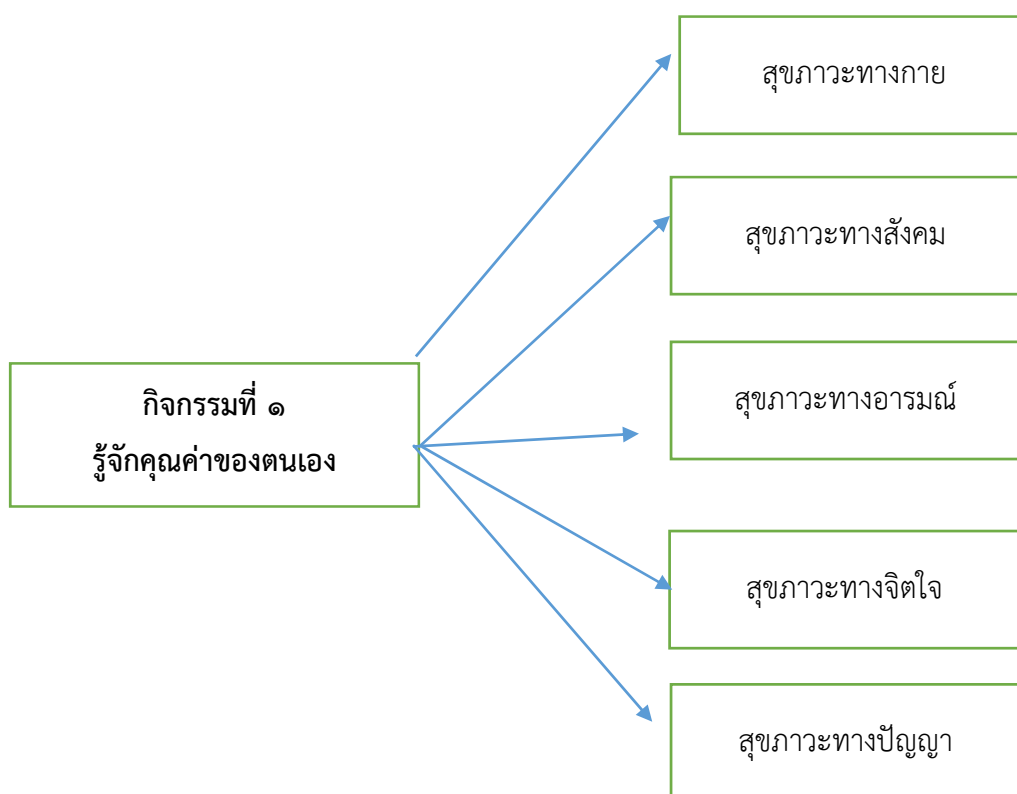
(๕) สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา



กิจกรรมที่ ๑ รู้จักคุณค่าของตนเอง

เป็นกิจกรรมที่เขียนขึ้นเพื่อการบริหารตนเองให้มีเป้าหมายการพัฒนาตนในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบเกิดการยอมรับตนเอง ให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และเกิดการยอมรับตนเอง หมายถึงการรับรู้ว่าคุณค่าจากการมองตนโดยภาพรวมซึ่งจะมีการส่งผลในทิศทางบวก 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 และเข้าใจในสิ่งต่างๆตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านและมิติ ก็จะทำให้ตนเองได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการที่ผู้สูงวัยได้เรียนในคุณค่าของตนเองผ่านกระบวนการด้านพุทธจิตวิทยา ก่อให้เกิดกระบวนการทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า 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 และสามารถใช้ออกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้ สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองได้ทั้งด้านดี ด้านไม่ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ให้ความรู้สึกรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้ คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอๆว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่ง ของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมมงคล และสามารถปรับตัว ให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองและฝึกตนให้เป็นคนมี ประโยชน์ กล่าวคือ เมื่อมองเห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี

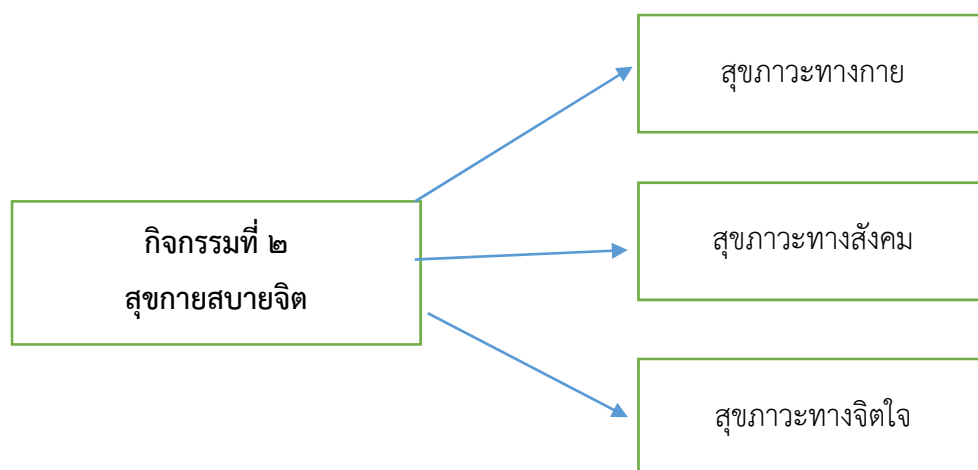
๓. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง เมื่อมีอารมณ์โกรธทำรู้สึกเจ็บปวดทรมานใจทุกครั้งและ เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพสามารถระงับอารมณ์ได้ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือหลักไตรสิกขา เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้พูดคุย ได้เล่าเรื่องถึงความ ประทับใจในการทำงานในอดีตที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง เมื่อเราแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วอะไรที่ เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ให้เรามีสติ มีสมาธิ ก็จะเกิดปัญญา การพัฒนาอารมณ์ คือ ภาวนา ๔ ซึ่งจะอยู่ในหลักธรรมใหญ่ในอวาทปาฏิโมกข์ คือ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง

๔. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ใน การทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพ ความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านดีและไม่ดี ก็จะพึงพาตนเองได้อย่างมีความสุข ซึ่งการวางตัวเป็น กัลยาณมิตรต่อลูกหลานและเพื่อนฝูง การเป็น ปิโย น่ารัก ครุ มีความหนักแน่น เป็นต้น

๕. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่ เกิดขึ้น ซึ่งท่านสามารถใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล และเกิดความ ภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความ สนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วม กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๒ สุขกายสบายจิต

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่มี เราเป็น หรือถ้อยมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา ก่อให้เกิดทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคคลที่อย่างผู้สูงอายุ กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งนำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง ทั้งนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นกระบวนการคิดเน้นในด้านสมองและร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นระบบ ให้เคลื่อนไหวตามฐานะรูปของผู้สูงอายุเป็นส่วนสำคัญ พร้อมในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้



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

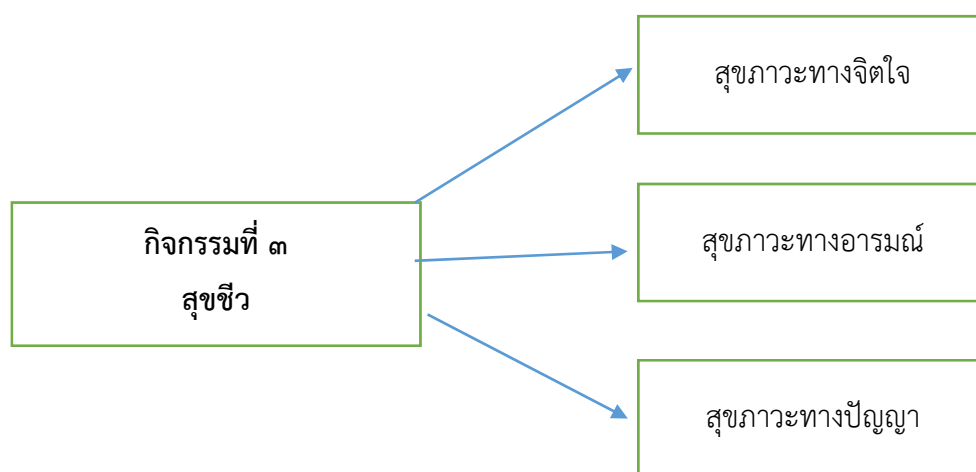
๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เริ่มต้นจากสภาพทางด้านสังคม การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง สามารถ

ให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอๆ 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 ซึ่งจะเป็นบริบททางจิตวิทยาเพื่อทำอย่างไรให้เขาเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากลับที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ดึงเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมที่คนชราผู้นั้นอาศัยอยู่ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมบูรณ์ ดังนี้



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

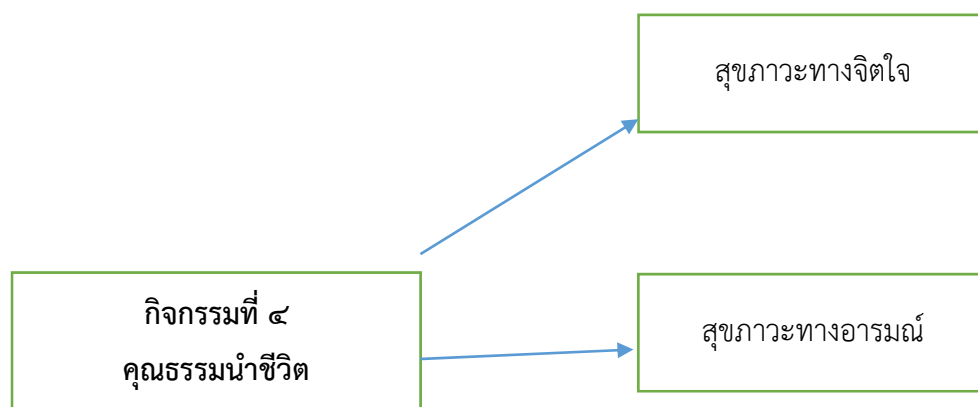
ซึ่งกันและกัน มีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อต่อปัญญา การซักถาม การสนทนากัน รู้ลึกถึง ความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมา

๒. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง มีความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นบุคคล ที่มีจิตใจที่สมบูรณ์เพราะว่าพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย มีความพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๓. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความ เข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ มีความรู้สึกว่าตนเองมีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาอย่าง ต่อเนื่อง พร้อมทั้งได้เปิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ใหม่ มีความตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอยู่ ตลอดเวลา

กิจกรรมที่ ๔ คุณธรรมนำชีวิต

การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน การรับผิดชอบต่อการกระทำ ของตน มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้น นอกจากนี้จะสอนในเรื่องหลักกรรมให้รู้จักการพึ่งพา ตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียร พยายาม จากการกระทำตามเหตุตามผลสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติ ทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ในที่สุดก็ จะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดั่งงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และวิธีในการเข้าถึงความดับทุกข์มา ประยุกต์ใช้ในขั้นตอนทางจิตวิทยาเพื่อให้เข้าถึงสภาพที่แท้จริงของแก่นชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจอันเป็นสาระสำคัญในการดำเนิน ชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย ดังนี้

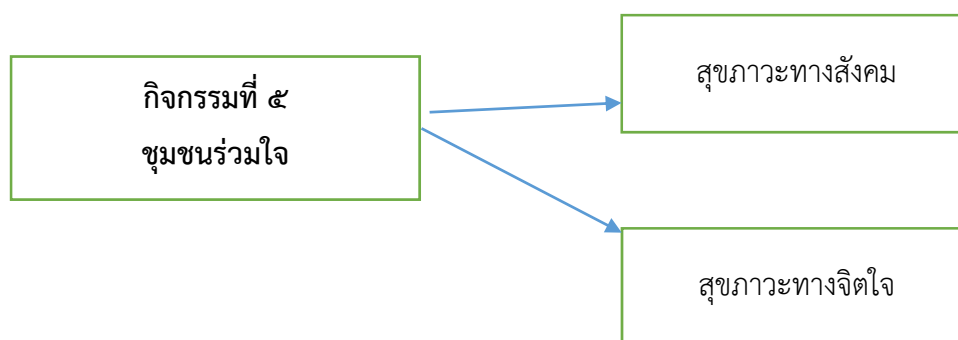


๑. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน รับผิดชอบต่อการกระทำของตน มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนเป็นการยอมรับตนเอง สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๒. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง มีความเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจอันเป็นสาระสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับความต้องการของตนเองได้

กิจกรรมที่ ๕ ชุมชนร่วมใจ

การขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนา พบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมา อย่างผ่อนคลาย อิสระและเป็นกันเอง เรื่องราวความดีใจภูมิใจ และสิ่งที่เคยทำแล้วเสียใจ การได้สะท้อนคิดชีวิตที่ผ่านมาเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อได้เปิดใจเล่าออกมาอย่างอิสระจะเกิดความผ่อนคลายความกดดัน เพราะมีเพื่อนคอยรับฟังและเล่าสู่กัน และกันด้วยความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ดังนี้

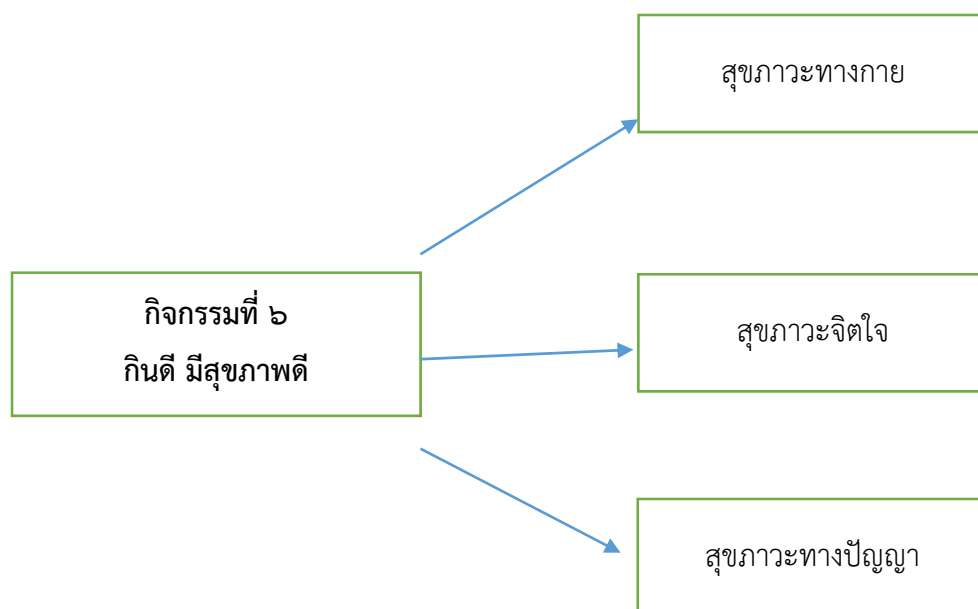


๑. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต มีความรัก มีเมตตาต่อผู้อื่น มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม เป็นที่พึ่งทางกาย ทางใจให้กับลูกหลาน เพื่อนบ้าน ชุมชน

๒. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง มีสถานที่สนทนาพบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ได้พักผ่อนคลายตามอิริยาบถ มีอิสระเป็นกันเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ลูกหลาน ชุมชน และการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ และความเป็นภาวะเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมในสังคม

กิจกรรมที่ ๖ กินดี มีสุขภาพดี

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



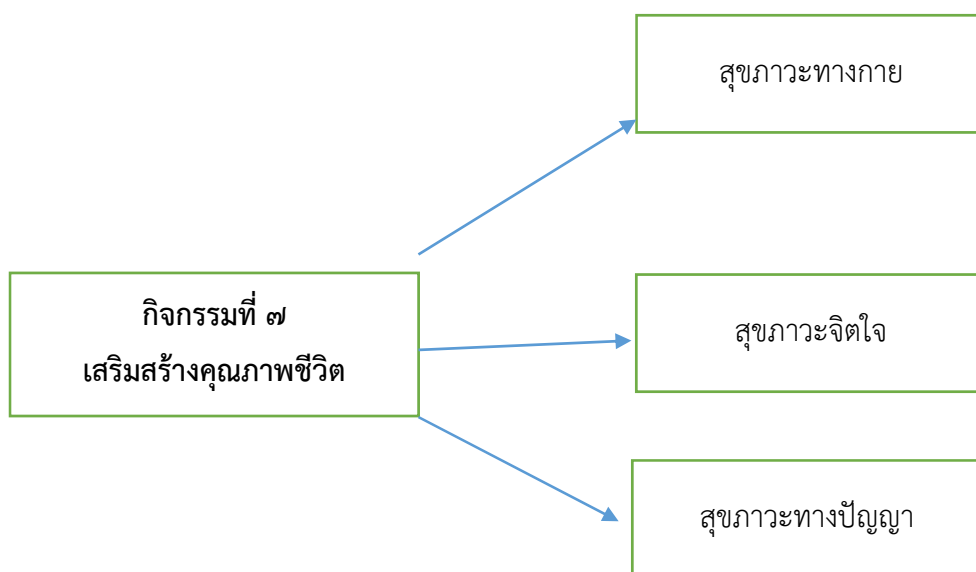
๑. สภาวะทางกาย หมายถึง การดูแลสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีโภชนาการพร้อมมีของกินไม่ขาดแคลน มีประโยชน์สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เกื้อกูลต่อสุขภาพและเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

๒. สภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ เลือกลงในสิ่งที่มีความเหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองได้ การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย ทำจิตใจให้เป็นสุข

๓. สภาวะทางปัญญา หมายถึง บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

กิจกรรมที่ ๗ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

การสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา ดังนี้



๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง มีความสุขกับการใช้ชีวิต และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ มีอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข

๒. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง สถานที่สะดวกต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลายเป็นอิสระ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่าง ๆ บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นผลกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม

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

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๑ ผลการทดสอบแบบสอบถามพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

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 ผู้ตอบแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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	\bar{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 ($\bar{X} = ๔.๑๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = ๔.๓๑$) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางกาย, ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = ๔.๒๒$) และน้อยที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = ๔.๐๒$)

ตารางที่ ๔.๑๑ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางกาย	\bar{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 ($\bar{X} = ๔.๒๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = ๔.๔๕$) รองลงมาคือ ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน, ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ ($\bar{X} = ๔.๔๓$) และ ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้ ($\bar{X} = ๔.๒๗$) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ ท่านต้องกินยาเป็นประจำ ($\bar{X} = ๓.๙๙$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๒ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางสังคม	\bar{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. ท่านรู้สึกกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๔.๑๒	.๘๕	มาก	๘
๗. ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	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 การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ ($\bar{X} = ๔.๓๘$) รองลงมา คือ ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน ($\bar{X} = ๔.๓๕$) และท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น ($\bar{X} = ๔.๓๔$) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน ($\bar{X} = ๓.๙๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๓ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางอารมณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๔.๕๐	.๖๑	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด	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 ($\bar{X} = ๔.๓๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย ($\bar{X} = ๔.๔๐$) และแม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้ ($\bar{X} = ๔.๓๙$) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุดคือ ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ($\bar{X} = ๔.๒๐$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๔ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิตคิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๑๓	.๗๘	มาก	๖
๒.ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๑๘	.๗๓	มาก	๓
๓.ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	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 ($\bar{X} = ๔.๑๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ ($\bar{X} = ๔.๒๘$) และท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต ($\bar{X} = ๔.๑๘$) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุด คือ ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = ๓.๔๔$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๕ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางปัญญา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ ที่
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. ท่านเชื่อว่าการกรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	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 ($\bar{X}=๔.๐๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา ($\bar{X}=๔.๓๙$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าการกรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ($\bar{X}=๔.๒๘$) และท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล ($\bar{X}=๔.๒๗$) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุดคือ ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ ($\bar{X}=๓.๓๖$) ตามลำดับ

๒.๒ ผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย ตามแนวพุทธจิตวิทยา

การตรวจสอบกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาก่อน และหลังการฝึกอบรม จากผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๓๐ คน ดังนี้

๒.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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 ผู้ตอบแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์สุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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 ๗๓.๓ และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗

การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำบุญตามเทศกาลหรืองานต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๖ รองลงมา ให้อาหารพระสงฆ์ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓

ตารางที่ ๔.๑๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	\bar{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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๐๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางสังคม($\bar{X}=๔.๒๓$) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางปัญญา($\bar{X}=๔.๒๐$) และด้านสุขภาวะทางจิต($\bar{X}=๔.๑๘$)

ตารางที่ ๔.๑๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางกาย	\bar{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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๐๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง ($\bar{X}=๔.๕๐$) รองลงมาคือ ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ ($\bar{X}=๔.๔๐$) และท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย ($\bar{X}=๔.๓๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางสังคม	\bar{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. ท่านรู้สึกกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๓.๙๓	.๗๘	มาก	๘
๗. ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๒๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน ($\bar{X}=๔.๖๗$) รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ ($\bar{X}=๔.๖๐$) และท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา ($\bar{X}=๔.๔๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม
สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาพทางอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาพทางอารมณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ ที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๓.๙๗	.๗๒	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด	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.ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสั่นหวัง	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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพ
องค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาพทางอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย
ระดับปานกลาง ($\bar{X}=๔.๓๗$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อ
รู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X}= ๓.๙๗$) รองลงมาคือ ท่านสามารถสงบนิ่งได้
แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด ($\bar{X}= ๓.๘๗$) และท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ ($\bar{X}= ๓.๗๗$)
ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๒๗	.๗๔	มาก	๔
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๔๐	.๘๑	มาก	๒
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้ในทุกขณะ	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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๑๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น ($\bar{X}=๔.๕๗$) รองลงมาคือ ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น ($\bar{X}=๔.๔๐$) และท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง ($\bar{X}=๔.๓๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาพทางปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาพทางปัญญา	\bar{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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๒๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น ($\bar{X}=๔.๕๐$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล ($\bar{X}=๔.๓๗$) และท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ($\bar{X}=๔.๓๐$) ตามลำดับ

๒.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม
สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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 ผู้ตอบแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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 คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐

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	\bar{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. ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๔๕	.๕๙	มาก	๑
เฉลี่ยรวม	๔.๓๑	.๖๘	มาก	

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

ตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม
สำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาพทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาพทางกาย	\bar{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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพ
องค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาพทางกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับ
มาก ($\bar{X}=๔.๒๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านให้ความ
สนใจกับสุขภาพของตนเอง ($\bar{X}=๔.๕๗$) รองลงมาคือ ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X}=๔.๕๐$)
และท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย ($\bar{X}=๔.๔๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางสังคม	\bar{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	๔.๕๐	.๖๗	มาก	๔
๕. ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๖. ท่านรู้สึกกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๓
๗. ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	๔.๔๓	.๕๗	มาก	๓
๘. ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๔.๕๐	.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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๔๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน ($\bar{X}=๔.๕๓$) รองลงมา คือ ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากจะช่วยเหลือสังคม, ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา ($\bar{X}=๔.๕๐$) และท่านรู้สึกกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ, ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ($\bar{X}=๔.๔๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับ
ผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางอารมณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๑
๒. ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด	๔.๑๓	.๖๓	มาก	๓
๓. เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตัวง่าย	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. ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดการสับสน	๓.๘๗	.๘๓	มาก	๗
๘. ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๔.๒๐	.๗๖	มาก	๒
๙. แม้จะรู้สึกตื่นตัวแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๔.๑๓	.๙๔	มาก	๓
๑๐. ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๓.๙๗	.๔๘	มาก	๖
เฉลี่ยรวม	๔.๐๙	.๗๒	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะ
องค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย
ระดับปานกลาง ($\bar{X}=๔.๐๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อ
รู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X}= ๔.๕๐$) รองลงมาคือ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่
ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตัวง่าย,ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ($\bar{X}= ๔.๒๐$) และ
ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิดแม้จะรู้สึกตื่นตัวแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้ ($\bar{X}= ๔.๑๓$)
ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๓๓	.๖๖	มาก	๖
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๔๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง ($\bar{X}=๔.๖๐$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต, ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ ($\bar{X}=๔.๕๐$) และท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา ($\bar{X}=๔.๔๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

สุขภาวะทางปัญญา	\bar{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 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๔.๔๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน ($\bar{X}=๔.๗๐$) รองลงมาคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น ($\bar{X}=๔.๕๗$) และท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ ($\bar{X}=๔.๕๓$) ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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. ออกกำลังกายเป็นประจำ
๑๐. ดูแลอาหาร/รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
๑๑. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
๑๒. พอใจในความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน
๑๓. พักผ่อนอย่างเพียงพอ

๒. ด้านสุขภาวะทางสังคม

๑. มีคนเมตตา มากมายมีความสุข
๒. เข้าร่วมกิจกรรม
๓. มีความสุขดีได้ออกมาเจอกันในวันทำกิจกรรมร่วมกัน มีส่วนร่วมกันได้แลกเปลี่ยนความรู้สึที่ดี ๆ ที่มีต่อกัน
๔. พบประรู้คนแล้วแต่โอกาส
๕. สามารถทำกิจกรรมในชมรมได้
๖. คิดอะไรในแง่ดีเสมอ เพื่อความสุขของสังคม
๗. ความสันติสุขของสังคมจะเกิดขึ้นเมื่อคนในสังคม

๘. รับข่าวสาร ร่วมทำกิจกรรมอาสา
 ๙. ทำกิจกรรมช่วยเหลือชุมชนทั้งบ้าน วัด โรงเรียน
 ๑๐. ช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน โดยไม่หวังผลตอบแทน
 ๑๑. เคารพในเสียงส่วนมากของการแสดงความคิดเห็นต่างๆ
๓. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์
๑. อารมณ์ดีตลอดเวลา สามารถปรับอารมณ์ได้ทันที่
 ๒. โกรธง่ายหายเร็ว
 ๓. พอมีอายุแล้วร่างกายจิตใจ ก็จะควบคุมอารมณ์ได้ดี
 ๔. มีความสุขทุกครั้งที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น
 ๕. พยายามทำอารมณ์ให้มีความสุข
 ๖. มองโลกในแง่ดี
 ๗. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในระดับดี ไม่ว่าจะเป็ด้านความรัก ความโลก ความโกรธ ความหลง โดยการนำแนวทางการปฏิบัติด้านธรรมะมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
๔. ด้านสุขภาวะทางจิตใจ
๑. จิตใจปกติ ส่วนมากจะมีความสุข
 ๒. ฟังธรรมทำให้จิตใจเข้มแข็ง
 ๓. มีความรู้สึกดีๆพยายามทำใจให้มีความสุข คิดดี ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด
 ๔. สามารถรับฟังปัญหาของผู้อื่นได้ แม้บางเรื่อง ไม่อาจช่วยได้ แต่รับฟังก็ทำให้รู้พูดปรับทุกข์มีความสุขขึ้นมาบ้าง
 ๕. พยายามทำจิตใจให้สงบ
 ๖. จิตใจสงบขึ้น รู้สึกปล่อยวางได้มากขึ้น มองโลกที่กว้างขึ้น
 ๗. ออกกำลังกาย พักผ่อน ฟังดนตรี
 ๘. มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ดูแลคนที่เรารัก ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ทำธุระส่วนตัว ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เดินจงกรม
๕. ด้านสุขภาวะทางปัญญา
๑. บางเวลาก็คิดทันเหตุการณ์ บางเวลาก็ช้าไม่ทันใจ
 ๒. ศึกษาพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในชีวิตโดยเฉพาะหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ๔

๓. อาจจะมีหลงลืมไปบ้าง ต้องตั้งใจ
๔. นำความรู้ที่ได้รับไปศึกษา ไปบอกต่อให้กับคนอื่นได้ไม่ว่าจะเรื่องสุขภาพ การดูแลเรื่องอาหาร ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ
๕. ติดตามความก้าวหน้าและศึกษาหาความรู้ที่เกิดขึ้นในสังคมออนไลน์ ข่าวสารต่าง ๆ
๖. ใช้ชีวิตให้เรียบง่าย
๗. สองคิดการอ่าน ดูจะน้อยลงเพราะการหลงลืม แต่พยายามตั้งใจให้มากขึ้น พยายามทำงานให้บ่อยขึ้น
๘. สื่อสารกับคนในครอบครัวเพื่อเติมเต็มพลังในการทำงาน
๙. ปฏิบัติธรรมให้เห็นความเป็นปัจจุบันของตนเอง ได้แบ่งเป็นสิ่งที่ดี ๆ ให้กับสังคมรอบข้าง

๒.๒.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๓๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ด้านสุขภาพะทางกาย	๔.๐๔	.๗๘	มาก	๒
๒. ด้านสุขภาพะทางสังคม	๔.๐๘	.๗๕	มาก	๑
๓. ด้านสุขภาพะทางอารมณ์	๓.๓๖	.๙๑	ปานกลาง	๕
๔. ด้านสุขภาพะทางจิต	๔.๐๓	.๘๕	มาก	๓
๕. ด้านสุขภาพะทางปัญญา	๓.๙๔	.๘๑	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๓.๘๙	.๘๒	มาก	

จากตารางที่ ๔.๓๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=๓.๘๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาพะทางสังคม ($\bar{X}=๔.๐๘$) รองลงมาคือด้านสุขภาพะทางกาย ($\bar{X}=๔.๐๔$) และด้านสุขภาพะทางจิต ($\bar{X}=๔.๐๓$)

๒.๒.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test)

ตารางที่ ๔.๓๑ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

โปรแกรมการฝึกอบรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				t
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		
	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 คะแนนก่อนและหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

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

ตารางที่ ๔.๓๒ การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

โปรแกรมการฝึกอบรม	คะแนนพฤติกรรม				t
	หลังการฝึกอบรม		กลุ่มควบคุม		
	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 โปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อด้านกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒.๒.๖ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๓ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ก่อนการฝึกอบรมโดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	\bar{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. ความมั่งคั่งส่วนบุคคล	๓.๑๔	.๕๘	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๓.๑๒	.๕๙	มาก	

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

ตารางที่ ๔.๓๔ ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย หลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม คิดเป็น ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	\bar{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 ($\bar{X} = ๓.๐๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการยอมรับตนเอง($\bar{X} = ๓.๓๓$) รองลงมาคือการมีอิสระแห่งตน ($\bar{X} = ๓.๑๖$) และความงอกงามส่วนบุคคล($\bar{X} = ๓.๑๔$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรม ใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test)

ตารางที่ ๔.๓๕ การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังของผู้
เข้าทำการฝึกอบรม

(n=๓๐)

ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				t
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
๑. การยอมรับตนเอง	๓.๒๓	.๕๘	๓.๓๓	.๕๘	-๖.๗๑*
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 เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒.๒.๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๖ วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม
สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านรู้จักความหมายของการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม	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. ท่านคาดหวังว่าจะได้พบแนวทางการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขสงบ 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. ท่านจะได้รับมิตรภาพดี ๆ จากการอบรมครั้งนี้	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 ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะองค์กรรวมที่ดีขึ้น ($\bar{X} = ๔.๗๐$) รองลงมาคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น ($\bar{X} = ๔.๖๓$) และท่านคาดหวังจะมีความสุขภาวะทางสังคมที่ดีขึ้น ($\bar{X} = ๔.๖๐$) ตามลำดับ

๒.๒.๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๗ วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านได้รับความรู้จักของการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมมากยิ่งขึ้น	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. ท่านได้พบแนวทางการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขสงบ	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 ๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	๔.๖๐	.๖๒	มากที่สุด	๓
๙. ท่านคิดว่าตนเองสามารถให้คำปรึกษากับผู้อื่นได้	๔.๔๖	.๗๔	มาก	๑๒
๑๐. ท่านจะดูแลสุขภาพทางร่างกายมากยิ่งขึ้น	๔.๔๗	.๖๓	มาก	๑๑

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

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

๒.๒.๙ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๔.๓๘ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	\bar{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. มีการแสดงความคิดเห็นเมื่อเปิดโอกาส ให้ถามข้อสงสัย	๔.๒๗	.๗๘	มาก	๖

รายการ	\bar{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 การวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ มีความประทับใจในหลักสูตรที่ฝึกอบรมครั้งนี้ ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมาคือ ความพึงพอใจในการฝึกอบรมครั้งนี้ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) และการอบรมหลักสูตรตรงตามกำหนดการ ($\bar{X} = ๔.๔๐$) ตามลำดับ

๒.๒.๑๐ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยนักวิจัย เป็นการประเมินโดยใช้หลักไตรสิกขา ๓ เป็นเกณฑ์กำหนดพฤติกรรมที่วัดครั้งที่ ๑ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ ๒ หลังจากกิจกรรมที่ ๑-๔ จบลง ครั้งที่ ๓ หลังจากกิจกรรมที่ ๔ จนถึงจบกิจกรรมที่ ๗ ผลที่ได้จากคะแนนการสังเกตพฤติกรรมพบว่า พฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ และมีความแตกต่างกันในรายบุคคล ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๙ ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้
สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย โดยผู้ช่วยนักวิจัย ดังนี้

(n=๓๐)

ผู้เข้า อบรม	คะแนนที่ได้รับ								
	ด้านศีล/กายและสังคัม			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

ผู้เข้า อบรม	คะแนนที่ได้รับ								
	ด้านศีล/กายและสังคัม			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 ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ และมีความแตกต่างกันในรายบุคคล

๒.๒.๑๑ ผลการวิเคราะห์และติดตามผล โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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	-๒.๖๗
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

ในครั้งนี่ ในการลงพื้นที่ครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีโอกาสพบเจอกับผู้สูงวัยที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมเนื่องจากคิดภารกิจจึงไม่สามารถที่จะเข้ารับการฝึกอบรมได้ แต่ก็ได้สอบถามเพื่อนสมาชิกที่เข้ารับการฝึกอบรมว่า เป็นอย่างไรบ้าง เพื่อนได้แนะนำและอธิบายให้เห็นถึงหลักสูตรที่ได้เข้าอบรมครั้งนี้ หลังจากนั้นก็ได้ นำไปปฏิบัติก็เห็นผลอย่างที่ได้แนะนำจากเพื่อนๆ ดังนั้นการลงพื้นที่ติดตามผลครั้งนี้ได้เห็นอะไร หลากๆอย่างจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงวัย ซึ่งผลการจากสัมภาษณ์และสนทนาพูดคุย พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าอบรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่ดี มีจิตสาธารณะประโยชน์ มีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม ทั้งยัง ได้พัฒนาจิตใจตนเองโดยการฝึกสมาธิ ไหว้พระก่อนนอน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังเป็น ที่ปรึกษาให้กำลังใจลูกหลาน บ้านเพื่อนในการทำงาน เมื่อมีปัญหา ก็จะชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา พร้อมกับนั้นทางชุมชนยังได้ทำสภาผู้สูงวัยให้ผู้สูงวัยนั้นได้มีโอกาสสนทนาพูดคุยกัน ในได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวต่างที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ใหม่ๆเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นผู้สูงวัย ยังได้พัฒนาตนเองโดยการเริ่มต้นจากตนเองทำสะอาดร่างกายตนเอง ฝึกสมาธิในตนเอง เข้า รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ดูแลตนเอง ทำให้มีความสุขกับการใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายชีวิต ทั้งนี้ทางชุมชนยังได้จัดสถานที่ให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกาย ร่วมกันทำกิจกรรมของชุมชน สามารถให้ คำปรึกษามิตรสหายได้ด้วยดี เพื่อนบ้าน ยังได้บอกต่อถึงวิธีการระงับอารมณ์ของตนเอง การพัฒนา จิตใจให้สงบสุขจะต้องเริ่มต้นที่ใจของเราก่อน ทำให้จิตใจสมบูรณ์ มีเมตตา กรุณา ต่อลูกหลานญาติ มิตร เครือญาติ เป็นต้น ตอนเช้าจะตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ของตนเองก่อนทุกครั้ง มีสติ มีสมาธิ มีความรู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และ มีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ ภายหลังจากการสัมภาษณ์แล้วการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของผู้สูงวัยมีผลต่อเพื่อนบ้าน ต่อครอบครัว คนรอบข้างในทิศทางที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับ เพื่อนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรครั้งนี้ สามารถที่จะสรุปได้ ดังนี้

ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาสุขภาพทางกาย กล่าวคือเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของร่างกาย และยอมรับผลที่เกิดขึ้นนำมาปฏิบัติให้มีความสุขตามมิติของร่างกาย เรียนรู้ตนเอง ทำให้ผู้สูงวัยจะ หันกลับมาดูแลตนเองเพื่อให้ได้รับความสุขในทางกายมากยิ่งขึ้นดังที่

“ปัจจุบันยังมีสุขภาพที่ดี ช่วยเหลือตนเองได้ และตั้งใจรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นต่อไป トラบายยังมี ชีวิตอยู่ โดยการเริ่มต้นจากการควบคุมเรื่องของอาหาร ให้ทานผลไม้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ และโปรตีน เนื้อสัตว์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ให้ปรุงให้สุกและอ่อนนุ่มทานง่าย ส่วนใหญ่จะรับประทานปลา และ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ - ๕ วัน เป็นประจำโดยการเดิน วิ่งบนเครื่อง สนทนาพูดคุยกับ เพื่อน ๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ขอบคุนทางโครงการดีที่ นำสิ่งที่มีประโยชน์มาให้กับผู้สูงวัย”

“การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงนั้น เริ่มต้นจะต้องพอใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ พึงพอใจกับร่างกายของเราเอง ให้กลับมาดูแลตนเองอีกครั้ง เช่นทานข้าวให้ตรงเวลา ออกกำลังกาย พบปะเพื่อนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ตื่นเช้ามาก็เดินช้า เล่นโยคะบ้าง หรือมาเดินเล่นที่สวนสาธารณะได้พบเจอเพื่อนที่นี่ ทำให้มีชีวิตที่แจ่มใสขึ้นมากเลย ขอขอบคุณโครงการดี ๆ”

“การจัดโครงการฝึกอบรมผู้สูงวัยครั้งนี้เป็นการดีมาก ๆ เนื่องจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ทำบุญสร้างกุศลแล้ว ยังทำให้ผู้สูงวัยได้พบมิตรภาพดี ๆ มีการแบ่งปันความรู้ที่ได้จากการประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ในการสร้างความสงบทางจิตใจ และวิธีการระงับอารมณ์ของตนเอง สิ่งเหล่านี้ผมได้นำมาใช้กับตนเอง ทำให้เกิดผลมาก ๆ เนื่องจากเวลาโกรธมาก ๆ ผมก็จะใช้สติทบทวนเรื่องนั้นๆ ให้หลักเหตุผล คิดให้เป็นขั้นตอน ทำให้ตอนนี้ผมมีสุขภาพที่ดี ได้ออกกำลังกายกับเพื่อน ได้ดูแลตนเองตอนที่ถูกวิธี ได้จัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างให้มีความสุขที่ดีเพิ่มมากขึ้น”

“ในด้านของร่างกายนั้นตอนนี้ก็จะพบอาการที่เกิดขึ้น คือ การเจ็บขาเขานิดหน่อย เวลาจะเดินไปไหนมาจะยากลำบากจะเดินช้าหน่อย แต่หลังจากการฝึกอบรมเสร็จได้พูดคุยกับเพื่อนๆ ในกลุ่มก็ได้รับความรู้ในการดูแลอาการป่วยข้อเท้า เจ็บเท้า จะต้องค่อยๆ ฝึกเดินทางบ่อยโดยระยะจะไม่ไกลมากค่อยเพิ่มทีละก้าวทีน้อย และฝึกโยคะในท่าที่ง่ายก่อน รับประทานอาหารที่ไปช่วยในอาการเจ็บขาเขา ตอนนี้ทำให้เดินได้ค่อยแล้วขึ้นมากกว่าเดิม ขอขอบคุณเพื่อนสภธรรมที่ได้แบ่งปันความรู้ให้”

“หลังจากการฝึกอบรมแล้วนำความรู้ที่ได้รับจากการพัฒนาตนเองให้มีความสุขสมดุลกับวัยให้มีความเหมาะสมกับวัย มีการบริหารร่างกายตนเองให้มีความสุข มีความสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์”

“ต้องยอมรับสภาพของร่างกายเป็นไปตามอายุการใช้งาน แต่ให้เราเรียนรู้ที่จะดูแลให้ดีที่สุด ๆ รับประทานอาหารให้มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ที่พักที่อยู่อาศัยให้มีความสุขสะอาดและปลอดภัย

ทั้งนี้การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายแล้วยังต้องเรียนรู้ที่จะสร้างชุมชน สร้างสังคมด้วยความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในของจิตใจ คือการช่วยเหลือ การแบ่งปัน มีจิตอาสาช่วยงานสังคม เป็นต้น เหล่านี้เป็นแนวทางที่ทำให้ผู้สูงวัยได้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกดีเกิดขึ้นมากมาย

“หลังจากการฝึกอบรมแล้วได้มีจิตที่เมตตาได้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ซึ่งวัตถุประสงค์เพื่อรักษาจิตและกายไว้ไม่ให้หดหู่เศร้าหมอง การคบเพื่อนที่เป็นมิตรก็เป็นเรื่อง

สำคัญมากเช่นกัน เพราะว่าทุกวันนี้การดำเนินชีวิตของเราจะต้องมีมิตรไว้พูดคุยหลังจากที่เคยอยู่คนเดียวมา หลังจากอบรมเสร็จทำให้รับรู้ที่เราเองสามารถที่จะให้กำลังใจ ให้ทานความรู้กับผู้อื่นได้อีกตั้งมากมายจึงทำให้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนนั่นเอง”

“วันนี้ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในกิจกรรมดีๆ ครั้งนี้ เริ่มต้นจากการแบ่งปันการให้ทาน พูดให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกดีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ”

“วันนี้ได้ไปร่วมทำบุญกับเพื่อน ญาติธรรมที่วัดวชิรธรรมสาธิต ได้มีโอกาสพูดคุยกัน ได้ร่วมทำบุญด้วยกัน ทำให้ชีวิตมีความรื่นเริง มีความสงบสุข”

“มีความสุขในการได้พบเพื่อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้สนทนากันกับเพื่อนได้มีส่วนร่วมในชุมชนและกลุ่มชมรมต่างๆ”

“ได้ช่วยเหลือชุมชน สังคมในการทำกิจกรรมดีเพื่อเด็ก เพื่อสังคมได้รับสิ่งที่ดีมีความสุขในชุมชน เสียสละสิ่งของ มีจิตเมตตาที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์”

การที่ได้จัดโครงการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ครั้งนี้ทำให้ได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่างดังที่ได้รับความสุขจากการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ ดังนี้

“ก่อนที่จะเข้ารับการศึกษาอบรมหลักสูตรนี้เคยผ่านการอบรมหลักสูตรครูสมาธิมาแล้ว ๖ เดือน ทำให้สามารถที่จะปรับการดำเนินชีวิตได้ด้วยดี มีความยึดมั่นในการทำความดี ทำบุญกุศล ซึ่งบุญกุศลจะเป็นตัวทำให้ชีวิตเราดีขึ้น เลยตัดสินใจเข้ารับการศึกษาอบรมครั้งนี้ทำให้ได้รับความรู้มากมาย เนื่องจากได้นำความรู้มาใช้ที่บ้านทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปมาก เพราะว่าได้รู้คุณค่าตนเองเพิ่มมากขึ้น ได้พบเจอมิตรสหายที่ดี ได้เรียนรู้การปรับอารมณ์ของผู้สูงวัยในช่วงเวลาที่มีปัญหาและเป็นที่ปรึกษาให้กับบุคคลอื่นได้”

“หลังจากการอบรมเสร็จก็ได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตคือการดูแลสุขภาพตนเองให้ถูกต้อง เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ทำให้ชีวิตเราเป็นอารมณ์ดี อารมณ์ขำ โดยการนำหลักธรรมมาเป็นระเบียบที่ยึดมั่นในจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่หุดหู่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ใช้สติ สมาธิมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและผาสุกทางจิตใจ”

ในส่วนของผู้สูงวัยนั้นเป็นแนวทางในการพัฒนาจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง เนื่องจากว่าผู้สูงวัยนั้นจะต้องมีความมั่นใจ ตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้พบกับความสุขที่แท้จริง ดังนี้

“มีความสุขใจเมื่อได้พบเจอสิ่งที่ดี ๆ ในชีวิต ที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม สร้างจิตใจของตนเองให้มีความมั่นคง เพื่อที่จะได้เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรในการดำเนินชีวิตของลูกหลาน”

“มีความสุขสามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ จิตใจสบาย พบแต่ความสุขทางใจ ทำให้ชีวิตมีความสุขในการดำเนินชีวิต”

“ให้มีความสุขเสมอทางจิตใจ ทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มมากขึ้น เบิกบานจิตใจทำให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุข”

และในส่วนของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานั้น ทำให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งยังเป็นທີ່ปรึกษา และถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาให้กับสัมพันธภาพมากมาย ดังที่

“ได้รับความรู้จากการอบรมมากมายนำมาปฏิบัติทำให้สมองได้รับการพัฒนาที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาทวนให้ความรู้เป็นทาน ได้ผ่อนคลายในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข”

“มีสติ ปัญญาที่มีความมั่นคงในการทำมาดีจากความคิด มีจิตใจที่ดีเพิ่มขึ้น ทำให้มีความอารมณ์ที่ดีขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน”

“พยายามแก้ไขปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดี ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต”

สรุปจากการลงพื้นที่ติดตามผลหลังจากการฝึกอบรมพบว่าผู้สูงวัยได้นำความรู้ไปต่อยอดในการปฏิบัติต่อตนเอง เพื่อให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ ทางจิตใจ และทางปัญญา ทำให้ไม่เป็นภาระลูกหลานมากนัก ทั้งยังมีการพบปะเพื่อนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนที่ ๓ การนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

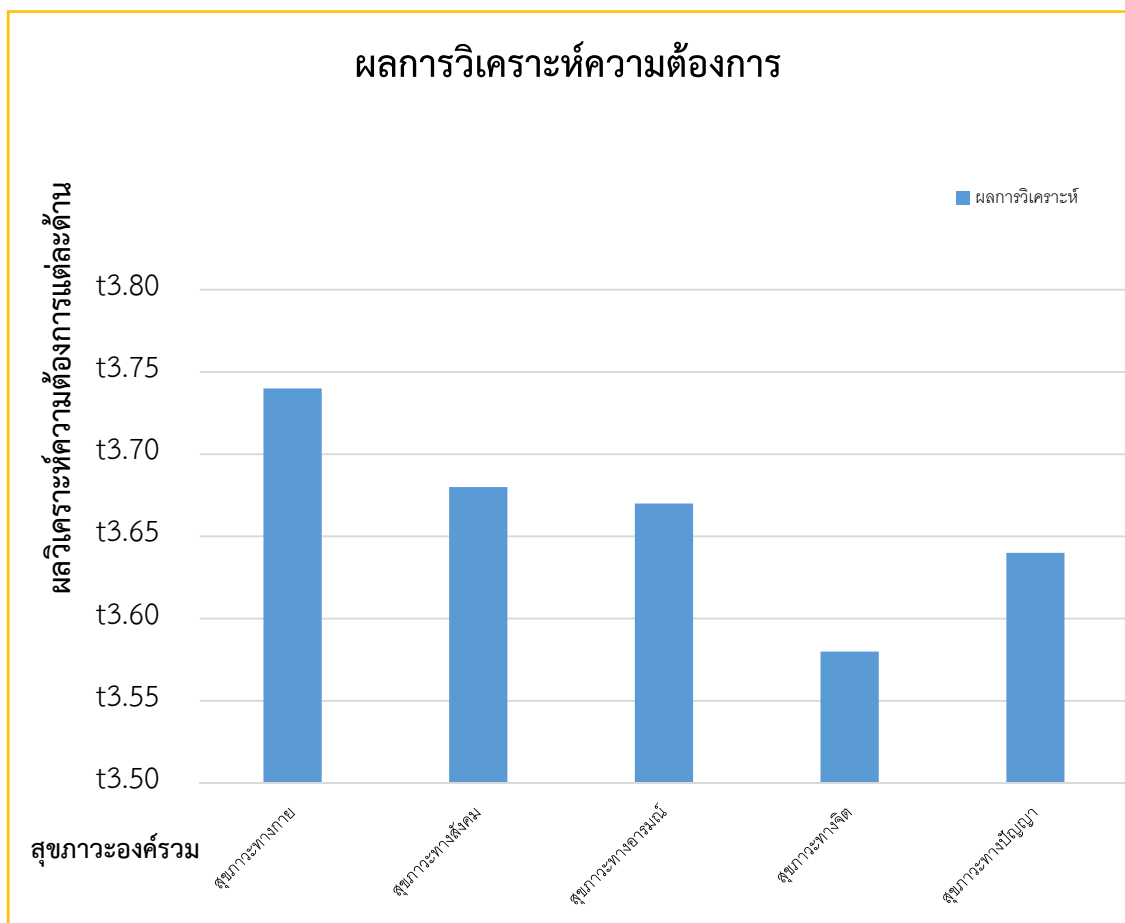
จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมครั้งนี้

๓.๑ ผลจากการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย

ผลจากการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้การบูรณาการหลักสัปปายะ ๗ กับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes มาเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงวัยครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้เป็น “๗ กิจกรรมสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะองค์กรผู้สูงวัย” ดำเนินการพัฒนาสุขภาวะองค์กรผู้สูงวัยผ่านกระบวนการพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์กรอย่างเป็นขั้นตอนด้วยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาด้วยสัปปายะ ๗ และหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิต สามารถสรุปได้ดังนี้ กิจกรรมที่ ๑ “กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง” เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาตนเอง ให้ผู้สูงวัยได้เปิดใจที่จะพัฒนาสุขภาวะองค์กร ด้วยคำว่าพัฒนาตน พัฒนาใจ กิจกรรม

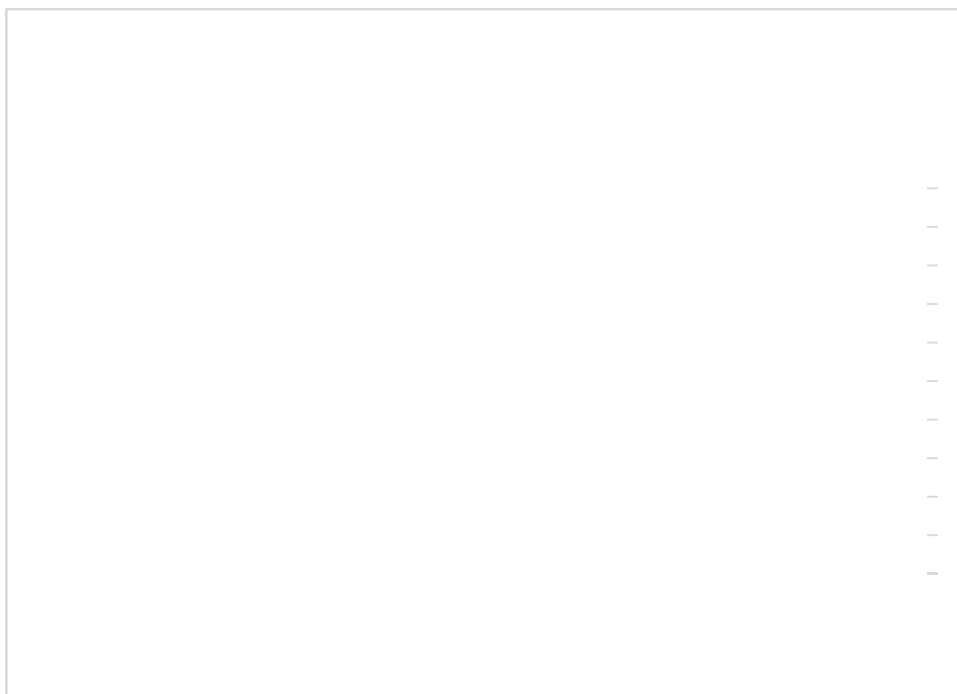
ที่ ๒ “สุขกายสบายจิต” เพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ เน้นในเรื่องไม่ยึดถือในสิ่ง
 ที่เรามี เราเป็น และพัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม ให้กล้าคิด กล้าทำ มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ กิจกรรม
 ที่ ๓ “สุขชีวี” พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละบุคคล ทั้งพฤติกรรมภายนอก
 และภายใน กิจกรรมที่ ๔ “คุณธรรมนำชีวิต” พัฒนาจิตใจให้มีความหนักแน่น ยึดมั่นในคุณธรรม การ
 อยู่ร่วมกันด้วยรักสามัคคี กิจกรรมที่ ๕ “ชุมชนร่วมใจ” มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย สนทนา
 พุดคุย กิจกรรมที่ ๖ “กินดี มีสุขภาพดี” แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม รับประทานโภชนาการที่มี
 ประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเกิดสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และกิจกรรมที่ ๗
 “เสริมสร้างคุณภาพชีวิต” การสร้างแผนการปฏิบัติของตนเองให้มีความสุข สู่กระบวนการดำเนินชีวิตที่
 มีคุณภาพ ผลการฝึกอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาสภาวะองค์รวมจะนำไปสู่การมีความสุข ความ
 สมบูรณ์ของร่างและจิตใจ ดังผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมโปรแกรมครั้งนี้

๑) ความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนว
 พุทธจิตวิทยา ผลการวิเคราะห์ตามแผนภูมิที่ ๔.๑. พบว่า



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

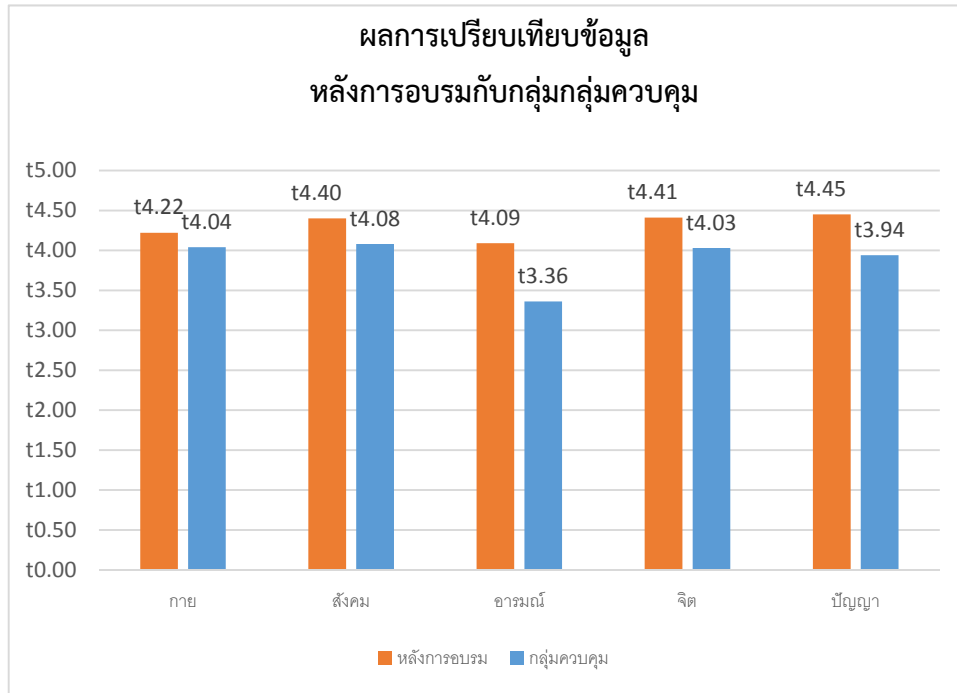
๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แผนภูมิภาพที่ ๔.๒.



จากแผนภูมิที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

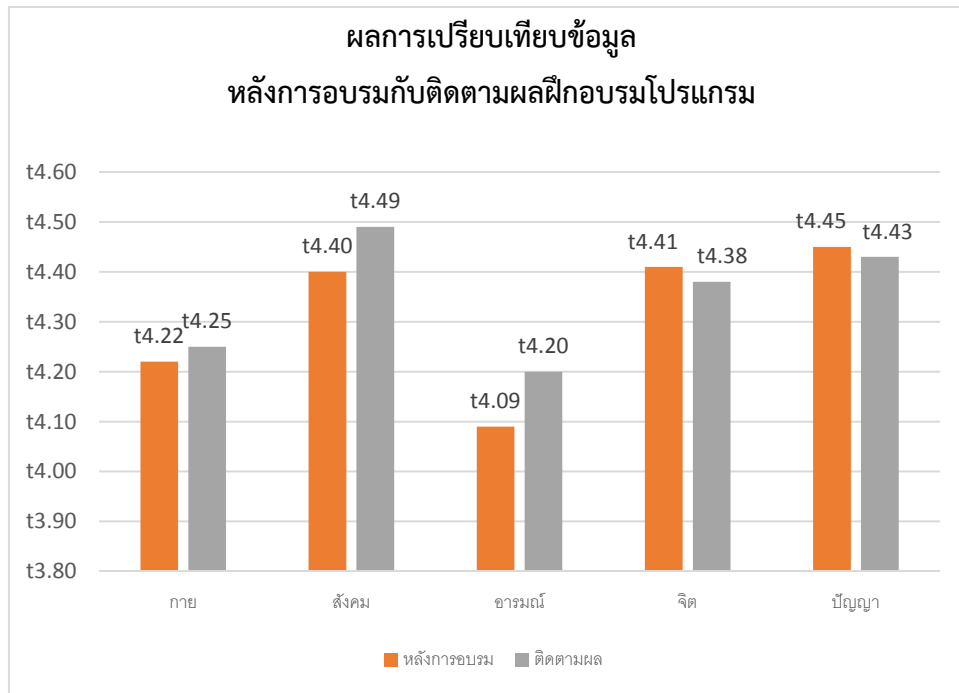
ดังนั้นหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำให้ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะในทุกด้าน ซึ่งด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือด้านสุขภาวะทางปัญญา รองลงมาคือ สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางอารมณ์

๓) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แผนภูมิภาพที่ ๔.๓



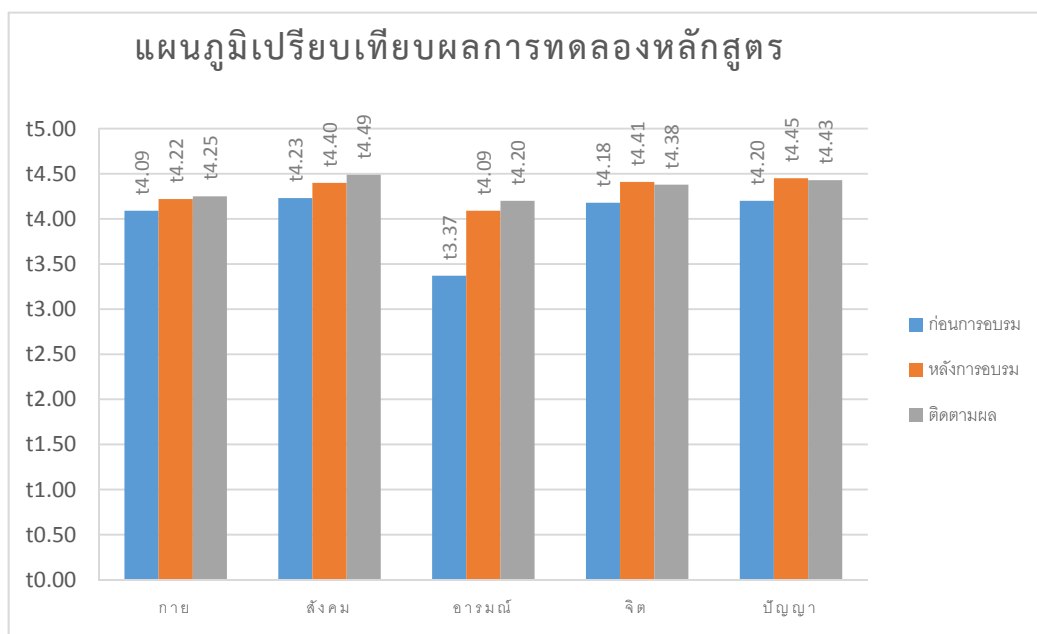
จากแผนภูมิที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะองค์กรรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางอารมณ์ ตามลำดับ

๔) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ระหว่างหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ แผนภูมิภาพที่ ๔.๔



จากแผนภูมิที่ ๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลองหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคู่ที่มีความแตกต่างกันได้แก่ สุขภาวะทางสังคัม สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ ส่วนคู่ที่ไม่แตกต่างกัน คือสุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา

๕) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ก่อนอบรม หลังการอบรมและ ติดตามผล แผนภูมิภาพที่ ๔.๕



จากแผนภูมิที่ ๔.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ก่อนอบรม หลังการอบรมและติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคู่ที่แตกต่างกันได้แก่ ก่อนการอบรมและหลังการอบรม หลังการอบรมกับระยะติดตาม แต่หลังจากที่ติดตามผลจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคัม และสุขภาวะทางอารมณสูงกว่าหลังการอบรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ดังนั้นการอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำให้ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงตามลำดับที่เกิดขึ้นจากการได้รับความรู้จากการฝึกอบรมโปรแกรมในครั้งนี้

๓.๒ การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านผู้สูงอายุ และด้านชุมชน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๗ รูป/คน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

๑. พระราชรัตนโสภณ, ดร. เจ้าอาวาสวัดบางนาค, เจ้าคณะเขตพระโขนง – บางนา
๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), ดร.ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
๓. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์ ด้านพระพุทธศาสนา อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย
๔. ผศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย
๕. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ นักจิตวิทยา กรรมการ และผู้ทรงคุณวุฒิ สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย
๖. ผศ.ดร.วิชชุตา ฐิติโชติรัตนานา นักจิตวิทยา อาจารย์ประจำสาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย
๗. ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและวิชาการ อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงราชวิทยาลัย
๘. นายวิชัย สังข์แก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสิรินธร
๙. ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดปากบ่อ
๑๐. นางชนัญษ์มาส จัดุ้ยประธานสภาวัฒนธรรมเขตพระโขนง
๑๑. ผอ.ศุภย์สาธาณสุข ศุภย์ ๓๔ (โพธิ์ศรี)
๑๒. นางทัศนีย์ ลีอกลาง ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดวชิรธรรมสาธิต
๑๓. อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรานกูร ผู้เชี่ยวชาญชุมชนและงานวิชาการ อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มจร.ธนบุรี
๑๔. นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางนา
๑๕. นางพิน นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตพระโขนง

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ต่อโปรแกรมการพัฒนา
สุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีดังนี้

“กิจกรรมยังไม่ชัดเจนในการดำเนินการวิจัย ชื่อวิจัยยังไม่ตรงประเด็นในกิจกรรม ปัญหาเกี่ยวกับ
วัตถุประสงค์ยังไม่มีความสัมพันธ์กันเท่าใดนัก ยังไม่ชัดเจน”^{๑๐}

“ชื่อวิจัยต้องชัด โฟกัสพระเอกของเรื่อง เครื่องมือที่ใช้คืออะไรในงานวิจัยถ้าใช้สถิติสุขภาพ
ทางอารมณ์คืออะไร ในนิยามต้องชัด แผนกิจกรรมของโปรแกรมต้องชัดเจน เชื่อมกับทฤษฎี
อย่างไร ทศนคติให้คนมีกัลยาณมิตรที่ดี เนื้อหาต้องสอดคล้องกับชื่อวิจัย”^{๑๑}

“งานวิจัยหลักสูตรที่วิจัยในการใช้กิจกรรมที่เป็นการบูรณาการกับการพัฒนาสุขภาพทาง
อารมณ์สำหรับผู้สูงวัย กิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยโดยแท้ตามยุทธศาสตร์ผู้สูงวัยด้าน
การศึกษา”^{๑๒}

“ผู้สูงอายุเริ่มมีอาการอ่อนแรง แรงแน้อยไม่ค่อยออกสังคมสักเท่าไร อารมณ์แปรปรวน
จิตใจฟุ้งซ่าน ถ้าได้เข้าสังคมอาจจะทำให้ได้ใช้ปัญญา ความคิด พบประผู้คนก็จะทำให้มีอะไรคิด
มากขึ้น และไม่กังวลอะไร”^{๑๓}

“มีอยู่ ๒ ประเด็นในกิจกรรมที่ ๑ หลักธรรมสัปปายะ มีความเหมาะสมเพื่อจัดให้ผู้สูงวัยได้
เตรียมความพร้อม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านสังคม จะทำให้เกิดความเข้าใจ
มากขึ้น มีปัญญาเกิดขึ้น ทางด้านจิตใจและอารมณ์ก็จะผ่อนคลาย ซึ่งจะต้องเริ่มต้นว่ามี
กระบวนการเกิดที่ใกล้ จิตวิทยาเกี่ยวกับจิตใจ มองตัวเองเป็นหลักกว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านไหน
บ้าง เพราะถ้าเขารู้ตัวเองก็อาจจะทำให้เขาพัฒนาและเปลี่ยนแปลงด้านของตัวเองได้ดีขึ้น”^{๑๔}

“ได้นำหลักธรรมมาเป็นเส้นทางผ่านกระบวนการเรียนรู้คือหลักไตรสิกขา เมื่อนำมา
ประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยก็จะทำให้มีความมั่นใจ มีคุณค่า ทำให้การใช้หลักในการเรียนรู้มีความ
เหมาะสม กิจกรรมที่เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงวัยถ้าได้สวดมนต์ ร้องเพลง ปฏิบัติธรรม อยู่เป็นกลุ่ม ก็
จะทำให้เขามีความสุข มีศีล มีปัญญาได้เปิดโลกใหม่”^{๑๕}

^{๑๐} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์

^{๑๑} สัมภาษณ์ ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระราชรัตนโสภณ, ดร.

“กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงมีสุขภาวะทางร่างกายที่แข็งแรง มีกัลยาณมิตร มีสุขภาพที่ดี มีสังคมที่ดี ส่งเสริมให้มีจิตใจที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ได้พบปะพูดคุยกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกันไว้ พระสวามนตร์ ได้จัดกลุ่มทำกิจกรรมให้ทุกคนมีความสุข เพิ่มเติมให้ความรู้จากประสบการณ์ได้เต็มศักยภาพ ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี สังคมที่ดี มีกัลยาณมิตรที่ดี ก็อาจจะทำให้เขาสบายกายและจิตใจ แนะนำให้ทำกิจกรรมเยอะๆ เพื่อให้สุขภาวะจิตสบาย อย่างน้อยการออกสังคมก็ไม่ทำให้เราติดเตียง ก็ไม่ทำให้เขาคิดมากหรือลดความเครียดลงได้”^{๑๖}

“ประสบการณ์ในการเข้าถึงชุมชนจะผ่านกระบวนการของราชการที่ดำเนินการอยู่ บทบาทหน้าที่ในการพัฒนาผู้สูงวัย ในเขตพระโขนงได้มีการสร้างเครือข่ายจากชมรม กลุ่มในการทำงาน และวัดได้ให้การสนับสนุนกิจกรรมในเครือข่ายช่วยเหลือได้ในการมอบให้ผู้สูงอายุ ผู้ขาดแคลน ผู้พิการ เป็นต้น ในเขตนี้ให้ทุกคนในชุมชนมีหน้าที่ในการช่วยเหลือหน่วยงานราชการ กล่าวคือจิตอาสาในการเข้ามาช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของชุมชน”^{๑๗}

“การใช้หลักแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมให้มีความชัดเจน วิธีการดำเนินการให้ชัดเจน ใช้เกณฑ์การวัด การสังเกตการณ์ ใช้รูปแบบการเขียน เช่น ๑ กิจกรรม ๑ แนวคิด ใช้กระบวนการให้ชัดเจนว่าผู้สูงวัยทำอะไร พัฒนาอย่างไร วัดอย่างไรบ้าง”^{๑๘}

“ทุกคนยอมรับกิจกรรมในการเข้ารับอบรม ร่วมด้วยช่วยกัน ชมรมผู้สูงอายุเป็นเหมือน บวรที่เป็นทั้งบ้าน วัด และโรงเรียนที่สามารถปรับให้เข้าหากันโดยทุกวัย และได้ช่วยเหลือกันภายในชมรม และทำให้ผู้สูงอายุมีสื่อสานในกิจกรรมต่างๆที่ได้จัดขึ้น”^{๑๙}

“กิจกรรมนี้จะใช้หลักธรรมเยอะไป ในการนำไปปฏิบัติมันจะยากมากกับเวลา 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 นางชนัญญา มาส จิตชัย

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางพิน นพกุลสถิตย์

^{๑๘} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์

^{๑๙} สัมภาษณ์ คุณทัศนีย์ ลือกลาง

^{๒๐} สัมภาษณ์ อาจารย์สรณา อุนสรณ์ทรงกุล

“บทบาทหน้าที่ส่งเสริมและป้องกัน สังคมผู้สูงอายุ ที่อยู่อาศัยที่เปลี่ยนไป ในการให้ความช่วยเหลือค่อยข้างยาก แต่ก็มิอาจสาสมัคร มีเครือข่ายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ลงพื้นที่สำรวจปัญหาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้มาอบรมนั้น จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพร้อมอยู่แล้ว ส่วนในเรื่องกิจกรรมนั้นเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น”

“ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น และสภาพแวดล้อมขับเคลื่อนในทฤษฎีนั้นๆ ผู้สูงอายุต้นแบบ ที่มีสุขภาพที่ดีขึ้น จะต้องมีการปัจจัยทั้งภายใน ภายนอก และผู้นำต้องมีบทบาทในการพัฒนาในด้านดังกล่าวให้กับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะมีการดูแลใน ๕ อ. (อาการ, อากาศ, อารมณ์, ออกกำลังกาย, อุจจาระ) ฉะนั้นผู้นำจะต้องแนะนำ ให้ความคิดเห็นในวัยนี้ให้มากขึ้นเพื่อลดการเกิดโรค และเป็นผู้ป่วยติดเตียงในอนาคต และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นกับผู้สูงอายุ สุขภาพและอนามัยสามารถบูรณาการในผู้สูงอายุได้”

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ควรเพิ่มให้เห็นความเชื่อมโยงแต่ละกิจกรรมกับชื่อเรื่องวิจัย นิยามต้องชัด แผนกิจกรรมของโปรแกรมต้องชัดเจน เชื่อมกับทฤษฎีอย่างไร ทักษะคนที่ให้คนมีกัลยาณมิตรที่ดี เนื้อหาต้องสอดคล้องกับชื่อวิจัย ขั้นตอนการสรุปผลการวิจัย วิธีการนำกิจกรรม ระยะเวลาที่เหมาะสมของกิจกรรม เพื่อความสมบูรณ์และชัดเจนของงานวิจัย นอกจากนี้คณะผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นด้วยกับหลักการและกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งให้คำแนะนำในการจัดวิธีการของการวิจัย ผลลัพธ์ที่ได้ และหลักการที่เกี่ยวข้องเพิ่ม

๓.๓ สรุปสิ่งที่ได้รับจากการพัฒนาโปรแกรม

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สรุปสิ่งที่ได้รับจากการพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงได้สรุปเป็นภาพรวมแต่ละด้านดังนี้

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

ส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ ฉะนั้นการที่ผู้สูงวัยได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองให้ได้ อย่างเต็มที่ ในส่วนที่ผู้สูงวัยจะต้องเอาใจใส่ตนเองเพิ่มขึ้น คือ การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับ สมดุลร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตามที่แพทย์ได้แนะนำ ทั้งนี้การพัฒนาด้าน ร่างกายแล้วจะส่งผลต่อการบริหารสุขภาวะในด้านอื่นๆ เพราะว่าด้านร่างกายจะมีความเชื่อมโยงไปเป็น ธรรมดา จะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด

๒. สุขภาวะทางสังคม ในการทำกิจกรรมของผู้สูงวัยนั้นจะต้องตระหนักผู้ได้จาก ประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตร สหายได้ เฉพาะฉะนั้นเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นสิ่งแวดล้อม การศึกษา ครอบครัว และชุมชนมีส่วน สำคัญในการทำกิจกรรมของผู้สูงวัย เช่น มีการแบ่งปันความรู้สึกลึกลับอยู่เสมอ ๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชนร่วมใจ ก่อให้เกิด ปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการทำงานได้ อย่างยั่งยืน จึงมองเห็นเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น สุขที่เกิดจากการเข้าร่วมกับผู้อื่นได้ มีการพบปะพูดคุยกับ เพื่อนๆ ได้ ช่วยเหลือกิจกรรมชุมชน สังคมได้ เกิดความรับผิดชอบที่ต่อสังคม จะเป็นแนวทางในการ แบ่งปันความรู้ที่ได้สะสมมาถ่ายทอดให้กับบุคคลที่สนใจ ตลอดจนถึงนักเรียนที่สนใจ ทั้งนี้การพัฒนาสุข ภาวะทางสังคมยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างมาก เนื่องจากการที่ได้สร้างชมรมให้ความรู้ในด้าน ต่างๆตามที่จิตอาสาที่มีความรู้ ถ่ายทอดให้กับบุคคลที่สนใจได้นำไปต่อยอด สร้างรายได้ให้กับครอบครัว และตนเอง เช่น การสอนทำขนม การทำเย็บผ้า การสอนรำไทย การสอนดนตรี การสอนทำอาหาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้ผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ได้กล้าที่จะแบ่งปันสิ่งดี ๆ ที่ ตนเองมีอยู่ให้กับสังคม การที่เราเห็นคุณค่าผู้สูงวัย เขาก็จะเห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดการยอมรับตนเอง ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คนในชุมชน สังคมก็จะมีความสุข เพราะว่าทุกคนเป็นผู้ให้ และความเป็นกฏระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมใน สังคม

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์โกรธทำรู้สึกเจ็บปวดทางใจทุกครั้งและเมื่อมีคนใช้ คำไม่สุภาพสามารถระงับอารมณ์ได้ รู้สึกไม่ดีเมื่อมีอาการสิ้นหวัง มีความเพียงพอใจกับการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่สมบูรณ์ ใช้หลักเมตตาธรรมเข้ามาเป็นส่วนในการเสริมสร้างให้อารมณ์ได้ พบแต่ความสุข ไม่ต้องคิดมาก คิดในแง่บวกไม่โกรธ ให้ตั้งสติ มีสมาธิแล้วทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นด้วย เหตุผลนำมาแก้ไขปัญหาตามขั้นตอน จะเป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์นั้น จะมีความสัมพันธ์กับด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เป็นอย่างมาก เนื่องจากความเชื่อมโยงของวัยต่าง ๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคล ใกล้ชิด การสร้างครอบครัวใหม่ของบุคคลในครอบครัว การหยุดทำงานที่ทำอยู่เป็นประจำ สิ่งเหล่านี้จะ เป็นการส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ และทางจิตใจ ดังนั้นสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล

นั้น เป็นเรื่องที่ต้องได้รับการฝึกอบรม เช่น ผ่านกระบวนการบ่งเพราะจากวัฒนธรรม ผ่านการศึกษา ธรรมะ การฟังธรรม การสนทนาธรรม การได้พูดคุยกับเพื่อน การได้เล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เกิดการพอใจในการดำเนินชีวิตให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ดังที่การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงวัยนั้น เป็นกลไกที่เกี่ยวกับความต้องการทางด้านจิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างดี 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 พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น ๓ ด้านดังนี้คือ ๑.คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากร่วมช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญูรวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ ๒.สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือ ความจริงใจ มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้ งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม ๓.สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ 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 ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง

สรุปจากการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นนั้น สังคมที่มีความสุขจะเกิดขึ้นบนพื้นฐานในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน สังคม ซึ่งเริ่มจากการสังคมครอบครัวเป็นสังคมแรกที่มีการปลูกฝังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สามารถที่จะมีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งบุคคลที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดั่งงามเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่จะต้องมีความพร้อมในทุกด้าน มีคุณค่าแก่ตนเองและสังคม การพัฒนาสุขภาวะทางกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถใช้อุปกรณ์รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองได้ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอ ๆ ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมมงคล การมองเห็นคุณค่าในตนเองและฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้พูดคุย ได้เล่าเรื่องถึงความประทับใจในการทำงานในอดีตที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเองเมื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วอะไรที่เกิดขึ้นนั้นเราต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ให้มีเรามีสติ มีสมาธิก็จะเกิดปัญญา การพัฒนาอารมณ์ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข ซึ่งการวางตัวเป็นกัลยาณมิตรต่อลูกหลาน ก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ใช้หลักการและเหตุผล และเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ตั้งเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม

ดังนั้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นผ่านกระบวนการทางหลักธรรม แนวคิด งานวิจัย และทฤษฎีต่าง ๆ ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการแสดง

ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม โครงสร้างโมเดลของทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา



โครงสร้างโมเดลตามทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสัจปาเย ๗ ซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา พบว่า จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะต้องเริ่มจากการมีสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถพ่วงคลาโยริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ได้สนทนาธรรมต่างๆ เรียกว่าศีล ชั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ บุคคลสัจปาเย บุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพละกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า สมาธิ และชั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม คือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าปัญญา

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนา

๔.๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนา

ผลการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ สุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยนั้น คือความ มีสัมพันธภาพที่มีความเกี่ยวเนื่องของชีวิตทั้งหมด เริ่มจากต้นจากการพัฒนากาย ให้มีความสุขกับการ ใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมี ความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงวัยได้มีโอกาสในการทำความดี เพิ่มพูนบุญกุศล และได้ผ่อนคลายจากอาการความเครียด ความเหงา ความรู้สึกที่ไม่ดี การที่ได้แสดงออกทางอารมณ์เรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับ ตนเอง ทำให้ได้มุ่งมั่นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิด เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึง พอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน เป็น กัลยาณมิตรต่อบุคคลในครอบครัว รอบข้าง พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ จากข้อมูลที่ได้ศึกษามาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะ องค์กรสำหรับผู้สูงวัยในหลักสูตรโปรแกรมที่ได้สร้างขึ้น ซึ่งในการดำเนินการวิจัยมีความสอดคล้อง กับประเด็นในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยครบทั้ง ๕ ด้าน ด้านสุขภาวะกาย ด้านสุข ภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางจิต และด้านสุขภาวะทางปัญญา มีการ พัฒนาที่ดีขึ้น ทำให้หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยมีประสิทธิภาพต่อ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงวัย ในยุคปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภาพ และสร้างโมเดล ในการวิจัย ครั้งนี้

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา



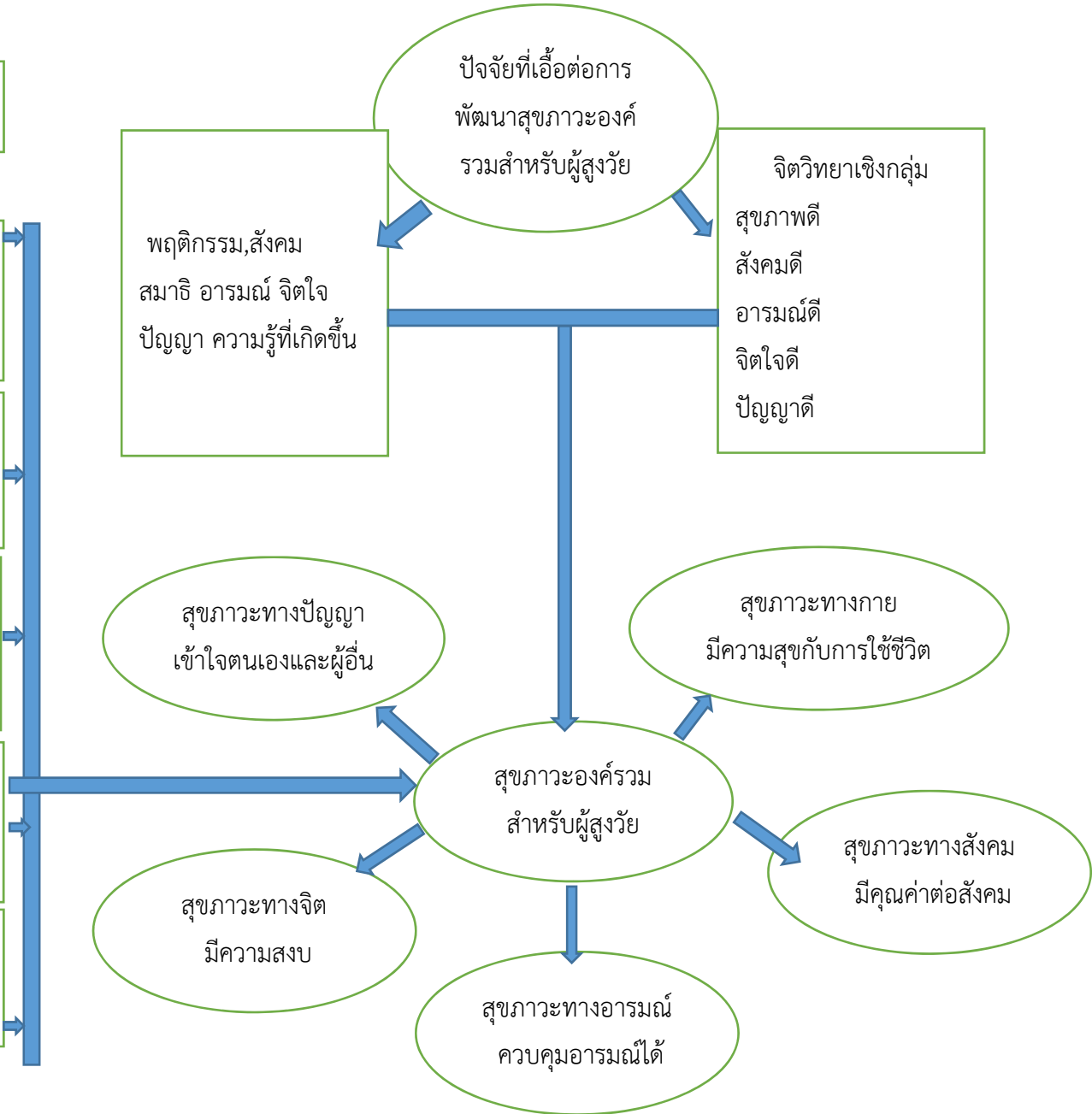
สุขภาวะทางกาย คือ ให้ความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี

สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ

สุขภาวะทางจิต คือ ผ่านการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งมั่นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิดเข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกรับผิดชอบในการดำเนินชีวิต

สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้ความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้



อธิบายผังภาพการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย ดังนี้

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยนั้น เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตของเรานั้นยังมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ ทั้งนี้เพราะสภาพจิตใจมีความสงบ ใจเย็นลง เพราะได้รับการพัฒนาผ่านการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิด เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต และความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย

กระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของแต่ละบุคคลในการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในการตัวบุคคล ซึ่งจากการสังเกตการณ์พัฒนาของผู้สูงวัยนั้นจะต้องเริ่มจากตัวพฤติกรรมของมนุษย์จะมีลักษณะที่เด่นชัดทำให้ผู้สูงวัยนั้นได้ใช้แนวทางการพัฒนาเหมือน ๆ กันจึงทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เพื่อทำให้ชีวิตมีความสุข ร่วมเย็นเป็น ประกอบการชักชวนเพื่อน บอกรับการทำความดีงาม การช่วยเหลือสังคม แบ่งปันสิ่งของ ให้กำลังใจ นิ่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม และการสนทนาพูดคุยเพื่อให้ได้พบกับความสุขทางใจ ทำให้อารมณ์มีดี ระงับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ก็จะทำให้เกิดองค์ความรู้ในการรับเรื่องราวเข้ามาในชีวิตทำให้ชีวิตมีแผนการใช้ชีวิตให้มีความสุข เป็นต้น ซึ่งการบูรณาหลักพระพุทธศาสนากับหลักทางจิตวิทยานั้นทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีการดูแลสุขภาพ รับประทานที่มีประโยชน์ มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต มีสังคมที่ดีงาม บุคคลที่ให้กำลังใจเริ่มจากครอบครัว ชุมชน สังคม

สุขภาวะองค์กรรวมที่เกิดขึ้นของผู้สูงวัย

กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการหลักสัปปายะ ๗ คือ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย มั่นคง การเดินทางสะดวกสบาย โภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีเพื่อนสหธรรมิกคอยช่วยเหลือซึ่งกันและมีการพูดคุยกัน สนทนากันที่มีความเอื้อต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ซึ่งเข้ากับหลัก ความเป็นตัว

ของตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจเลือกที่สิ่งเหมาะสมกับตนเอง มีการจัดสภาพแวดล้อมโดยรอบให้มีประสิทธิภาพ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนอยู่เสมอ มีความสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น มีเป้าหมายและมีความพึงพอใจ มองโลกในแง่ดี ก่อนให้เกิดโมเดลในการพัฒนาสุขภาวะทางผู้สูงวัยต่อไป

๔.๔.๒ สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้

จากการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกาย ทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงวัยได้พัฒนาในสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบ จะทำให้ผู้สูงวัยนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยจึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงวัย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองในแต่ละด้านให้มีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ ประกอบด้วยกระบวนการศึกษา ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑. เกิดจากการกระบวนการศึกษาหลักธรรมสัปปายะ กับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เป็นการบูรณาการหลักธรรมกับหลักจิตวิทยาเข้าด้วยกันเกิดองค์ความรู้ใหม่ใน Suwit Model

๒. เกิดจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้สูงวัยที่เข้ารับการฝึกอบรมเกิดพัฒนาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับผู้สูงวัย เกิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับความ เป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

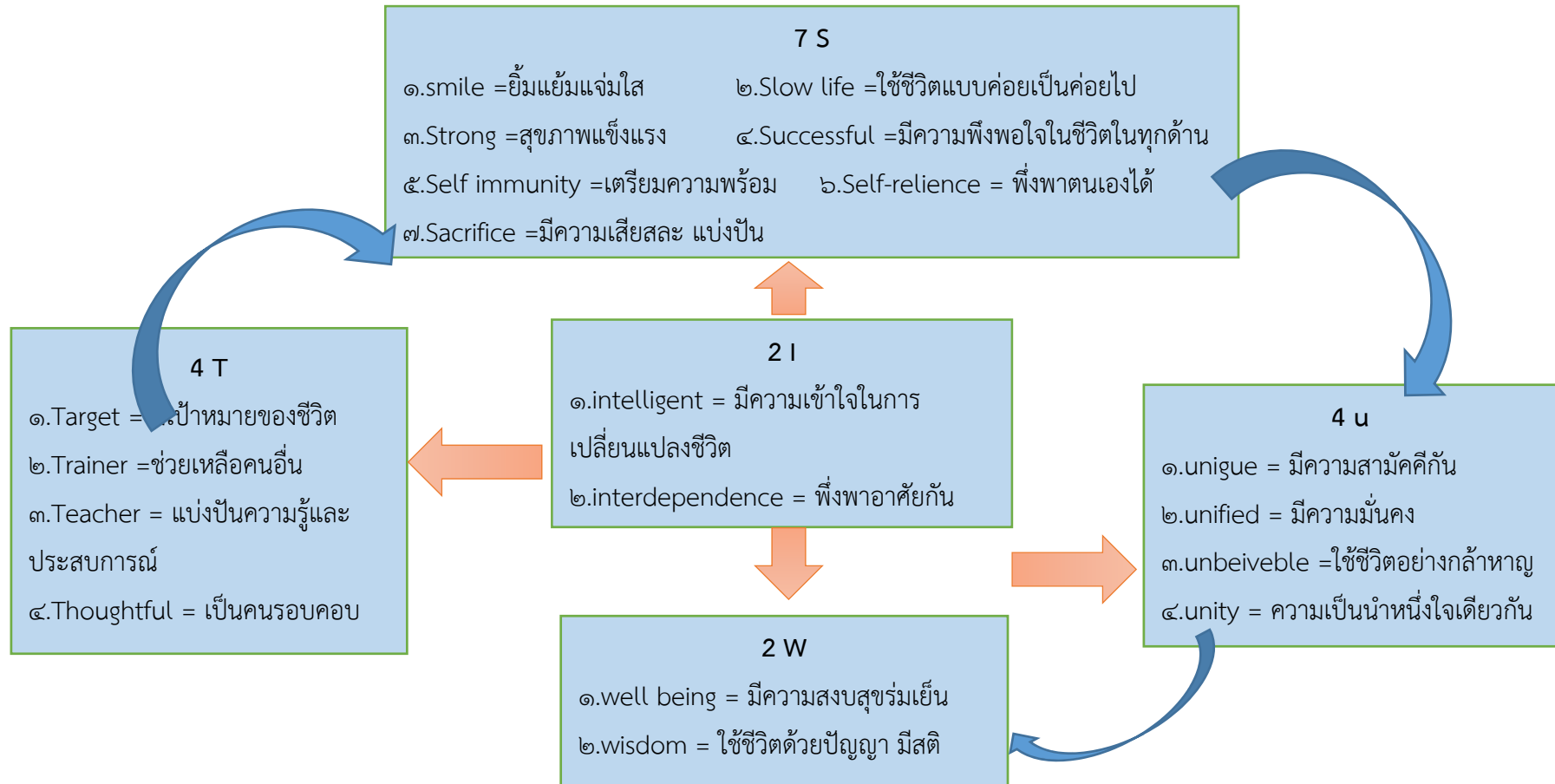
๓. เกิดจากการทดลองเครื่องมือ เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๗ กิจกรรม ดังนี้ ๑. รู้จักคุณค่าของตนเอง ๒. สุขกายสบายจิต ๓. สุขชีวี ๔. คุณธรรมนำชีวิต ๕. ชุมชนร่วมใจ ๖. กินดี มีสุขภาพดี และ ๗. เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

๔. เกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลทราบไปถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยหลังจากการเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมครั้งนี้ก่อนให้เกิดกระบวนการพัฒนาที่สมบูรณ์ใน ๕ ด้านคือด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางจิต และทางสุขภาวะทางปัญญา

๕. เกิดจากการสนทนากลุ่ม คณะผู้ทรงวุฒิมีความเห็นด้วยกับหลักธรรมและกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย

๖. เกิดจากการวิเคราะห์ห้วงค์ความรู้ที่ได้รับ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยนั้นเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต ก่อให้เกิด Suwit Model 7 S + 4 U + 2 W + 2 I + 4 T

Suwit Model 7 S + 4 U + 2 W + 2 I + 4 T



ภาพที่ ๔.๔.รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

สิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัย

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

สุขภาวะทางกาย มีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ด้วยหลัก 7 S ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่หนึ่งกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย ดังนี้

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

๒. Slow life = ใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำอะไรก็ช้าลงกว่าเดิมนิดหนึ่ง เกิดจากกิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจ และมีเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ให้มีสติปัญญา อารมณ์และการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

๓. Strong = สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เกิดจากกิจกรรมกินดี มีสุขภาพดี ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย หลังจากการอบรมหลักสูตรทำให้ผู้สูงวัยได้มีวิธีการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ต้องเริ่มจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายให้ถูกวิธีการทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

๔. Successful = มีความพึงพอใจในชีวิตในทุก ๆ ด้าน พบหลังจากการฝึกรอบแล้วผู้สูงวัยได้นำองค์ความรู้ไปปฏิบัติก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในหลายด้าน เกิดสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ทำให้ชีวิตมีความสุข ความพอใจในการมีชีวิตอยู่

๕. Self immunity = เตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หลังจากการฝึกรอบในกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตไปแล้วทำให้ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลง การมีเป้าหมายในชีวิต มีกระบวนการดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจน ซึ่งตรงตามหลักการผู้สูงวัยในองค์การอนามัยโลกว่าความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจเกิดจากการเตรียมความพร้อมในด้านกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

๖. Self-reliance = พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ระหว่างการฝึกรอบนั้นผู้สูงวัยมีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม ในการร่วมกันทำความดี เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สมบูรณ์แห่งการดำเนินชีวิตที่คุณค่า ได้เรียนรู้ในการดูแลพฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก

๗. Sacrifice = มีความเสียสละ รู้จักแบ่งปัน ในระหว่างการอบรมและหลังจากการฝึกอบรมไปแล้วผู้สูงวัยมีการขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชน สังคมให้ยั่งยืน มีจิตเมตตา โอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย เสียสละเพื่อส่วนร่วม

สุขภาวะทางสังคม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ด้วยหลัก 4 u ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่สองกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. unique = มีความสามัคคีกัน ปองดองกัน สมานฉันท์ เกิดจากการได้ร่วมกิจกรรมชุมชนร่วมใจ ผู้สูงวัยก่อตั้งเป็นกลุ่มในการทำความดี มีการสร้างชุมชนให้มีความสุข มีที่พึ่งทางกายทางใจ มีการสนทนาพูดคุยกัน ให้คำปรึกษา เพื่อให้เข้าใจกันและกันอย่างจริง

๒. unified = มีความมั่นคงในชีวิต, อยู่ในสังคมอย่างมีสติ จากการศึกษาแนวคิดสุขภาวะผู้สูงวัยบวกกับกิจกรรมการฝึกอบรม ทำให้ผู้สูงวัยนั้นได้รู้จักคุณค่าของตนเองในการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีสติ

๓. unbeivable = ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ ใช้ชีวิตแกร่งกล้า หลังจากติดตามผู้สูงวัยได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยในหลายๆด้านโดยเฉพาะด้านการใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ เกิดการกล้าคิดกล้าทำ ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี

๔. unity = ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ผู้สูงวัยเกิดแนวทางในการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง มีการสนทนาพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ด้วยหลัก 2 W ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่สามกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. well being = มีความสงบสุขร่มเย็น อบอุ่น เบิกบาน หลังจากผู้สูงวัยผ่านกระบวนการเรียนรู้ในกิจกรรมสุขชีวิ ทำให้ผู้สูงวัยนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมมีการพัฒนาและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมบูรณ์ทำให้เกิดครอบครัวอบอุ่น ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุข

๒. wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ ไม่ประมาท ผู้สูงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตของตนเอง

สุขภาวะทางปัญญา มีความเข้าใจในชีวิต ด้วยหลัก 2 I ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่สี่กับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้วัย

๑. intelligent = มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต หลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมทำให้สุขภาพดี สุขภาพจิตแข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุและทำให้จิตใจให้เป็นสุข

๒. interdependence = พึ่งพาอาศัยกัน หลังจากการฝึกอบรมผู้สูงอายุเกิดกระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เปิดใจเล่าเรื่องชีวิตตนเองที่ผ่านมา และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ผ่านมาให้กับผู้สนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุมีความถนัด เกิดประโยชน์กับชุมชนและสังคมต่อไป

สุขภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขอารมณ์ดี ชีวิตดี ด้วยหลัก 4 T ค้นพบจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ สังเคราะห์โปรแกรมการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่มทำให้ได้พบกับโมเดลตัวที่ห้ากับการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมสำหรับผู้วัย

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

๒. Trainer =ช่วยเหลือคนอื่น แนะนำคนอื่นในทางที่ดี ระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงอายุมีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีต่อกัน ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสาการช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน หลังจากการฝึกอบรมผู้สูงอายุเกิดกลุ่มทำความดีช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก พบปะพูดคุย มีจิตอาสาช่วยงานสาธารณะสุขของชุมชน มีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีสู่สังคม

๓. Teacher = แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงอายุมีการแบ่งปันความรู้ที่ได้สะสมมาถ่ายทอดให้กับบุคคลที่สนใจ สร้างรายได้กับครอบครัว และสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีความล้าหลังให้เกิดกำลังใจในการทำงาน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไป

๔. Thoughtful = เป็นคนรอบคอบ ระมัดระวัง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงอายุเกิดการยอมรับตนเอง ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ มีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

จากสิ่งที่ค้นพบจากศึกษาหลักธรรมสัปายะ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ศีล สมาธิและปัญญาบวกกับหลักจิตวิทยาสุขภาพทางจิตของRyff&Keyes นำมาบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งผลการวิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงอายุ ให้เกิดการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาพขององค์กรรวม ดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงสุขภาพทางกาย หลังจากผู้สูงอายุผ่านการฝึกอบรมไปแล้วเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้น ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้สะอาด สิ่งแวดล้อมที่อาศัยมีอากาศที่ดี พักผ่อนให้เพียงพอสร้างร่างกาย รู้จักในคุณค่าของ

ตนเอง เพื่อสร้างความพร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักการสุขอนามัย ดังนั้นสุขภาพที่สำคัญของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สูงวัยได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองใช้ได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้การพัฒนาด้านร่างกายแล้วจะส่งผลต่อการบริหารสุขภาพในด้านอื่นๆ เพราะทางด้านร่างกายจะมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา จะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด

๒. สุขภาวะทางสังคม เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านสังคม คือ การทำกิจกรรมของผู้สูงวัยนั้นจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกละเอียดช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชนร่วมใจ ก่อให้เกิดปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการทำงานได้อย่างยั่งยืน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คนในชุมชน สังคมก็มีความสุข

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านอารมณ์ คือ ผู้สูงวัยได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิด เข้าวัดถือศีล ก่อให้เกิดการมีจิตอาสา การช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน ผู้สูงวัยเกิดกลุ่มทำความดีช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก พบปะพูดคุย มีจิตอาสาช่วยงานสาธารณะสุขของชุมชน มีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีสู่สังคม และสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีความลึกลับหวังให้เกิดกำลังใจในการทำงาน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไป

๔. สุขภาวะทางจิตใจ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านจิต คือ มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงวัยได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่เรายึดติดแต่เรื่องเดิมๆ จะทำให้ชีวิตเรานั้นมีอุปสรรคทางความคิด มีการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม พร้อม เกิดการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม ๓. สุขภาพจิต ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดภัย สงบ ผ่องใส เกิดครอบครัวอบอุ่น ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุข

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

จากองค์ความรู้ที่ค้นพบนั้นก่อให้เกิดนวัตกรรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย นั้นตาม Suwit Model $7S + 4U + 2W + 2I + 4T$ ซึ่งสามารถที่จะศึกษาและทำความเข้าใจ ในการต่อยอด Suwit Model ในการสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยให้ได้

พบความสุขจากการเรียนรู้วัฒนธรรมที่สร้างขึ้น เริ่มต้นจากการพัฒนาสุขภาวะทางกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ และสามารถใช้ออกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอๆ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อสร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการศึกษาวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญในการสร้างเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และใช้เชิงปริมาณเป็นการสำรวจความพร้อมในการเข้ารับการฝึกอบรมจากกลุ่มตัวอย่าง การทดลองมีจำนวน ๑ กลุ่ม โดยการทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลในการนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น ๖ ขั้นตอน (๑) ผลการวิเคราะห์แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาความต้องการสำหรับผู้สูงวัยที่มีความต้องการในการฝึกอบรมในด้านใดบ้างแล้วนำมาสร้างเป็นหลักสูตรในการฝึกอบรมต่อไป (๒) การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการศึกษาจากทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและด้านชุมชนตลอดจนถึงด้านผู้สูงวัย เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์จัดทำเป็นกิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยที่มีความเหมาะสมและผู้สูงวัยสามารถที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสร้างเครื่องมือที่ใช้การฝึกอบรมตลอดถึงศึกษาขั้นตอนการจัดเรียงจัดกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาผู้สูงวัย ซึ่งได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองหลักสูตรก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลองหลักสูตรโปรแกรมจริง (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปใช้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการอบรม ทั้งหลักสูตรโปรแกรมได้ผ่านกระบวนการสนทนากลุ่ม

จากผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านชุมชน ด้านผู้สูงอายุและด้านวิจัย เพื่อรับรองหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา และหลังจากที่ผู้เข้ารับการอบรมผ่านไป ๒ อาทิตย์ก็ติดตามผลการฝึกอบรมเพื่อสรุปผลโดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้ศึกษาผ่านกระบวนการฝึกอบรม สนทนากลุ่ม และติดตามผล (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ จากการสำรวจความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุ จำนวน ๓๒๒ คน ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านปัญญา เพื่อนำข้อมูลที่ได้ขึ้นไปพัฒนาเป็นคำถามในการวิจัยและพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุ พบว่า

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

๒) ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนมากจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว พร้อมทั้งมีความต้องการให้ส่วนงานราชการมาสนับสนุนการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมและระยะเวลาที่มีความเหมาะสมกับการจัดฝึกอบรม คือ หลักสูตรไป - กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น - ๑๕.๐๐ น.

๓) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุด้านกายส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน

๔) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุด้านจิตส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาพทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนจนถึงการอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ

๕) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุ ด้านสังคมคือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การ

พัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน

๖) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้ปัญหาของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาพขององค์กรร่วมที่ช่วยเหลือสังคม

๗) ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมของผู้สูงวัยด้านปัญญา จะต้องมีการอบรมการเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความองงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย

๕.๑.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาสร้างหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาการเรียนรู้ในสังคมย่อมมีการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามลำดับตามขั้นตอนเวลา ก่อให้เกิดวิวัฒนาการเกิดขึ้นเกี่ยวกับความต้องการความสะดวกสบาย ทำให้มนุษย์มีความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ตนเองได้ทำ และได้แสดงพฤติกรรมของมนุษย์ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ พัฒนาตนเองได้ เพื่อให้เข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริง โดยหลักธรรมชาติที่สอนให้มนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ความเจริญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ได้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้อย่างมาก ส่งผลต่อเนื่องให้มนุษย์มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอารมณ์ที่สงบ มีปัญญาที่สว่างสามารถตัดสินใจปัญหาได้ด้วยหลักเหตุผล ทั้งยังให้มนุษย์มีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ในทางการปฏิบัติตนเพื่อให้พบแต่สิ่งที่ดีงาม ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ สามารถกล่าวได้ว่าประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้สติปัญญา อารมณ์ ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือ สัปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงวัยได้พบเจอความสุขที่แท้จริง และทางพุทธจิตวิทยาใช้หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัย

การพัฒนาในด้านสุขภาพขององค์กรร่วมผู้สูงวัย คือ จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมจะต้องเริ่มจากการมีสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลาวยอิริยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ได้สนทนาธรรมต่างๆ เรียกว่าศีล ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมคือ บุคคลสัปายะ บุคคลที่อยู่

ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพลังกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียนว่าสมาธิ และขั้นที่สามารถพัฒนาสุขภาวะองค์รวมคือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์ที่มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถ เรียกว่าปัญญา

ศึกษาค้นคว้าความรู้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับผู้สูงวัย เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับความเป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมด ๗ แผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละแผนจะประกอบด้วยสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล ดังนั้นหลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมกับหลักแนวคิดจิตวิทยาหลักธรรมสัพพายะ 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 เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

๓) กิจกรรมสุขชีวี ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน 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 บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรง

๗) กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและจริงจัง

๕.๑.๔ นำเสนอรูปแบบโปรแกรมพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) ผลการพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการทดสอบแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านสุขภาพะทางอารมณ์ ($\bar{X} = ๔.๓๑$) รองลงมาคือด้านสุขภาพะทางกาย,ด้านสุขภาพะทางสังคม ($\bar{X} = ๔.๒๒$) และน้อยที่สุดคือ ด้านสุขภาพะทางปัญญา ($\bar{X} = ๔.๐๒$)

๒) ผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาพะทางสังคม ($\bar{X} = ๔.๒๓$) รองลงมาคือด้านสุขภาพะทางปัญญา ($\bar{X} = ๔.๒๐$) และด้านสุขภาพะทางจิต ($\bar{X} = ๔.๑๘$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาพะทางปัญญา ($\bar{X} = ๔.๔๕$) รองลงมาคือด้านสุขภาพะทางจิต ($\bar{X} = ๔.๔๑$) และด้านสุขภาพะทางสังคม ($\bar{X} = ๔.๔๐$)

๓) การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรม โปรแกรมการ พัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

โปรแกรมการฝึกอบรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				t
	ก่อนการ ฝึกอบรม		หลังการ ฝึกอบรม		
	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 คะแนนก่อนและหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพ ภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔) ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพ องค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม				t
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		
	x	S.D.	x	S.D.	
๑. การยอมรับตนเอง	๓.๒๓	.๕๘	๓.๓๓	.๕๘	-๖.๗๑*
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. ความมองอกงามส่วนบุคคล	๓.๑๔	.๕๘	๓.๑๔	.๖๔	.๐๐๐
รวม	๓.๑๒	.๕๙	๓.๑๗	.๕๙	-๓.๒๒๐*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๓๕ พบว่า เปรียบเทียบความสุขในชีวิตก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนและหลังเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

(๑) ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขทางอารมณ์ที่ดีขึ้น ($\bar{X} = ๔.๗๐$) รองลงมาคือ ท่านคาดหวังจะมีความสุขทางจิตใจที่ดีขึ้น ($\bar{X} = ๔.๖๓$) และท่านคาดหวังจะมีความสุขทางสังคมที่ดีขึ้น ($\bar{X} = ๔.๖๐$)

(๒) ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๕๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านจะดูแลสุขภาพทางจิตใจมากยิ่งขึ้น ($\bar{X} = ๔.๖๓$) รองลงมาคือ ท่านมีความสนใจที่จะเป็นจิตอาสาชุมชนเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = ๔.๖๑$) และท่านได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม ($\bar{X} = ๔.๖๐$)

๕) ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

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

(๒) ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยครั้งนี้ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ และมีความแตกต่างกันในรายบุคคล

๗) ผลการวิเคราะห์และติดตามผล โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยพิจารณาจากแหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้

๑. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ๒. การนำไปความไปใช้ในการดำเนินชีวิต ๓. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งได้รับผลเป็นที่น่าพอใจในการจัดอบรมหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าอบรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่ดี มีจิตสาธารณะประโยชน์ มีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม ทั้งยังได้พัฒนาจิตใจตนเองโดยการฝึกสมาธิ ไหว้พระก่อนนอน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังเป็นທີ່ปรึกษาให้กำลังใจลูกหลานบ้านเพื่อนในการทำงาน เมื่อมีปัญหาที่จะชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา พร้อมกันนั้นทางชุมชนยังได้ทำสภาผู้สูงวัยให้ผู้สูงวัยนั้นได้มีโอกาสสนทนาพูดคุยกัน ในได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวต่างที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงวัยยังได้พัฒนาตนเองโดยการเริ่มต้นจากตนเองทำสะอาดร่างกายตนเอง ฝึกสมาธิในตนเองเข้า รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ดูแลตนเอง ทำให้มีความสุขกับการใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายชีวิต ทั้งนี้ทางชุมชนยังได้จัดสถานที่ให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกาย ร่วมกันทำกิจกรรมของชุมชน สามารถให้คำปรึกษามิตรสหายได้ด้วยดี เพื่อนบ้าน ยังได้บอกต่อถึงวิธีการระงับอารมณ์ของตนเอง การพัฒนาจิตใจให้สงบสุขจะต้องเริ่มต้นที่ใจของเราก่อน ทำให้จิตใจสมบูรณ์ มีเมตตา กรุณา ต่อลูกหลานญาติมิตร เครือญาติ เป็นต้น ตอนเช้าจะตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ของตนเองก่อนทุกครั้ง มีสติ มีสมาธิ มีความรู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ ภายหลังจากการสัมภาษณ์แล้วการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงวัยมีผลต่อเพื่อนบ้าน ต่อครอบครัว คนรอบข้างในทิศทางที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรครั้งนี้

๕.๒.อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ หลักธรรมและหลักจิตวิทยากับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย

ในการทำโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำรา ทฤษฎี แนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูลได้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ สัจปาเย ๗ และหลักจิตวิทยา ได้ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ของ Ryff & Keys จากนั้นได้มีการตั้งคำถามเพื่อที่จะสำรวจความต้องการในการฝึกอบรม ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมผู้สูงวัยด้านกายส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการอบรมด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยด้านจิต ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้

ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนถึงการอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมของผู้สูงวัย ด้านสังคม คือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมผู้สูงวัย ด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาพขององค์กรรวมที่ช่วยเหลือสังคม ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมของผู้สูงวัยด้านปัญญา จะต้องมีการเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความองคางมของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทรเพ็ญ ลอยแก้ว^๑ การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า ๑.กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพิจารณาเป็นรายมาตรฐานว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมอยู่ในระดับมากทุกมาตรฐาน ยกเว้นมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมสูงสุดในมาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล และมีความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมต่ำสุดในมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ๒. ความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นในด้านรายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ .๐๑ และการสร้างนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยนั้นเพื่อที่จะได้นำความรู้ไปประยุกต์ในภาคคำถามที่ตั้งที่ คมกฤตย์ รวบรวม^๒ ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติพบว่า ๑. ความสำคัญและปัญหาของการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติเป็นไปตามระบบราชการส่วนท้องถิ่น มีความจำเป็นต้องขับเคลื่อนการนำนโยบายให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับ แต่ทั้งนี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากฝ่าย

^๑จันทรเพ็ญ ลอยแก้ว, “การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

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

การเมืองในระดับชาติเพราะสามารถปรับเปลี่ยนนโยบายในระดับชาติได้ ซึ่งจะส่งผลถึงระดับท้องถิ่น เช่น อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

จากการเมื่อค้นพบความต้องการของผู้สูงอายุแล้วจึงนำไปสร้างเป็นคำถามเพื่อที่จะนำไปเป็นข้อสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านของการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการใช้หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ครอบคลุมแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ได้ศึกษาจากความต้องการแล้ว จากนั้นได้นำผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญนั้นมาทำการวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างเป็นหลักสูตรโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ซึ่งจากการศึกษาความต้องการและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ มาประมวลวิเคราะห์เพื่อออกแบบกิจกรรม โดยการยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ สปัปายะ ๗ และหลักจิตวิทยาการสุขภาวะทางจิต ของ Ryff & Keys ผ่านกระบวนการเรียนรู้หลักไตรสิกขาให้เกิดกิจกรรมทั้ง ๗ ด้าน เมื่อได้เครื่องในการฝึกอบรมแล้วได้ทำการเรียบเรียงข้อมูลที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในการฝึกอบรมครั้งนี้ หากความเที่ยงตรงและผู้สูงอายุสามารถที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสมบูรณ์แบบ มีความสอดคล้องกับเสน่ห์ สีภาวี และบรรจบ บรรณรุจิ^๓ พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ ผลวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการของตะวันตกก่อกำเนิดมาจากการทดลองในระบบ การศึกษาเฉพาะทางที่เริ่มมาจากผู้สอนกับผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง และเจาะจงลงไปถึงความชำนาญ พิเศษ ซึ่งขยายไปตามสภาพปัญหาอย่างเป็นระบบและจำกัดฐานข้อมูลที่ซับซ้อน ปฏิบัติการอย่างมีผล ออกมาเป็นการบูรณาการกันระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม สำหรับกระบวนการศึกษาตามแนวพระพุทธ ศาสนามากจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเกิดจากการสั่งสมบารมี ๑๐ ที่ยาวนาน การสั่งสม บารมีที่ยาวนานเช่นนั้นเป็นส่วนสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ยาวนานและการทดลองที่ยาว โดยใช้ชีวิตแบบเดิมพัน หลังจากนั้นทั้งหมดนั้นจึงมีผลออกมาเป็นการรู้แจ้งที่สมบูรณ์ในทุกข์และความ ดับทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต การเรียนรู้อย่างนี้สัมพันธ์อย่างสมบูรณ์แบบอยู่กับปริยัติ (การศึกษา) ปฏิบัติและปฏิเวธ (การรู้แจ้ง) ซึ่งพุ่งลงไปที่ความจริง เป็นการศึกษาทดลองที่เป็นธรรมชาติและเป็นวิถี ชีวิตซึ่งแสดงตัวออกมาเป็นรูปธรรมผ่านความสะอาดความสงบและความรอบรู้ อีกประการหนึ่ง นี้แหละคือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลาง ซึ่งทำลายความเห็นผิดและความคิดผิดและขณะเดียวกัน ก็ทำให้เกิดความเห็นถูกและความคิดถูก และทิพย์วัตี เหลืองกระจ่าง^๔ การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ

^๓ เสน่ห์ สีภาวี และบรรจบ บรรณรุจิ. “พัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๕. ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๗๘.

^๔ ทิพย์วัตี 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 โดยการให้ผู้สูงวัยได้เคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆที่มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ)^๕ การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพ ในขณะที่ อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่นมีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ 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. และ อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง^๖ กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า. ๑.สภาพการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะประสบปัญหา ด้านสุขภาพร่างกายที่เป็นกันมาก คือ โรคปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง สภาพจิตใจ

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

^๖อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง, “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

ชิมเซร่า ว่าเหว่ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การขาดปฏิบัติสัมพันธ์ทางสังคม ที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้าน และถูกปล่อยให้อยู่กับบ้านโดดเดี่ยว และรายได้ที่เคยมีลดน้อยลง บางรายถึงกับขาดสภาพคล่องทาง เศรษฐกิจส่งผลให้กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตน้อยลง ทั้งนี้ ปัจจัยหลักในการดำเนิน ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ มี ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑. มีร่างกายที่แข็งแรงตามวัย ๒. มีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่าเริง แจ่มใส ๓. มีสภาพคล่องเพียงพอทางเศรษฐกิจ และ ๔. มีกิจกรรมทางสังคมอย่างพอเพียง

สรุปได้ว่าเมื่อผ่านโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแล้วมีผลทางสถิติ เปรียบเทียบก่อน และหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งภาพรวมและ รายชื่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา สมพงษ์^๗ ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผู้สูงอายุใน สถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม มีความสุขในระดับมาก ๒. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน การมีโรคประจำตัวต่างกัน ระยะเวลาที่พักอยู่ใน ในสถานสงเคราะห์คนชราต่างกัน และการมาเยี่ยมของคนครอบครัวต่างกัน มีระดับความสุขไม่ แตกต่างกัน และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีจำนวนบุตรต่างกัน และ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน ๓. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ คนชราจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจากการช่วยตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ร่วมสถานสงเคราะห์ การยิ้มแย้มแจ่มใส การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ และวิไลพร ขำวงษ์ และคณะ^๘ ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๑ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนคุณภาพ ชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗ ด้านจิตใจร้อยละ ๕๓.๗ ด้าน ความสัมพันธ์ภาพทางสังคมร้อยละ ๖๖.๐ และด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ ๖๒.๖ ตามลำดับ และพบว่า ปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และฐานะการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการ วางแผนช่วยเหลือและส่งต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้แนวทางในการบริการวิชาการโดยการ ให้ความรู้และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

^๗สุจิตรา สมพงษ์, “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕). บทคัดย่อ.

^๘วิไลพร ขำวงษ์และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, **วารสารวิจัยทาง วิทยาศาสตร์สุขภาพ**. 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 พักผ่อนให้เพียงพอต่อร่างกาย รู้จักในคุณค่าของตนเอง เพื่อสร้างความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักการสุขอนามัย ดังนั้นสุขภาวะที่สำคัญของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สูงวัยได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองใช้ได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้การพัฒนาด้านร่างกายแล้วจะส่งผลต่อการบริหารสุขภาวะในด้านอื่นๆ เพราะด้านร่างกายจะมีความเชื่อมโยงไปเป็นธรรมดาจะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดบริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้อธิบายถึงสุขภาวะหมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีความสุขทั้งกาย และจิต กล่าวได้ว่า มิใช่เพียงแต่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ รวมไปถึงการมีสุขภาพชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างเกิดขึ้นก่อให้เกิดความปัญหาในด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปอย่างฉับพลันแล้วมีแต่ปัญหาสุขภาพ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายหน่วยงานช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้กับสังคมต่อไป^๙

๒) สุขภาวะทางสังคม เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านสังคม คือ การทำกิจกรรมของผู้สูงวัยนั้นจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกละเอียดอยู่เสมอๆ ช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชนร่วมใจ ก่อให้เกิดปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการทำงานได้อย่างยั่งยืน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามีความเกื้อกูลซึ่งกันและ

^๙บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกขจรและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, (เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์. ๒๕๒๘).

กัน คนในชุมชน สังคมก็จะมีความสุขสอดคล้องกับงานวิจัยของ จริญญา วงษ์พรหม^{๑๐} การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผู้สูงอายุมีความสุขความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถสนองต่อคุณภาพชีวิตใน ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา/การเรียนรู้ ๒. เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านการจัดกิจกรรมสัจจรเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมสานวัยใสในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยและกลุ่มปฏิบัติการหลักร่วมดำเนินการกับชุมชน ๓. เกิดการบูรณาการความรู้และกิจกรรมชุมชนผ่านการสรุปทเรียนจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ๔. เกิดความยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยการดำเนินการต่อเนื่องของชุมชนที่ประกอบด้วย แกนนำผู้สูงอายุ คนวัยอื่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน

๓) สุขภาวะทางอารมณ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านอารมณ์ คือ ผู้สูงวัยได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิด เข้าไว้ถือศีล ก่อให้เกิดการมีจิตอาสาการช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน ผู้สูงวัยเกิดกลุ่มทำความดีช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก พบปะพูดคุย มีจิตอาสาช่วยงานสาธารณะสุขของชุมชน มีการแบ่งปันความรู้สึที่ดีสู่สังคม และสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีความสิ้นหวังให้เกิดกำลังใจในการทำงาน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสสรโร)^{๑๑} รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ๑. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๑) ความรู้สึกต่อชีวิต ชีวิตคู่ บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ๒) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน และ ๓) 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 ๒.๑) การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การพูดคุย ปรึกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ของ

^{๑๐} จริญญา วงษ์พรหม, “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, **ดัชนีนิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาดูชีวิตและการพัฒนามนุษย์**, ภาควิชาการศึกษาดูชีวิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

^{๑๑} พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสสรโร), “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

สมาชิกในครอบครัว ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการให้ความสำคัญกับความรู้สึกกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ จากการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว ประกอบด้วย ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือหรือตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงคือ .๗๘๗ และตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ ๖๑.๙

๔) สุขภาวะทางจิต เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านจิต คือ มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงวัยได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่เรายึดติดแต่เรื่องเดิมๆ จะทำให้ชีวิตเรานั้นมีอุปสรรคทางความคิด มีการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม เกิดการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม ๓. สุขภาพจิต ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เกิดครอบครัวอบอุ่น ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุขสอดคล้องกับแนวคิดจากการสังเคราะห์งานวิจัยของ พระอนุชา ถาวรสทโธ^{๑๒} ได้กล่าวให้ความหมายเกี่ยวกับจิตอารมณ์ หมายถึง จิตเป็นสภาพรับรู้อารมณ์ และทรงไว้ซึ่งความรู้แจ้งอารมณ์อันหมายถึงการรู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือ หรือ สับสนในสภาพของอารมณ์อะไรมากระทบทางทวารใด ย่อมสามารถรู้ถึงสภาพของอารมณ์นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่สับสนกับสภาพของอารมณ์อื่น มีบทบาทหน้าที่ และสามารถอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน เป็นประธานในธรรมทั้งปวง

๕) สุขภาวะทางปัญญา เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงวัยในด้านทางปัญญา คือ มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยการใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ จะทำให้เกิดสติ มีการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ในสังคมสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริวัลลีย์ พุกษาอุดมชัย^{๑๓} ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม จากผลวิจัยที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก สามารถนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุด และองค์กรที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนเพื่อสร้างโอกาสในการพัฒนาของชมรมผู้สูงอายุ อีกทั้งชมรมผู้สูงอายุแห่งอื่น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานของชมรมต่อไป

^{๑๒} พระอนุชา ถาวรสทโธ (ลับบัวงาม), “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖.

^{๑๓} สิริวัลลีย์ พุกษาอุดมชัย, “ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

ดังนั้นจากองค์ความรู้ที่ค้นพบนั้นก่อให้เกิดนวัตกรรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สูงวัย นั้นตาม Suwit Model 7 S + 4 U + 2 W + 2 I + 4 T ซึ่งสามารถที่จะศึกษาและทำความเข้าใจ ในการต่อยอด Suwit Model ในการสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยให้ได้ พบความสุขจากการเรียนรู้นวัตกรรมที่สร้างขึ้น เริ่มต้นจากการพัฒนาสุขภาพทางกาย รักษาความ สะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะดวกสบายกาย สบายใจ และสามารถใช้อุปกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของ ชีวิตที่ผ่านมาในอดีต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาพทางสังคม ให้ท่านรู้สึก ตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอๆ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตร ได้เป็นอย่างดี เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้ง มีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร^{๑๔} กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของคร่อมตาม แนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อ เสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมตามพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด สามารถส่งเสริม ให้เกิดขึ้นได้ ด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมที่สำคัญได้แก่ ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก การ มองด้วยบวกอย่างมีสติ การยืนกรานต่อความคิด การจินตนาการในเชิงบวก การใช้สมาธิ และความ เชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง ซึ่งทำให้เกิดภาวะของความสุขในแบบองค์รวมได้ทั้งยังมีความต่อเนื่อง กับความสุขแบบองค์รวมนั้นด้วย ซึ่งผลการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยากับกฎแห่งแรง ดึงดูด พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่จะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนความคิดและมุมมองที่มีต่อการดูแลสุขภาพโรคร้ายไข้เจ็บได้รับรู้ กฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อประสบกับความเจ็บป่วยอยู่ก็จะพยายามเข้าใจใช้ทักษะใน การดูแลอาการของโรคให้ดีขึ้น ด้านสุขภาพทางจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ อย่างลึกซึ้งจึงมีความเชื่อว่ากายกับจิตนั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วยกายก็จะป่วย ควรปลูกฝัง แนวคิดที่เป็นกุศลจิตเพื่อการพัฒนาทางจิตที่งดงามมากยิ่งขึ้นและสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นองค์ ความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจ เข้าถึงองค์ธรรมอย่างเหมาะสม ในส่วน ด้วยสุขภาพทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาการความศรัทธาเชื่อกฎแห่งกรรม และมีความ เพียรพยายามประพฤติปฏิบัติปฏิบัติชอบ ซึ่งทำให้พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จึงจำเป็นต้อง

^{๑๔} สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร, “กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของคร่อมตามแนวพุทธ จิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด”, *ดุขภูมินิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขภูมินิติต* สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

ส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดการตระหนักรู้จิตใต้การบริการ เคารพในศักดิ์ศรีขอความเป็นมนุษย์พัฒนาให้เกิดความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิอันชอบแล้วด้วยธรรม และด้วยสุขภาวะทางปัญญา พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เกิดการตระหนักรู้แจ้งเท่าทันความจริงของชีวิต

๕.๓. ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาที่พบว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถที่จะเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงวัยได้ดี อย่างมีประสิทธิภาพผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๑) ควรนำกิจกรรมบรรจุในแผนงานของสาธารณสุข หรือชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานเขต และหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับผู้สูงวัย โดยส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่เน้นไปในทางพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยได้แก่ การดูแลตนเอง การรับประทานอาหาร ความเป็นอยู่ วิธีคิด การทำงานบุญ การสนทนาพบปะเพื่อน การเดินทาง การเจริญสติ เจริญสมาธิ การฟังธรรม การฝึกปฏิบัติ เพื่อความสุขของตนเองและส่วนร่วม สิ่งเหล่านี้จึงควรให้เป็นนโยบายในการพัฒนาเพื่อให้เข้าถึงผู้สูงวัยได้ศึกษาและเรียนรู้ให้เกิดความสุข สงบ เพื่อทำให้สังคมผู้สูงวัยที่มีคุณค่าส่งผลให้เกิดภาวะที่สมบูรณ์

๒) ให้การสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย เพื่อระดมสมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคเกี่ยวกับผู้สูงวัยที่มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชนแต่ละพื้นที่

๓) จัดโครงการที่ส่งเสริมเกี่ยวสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยให้ได้รับความรู้แนวทางในการพัฒนาตน ช่วยเหลือสังคม และนำความรู้ไปแนะนำต่อ

๔) จัดให้มีโครงการอบรมส่งเสริมจิตอาสาให้มีทักษะในการดูแลผู้สูงวัยที่ถูกต้องและเหมาะสม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากผลการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่จะนำหลักสูตรโปรแกรมไปใช้ ควรดำเนินการดังนี้

๑) หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยนั้นสามารถที่จะนำไปใช้ในการอบรมผู้สูงวัยให้มีความสมบูรณ์ จะต้องแบ่งแยะความพร้อมของผู้สูงวัย ระดับอายุของผู้สูงวัย

และควรคำนึงถึงเรื่องของเวลาในการฝึกอบรมเพื่อที่จะได้ผลดีต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุ
อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุแบบยั่งยืน

๒) ควรส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยที่ทุกภาคส่วนมรนโยบายในการพัฒนาสุขภาวะ
ของผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งให้สังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุ

๓) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถปรับหลักสูตรโปรแกรมให้เหมาะสมกับสถานที่ เวลา
และผู้สูงอายุในการเข้ารับการฝึกอบรม และให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

๔) วิทยากรสามารถปรับกิจกรรมย่อยเพื่อให้การฝึกอบรมมีความน่าสนใจ และผ่อนคลาย
มากขึ้น เช่น การนำกิจกรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุมาดำเนินเรื่องเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม
เนื้อหา

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุโดยเลือกที่จะศึกษาในตัวแปรอื่น ๆ ทั้งตัวแปร
ด้านจิตวิทยา และตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัย

๒) ควรมีการสำรวจเพื่อศึกษาปัญหาที่แท้จริงของผู้สูงอายุตามความต้องการของผู้สูงอายุให้
ได้รับการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องและถูกวิธี

๓) ควรศึกษาโมเดลสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อต่อยอด
การวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. มงคลตถที่ปนี. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพุทธทศตเถระ. อภิธัมมวารตาร. ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต. แปลและอธิบายโดย พระคันธสารากวีวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพุทธโฆสจารย์. อัญญาสาธิต คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์. แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร. แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ๒๕๔๖. กรุงเทพมหานคร: สังกักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๗.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมการแพทย์. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๕.

กรมการศึกษานอกโรงเรียน. การปฏิรูปการศึกษาตลอดชีวิต: กรอบแนวคิดและยุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์, ๒๕๔๓.

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

กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๒๔.

เกียรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ๑๐๘ แผนชีวิต : สูตรด้านวิกฤตวัยชรา. 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 ลีมอภิชิต. หลักและเทคนิคการฝึกอบรมและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์, ๒๕๓๗

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

นิตยา ภาสุนันท์. “ปัญหาสุขภาพจิต” หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บจ.บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕.

บรรจบ บรรณรุจิ. จิต มโน ญาณ. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๓๕.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘.

ประเวศ วสี. คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.

_____. พุทธธรรม (ฉบับขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____. สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗.

_____. บทนำสู่พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์, ๒๕๔๙.

พระไพศาล วิสาโล. สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส., ๒๕๕๒.

พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณแบบ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร (กุญรัมย์). พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร. นนทบุรี: จารุชา ๑๙๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔.

- ไพบูลย์ เทวรักษ์. **จิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน**. กรุงเทพมหานคร : เอส.ดี.เพรส, ๒๕๓๗.
- ภาณุ อุดกกลิ่น. **ทฤษฎีการสูงอายุ**. อาจารย์พยาบาลกลุ่มวิชาพยาบาลบุคคลผู้มีปัญหาสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, ๒๕๕๓.
- เริงลักษณ์ โรจนพันธ์. **เทคนิคการฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๙.
- ลิวรรณ อุन्नารักษ์. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- วิน เชื้อโพธิ์หัก. **การฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนสตรี, ๒๕๓๗.
- วัฒนา ชื่นวงศา. **ผลของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ**. เลย: วิทยาลัยครูเลย, ๒๕๓๖.
- วิโรจน์ ลักษณะอดิศร. **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 เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- สุวิณี วิวัฒน์วานิช. **สถานการณ์ความยากจนในผู้สูงอายุและรูปแบบการจัดการเพื่อส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. **รายงานวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
- สุนทร สุนันท์ชัย. “ความรู้พื้นฐานการศึกษาตลอดชีวิต”. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการศึกษานอกระบบ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๗.
- สนอง โลหิตวิเศษ. **ปรัชญาการศึกษาผู้ใหญ่ และการศึกษานอกระบบ**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔.

อาชญญา รัตนอุบล. **กระบวนการฝึกอบรม การศึกษานอกโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
ประชาชน จำกัด, ๒๕๔๐.

_____ . **ข้อจำกัดความ คิดและลักษณะการศึกษาตลอดชีวิตในการศึกษาและดาร์
เรียนรู้อุ้ตลอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗
เอกพล จันท์สถิตพร. **การประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้อุ้ตลอดชีวิตของ
ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร. (เอกสารอ้ดสำเนา), ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์:

คมกฤตย์ รวบรวม. “ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ
กรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ”. **ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖.

จรัญญา วงษ์พรหม. “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศึกษา
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
ศิลปากร, ๒๕๕๘.

จันท์เพ็ญ ลอยแก้ว. “การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง
อโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕.

จุฑามาศ วารีนสงทพิพย์. “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ณัชพล บติการ. “ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแล
ผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและ
ภาคเอกชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ทิพวรรณ สุธานนท์ “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๖.

นันทนา อยู่สบาย. “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศิระ
จรเข้ชั้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป**. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.

- ประสพโชค ต้นสารโรจน์. “บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙.
- ปุ่นวิสต์ กิตติมานนท์. “การศึกษาวิเคราะห์ปณาดิบัติในเซลล์มนุษย์และตัวอ่อนมนุษย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณโณ). “การศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระครูปริยัตถธรรมวิบูล (ชวี อิสสรโร). “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระมหาไชยา หัตถประกอบ. “การพัฒนาารูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”. **ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐.
- พระมหาดนัย ธมมาราโม (แก้วโต). “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาลี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระมหาโสภณ วิจิตตธมโน (มณีปัญญาพร). “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระร่วมชัย ชินวโร (เบญจจินดา). “ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลักสูตรครุสมาธิ ณ.วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์). “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสี่ปายะ ๗: กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล(สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- พระอนุชา ถาวรสทุธ (ลับบัวงาม). “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอุกฤษ โขติญาโณ (ทวี). “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของจังหวัดศรีสะเกษ”. **ปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พีศสกล อารังศรีวรกุล. “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”. **ดุขฎิณิพนธ์ปริชญาดุขฎิณิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ๒๕๕๘.

เพ็ญผกา กาญจนภาส. “ประสิทธิผลของการโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงวัย อำเภอหนองระบั้งเหว จังหวัดชัยภูมิ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตศึกษา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑.

มนัสนันต์ ขอนคู่. “แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ยุวดี พนาวรรต. “การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐานวิทยานิพนธ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

สิริวัลลี พฤกษาคุดมชัย. “ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนแฝก จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙.

สุจิตรา สมพงษ์. “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕.

สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาภุร. “กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด”. **ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

เสาวนีย์ ฤดี. “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง. “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

อาชัญญา รัตน์อุบล และคณะ. “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน”. **ครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒

อาทิตยา สุขมาก. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์ คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงนุถัมภ์)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(๓) งานวิจัย:

จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”. **รายงานการวิจัย**. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.

(๔) บทความ:

กิตติวงศ์ สาสวด. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก”. **วารสารชุมชนวิจัย**. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ . (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๐).

ชุตินา หลุทัย. “นโยบายคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข”. **วารสารกองการพยาบาล**. กรุงเทพมหานคร : มทป, ๒๕๓๑.

พระมงคลธรรมวิธาน,ประสิทธิ์ สระทอง. “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม”. **วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ**. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ เดือน (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐).

วิไลพร ขำวงษ์และคณะ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”. **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๔)

สมบูรณ์ วัฒนนะ. “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔๔ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๙).

สิรินทร ฉั่นศิริกาญจนา. “การดูแลแบบสหวิทยาการสำหรับผู้ป่วยสูงอายุ: บทบาทของแพทย์”. **รามาริบัติพยาบาลสาร**. ฉบับที่ ๒ (มีนาคม ๒๕๓๙).

สุวดี เบญจวงศ์. “บทความเรื่อง ผู้สูงอายุคนแก่ และคนชรา: มิติทางสังคมและวัฒนธรรม”. **มนุษย สังคมสาร**. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑.

เสน่ห์ สีภาวี และบรรจบ บรรณรุจิ. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – 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 support and Positive Health Practice, **Nursing Science**. No 13 (May 1991): 266-270.

Adams,T, “Bezner, J & Steinhardt”, M. The conceptualization and measurement of perceived wellness : Integrating balance across and within dimensions. **American Journal of Health Promotion**. 11(3) (1997): 208-218.

Belinda Siew Luan Khong. “The Buddha’s Influence in the Therapy 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. Structure of Psychological Well-being primary factors, 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 interconnectedness 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 measurement of well-being and other aspects of mental health”. **Journal of occupation psychology**. Vol. 63 (2004), 193-210.

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

๑. ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรสำหรับผู้สูงวัย
ตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๐ รูป/คน ประกอบด้วย

๑. พระราชสิทธิมุนี
๒. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท
๓. รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ ตำแหน่ง ผู้รับผิดชอบหลักสูตร มจร.
๔. ดร.วิชชุดา ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร มจร
๕. รศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต
๖. ผศ.ดร. เรืองชัย หมื่นชนะ
๗. น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค
๘. ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ ตำแหน่ง อาจารย์
๙. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์
- ๑๐.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงค์

๒. รายชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๗ รูป/คน

ดังนี้

๒.๑ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๑. พระราชรัตนโสภณ, ดร.
๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมอาจารย์ (นิรันทร์ ศิริรัตน์)
๓. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์
๔. ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงค์
๕. ดร.ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์

๒.๒ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา

๑. รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ
๒. ผศ.ดร.วิชชุดา ลีโตโชติรัตน์
๓. ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงค์
๔. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้สังเกตการณ์
๕. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ ผู้สังเกตการณ์

๒.๓ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ

๑. นายวิชัย สังข์แก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสิรินธร

๒. ผอ.อร่ามรัตน์ รัตน์โยธิน ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดปากบ่อ
 ๓. นางชนัญญา มาศ จิตุชัย ประธานสภาวัฒนธรรมเขตพระโขนง
 ๔. นางทัศนีย์ ลีอกลาง ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดวชิรธรรมสาธิต

๒.๔ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านชุมชน

๑. อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรงกูร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
 มรภ.ธนบุรี
 ๒. นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิ
 การสังคม สำนักงานเขตบางนา
 ๓. นางพิณ นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม
 สำนักงานเขตพระโขนง

๓. รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้
 สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๓๐ คน ดังนี้

๑. คุณสุพิศ เรณูรส
๒. คุณพรธนี ต้นทอง
๓. คุณฉลอง นพคุณ
๔. คุณวิมลวรรณ เผ่าศรีเจริญ
๕. คุณสำลี มะเตี๋
๖. คุณนงนุช ทองสงศรี
๗. คุณสุภาณี แดงสวัสดิ์
๘. คุณประไพ จิตต์สม
๙. คุณสมจิตต์ ทองแก่ง
๑๐. คุณมะลิ ชูพันธ์
๑๑. คุณปทุม หาแสงศรี
๑๒. คุณฉกาจ ทองสงศรี
๑๓. คุณสาคร ตาแจ้
๑๔. คุณสิริพร จิระประยูร
๑๕. คุณถวิล แสงเกษม
๑๖. คุณไพรินทร์ เจนนานาโชค
๑๗. คุณวีระ จิตต์สม
๑๘. คุณจำรุณศรี ญาณอุดม

๑๙. คุณรสนา กระพุ่มนัด
๒๐. คุณโสภณ ลีอกลาง
๒๑. คุณประคอง ภิรมย์นิล
๒๒. คุณอัมพร ศรีสุข
๒๓. คุณสมบัติ ภิบาลสุข
๒๔. คุณสิริพร สถิตดำรงสกุล
๒๕. คุณกัลยา พริ้งพวงแก้ว
๒๖. คุณสมพร ศรีวิสัย
๒๗. นางสาวฐากร บุญประดิษฐ์
๒๘. คุณสุนีย์ วชิราตรียากุล
๒๙. พล.ร.ท.เรวัตติ ทองประเสริฐ
๓๐. คุณเอมอร เตชาภิวัดน์

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัย
เรื่อง การพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาและโปรดกาเครื่องหมาย ✓ 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 () ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ๒ () ๑๐,๐๐๐-๓๐,๐๐๐ บาท
 ๓ () สูงกว่า ๓๐,๐๐๑ บาท

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กร

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () ตามความคิดเห็นของท่าน

๑. ท่านคิดว่าขณะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ท่านมีปัญหาในการปรับตัวหรือไม่

() มี () ไม่มี

กรณีไม่มีปัญหาไม่ต้องตอบข้อต่อไป

๒. ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยหรือไม่

() ต้องการ () ไม่ต้องการ

๓. ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์กรโดยวิธีใด

() 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 ประเภทของความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความต้องการของท่านในการฝึกอบรมมากที่สุด

เพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

๕ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในระดับมากที่สุด

๔ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในระดับมาก

๓ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในระดับปานกลาง

๒ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในระดับน้อย

๑ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในระดับน้อยที่สุด

ความต้องการฝึกอบรมการใช้การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับ ที่	ความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะ องค์กรรวมของผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑	การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร					
๒	การอบรมด้านการออกกำลังกาย					
๓	การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน					
๔	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
๕	การพัฒนาการรับรู้สุขภาวะทางร่างกายแบบองค์กรรวม					
๖	การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว					
๗	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม					
๘	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ ตนเอง					

ลำดับ ที่	ความต้องการฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะ องค์รวมของผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๙	การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ					
๑๐	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน					
๑๑	การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน					
๑๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือ สังคม					
๑๓	การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน					
๑๔	การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน					
๑๕	การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม					
๑๖	การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่น					
๑๗	การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของ ชีวิต					
๑๘	การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของ ชีวิต					
๑๙	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย					
๒๐	การอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุก ช่วงวัย					

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม
 พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิโซ ภาขุ)
 นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสอบถามการวิจัย**เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา**

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๓ เป็นข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นคำถามปลายเปิด

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะใช้ประโยชน์ต่อการวิจัยเท่านั้น ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.(สุวิโช ภาขุ)

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ชาย หญิง

๒. อายุปี

๓. วุฒิการศึกษา

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> อนุปริญญา | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก |
| <input type="checkbox"/> อื่น.. .. | |

๔. สถานะ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว | <input type="checkbox"/> มีลูกหลานและเครือญาติ |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับสามี ภรรยา ลูก | <input type="checkbox"/> 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

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
สุขภาวะทางกาย							
๑	ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง						
๒	ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย						
๓	ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน						
๔	ท่านต้องกินยาเป็นประจำ						
๕	ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน						
๖	ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ						
๗	ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้						
๘	ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต						
๙	ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่ที่สะดวกสบาย						
๑๐	ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ						
สุขภาวะทางสังคม							
๑๑	ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยุ่จะช่วยเหลือสังคม						
๑๒	ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน						
๑๓	ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่						
๑๔	ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน						

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑๕	ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา						
๑๖	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ						
๑๗	ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น						
๑๘	ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน						
๑๙	ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน						
๒๐	ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น						
สุขภาวะทางอารมณ์							
๒๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง						
๒๒	ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด						
๒๓	เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย						
๒๔	เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์						
๒๕	เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ						
๒๖	เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้						
๒๗	ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง						
๒๘	ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ						
๒๙	แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้						
๓๐	ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ						

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
สุขภาวะทางจิตใจ							
๓๑	ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้ เกิดขึ้นได้						
๓๒	ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต						
๓๓	ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้ในทุก ขณะ						
๓๔	ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความ พอเพียง						
๓๕	ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา						
๓๖	ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น						
๓๗	ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่ คนอื่น						
๓๘	ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต						
๓๙	ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน						
๔๐	การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง						
สุขภาวะทางปัญญา							
๔๑	ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล						
๔๒	ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่น เดือดร้อน						
๔๓	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน						
๔๔	ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ						
๔๕	ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต						
๔๖	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา						
๔๗	ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้						
๔๘	ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด						
๔๙	ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณ แห่งตน						
๕๐	เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น						

ตอนที่ ๓ ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ก) ด้านสภาวะทางกาย

.....
.....
.....

ข) ด้านสภาวะด้านสังคม

.....
.....
.....

ค) ด้านสภาวะด้านอารมณ์

.....
.....
.....

ง) ด้านสภาวะทางจิตใจ

.....
.....
.....

จ) ด้านสภาวะทางปัญญา

.....
.....

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามการวิจัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)

ชุดที่ ๑

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ สุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๓ เป็นข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นคำถามปลายเปิด

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะใช้ประโยชน์ต่อการวิจัยเท่านั้น ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

พระครูภานาสังวรกิจ วิ.(สุวิโช ภาขุ)

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ชาย หญิง

๒. อายุปี

๓. วุฒิการศึกษา

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> อนุปริญญา | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก |
| <input type="checkbox"/> อื่น.. .. | |

๔. สถานะ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว | <input type="checkbox"/> มีลูกหลานและเครือญาติ |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับสามี ภรรยา ลูก | <input type="checkbox"/> 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

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		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 อยากรจะช่วยเหลือสังคม						
๑๒	ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมร่วมชุมชน						
๑๓	ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่						
๑๔	ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน						

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑๕	ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา						
๑๖	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ						
๑๗	ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น						
๑๘	ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน						
๑๙	ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน						
๒๐	ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น						
สุขภาวะทางอารมณ์							
๒๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง						
๒๒	ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด						
๒๓	เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตันทันง่าย						
๒๔	เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์						
๒๕	เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ						
๒๖	เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้						
๒๗	ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดการสิ้นหวัง						
๒๘	ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ						
๒๙	แม้จะรู้สึกตื่นตันทันแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้						
๓๐	ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ						

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
สภาวะทางจิตใจ							
๓๑	ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้						
๓๒	ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต						
๓๓	ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้ทุกขณะ						
๓๔	ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง						
๓๕	ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา						
๓๖	ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น						
๓๗	ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น						
๓๘	ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต						
๓๙	ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน						
๔๐	การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง						
สภาวะทางปัญญา							
๔๑	ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล						
๔๒	ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน						
๔๓	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน						
๔๔	ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ						
๔๕	ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต						
๔๖	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา						
๔๗	ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้						
๔๘	ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด						
๔๙	ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน						
๕๐	เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น						

ตอนที่ ๓ ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ก) ด้านสภาวะทางกาย

.....
.....
.....

ข) ด้านสภาวะด้านสังคม

.....
.....
.....

ค) ด้านสภาวะด้านอารมณ์

.....
.....
.....

ง) ด้านสภาวะทางจิตใจ

.....
.....
.....

จ) ด้านสภาวะทางปัญญา

.....
.....

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

แบบทดสอบความรู้ (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)

ชุดที่ ๒

เรื่อง การพัฒนาสุขภาพองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....อายุ.....กลุ่มที่.....

คำชี้แจง ๑. โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ 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 ท่านคิดว่าสุขภาพที่ดีของร่างกาย 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. การแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอ ๆ
- ข. ความสุขสงบของสังคม
- ค. รอยยิ้มแห่งความรัก สามัคคี
- ง. ที่กล่าวมาถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๖ ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม

- ก. สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้
- ข. บริจาคสิ่งของให้กับผู้ตกทุกข์ได้
- ค. พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ
- ง. มีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ข้อที่ ๗ ท่านคิดว่าสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี คืออะไร

- ก. อารมณ์ดีอย่างเสมอ
- ข. มีมุมมองบวก มองโลกมรแงดี
- ค. มีจิตใจที่สมบูรณ์
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๘ ท่านคิดว่าความสุขทำให้เกิดอารมณ์ใด

- ก. อารมณ์ขำ
- ข. อารมณ์สุขกับการใช้ชีวิต
- ค. มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๙ ท่านคิดว่าอารมณ์ที่ดีจะส่งผลอะไรบ้าง

- ก. ความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิต
- 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. ปรบออารมณ์ความรู้สึกของท่านได้
- 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 ท่านจะพัฒนาสุขภาพทางปัญญาได้อย่างไร

- ก. สวดมนต์ เจริญจิตภาวนา
- ข. พัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาอย่างต่อเนื่อง
- ค. ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้แข็งแรง
- ง. ถูกทุกข้อ

แบบสอบถามความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)

ชุดที่ ๓

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

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	ชีวิตเรลือชีวิตได้					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
๒๐	เราสามารถควบคุมตัวเอง					
๒๑	ท่านรู้สึกว่าคุณมีพลังในตัว					
๒๒	ท่านรู้สึกว่าสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมได้					
๒๓	ท่านมีวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น					
๒๔	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตท่านก็ควบคุมได้					
๒๕	ท่านสร้างวิกฤตเป็นโอกาสสำหรับชีวิต					
๒๖	ท่านจะปรับตัวให้อยู่กับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม					
๒๗	ไม่มีสิ่งใดที่ท่านทำไม่ได้					
๒๘	ท่านไม่เคยผิดหวังถ้าท่านต้องการอะไรต้องได้สิ่งนั้น					
๒๙	ท่านการขบถนิยมสิ่งใดจะต้องแสวงหามาได้					
๓๐	ในชีวิตนี้ไม่มีใครที่จะยิ่งใหญ่กว่าท่าน					
๓๑	ท่านได้รับการยกย่องจากญาติพี่น้อง					
๓๒	ทุกคนที่พบท่านก็อยากจะพูดคุยด้วย					
๓๓	ท่านเป็นที่รักของลูกหลาน					
๓๔	ท่านได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนบ้าน					
๓๕	ท่านจะได้รับความไว้วางใจจากคนอื่นน้อย					
๓๖	ถึงแม้ว่าจะประสบปัญหาในชีวิตท่านก็อยู่ร่วม					
๓๗	ท่านได้แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อคนอื่นได้รับทุกข์					
๓๘	ท่านมีเพื่อนที่สนิทสนมกันมากกว่าหนึ่งคน					
๓๙	ท่านมีโอกาสสร้างความเป็นมิตรกับคนอื่น					
๔๐	การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นทำให้ชีวิตท่านมีความสุข					
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	ท่านได้ประสบความสำเร็จในชีวิต					
๕๑	ท่านให้ความรักและความเคารพตนเอง					
๕๒	ชีวิตท่านได้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น					
๕๓	ท่านได้เติมเต็มความสุขใจ					
๕๔	ท่านมีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นตนเอง					
๕๕	การได้รับรู้สิ่งรอบตัวทำให้ท่านได้พัฒนาพลังในตน					
๕๖	ประสบการณ์ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้ท่านเห็น ความดีในตนเอง					
๕๗	ท่านรู้สึกว่บางครั้งชีวิตก็มีค่าน้อย					
๕๘	เมื่อท่านได้อยู่ใกล้ชิดกับคนอื่นทำให้ท่านรู้จักค่าใน ตนเอง					
๕๙	ยิ่งอายุมากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพตนเองลดลง					
๖๐	ท่านมีความภาคภูมิใจยิ่งอยู่นานยิ่งดี					

ขอขอบคุณและอนุโมทนาแก่ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

แบบสอบถามการวิจัย (ก่อนและหลังการฝึกอบรม)
โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ชุดที่ ๔

.....
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

ข้อ ที่	ความคิดเห็น	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑	ท่านได้รับความรู้จักของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมมากยิ่งขึ้น						
๒	ท่านสามารถที่จะแนะนำผู้อื่นตามที่ท่านเรียนรู้มาได้						
๓	ท่านสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้						
๔	ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกาย สังคม อารมณ์ จิต และปัญญา						
๕	ท่านได้พบแนวทางการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขสงบ						
๖	ท่านได้แนวทางการแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้น ในการ ดำเนินชีวิตของท่าน						
๗	ท่านได้รับแนวคิดดี ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน						
๘	ท่านได้รับความรู้จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้ เข้ารับการอบรม และมิตรภาพดี ๆ ของผู้เข้ารับ การฝึกอบรม						
๙	ท่านคิดว่าตนเองสามารถให้คำปรึกษากับผู้อื่นได้						
๑๐	ท่านจะดูแลสุขภาพทางร่างกายมากยิ่งขึ้น						
๑๑	ท่านมีความสนใจที่จะเป็นจิตอาสาชุมชนเพิ่มมากขึ้น						
๑๒	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของท่านได้เป็นอย่างดี						
๑๓	ท่านจะดูแลสุขภาพทางจิตใจมากยิ่งขึ้น						
๑๔	ท่านมีความสนใจเรื่องความสุขทางปัญญามากยิ่งขึ้น						

แบบสอบถามความพึงพอใจกับการเข้าอบรม
หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

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 และความเข้าใจในการเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์กร					
๒. สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ในการพัฒนาชีวิตตัวเอง และสังคมได้จริง					
๓. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากขึ้น					
๔. กิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน					
๕. โสตทัศนอุปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ มีความเหมาะสม					
๖. สถานที่เหมาะสมแก่การประกอบกิจกรรมฝึกอบรม					
๗. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในเรื่องที่อบรม					
๘. วิทยากรมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ เหมาะสมกับเนื้อหา					
๙. เจ้าหน้าที่ดูแล อำนวยความสะดวก ติดต่อประสานงาน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

แบบสังเกตการณ์ผู้ร่วมฝึกอบรม

โปรแกรมฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ จากการสังเกตการณ์เกี่ยวกับ

กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 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	มีการแสดงความคิดเห็นเมื่อเปิดโอกาสให้ถามข้อสงสัย					
๖	มีการให้ความร่วมมือของผู้รับการฝึกอบรม					
๗	การอบรมหลักสูตรตรงตามกำหนดการ					
๘	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
๙	มีความประทับใจในหลักสูตรที่ฝึกอบรมครั้งนี้					
๑๐	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมครั้งนี้					

แบบสอบถามสัมภาษณ์เชิงลึก

ชุดที่ ๘

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประเด็นที่สัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

อาชีพ..... สถานที่.....

วัน/เดือน/ปี.....

ตอนที่ ๒ สัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. หลังจากการอบรมพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในความคิดเห็นของท่าน ด้านร่างกาย เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๒. หลังจากการอบรมพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในความคิดเห็นของท่านด้านสภาพจิตใจ เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๓. หลังจากการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในความคิดเห็นของท่าน ด้านปัญญา เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๔. หลังจากการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในความคิดเห็นของท่าน ด้านอารมณ์เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๕. หลังจากการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยในความคิดเห็นของท่าน ด้านสังคม เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

ภาคผนวก จ
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบสอบถามสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

.....

ประเด็นที่สัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ตำแหน่ง.....

สถานที่.....วัน/เดือน/ปี.....

ตอนที่ ๒ การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ในความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

.....

๒. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย

.....

๓. หลักธรรมที่เหมาะสมที่จะนำไปพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัย

.....

๔. มีกิจกรรมอะไรบ้าง ที่สามารถจูงใจให้ผู้สูงวัยอยากที่จะแสดงออกมา

.....

๕. สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับทำกิจกรรมของผู้สูงวัย

.....

๖. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ภาคผนวก ฉ
แบบสันทนาการกลุ่ม

การสนทนากลุ่ม

เพื่อตรวจสอบ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม

๑. เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๓ เพื่อนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒. เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๗ รูป/คน ดังนี้
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๑. พระราชรัตนโสภณ, ดร.
๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันทร ศิริรัตน์)
๓. ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีโรจน์
๔. ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงค์
๕. ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา

๑. รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ
๒. ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา
๓. ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงค์
๔. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้สังเกตการณ์
๕. ผศ.ดร.ประยูร สุษะใจ ผู้สังเกตการณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ

๑. นายวิชัย สังข์แก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสิรินธร
๒. ผอ.อร่ามรัตน์ รัตนโยธิน ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดปากบ่อ
๓. นางชนัญญา มาศ จิตชัย ประธานสภาวัฒนธรรมเขตพระโขนง
๔. นางทัศนีย์ ลือกลาง ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดวชิรธรรมสาธิต

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านชุมชน

๑. อาจารย์สรณา อนุสรณ์ทรงกูร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มรภ.ธนบุรี
๒. นางสาวพิกุล เปลื้องทุกข์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม
สำนักงานเขตบางนา
๓. นางพิณ นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยความเป็นมาและการดำเนินการวิจัยในการศึกษาการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา
๒. ประเด็นในการสนทนากลุ่ม “ความเหมาะสมของโปรแกรมและองค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น”
๓. ผู้เชี่ยวชาญและทรงคุณวุฒิร่วมแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ
๔. จบการสนทนากลุ่ม กล่าวขอบคุณ มอบของที่ระลึก และถ่ายภาพร่วมกัน

เอกสารข้อมูล และการวิจัยประกอบการสนทนากลุ่ม

๑. ปัญหาและสภาพสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยโดยภาพรวม

จากการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย จะพบปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย คือ ทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยและดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงวัย ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกาย ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ต้องคอยปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง

๒. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุก ซึ่งสาเหตุที่เกิดขึ้นถือว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากขึ้น ก่อให้เกิดวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ผ่านมาร้อย ๆ ทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน การเรียน และอาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบนี้เป็นอย่างมาก

๓. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลงและจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจหุดหงิดโมโหง่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลแล้ว อารมณ์ซึมเศร้าและสิ้นหวัง อันเป็นสาเหตุก่อกำความทุกข์ทางกายและทางใจแก่ผู้สูงวัย

๔. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เป็นปัญหาที่พบมากเช่นเดียวกันและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหานอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้

ผู้สูงวัยต้องเริ่มแสวงหาความสุขทั้งทางกายและทางใจ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว ขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว 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 เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมผู้สูงวัยได้พบเจอความสุขที่แท้จริง กับหลักสัปปายะ ๗ มาพัฒนามาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขา จากนั้นสร้างหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา นำมาฝึกอบรม และวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัย เรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

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 และไตรสิกขา คือศีล สมาธิ

ปัญหาไปบูรณาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย อันจะนำไปสู่การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือความสุขสงบ ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mix Method) 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 ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประเด็นที่ศึกษา

๑. หลักธรรมสัปปายะ ๗, หลักไตรสิกขา ๓
๒. หลักทฤษฎีทางสุขภาวะทางจิต

วิธีการศึกษา

๑. ศึกษาจากตำรา หนังสือ บทความ วิจัย
๒. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ

ผลที่ได้รับ

ทราบหลักการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๒ เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธ
จิตวิทยา

ประเด็นที่ศึกษา

- กิจกรรมการเรียนรู้ ๗ กิจกรรม
๑. รู้จักคุณค่าของตนเอง
 ๒. สุขกายสบายจิต
 ๓. สุขชีวี
 ๔. คุณธรรมนำชีวิต
 ๕. ชุมชนร่วมใจ
 ๖. กินดี มีสุขภาพดี
 ๗. เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

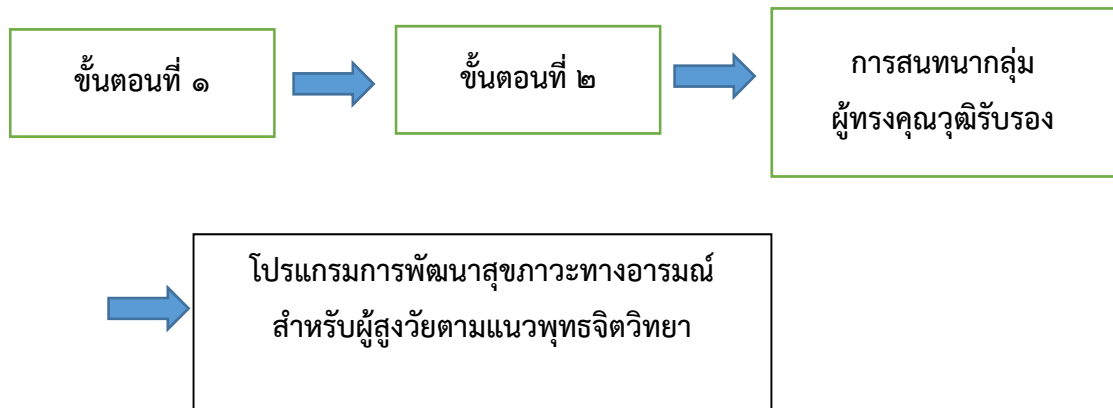
วิธีการศึกษา

๑. ศึกษาจากตำรา หนังสือ บทความ วิจัย
๒. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ

ผลที่ได้รับ

๑. ด้านกาย
๒. ด้านสังคม
๓. ด้านอารมณ์
๔. ด้านจิต
๕. ด้านปัญญา

ขั้นตอนที่ ๓ เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา



๖. วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเอกสารทั้งข้อมูลปฐมภูมิ ทฤษฎี เพื่อวิเคราะห์การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยามาสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๑ แหล่งข้อมูลที่ศึกษา

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัย และสื่อสิ่งพิมพ์ การสืบค้นผ่านออนไลน์

๑.๒ วิเคราะห์ข้อมูล

๑. จำแนกประเภทข้อมูล โดยข้อมูลเชิงปริมาณนำไปหาค่าร้อยละ และข้อมูลเชิงคุณภาพ นำไปจำแนกตามหมวดหมู่ประเด็นที่ตั้งไว้ศึกษา

๒. สรุปตามประเด็นที่ศึกษา แล้วสรุปเป็นภาพรวมของเนื้อหาเพื่อเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓. นำเสนอข้อมูลแบบอุปนัย และแบบเขียนพรรณนา

ขั้นตอนที่ ๒ การศึกษาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐ % ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๑ คืน ๒ วัน จำนวน ๓๐ คน โดยระหว่างการฝึกอบรมมีการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการร่วมกิจกรรม แบบประเมินตนเอง แบบสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มระหว่างการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งให้ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จำนวน ๑๘ รูป/คน ผู้วิจัยศึกษา ค้นคว้าจากการทบทวนเอกสาร โดยกำหนดเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของวิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัย
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักสูตรการพัฒนาสุขภาพของครุวมสำหรับผู้สูงวัย 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 และจากการสำรวจประชากรไทยล่าสุด พ.ศ. ๒๕๕๓ - พ.ศ. ๒๕๘๓ พบว่า สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน กล่าวคือ สัดส่วนประชากรของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 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 โดยในปี 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

^๑สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๕๒

^๒แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) ปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒

ด้านส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๒ ส่งเสริมการรวบรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๖ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เนื่องจากแนวโน้มการเจริญเติบโตของประชากรเมืองในประเทศไทยมีส่วนเพิ่มสูงขึ้น^๓ และสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พุทธศักราช ๒๕๖๑ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ มาตรการที่ ๑ พัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพโดยการพัฒนาศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย ด้านสุขภาพ มาตรการที่ ๕ เสริมสร้างความเข้มแข็งของป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ มาตรการที่ ๘ บริหารจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี และมาตรการที่ ๙ สนับสนุนการมีส่วนร่วมของเครือข่าย^๔ และนอกจากนี้ ทางกายภาพคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็สามารถเห็นได้ชัดเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ การดำเนินชีวิต ครอบครัวยุค และสังคม อันมีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย เราจะเห็นว่าบางคนแม้อายุมาก ทำไม่จึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไม่ดูแก่เกินวัย

ในสังคมผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดโครงสร้างประชากรในแต่ละพื้นที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสังเกตจากประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น ความจำเป็นในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมิรายได้และมีงานทำเพื่อลดอัตราการพึ่งพิงในวัยผู้สูงอายุ 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 การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับ การได้รับวิธีการทางสุขศึกษา โดยทางหน่วยงานราชการพยายามให้คำแนะนำ ให้รู้ว่าเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกายความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ต้องคอยปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมาก 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 อันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจแก่ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแย่ง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นการที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดี ถ้าเราได้เตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า

จากประเด็นที่เกิดขึ้นจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาประการที่หนึ่ง คือ สุขภาพทางกาย และประการที่สอง คือ สุขภาพทางใจ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีหลักคำสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยสูงอายุ ดังที่ พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและปรารถนาที่จะได้รับความสุขที่เกิดจากตนหรือความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายเป็นความสุขด้านจิตใจ ความสุขอีกแบบหนึ่งเป็นความสุขด้านสังคม เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีอาชีพการเป็นหลักเป็นฐาน การมีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวาร และมีชีวิตครอบครัวที่ดี^๕ และ Ryff & Keys ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า สำหรับความสุขด้านจิตใจของแต่ละบุคคลนั้นสะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้ความเศร้าและความกังวลทางจิตใจลดลง ความสุขด้านจิตใจเป็นความรู้สึกรู้สึกพอใจจากการมีความสุขกับชีวิตของตนเองที่ได้รับการตอบสนองในด้านต่างๆอย่างเหมาะสมโดยแบ่งเป็น ๖ ด้าน ได้แก่ ๑.การยอมรับในตนเอง ๒. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๓. ความเป็นตัวของตัวเอง ๔. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ๕. การมีเป้าหมายในชีวิต ๖. การมีความองงามในตน บรรจบ บรรณรุจิ^๖ กล่าวว่า การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป

ข้อมูลพื้นฐานที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับลักษณะการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะลักษณะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมมีสอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการ

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๒๒, ๙๙. พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕-๓๖/๓๖.

^๖ โสนห์ สีภาวี และบรรจบ บรรณรุจิ, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐)

พัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่แท้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยตนเองในอนาคตโดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยหรือสิ่งเสริมแรงภายนอกมากนัก หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการนำหลักธรรมสัปปายะ ๗ มาประยุกต์เข้ากับหลักพุทธจิตวิทยาทางตะวันตกมาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ โดยสร้างเป็นชุดฝึกอบรมที่ประยุกต์ปรับใช้หลักการพุทธจิตวิทยาที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาวะทางใจและสุขภาวะทางกายให้มีความมั่นคงมั่นใจ และให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยตามหลักพุทธจิตวิทยา ตามหลักไตรสิกขาคือเป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถหลุดจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของผู้สูงวัยที่ยั่งยืน

แนวคิดและความรู้ที่สำคัญ

ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการจัดการกระบวนการมีส่วนร่วมที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางจัดอบรม และเพื่อให้เกิดประสิทธิผลการฝึกอบรม ด้วยการจัดการกระบวนการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติธรรม กระบวนการกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีหลักการพอสรุปได้ดังนี้

๑. รูปแบบคุณลักษณะการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรูปแบบพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ กระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขทางกายและทางใจ โดยมองโลกตามความเป็นจริง

๑.๑ ศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดขึ้น ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และช่วยเอื้อเกื้อหนุนให้การกระทำหรือปฏิบัติที่จะให้ไปถึงจุดหมาย เช่น อากาศวันนี้สบาย จะทำงานหรือทำอะไร ๆ ก็เหมาะสม ช่วยให้ทำได้ดี สำเร็จ ผลดี มี ๗ ประการดังนี้

๑. อุตุสบาย (อุตุสัปปายะ) คือ มีสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่สบายต่อผู้สูงอายุ เช่น ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ดินน้ำฟ้าอากาศสะอาดบริสุทธิ์สดใส มีน้ำดื่มมีร่มไม้ร่มเงา นำจิตใจให้สงบเบิกบานผ่องใสพร้อมที่จะปฏิบัติกิจการงานที่

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

๓. โคอจรสบาย (โคจรสัปปายะ) คือ ที่โคจร หมายถึง ท้องถิ่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำเพื่อหาของกินของใช้ สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหารและเครื่องใช้ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาย

๔. อาหารสบาย (อาหารสัปปายะ, โภชนาสัปปายะ ก็ว่า) คือ มีโภชนาการพร้อมมีของกินไม่ขาดแคลน มีรสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย สำหรับผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

๕. บุคคลสบาย (บุคคลสัปปายะ) คือ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คนมีเมตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยฟังพาท้าทายกัน มีคนที่เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร

๖. ภัตสสบาย (ภัตสสัปปายะ) คือ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วยังมีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ชักถาม สนทนากัน

๗. อิริยาบถสบาย (อิริยาบถสัปปายะ) 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 สามารถจัดการกับความรูสึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคน que ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff (๑๙๘๙, ๑๙๙๕)^๗ ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาวะทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

^๗Gavol D. Ryff and Gorey LM Keyes. Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs, 1995.

๑. ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth)- ความสามารถในการตัดสินใจ
สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝึกแรงกดดัน
ทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

๒. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Positivity Relativity with others)-
ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง
ได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การมีความงอกงามในตน (Self Acceptance) – ความรู้สึกที่ว่าตนเติบโตและ
มีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพ
ของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

๔. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Environmental Mastery)- การมีความ
สัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรัก
และมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความ
มุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖. การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อ
ตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

๑.๔ การประเมินผลหลักสูตร จึงใช้รูปแบบการประเมินของเคริก แพทริกค์ มีอยู่ ๔
ขั้นตอน

๑. การประเมินปฏิกิริยาตอบสนอง

๒. ประเมินการเรียนรู้

๓. การประเมินพฤติกรรม

๔. การประเมินผลลัพธ์

และวิทยากรประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรม โดยพิจารณาพัฒนาการเป็น
รายบุคคล

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพภาวะองค์กรรวมของผู้สูงวัยตามแนวพุทธ
จิตวิทยา ผ่านกิจกรรมการฝึกอบรม ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรและเพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วม
กิจกรรม

๒. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับผู้สูงวัยที่ต้องการพัฒนาตัวเอง

๓. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมถอดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรนี้ให้ความรู้และพัฒนาสุขภาพของคร่อมผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรจะต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์เรียนรู้พัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงวัยผ่านกระบวนการกิจกรรม

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การใช้ชีวิตร่วมกัน และกระบวนการอบรม

๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	กิจกรรม	เวลา(ชั่วโมง)	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	รู้จักคุณค่าของตนเอง	๑	๑
๒	สุขกายสบายจิต	๑	๑
๓	สุขขีวี	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

เป็นกิจกรรมที่เขียนขึ้นเพื่อการบริหารตนเองให้มีเป้าหมายการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสมบูรณ์แบบเกิดการยอมรับตนเอง ให้มีความสุขกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความรู้ความสามารถ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และเกิดการยอมรับตนเอง หมายถึงการรับรู้ว่าคุณค่าของคุณค่าจากการมองตนโดยภาพรวมซึ่งจะมีการส่งผลในทิศทางบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่ง Roger ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริง และตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีเนื้อหาของหลักจิตวิทยาทางทฤษฎีบุคลิกภาพ(Personality Theory) ของ Erikson พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความสุขทุกชั้นนั้น ขึ้นอยู่กับการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ได้อย่างเหมาะสมกับช่วงอายุ กล่าวคือ หากผู้สูงอายุมิพัฒนาการ ในขั้นที่ ๘ คือ ช่วงสูงอายุที่ดีมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านและไมตรี ก็จะพึงพาตนเองได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การที่ผู้สูงวัยได้เรียนรู้ในคุณค่าของตนเองผ่านกระบวนการด้านพุทธจิตวิทยา 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. กระจาดขบรูฟ กระจาด A ๔ ปากกา
๓. ตัวอย่างในการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการบริหารตนเอง
๔. คอมพิวเตอร์
๕. ห้องประชุม
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๑

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.อธิบายความรู้อธิบายความรู้อธิบายเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองได้ ๒.สามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย	ผู้เข้าอบรมสามารถจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนในการหลักธรรมพัฒนาตนเองได้	-คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ขึ้นไป

กิจกรรมที่ ๒

สุขกายสบายจิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
๒. สามารถฝึกพัฒนากาย จิตใจ ปัญญา สังคม ได้ถูกต้องและเหมาะสม

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เน้นในเรื่องการไม่ยึดถือในสิ่งที่เราเป็น หรือถ้อยมั่นในอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น มีความสำรวมในการกระทำ การพูดจาอยู่ในความพอดี สภาพเรียบร้อย ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา ก่อให้เกิดทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคคลที่อย่างผู้สูงอายุ กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีสภาพจิตใจที่ดีในตัวเอง และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง ทั้งนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นกระบวนการคิดเน้นในด้านสมองและร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นระบบ ให้เคลื่อนไหวตามฐานะของผู้สูงอายุ เป็นส่วนสำคัญ จิราภรณ์ ศิริทวี ได้เสนอวิธีคิดที่ทำให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองดังนี้

๑. กล้าคิด (Risk Taking) คือกล้าหาทางเลือกอื่น ๆ และเสนอออกมาไม่ว่าบังเกิดผลเช่นไรแก่ผู้เสนอก็ตาม แม้ความคิดนั้นจะถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักหรือกระทั่งล้มเหลว คนที่กล้าคิดก็ยิ่งกล้าที่จะคิดและพร้อมที่จะเสี่ยงเสนอความคิด 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

“จิราภรณ์ ศิริทวี, เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง เทคนิคการจัดกิจกรรมให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้, (กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๔

๓. คิดกว้าง (Flexibility) คือความสามารถในการคิดที่ไม่ติดอยู่ในกรอบหรือมุมมองเพียงมุมเดียว คนที่คิดกว้างจะมองเห็นกลยุทธ์ หรือทางเลือกปัญหาที่หลากหลายในการจัดการกับปัญหาหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ยึดมั่นกับวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพียงประการเดียว ดังนั้น การคิดกว้างจึงเป็นการมองจากหลายมุมมองแม้จะต่างไปจากที่คุ้นเคยเพื่อบรรลุความเข้าใจที่กว้างขวางกว่าจนเกินกรอบที่กำหนดไว้เดิม

๔. คิดของเดิม (Originality) คือความสามารถคิดอย่างหลักแหลม ทำให้เกิดข้อคิดเห็นที่เป็นของตนเอง ด้วยความสามารถนี้นักเรียนจะเป็นผู้กำหนดทิศทางโลกอนาคตได้

๕. คิดดัดแปลง (Elaboration) คือความสามารถต่อเติมข้อคิดเห็นที่มีอยู่แล้วให้น่าสนใจ และมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ความคิดเก่าคือรากฐานของความคิดใหม่ คนรุ่นใหม่จะใช้ประโยชน์จากความคิดของคนรุ่นเก่าแล้วนำมาดัดแปลงให้ร่วมสมัย ดังคำกล่าวที่เราคุ้นเคยกันดีที่ว่า “ลูกต้องดีกว่าพ่อแม่” “ศิษย์ต้องดีกว่าครู” ทั้งนี้เพราะรู้จักคิดดัดแปลง

๖. คิดซับซ้อน (Complexity) คือ ความสามารถในการแสวงหาทางเลือกใหม่ที่หลาย ๆ ครั้ง ได้มาด้วยความยากลำบากคนที่คิดซับซ้อนจะจัดระบบสรรพสิ่งที่สับสนได้ดีนาระเบียบออกมาจากความโกลาหลได้

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 การตกลงใจว่าจะกระทำการตัดสินใจเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติการ การคิดตัดสินใจจึงไม่ใช่การคิดหาทางเลือกแต่เป็นการประมวลทางเลือกต่าง ๆ โดยใช้วินิจฉัยและระบุข้อตกลงใจว่าจะกระทำการใดในทิศทางใด การดำรงชีวิตของคนเราต้องตัดสินใจ นักเรียนจึงควรฝึกทักษะการตัดสินใจให้เป็นระเบียบระบบเพื่อการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

๙. คิดระดมสมอง (Brainstorming) คือ เทคนิควิธีการเสาะหาวัตถุดิบเพื่อนำไปคิดต่อ เป็นการระดมความคิดให้มากหลากหลายเพื่อนำไปใช้หรือพิจารณาโดยการคิดวิธีการต่าง ๆ ต่อไป การคิดระดมสมองจึงไม่ใช่จุดสิ้นสุดของการคิด แต่เป็นจุดเริ่มต้นเหมือนกับการประกอบอาหารที่ต้องเสาะหาเครื่องปรุงให้พร้อมก่อน ลงมือประกอบอาหาร

๑๐. คิดให้รู้กันทั่ว (Communication) คือ ความสามารถในการเสนอความคิดหรือข้อคิดเห็นโดยชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้ คิดให้รู้กันทั่วจึงเป็นเรื่องของการสื่อสารเกี่ยวพันกับทักษะการจำแนกแยกแยะ การจัดกลุ่ม การพรรณนา การอธิบาย การโต้แย้ง การเปรียบเทียบ การรู้จักใช้ภาษาที่เหมาะสม ในการสื่อความคิด

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. วิทยากรเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ ของผู้สูงวัย
๒. วิทยากรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการคุณสมบัติที่ดีของผู้สูงวัย
๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
๒. ตัวอย่างในการฝึกสมาธิภาวนา
๓. กระจดาชปฐพี กระจดาช A ๔ ปากกา
๔. คอมพิวเตอร์
๕. ห้องประชุม
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๒

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ	คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒.สามารถฝึกพัฒนาการ จิตใจ ปัญญา สังคม ได้ถูกต้องและเหมาะสม	อธิบายความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจให้กับผู้สนใจได้	-แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	

กิจกรรมที่ ๓

สุขชีวี

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพทางจิตใจได้อย่างถูกต้อง
๒. สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้ดี รู้ชั่ว คิดดี พูดดี ทำดี

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในวัยสูงอายุ จะมีพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการ และพัฒนาสุขภาพทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นบริบททางจิตวิทยาเพื่อทำอย่างไรให้เขาเกิดความภูมิใจตนเอง ให้เขาเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ตั้งเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม เกิดทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปวัยวัยรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมที่คนชราผู้นั้นอาศัยอยู่ นักจิตวิทยากล่าวว่า สติปัญญา ในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีภาวะเจ็บป่วย ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีอย่างสมบูรณ์ ซึ่งพฤติกรรมในทางจิตวิทยานั้นเป็นการกระทำทุกอย่างของอินทรีย์ ไม่ว่าจะการกระทำนั้นผู้อื่นจะสังเกตเห็นได้หรือไม่ก็ตาม 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 ผู้กระทำพฤติกรรมภายในเท่านั้นที่จะรู้ว่าพฤติกรรมภายในนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือไม่พฤติกรรมภายใน ได้แก่ การคิด การรู้สึก การจำ การเรียนรู้ แรงจูงใจ เป็นต้น

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากร วิทยาการอธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพจิตใจ

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	ผู้เข้าอบรมอธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพทางจิตใจได้อย่างถูกต้อง	คำถามปากเปล่าแบบวัดประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒. สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้ดี รู้ชั่ว คิดดี พูดดี ทำดี	ผู้เข้าอบรมมีความสุขชีวิตที่ดี ทำให้กาย วาจา และใจ สะอาดได้	-แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	

กิจกรรมที่ ๔

คุณธรรมนำชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายหลักธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยได้ถูกต้อง
๒. สามารถประยุกต์ใช้ในการนำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

การพัฒนาคุณภาพบุคคลทางด้านคุณธรรม โดยเน้นที่มีจิตใจหนักแน่น ยึดมั่นคุณธรรม คือ การอยู่ร่วมกัน รู้รัก สามัคคี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาอย่างยั่งยืน พุทธธรรมเป็นหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่อยู่ตามธรรมชาติ คือ ธรรมดาของสิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า กฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัตินั้นจะสอนให้มนุษย์มีเมตตา พระพุทธศาสนายึดเอาหลักการกระทำหรือ ความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด จะเน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำ ของตน มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้จะสอนในเรื่องหลักกรรมให้รู้จักการพึ่งพา ตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียร พยายาม จากการกระทำตามเหตุตามผลสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติ ทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ในที่สุดก็ จะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงวัยโดย จะพิจารณาความจำเป็นในการเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ เป็นต้น โดยนำเอาหลักทางจิตวิทยากับหลัก พระพุทธศาสนา มาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของ พระพุทธศาสนา เรื่องของความทุกข์ และวิธีในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในขั้นตอนทาง จิตวิทยาเพื่อให้เข้าถึงสภาพที่แท้จริงของแก่นชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริง ของชีวิต 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. อธิบายหลักธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยได้ถูกต้อง	ผู้เข้าอบรมอธิบายกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจหลักธรรมในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง	คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒. สามารถประยุกต์ใช้ในการนำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง	กลวิธีการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม	-แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	

กิจกรรมที่ ๕

ชุมชนร่วมใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. สามารถอธิบายแนวคิดการเรียนรู้ชุมชน และการสร้างชุมชนให้ยั่งยืน
๒. สามารถวิเคราะห์แนวทางการเป็นผู้นำและการบริหารจัดการชุมชน

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

การขับเคลื่อนงานทางด้านชุมชนและสังคมให้ยั่งยืน มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม มีที่พึ่งทางกาย ทางใจ เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีสถานศึกษาหาความรู้ มีสถานที่สนทนา พบปะพูดคุยก่อให้เกิดความเข้าใจชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่อง ชีวิตของตนเองที่ผ่านมา อย่างผ่อนคลาย อิสระและเป็นกันเอง เรื่องราวความดีใจภูมิใจ และสิ่งที่เคยทำแล้วเสียใจ การได้สะท้อนคิดชีวิตที่ผ่านมาเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อได้เปิดใจเล่าออกมาอย่างอิสระจะเกิดความผ่อนคลายความกดดัน เพราะมีเพื่อนคอยรับฟังและเล่าสู่กัน และกันด้วยความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ใช้เทคนิคสุนทรียะสนทนา ร่วมกับ Active listening คือ การฟังเชิงรุก 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
<p>๑. สามารถอธิบายแนวคิดการเรียนรู้ชุมชน และการสร้างชุมชนให้ยั่งยืน</p> <p>๒. สามารถวิเคราะห์แนวทางการเป็นผู้นำและการบริหารจัดการชุมชน</p>	<p>สังเกตการณ์แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม</p> <p>สังเกตจากการตั้งคำถาม</p>	<p>คำถามปากเปล่า</p> <p>วิทยากร</p> <p>แบบวัดประเมินผล</p> <p>-แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-แบบสอบถามก่อนการอบรม</p> <p>-แบบรายงานตนเอง</p> <p>-แบบสัมภาษณ์</p>	<p>ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป</p>

กิจกรรมที่ ๖

กินดี มีสุขภาพดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายและบอกวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างถูกต้อง
๒. อธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพของวัยสูงอายุได้อย่างถูกต้อง

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและซุกักดี 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 จึงจะเป็นการพัฒนาในด้านโภชนาการในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคล และโภชนาการของผู้สูงอายุที่ควรได้รับนั้นจึงมีความสำคัญและต้องมีความครบถ้วนอย่างพอดีต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันปัญหาโรคภัยตามมา นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย และทำจิตใจให้เป็นสุข

ทั้งนี้สุขภาพของมนุษย์นั้นจะต้องพิจารณาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิตก็คือการทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกให้ไว้ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดี มิได้มีความหมายเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
๒. พระวิทยากรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
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	ผู้เข้าอบรมอธิบายและบอกวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างถูกต้อง	คำถามปากเปล่า วิทยากร	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒.อธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง	การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	-แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถามก่อนการอบรม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	

กิจกรรมที่ ๗

เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. อธิบายแนวคิด หลักการด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้
๒. จัดทำแผนปฏิบัติการด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ขอบเขตเนื้อหาสาระ

การสร้างคุณภาพชีวิตผ่านพุทธจิตวิทยา ที่เป็นมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการในจัดแผนงาน การประสานงาน และการสร้างแผนการปฏิบัติการ และกระบวนการสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจนและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำมาพัฒนาในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา จุดเริ่มต้นการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์จะต้องเริ่มจากการมรณฐานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญธรรม และสถานที่นั้นจะเป็นสถานที่สะดวกต่อการติดต่อสื่อสาร มีถนนหนทางสามารถผ่อนคลาโยธิยาบถ และการได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ได้สนทนาธรรมต่าง ๆ เรียกว่าขั้นของสมาธิ ขั้นที่สองการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ คือ บุคคลสัปปายะบุคคลที่อยู่ร่วมกันในการปฏิบัติธรรม จะเป็นบุคคลที่มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มีกนน้อย และนำไปสู่หนทางที่ดี พร้อมกันนั้นจะต้องมีอาหารที่เป็นพลกำลังในการเจริญสติ สมาธิในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า ศีล และขั้นที่สามการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ คือ มีอากาศที่สะอาดบริสุทธิ์มีความเป็นธรรมชาติ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม และได้เกิดปัญญาในการบริหารกิจกรรมด้านอิริยาบถ ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้จิตใจสงบสามารถปฏิบัติธรรมให้บรรลุธรรมได้

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. พระวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการถ่ายทอดวิธีการบำรุงแนวคิดทางด้านการดำเนินชีวิต
๒. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
๓. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันวิเคราะห์และสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหา

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเพาเวอร์พอยเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
๒. กระดาษบุรุษ กระดาษ A4 ปากกา
๓. ตัวอย่างแนวคิดการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๔. คอมพิวเตอร์
 ๕. ห้องประชุม
 ๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๗

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑.อธิบายแนวคิด หลักการด้านการ เสริมสร้าง คุณภาพชีวิตได้ ๒.จัดทำ แผนปฏิบัติการ ด้านการ เสริมสร้าง คุณภาพชีวิตของผู้ สูงวัย	สังเกตการณ์แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม สังเกตจากการตั้งคำถาม	คำถามปากเปล่า วิทยากร แบบวัดประเมินผล -แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบสอบถาม -แบบรายงานตนเอง -แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

แนวทางการประเมินผลการอบรม

จุดมุ่งหมาย	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์เรียนรู้พัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับผู้สูงวัยผ่านกระบวนการกิจกรรม	สังเกตการณ์ แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม เก็บแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรม และเกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถาม แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผล	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้ชีวิตร่วมกันและกระบวนการอบรม	ประเมินจากพฤติกรรมในการทำงานร่วมกัน เก็บแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรม และเกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถาม แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผล	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาตนเองพร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป	สังเกตการณ์ แสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในกิจกรรมที่อบรม เก็บแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรม และเกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถาม แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผล แบบสัมภาษณ์	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

ตารางฝึกอบรม

หลักสูตรการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา
หลักสูตร ๑ คี้น ๒ วัน และติดตามผลหลักจากอบรม จำนวน ๘ ชั่วโมง

วันที่	เวลา	รายการ/กิจกรรม
วันที่ ๑	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน พร้อมเพียงกันที่ห้องประชุม ธรรมทักษาย ผ่อนคลาย เตรียมพร้อม ชักซ้อมขั้นตอน
	๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิด / ประธานจุดเทียนบูชาพระรัตนตรัย ผู้วิจัยปฐมนิเทศกิจกรรม (เปิดใจใส่ธรรม)
	๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง
	๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพกายสบายจิต
	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.	ปรับเข็มทิศชีวิตที่มีคุณค่า
	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 โดยแบบวัดการเข้าอบรมและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบสอบถาม/แบบสังเกต/แบบสัมภาษณ์/แบบรายงานตนเอง แบบติดตามผลหลังการทดลองต่อเนื่อง ๑ เดือน

ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

พระครูภาวนาสังวรกิจ(สุวิทย์ สุวิชิโช)

วิทยากร

๑. พระวิทยากรกลุ่มเพื่อชีวิตดีงาม
๒. วิทยากรเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

๑. ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม สำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกอบรม (ก่อนและหลังการฝึกอบรม) คิดเป็นความถี่ (Frequency)

(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 ผลการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกอบรมเรื่องโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการฝึกอบรม โดยภาพรวมคิดเป็นร้อยละ ๖๔.๐ ส่วนหลังการฝึกอบรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๘๕.๗

๒. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

(n=๓๐)

ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรม		
	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการฝึกอบรม	๑๙.๒๐	๑.๘๙	-๕.๐๗๐*
หลังการฝึกอบรม	๒๕.๗๓	๒.๒๑	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๒ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๓ วิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

(n=๓๐)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ได้รับความรู้แนวคิด ทักษะประสบการณ์ใหม่ๆ และความเข้าใจในการเรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม	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 ผลวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในเรื่องที่อบรม ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่ดูแล อำนวยความสะดวก ติดต่อประสานงาน ($\bar{X} = ๔.๕๒$) และวิทยากรมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ เหมาะสมกับเนื้อหา ($\bar{X} = ๔.๕๐$) ตามลำดับ

ภาคผนวก ช
ภาพที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย



พระครูภาวนาสังวรกิจ ผู้วิัจนำบูชาพระรัตนตรัย เจริญจิตภาวนา



พระครูภาวนาสังวรกิจ ผู้วิัจกล่าวตอนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม



หลักสูตรฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา







การสนทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๑๗ คน



พระครูภาวนาสังวรภิกษุเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัย
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูภาวนาสังวรภิกข วิ. (สุวิทย์ สุวิโชค (คำมูล))
- ว/ด/ป เกิด : ๒๘ กันยายน ๒๕๑๒
- สถานที่เกิด : ๕๘ หมู่ ๕ แม่หวางต้นผาง ต.นาทราย อ.ลี้ จ.ลำพูน
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๓๗ พุทธศาสตรบัณฑิต (รุ่นที่ ๓๙) สาขาบริหารการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๐ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารการจัดการ
คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
นักธรรมเอก
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๓๔-๒๕๓๗ เป็นเลขานุการโรงเรียนพุทธศาสนา
วันอาทิตย์วัดวชิรธรรมสาธิต
พ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๓๘ เป็นพระธรรมทูตไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดชาวพุทธ
เมืองซานเบอร์นาดิโน มลรัฐแคลิฟอร์เนีย 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
คณะมนุษยศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก พระโขนง
กรุงเทพมหานคร