



## รายงานการวิจัย

การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

บานชื่น นักการเรือน

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## รายงานการวิจัย

การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

The Use of Cakka 4 in Elders for sustainable Life Quality  
Development in Kalasin Roi Et  
and Mahasalakham Province

บานชื่น นักการเรือน

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 2) เพื่อสร้างต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 3) เพื่อทดลองและประเมินผลการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุ และ 4) เพื่อจัดทำคู่มือการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 125 คน โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเปิดตารางสำเร็จของเกรจซี และมอร์แกน และใช้วิธีสุ่มแบบง่ายโดยการจับฉลากในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน และการสนทนากลุ่ม จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.91 สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired – Samples t-test

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุ มีระดับคุณภาพชีวิต โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก และมีการใช้หลักจักร 4 อยู่ในระดับครั้งวันครั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน พบว่า การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยยึดหลัก 3 ส. คือ สุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม แนวทางในการเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) โดยยึดหลัก 4 ส. คือ สะดวกสบาย สะอาดสงบ แนวทางในการเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปบุรุษ) โดยยึดหลัก 2 จ. คือ จริยธรรม จิตสาธารณะ แนวทางในการตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) โดยยึด 3 ส. คือ แสวงหา สร้างสัมพันธ์ เสียสละ และแนวทางในการเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา) โดยยึด 3 ส. คือ สติ สุจริต สัจจะ
2. ต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน คือ Good R-A MODEL
3. ผลการทดสอบสมมติฐานการหาประสิทธิภาพต้นแบบการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน พบว่า หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
4. ผลการจัดทำคู่มือต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยมีเนื้อหา ดังนี้ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือ คุณสมบัติของผู้ใช้คู่มือ ขอบเขตของเนื้อหา กิจกรรม การประเมิน และประโยชน์ที่จะได้รับ

**คำสำคัญ :** 1.หลักจักร 4 2. คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 3. ผู้สูงอายุ 4. ต้นแบบ 5. ประเมิน 6. คู่มือ

## ABSTRACT

The objectives of this research were as follows : 1) to study an application of the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham; 2) to build a model for applying the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham ; 3) to test and evaluate the application of the principle of Four Cakkas to the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham; and 4) to build the handbook for the application of the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham. The research was mixed methodology. The sample group were 125 older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham ; sized by Krejcie's and Morgan's completed table and used simple random sampling on collecting data. The in-depth interviews were used with 10 older persons and the group conversations were used with 10 older persons. The used tools were questionnaires and in-depth interview forms with confidential values at 0.91. The used statistics were descriptive statistics, frequency, percentage, mean, standard deviation and inferential statistics of Paired – Samples T-test.

### **The results of research were found as follows:**

1) The older persons had a level of sustainable life quality in all four aspects at a high level and applied the principle of four Cakkas at a level of every other time. The results of the data analysis from the in-depth interviews concerning an application of the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham were found that the application of the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham, based on three principles of health, society and environment; the application of the principle of Patirupadesavasa (living a suitable region) based on four principles of Convenience, Happiness, Cleanness, and Peace; the application of Sappurisupassaya (association with good people) based on two principles of Ethics and Public Mind; the application of the principle of Attasammapanithi (setting oneself in the right course) based on 3 principles of Attempt, Creation of Relationship and Sacrifice; and the application of the principle of Pubbekatapunnata (having formerly done meritorious deeds) based on 3 principles of Mindfulness, Right Conduct and Truth.

2) The model for applying the principle of four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham was Good R-A MODEL.

3) The results of the hypothetical test concerning the effectiveness of the model for the application of the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham were found that the application of the principle after training was higher than before training with difference in statistical significance at the level of 0.01.

4) The results of building the handbook for the application of the principle of Four Cakkas to sustainable life quality for older persons in the Provinces of Kalasin, Roi Et and Maha Sarakham had the following contents: Rationality Criterion, Objectives, Qualities of the Users, Scope of Content, Activities, Evaluation, and Expected Benefits

**Keywords:** 1. Four Cakkas 2. Sustainable Life Quality 3. Older Persons 4. Model  
5. Evaluation 6. Handbook

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” นี้ เป็นงานวิจัยซึ่งได้รับเงินอุดหนุนการสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ 2560

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ตลอดจนพระมหาน่วม สุจิตโต ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยญาณสังวร และเจ้าหน้าที่ของสถาบันวิจัยญาณสังวรที่คอยอำนวยความสะดวก ติดต่อประสานงานต่างๆ เกี่ยวกับการวิจัย และอาจารย์ธเนศ ต่วนชอเมที่คอยแนะนำแนวทางการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย ทุกท่าน อาทิ พระปริยัตถธรรมเมธี รักษาการรองอธิการบดี พระครูสิริธรรมนิเทศ, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ ที่เป็นกำลังใจในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และจังหวัดมหาสารคาม ที่ได้อนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามและได้ให้สัมภาษณ์ด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง จึงทำให้การวิจัยสำเร็จลงไปได้ ซึ่งผลที่ได้รับจะทำให้หน่วยงานต่างๆ นำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอันเป็นการช่วยเหลือครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติในอนาคตต่อไป

ผู้วิจัยคาดหวังว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีบทบาทในพัฒนาสังคมนำมาแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งถือว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ อยู่ในกรอบและระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมที่ดีงามตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคม จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพโดยใช้หลักจักร 4 เพื่อเป็นแนวทางที่ถูกต้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

คุณความดีและประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยขออุทิศให้แด่บุพการีและผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน อนึ่งหากความผิดพลาด บกพร่องถ้าจะมี คณะผู้วิจัยขอน้อมรับเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

บานชื่น นักการเรียน  
หัวหน้าโครงการวิจัย

## สารบัญคำย่อ

ตำราที่ใช้ในการค้นคว้าหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช 2530 ในการอ้างอิงได้ใช้ชื่อย่อของคัมภีร์พระไตรปิฎกไว้ในเชิงอรรถของงานวิจัย ซึ่งชื่อย่อนี้มีค่าเต็ม ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>	
ขุ.ธ.	ขุททกนิกาย ธรรมปท
ขุ.ชา.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก
ที.ปา.	ทีฆนิกาย ปาฐกถาค
ม.ม.	มชฌิมนิกาย มชฌิมปณณาสก
ม.อ.	มชฌิมนิกาย อูปริยปณณาสก
ส.ส.	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
อง.ทุก.	องคฺตฺตฺรนิกาย ทุกนิปาต
อง.ติก.	องคฺตฺตฺรนิกาย ติกนิปาต
อง.จตุก.	องคฺตฺตฺรนิกาย จตุกนิปาตอง.ปณจก.

สำหรับการอ้างตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อคัมภีร์ ผู้วิจัยใช้แบบ 3 ตอน คือ เลขเล่ม / เลขข้อ / เลขหน้า ตัวอย่างเช่น ที.ปา. 11/247-253/197-200. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฐกถาวรรค เล่ม 11 ข้อ 247-253 หน้า 197-200.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญคำย่อ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1-6
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
1.2 ปัญหาวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.4 สมมติฐานของการวิจัย	3
1.5 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.6 นิยามศัพท์	4
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	5
1.8 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7-52
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	7
2.1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต	7
2.1.2 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต	9
2.1.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	11
2.1.4 การกำหนดเป้าหมายของคุณภาพชีวิต	13
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	15
2.2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ	15
2.2.2 การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุ	16
2.2.3 ความต้องการของผู้สูงอายุ	17
2.2.4 การสร้างสุขภาพดีสำหรับผู้สูงอายุ	18



2.2.5	กิจกรรม 9 ประการเพื่อชีวิตใสวัยสูงอายุ	18
2.2.6	แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564)	19
2.3	แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ	21
2.3.1	แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ	21
2.3.2	องค์ประกอบของรูปแบบ	22
2.3.3	ประเภทของรูปแบบ	22
2.3.4	คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี	24
2.4	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	24
2.4.1	ความหมายของพฤติกรรม	24
2.4.2	ประเภทของพฤติกรรม	25
2.4.3	วิธีการศึกษาพฤติกรรม	26
2.5	แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินผล	27
2.5.1	ความหมายของการวัดผลประเมินผล	27
2.5.2	รูปแบบการวัดผลประเมินผล	28
2.5.3	องค์ประกอบของการวัดผลประเมินผล	28
2.5.4	ความสำคัญของการวัดผลประเมินผล	28
2.5.5	ขอบข่ายการวัดผลประเมินผล	29
2.5.6	จุดมุ่งหมายของการวัดผล	30
2.6	แนวคิดเกี่ยวกับคู่มือ	32
2.6.1	ความหมายของคู่มือ	32
2.6.2	วัตถุประสงค์ของคู่มือ	32
2.6.3	ประโยชน์ของคู่มือ	32
2.6.4	ประเภทของคู่มือ	32
2.7	หลักจักร 4	33
2.7.1	ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี)	33
2.7.2	สัปปุริสุปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ)	37
2.7.3	อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ)	40
2.7.4	บุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)	44
2.8	สภาพพื้นที่ทำวิจัย	46
2.9	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	47
2.10	สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย	52

บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	53-63
3.1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
3.2	เทคนิคและวิธีการสุ่มตัวอย่าง	54
3.3	การกำหนดตัวแปร	55
3.4	ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	55
3.5	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
3.6	การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	57
3.7	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	58
3.8	การวัดค่าตัวแปร	59
3.9	การวิเคราะห์ข้อมูล	60
3.10	การนำเสนอผลงานวิจัย	63
3.11	การสร้างคู่มือ	63
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64-93
4.1	ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	64
4.2	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	66
4.3	การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	71
4.4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	73
4.5	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเจาะจง	79
4.6	ผลการสร้างรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	82
4.7	การทดลองใช้รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	89
4.8	การหาประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	90
4.9	ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	92
4.10	การจัดทำคู่มือรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	93
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	94-95
5.1	สรุปผลการวิจัย	94
5.1.1	ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	94

5.1.2	ผลการศึกษาวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	94
5.1.3	ผลการวิเคราะห์การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	94
5.1.4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	95
5.1.5	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเจาะจง	95
5.1.6	ผลการสร้างรูปแบบ	95
5.1.7	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการหาประสิทธิภาพ	95
5.2	อภิปรายผลการวิจัย	96
5.2.1	คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	96
5.2.2	การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	97
5.2.3	การหาประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	97
5.3	ข้อเสนอแนะ	98
5.3.1	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	98
5.3.2	ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ	98
5.3.3	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	99
บรรณานุกรม		100-105

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย
- ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ
- ภาคผนวก ค เครื่องมือวิจัย
- ภาคผนวก ง แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม
- ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach)
- ภาคผนวก ฉ คู่มือ

ประวัติผู้วิจัย

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	54
ตารางที่ 3.2 กิจกรรมการฝึกอบรม	62
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	64
ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	65
ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา	65
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม โดยรวมทั้ง 4 ด้าน	66
ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านร่างกาย	67
ตารางที่ 4.6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านจิตใจ	68
ตารางที่ 4.7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	69
ตารางที่ 4.8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านสิ่งแวดล้อม	70
ตารางที่ 4.9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	71
ตารางที่ 4.10 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ยั่งยืน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	88
ตารางที่ 4.11 การวิเคราะห์หา ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลการประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนกับหลังการทดลอง	89

ตารางที่ 4.12	เปรียบเทียบการประเมินประสิทธิภาพรูปแบบรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนกับหลังการทดลอง	90
ตารางที่ 4.13	ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังฝึกอบรม	90
ตารางที่ 4.14	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังฝึกอบรมด้านการอยู่ในถิ่นที่ดี	91
ตารางที่ 4.15	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังฝึกอบรมด้านการทำความดี	91
ตารางที่ 4.16	ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจต่อรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	92

## สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 2.1 คุณภาพชีวิต	9
แผนภาพที่ 2.2 วงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	13
แผนภาพที่ 2.3 แสดงสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย	52
แผนภาพที่ 4.1 การใช้หลักจักร 4 ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ	64
แผนภาพที่ 4.2 ร่างรูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้สร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ	78
แผนภาพที่ 4.3 รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม	82

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ในปัจจุบันจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรไทย พบว่า ประชากรวัยสูงอายุมีการเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยครั้งล่าสุด พ.ศ. 2550 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 7 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 10.7 ของประชากรทั้งประเทศ พบว่า จำนวนประชากรไทยมีอัตราเพิ่มขึ้นประมาณ ร้อยละ 0.5 ต่อปี ขณะที่จำนวนผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มขึ้นร้อยละ 3 ต่อปี และในพ.ศ. 2553-2564 หรืออีกประมาณ 11 ปี จำนวนผู้สูงอายุจะมากกว่าเด็กเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ด้านโครงสร้างประชากร (สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์, 2550) จากการที่สัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้ลักษณะการพึ่งพาทางเศรษฐกิจและการเกื้อหนุนทางสังคมระหว่างประชากรวัยต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปศักยภาพของวัยแรงงานในการสนับสนุนผู้สูงวัยลดลง ในส่วนของผู้สูงวัยเองก็มีแต่ภาวะเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังมีอายุยืนยาวมากขึ้น ความเสื่อมถอยยังมีมากขึ้นเป็นลำดับ โอกาสการเผชิญกับภาวะการเจ็บป่วยและการช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงมีมากขึ้นกว่าวัยอื่นๆ รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรที่กำลังก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์หลัก “การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ” โดยเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (คณะกรรมการพัฒนาแผนงานด้านเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551) และกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติระยะยาว พ.ศ. 2545-2564 ที่เหมาะสมเพื่อกำหนดทิศทางของนโยบายและการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในระยะยาวในการรองรับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแผนดังกล่าวมีการกำหนดยุทธศาสตร์และมาตรการเกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุไว้อย่างชัดเจน โดยมุ่งหวังให้ประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพที่ดี มีสุขภาพะทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดสถาบันครอบครัวอบอุ่นมีสังคมที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันมีหลักประกันที่มั่นคงปลอดภัยและสามารถพึ่งพาตนเองได้

จังหวัดกาฬสินธุ์ได้มีการปรับยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดในพ.ศ. 2555-2558 โดยให้ความสำคัญของการพัฒนาคนและสังคมเป็นยุทธศาสตร์ที่ 1 คือ การพัฒนาคน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากอดีตที่ผ่านมาได้มุ่งการพัฒนาเกษตร การท่องเที่ยวเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญอันดับต้นๆ และให้ความสำคัญทุ่มเททรัพยากรและจัดสรรงบประมาณด้านการพัฒนาคนค่อนข้างจะน้อย ผลจากการพัฒนาที่ขาดความสมดุลและไม่เป็นบูรณาการ พบว่า **สถานการณ์ปัญหาที่สำคัญของจังหวัดกาฬสินธุ์<sup>1</sup>** ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชาวกาฬสินธุ์ที่ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพโรคมะเร็ง เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ตายปีละประมาณ 1,200 คน โรคเบาหวานความดันโลหิตสูง

---

<sup>1</sup>[https://www.google.co.th/search?q=chrome.69i57.2460j0j8&sourceid=chrome&es\\_sm=93&ie=utf-8](https://www.google.co.th/search?q=chrome.69i57.2460j0j8&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=utf-8) (22/6/2015)

มีผู้ป่วยมากกว่า 35,000 คน อัตราป่วยและตายมีแนวโน้มสูงขึ้น ปัญหาอนามัยมารดา การตายของมารดา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การตั้งครรภ์ของมารดาที่อายุน้อยกว่า 20 ปี มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง ปัญหาการใช้สารเคมีในการเกษตร ส่งผลต่อการตกค้างของสารเคมีในพืชผักผลการตรวจสารเคมีในเลือดประชาชน พบว่าไม่ปลอดภัยถึงร้อยละ 62 และมากที่สุดถึงร้อยละ 91 **สถานการณ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด**<sup>2</sup> กำหนดตัวชี้วัดระดับจังหวัดในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ จำนวน 2 ตัวชี้วัดคือ ตัวชี้วัดที่ 21 ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 และตัวชี้วัดที่ 22 : ระดับความสำเร็จการดำเนินงานดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ด้านสุขภาพระดับ 5 ซึ่งในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวและผู้สูงอายุที่ต้องการพึ่งพิง (Long Term Care) ด้านสุขภาพ มีเกณฑ์ความสำเร็จในตัวชี้วัดคือมีระบบการตรวจประเมิน/คัดกรอง และมีข้อมูลผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activity daily living : ADL) 3 กลุ่ม มีข้อมูลผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือระยะยาวและเกณฑ์การดำเนินงานตำบลต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ซึ่งจะมีกิจกรรมพัฒนาชมรมผู้สูงอายุและวัดส่งเสริมสุขภาพในการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมของชมรมซึ่งจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจประเมินคัดกรอง และติดตามดูแลโดยอาสาสมัคร และบุคลากรด้านสาธารณสุขในด้านการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุที่ครบวงจร จังหวัดร้อยเอ็ด ได้จัดประชุมผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุในโรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุกแห่ง เพื่อหารูปแบบแนวทางในการดำเนินงาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจ/คัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และเข้ารับบริการอย่างครบวงจร โดยในปี 2558 การคัดกรอง/ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย และจิตใจ 3 ด้าน ที่ประชุมได้กำหนดเป็นแนวทางการดำเนินงานคัดกรองด้วยกันทั้งจังหวัดคือ ทุกอำเภอต้องดำเนินการคัดกรอง อย่างครบวงจรในเรื่อง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สุขภาพช่องปาก ภาวะซึมเศร้า ภาวะโภชนาการ และ**สถานการณ์ในจังหวัดมหาสารคาม**<sup>3</sup> นายแพทย์ ไพบุลย์ อัครวดี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านเวชกรรมศาสตร์ ดูแลงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน จังหวัดมหาสารคาม มาบรรยาย ร่วมอภิปราย และรับฟังความต้องการและความคิดเห็นของผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอ “ ปัญหาส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ คือ การไม่สามารถเข้าถึงระบบบริการสุขภาพที่ดี การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะเบาหวาน ความดัน และปวดตามข้อกล้ามเนื้อที่สำคัญขาดการสนับสนุนที่ดีจากบุคคลในครอบครัว ตลอดทั้งหน่วยงานภาครัฐ” ผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นที่สำคัญได้แก่ การมีแผนงานโครงการผู้สูงอายุของจังหวัดมหาสารคาม และเกิดการนำแผนผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติจริงโดยการจัดทำโครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่างๆ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะประกอบการทำงานอาชีพได้ มี

<sup>2</sup>จิระวรรณ ศรีจันทร์ไชย, ถอดบทเรียน : โครงการ ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยสู่หลักชัยที่มั่นคง จังหวัดมหาสารคาม, โครงการได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม, หน้า 4.

<sup>3</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 12.



ความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม การศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นก็เพื่อที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของคนเราอีกประการหนึ่งที่นอกเหนือจากปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ คือ สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตราอายุในกรอบ และระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมที่อิงตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้เหมาะสมตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพราะในปัจจุบันนี้มีปัจจัยหลายอย่าง que เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิตทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปไม่ราบรื่น ขาดความมั่นคง ขาดความปลอดภัยในชีวิต ขาดความรักความอบอุ่นมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมายจึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน เพื่อที่จะเข้าใจหาแนวทางที่ถูกต้อง

จากสภาพปัญหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบดังกล่าวมาแล้วผู้วิจัยในฐานะที่ติดตามและสนใจเรื่องนี้จึงจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องทำวิจัยเรื่องนี้โดยใช้หลักจักร 4 เพื่อนำมาแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอันเป็นการช่วยเหลือครอบครัว ชุมชน สังคมตลอดจนประเทศชาติในอนาคตต่อไป

## 1.2 ปัญหาวิจัย

1.2.1 สภาพทั่วไปของคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม เป็นอย่างไร

1.2.2 ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน หรือไม่อย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

1.3.2 เพื่อสร้างต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

1.3.3 เพื่อทดลองและประเมินผลการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุ

1.3.4 เพื่อจัดทำคู่มือการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

## 1.4 สมมติฐานของการวิจัย

1.4.1 ถ้ามีการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนแล้วก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนขึ้นได้

## 1.5 ขอบเขตของการวิจัย

ในการทำวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ 4 ด้าน คือ

### 1.5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหาที่วิจัย

เป็นการวิจัยเฉพาะ การใช้หลักจักร 4 ได้แก่ 1. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) 2. สัมปยุตตสังคยา (การสมาคมกับสัตบุรุษ) 3. อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) 4. ปุพเพตปุญญาตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) คุณภาพชีวิต ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้าน

ความสัมพันธ์ทางสังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม ต้นแบบ ทดลองและประเมิน และคู่มือเท่านั้น นอกนี้ไม่อยู่ในขอบเขตของการวิจัย

### 1.5.2 ขอบเขตด้านประชากรที่วิจัย

เป็นการวิจัยเฉพาะ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งหญิงและชาย โดยสุ่มมาจำนวน 120 คน และเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จำนวน 15 ท่าน

### 1.5.3 ขอบเขตด้านสถานที่วิจัย

เป็นการวิจัยเฉพาะ ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

### 1.5.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาที่วิจัย

เป็นการดำเนินวิจัย 1 ปี ตามงบประมาณ คือ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2559 - กันยายน 2560

## 1.6 นิยามศัพท์

**จักร 4** หมายถึง ธรรมมีอุปการะมากเป็นเครื่องช่วยให้มีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พหุการธรรม คือ 1. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) 2. สัปปริสุปปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ) 3. อตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) 4. ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

**การอยู่ในถิ่นที่ดี** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย อยู่ในถิ่นที่มีศาสนาสอนให้ละโทษ อบรมคุณความดี สอนให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ มีคนทรงศีลทรงธรรมทรงวิทยาคูณมาก มีการศึกษาสะดวก มีระเบียบแบบแผน ประเพณี ศีลธรรม และวัฒนธรรม

**การสมาคมกับสัตบุรุษ** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม คบกับบุคคลที่มีความกตัญญูกตเวที บุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน บุคคลที่ช่วยเหลือสังคม มีลักษณะความเป็นธรรม บุคคลที่ประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต

**การตั้งตนไว้ชอบ** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม หมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีศรัทธา มีเหตุ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ตั้งเป้าหมายชีวิตแน่ชัด ตั้งตนให้เชื่อเรื่องบุญบาป เชื่อนรกสวรรค์ ตั้งตนให้เป็นคนมีคุณธรรม เช่น ปลอดภัยอบายมุข

**ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา เอื้อเฟื้อกับคนอื่น ฝึกฝนในการบังคับตนเอง เพื่อสร้างความดี

**การใช้หลักจักร 4** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการนำหลักจักร 4 มาใช้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัญชาติไทย ทั้งหญิงและชาย ที่มีสภาพร่างกายเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

**คุณภาพชีวิต** หมายถึง การมีชีวิตที่มีความสุขทางร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุในกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

**คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย** หมายถึง การมีชีวิตที่มีความสุขทางร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

**คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ** หมายถึง การมีชีวิตที่มีความสุขทางจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน

**คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม** หมายถึง การมีชีวิตที่มีความสุขทางความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น เช่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม และการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

**คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม** หมายถึง การมีชีวิตที่มีความสุขทางสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง และการรับรู้ว่าคุณได้มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์

**ต้นแบบ** หมายถึง ต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

**ประเมินผล** หมายถึง การประเมินผลการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุในกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

**คู่มือ** หมายถึง คู่มือการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

## 1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.7.1 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

1.7.2 ได้ต้นแบบการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

1.7.3 นำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

1.7.4 นำผลการวิจัยไปเขียนบทความวิจัยลงตีพิมพ์ในต่างๆ เช่น วารสารสิรินธรปริทรรศน์ วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร วารสารสมาคมนักวิจัย เป็นต้น เพื่อเผยแพร่ต่อไป

1.7.5 นำผลการวิจัยไปเผยแพร่ทางเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย และเว็บไซต์ของจังหวัดในเขตปริณทลตลอดจนจังหวัดอื่นๆ ทั่วประเทศ

## 1.8 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้

- 1.8.1 กระทรวงสาธารณสุข
- 1.8.2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- 1.8.3 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- 1.8.4 จังหวัดอื่นๆ ทั่วประเทศ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” นี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาสาระที่สำคัญทั้งแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินผล
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับคู่มือ
- 2.7 หลักจักร 4
- 2.8 สภาพพื้นที่ทำวิจัย
- 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.10 สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

##### 2.1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

กัญจนพร อ่วมสำอางค์ ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ดี หรือการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยวัดได้จากความรู้สึกพึงพอใจในด้านร่างกายและสติปัญญา ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงด้านปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตโดยผ่านการรับรู้และประเมินด้วยตนเอง<sup>4</sup>

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพ หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลหรือสิ่งของชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ตรงข้ามกับความตายรวมความแล้ว หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่<sup>5</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต มีความหมายกว้างขวางซับซ้อนครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและทางจิตใจของบุคคล และลักษณะที่เป็น

<sup>4</sup>กัญจนพร อ่วมสำอางค์, การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกองการศึกษา สงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา เขตภาคกลาง, ปรินธิยานิพนธ์ (กศ.ม. การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, 2547, หน้า 12.

<sup>5</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, 2546), หน้า 253, 366.

คุณค่าที่มีความสำคัญ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดีของบุคคลมีการประเมินทั้งลักษณะทางวัตถุที่แวดล้อมบุคคล และลักษณะทางจิตของบุคคลนั้นๆ และกำหนดเกณฑ์ขึ้นเพื่อวัดว่าลักษณะต่างๆ นั้น ผ่านตามเกณฑ์หรือไม่อย่างไร เกณฑ์ที่ว่านี้ หมายถึง เกณฑ์ที่บุคคลอาจกำหนดขึ้นเองโดยเฉพาะหรือ หมายถึง เกณฑ์ที่กลุ่มหรือสังคมใด สังคมหนึ่งกำหนดขึ้นเป็นบรรทัดฐาน หรือเป็นสากลซึ่งคำนี้เป็นหัวใจสำคัญในความหมายของคุณภาพชีวิต ตามข้อความข้างต้น<sup>6</sup>

**ยุพา อุดมศักดิ์** ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และศาสนา ซึ่งเป็นค่าเทียบเคียงไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอน กล่าวคือ ทุกคนหรือทุกประเทศอาจกำหนดมาตรฐานต่างๆ กันไปตามต้องการและความต้องการในด้านคุณภาพชีวิตนี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเวลาและภาวะ<sup>7</sup>

**ผาสุก มุทฺธเมธา** ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่สามารถสนองตอบความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ อยู่ในกรอบ และระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมที่ดีงามตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมพร้อมทั้งสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงชีวิตจะมีคุณภาพได้ต้องอาศัยสถาบันต่างๆ ของสังคมร่วมกันทำหน้าที่ตามบทบาท<sup>8</sup>

**วศิน อินทสระ** ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่ดีนั่นเองทุกคนต้องการชีวิตที่ดีหรืออย่างน้อยก็ดีกว่าเก่าชีวิตจะมีคุณภาพดีได้ด้วยการงานที่เขาทำถ้าการงานที่เขาทำนั้นดีก็จะทำให้คุณภาพชีวิตของเขาดีขึ้น<sup>9</sup>

**วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์** ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง เป็นมโนคติหรือความคิดรวบยอด (Concept) ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะของประชากรที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม มีคุณธรรม และทำประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติ<sup>10</sup>

**สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์** ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินและอีกบางกลุ่มอาจหมายถึง การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจบางกลุ่มอาจหมายถึง การให้โอกาสแก่บุคคลที่จะพัฒนาตนเองหรือบางกลุ่มอาจหมายถึง การมีสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย<sup>11</sup>

<sup>6</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 494 – 510.

<sup>7</sup>ยุพา อุดมศักดิ์, แนวคิดหลักการและวิธีการทางประชากรศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2516), หน้า 41 - 42.

<sup>8</sup>ผาสุก มุทฺธเมธา, คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535), หน้า 96.

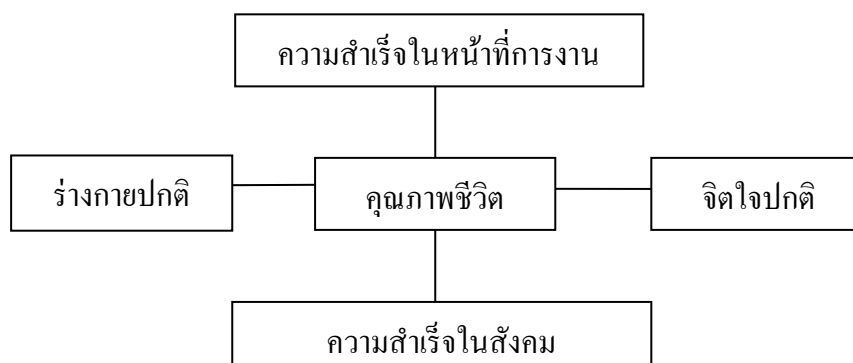
<sup>9</sup>วศิน อินทสระ, คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2543), หน้า 45 - 47.

<sup>10</sup>วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์, “หน่วยที่ 10 ประชากรศึกษาเพื่อพัฒนาครอบครัว”, ใน เอกสารการสอน ชุดวิชาประชากรและประชากรศึกษา หน่วยที่ 6 - 10, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533), หน้า 515.

<sup>11</sup>สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ, 2525), หน้า 1.

อวย เกตุสิงห์ ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีร่างกายปกติมีจิตใจปกติมีความสำเร็จในหน้าที่การงานและมีความสำเร็จในสังคม ดังแผนภูมิต่อไปนี้ คือ<sup>12</sup>

### แผนภาพที่ 2.1 คุณภาพชีวิต



สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยวัดได้จากความรู้สึกพึงพอใจในด้านร่างกายและสติปัญญา ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านสังคม ได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ รายได้ เป็นต้น รวมทั้งเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตและที่มีส่วนสำคัญมากที่สุด ของบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคม เป็นคนที่มีรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม

#### 2.1.2 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดสร้างขึ้น และชวนขยายให้ได้มาด้วยตัวของมนุษย์เองนอกจากนั้นยังเป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่จะทำให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนาบุคคลและครอบครัวที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นในทุกๆ ด้านอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ด้านการศึกษา อาชีพรายได้ สุขภาพอนามัย คุณธรรมจริยธรรม ในลักษณะเช่นนี้เขาย่อมจะมีความสามารถในการปรับปรุงทั้งตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุดปัญหาต่างๆ ในสังคมก็จะลดลงหรือหมดไปได้ อาทิเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ การดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าในทิศทางที่ถูกต้องตามครรลองที่ดั้นน้อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีมีผู้ชี้แนะข้อดีข้อเสียให้พิจารณาประพฤติปฏิบัติ และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีเหมาะสมแก่การพัฒนาชีวิตแม้ว่าทุกคนต่างก็พยายามเพื่อจะพัฒนาชีวิตของตนเพื่อให้ชีวิตดำเนินในวิถีทางที่ถูกต้องก็ตามแต่ก็มีอุปสรรคที่คอยลิดรอนความเจริญก้าวหน้าของการ

<sup>12</sup>อวย เกตุสิงห์, พลศึกษาและสุขศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526), หน้า 1.

ดำรงชีวิตอยู่เสมอและอุปสรรคที่สำคัญนี้ก็คือ อบายมุข คือทางแห่งความเสื่อมความพินาศแห่งชีวิต และเป็นเหตุแห่งความย่อยยับเป็นที่ทราบกันดีว่ารากฐานของปัญหาอาชญากรรมส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ<sup>13</sup>

ส่วนประเทศที่มีประชากรไม่มีคุณภาพชีวิตจะประสบกับปัญหาความล่าช้าหรือความล้มเหลวในการพัฒนาประเทศซึ่งเป็นปัญหาต่อเสถียรภาพความมั่นคงและความปลอดภัยของประเทศ ดังนั้นประเทศทั้งหลายจึงใช้ความพยายามกันอย่างเต็มที่ในการที่จะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้อยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการทั้งนี้เพื่อช่วยให้บุคคล และสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้ามีความสุขสมบูรณ์ และเกิดความมั่นคงปลอดภัยไปพร้อมๆ กันคุณภาพชีวิตมีความสำคัญทั้งต่อบุคคล และสังคมอย่างยิ่งโดยผู้ที่มีคุณภาพชีวิตจะช่วยให้ตนเอง และสังคมเกิดลักษณะ 5 ประการดังมีรายละเอียดต่อไปนี้ คือ

1) บุคคลจะมีการดำรงชีวิตในแนวทางที่ดีใช้วิธีการอันชอบธรรมในการสนองความต้องการในด้านต่างๆ ของตนโดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และผู้อื่น

2) บุคคลจะมีการสร้างสรรค์พัฒนา คิดปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

3) บุคคลจะใช้ภูมิปัญญา เหตุผล และวิธีการแห่งสันติในการแก้ปัญหาต่างๆ

4) บุคคลจะมีการยอมรับในคุณค่า และความสำคัญของตนเองผู้อื่นสังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการอยู่ร่วมกันในสังคมจึงมีปัญหาและความขัดแย้งน้อย

5) บุคคลจะเป็นพื้นฐานของครอบครัว และสังคมที่มีความสงบสุขมีความสุขมีความเจริญก้าวหน้ามีเสถียรภาพความปลอดภัยความเป็นปึกแผ่นมั่นคง และความเป็นระเบียบเรียบร้อย<sup>14</sup>

สรุปได้ว่า ความสำคัญของคุณภาพชีวิตนั้นมีส่วนที่เชื่อมโยงกันและกันคือเมื่อบุคคลที่ดีก็ได้สังคมที่ดีแต่ถ้าบุคคลนั้นแล้วในสังคมนั้นก็แล้วตามไปด้วยดังนั้น หากปรารถนาสังคมที่พึงประสงค์ก็จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง และเมื่อต้องการอยู่ในสังคมที่ดีมีสันติสุขก็จำเป็นต้องสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีงาม ความสัมพันธ์ที่ทุกคนพึงปรารถนานั้นต้องสร้างจากพฤติกรรมอันเหมาะสมดีงามซึ่งสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของตนในสังคมอันอาจมีอยู่หลายด้านหลายมุมมองแล้วแต่ว่าเป็นความสัมพันธ์กับผู้ใด เช่น แต่ละคนเป็นลูกของพ่อแม่และโตขึ้นก็จะเป็นพ่อแม่ของลูกด้วยเมื่อเข้าเรียนก็เป็นศิษย์ของครูบาอาจารย์ ฯลฯ บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนในสังคมจึงนับว่ามีอยู่หลายด้านการกำหนดความประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องสอดคล้องกับกฎเกณฑ์หรือหลักการตามธรรมชาติอันจะทำให้เกิดความผาสุกกลมเกลียว และทำให้สังคมมีความก้าวหน้าอย่างมั่นคงจึงเป็นสิ่งสำคัญ

<sup>13</sup>ตรีสุข พลางกูร, “การใช้พุทธธรรมในการพัฒนาชีวิต : ศึกษากรณีผู้พันโทที่เข้ารับการอุปสมบท ณ วัดหนองปลิง ตำบลดอนแสบ อำเภอยะรัง จันทบุรี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง), 2545, หน้า 67.

<sup>14</sup>จำสับเอกมนตรี พลเยี่ยม, “แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อย จังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 10 - 11.



### 2.1.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคล ในค.ศ. 1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกได้จัดองค์ประกอบใหม่ โดยรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันคือ ด้านร่างกายกับด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคลและ ด้านจิตใจกับด้านความเชื่อส่วนบุคคลจึงเหลือเพียง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) **ด้านร่างกาย (Physical Domain)** คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพายาต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2) **ด้านจิตใจ (Psychological Domain)** คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนาการให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3) **ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)** คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วยรวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4) **ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)** คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้านการเงินสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีโอกาสงานอดิเรกและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น<sup>15</sup>

<sup>15</sup><<http://www.dmh.moph.go.th/test/whoqol/>> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2559)

**อาร์ชี ชาร์มา (Sharma)** ผู้เชี่ยวชาญของยูเนสโก (UNESCO) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตจะมีคุณภาพได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญอีก 5 ประการ ดังนี้

**1) มาตรฐานการครองชีพหรือระดับความเป็นอยู่ (Level of Living)** ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ รายได้ประชากรต่อหัว สุขภาพ ที่อยู่อาศัย สวัสดิการทางสังคม และการศึกษา ระดับความเป็นอยู่ของบุคคลและครอบครัวจะดีขึ้นถ้าประเทศมีรายได้สูงสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดีมีที่อยู่อาศัยที่มีความมั่นคงปลอดภัย รัฐจัดการศึกษาพื้นฐานเพื่อการมีอาชีพและจัดโอกาสทางการศึกษาที่ดีให้พอเพียงอย่างทั่วถึง ตลอดจนการจัดหลักประกันเรื่องสวัสดิการสังคม

**2) สถานะการเปลี่ยนแปลงประชากร (Population Dynamics)** ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ อัตราเพิ่มประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย องค์ประกอบด้านอายุ และการย้ายถิ่นรัฐจำเป็นต้องจัดบริการต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สวัสดิการ การศึกษา การแพทย์ และสาธารณสุข ศาสนา สาธารณูปโภคให้พอเหมาะกับขนาดของประชากรแต่ละชุมชน

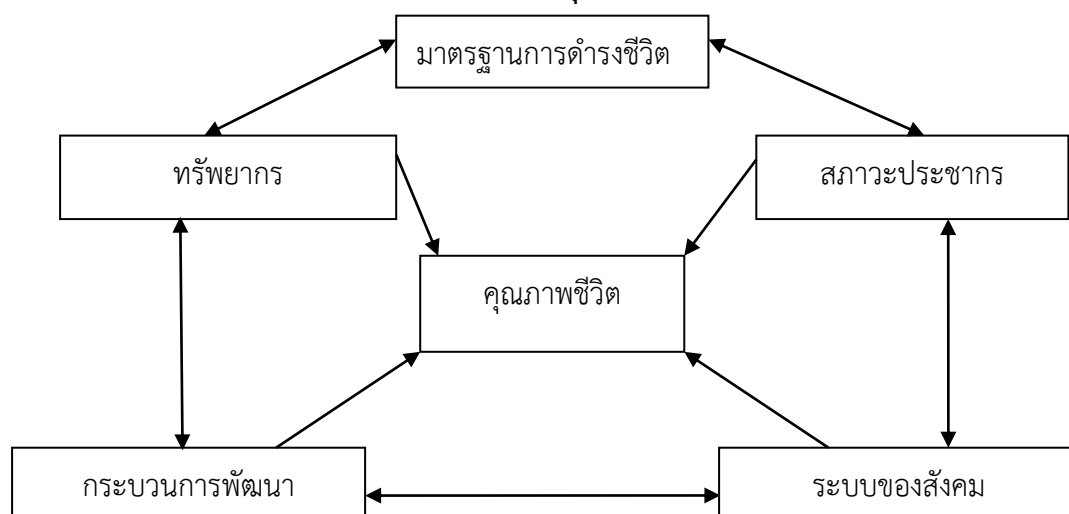
**3) ทรัพยากร (Resources)** ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ มนุษย์ อาหาร เงินทุน ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ทรัพยากรที่สำคัญที่สุด คือ ทรัพยากรมนุษย์เพราะถ้ามนุษย์มีคุณภาพมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ตัดสินใจเลือกที่ฉลาดในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพที่ดีจะทำประโยชน์ให้กับตนเองครอบครัวและประเทศชาติ ในยุคของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีเจริญมากยิ่งขึ้นต้องเน้นในเรื่องจิตใจ และคุณธรรมควบคู่กันไป

**4) ระบบสังคมและวัฒนธรรม (Socio - Cultural System)** ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ ระบบสังคม ค่านิยมทางศาสนา วิถีชีวิต ค่านิยมทางวัฒนธรรม และระบบการปกครอง เป็นที่ทราบกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถจะแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ จึงต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมเมื่อสังคมขยายตัวเพิ่มขึ้น และมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นจึงต้องมีระบบ มีกฎเกณฑ์ที่เรียกว่า รูปแบบการปกครอง ที่นำไปสู่การปฏิบัติอันเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา และค่านิยมทางศาสนา จนเป็นวิถีชีวิตของสมาชิกนั้นๆ ที่เรียกว่า วัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขร่วมกัน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตทุกระดับ ระบบสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละสังคมย่อมมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันในแต่ละสังคม

**5) กระบวนการพัฒนา (Process of Development)** โดยประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ การพัฒนาประสิทธิภาพและความสามารถของบุคคล การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคม และการพัฒนาระบบการค้า การพัฒนาเป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นโดยจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องสัมพันธ์กันกับปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติในด้านคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และประเทศ ประชากรแต่ละสังคมจะต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามที่สังคมจะกำหนดเกณฑ์มาตรฐานได้ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้ง 5 ประการ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันประดุจลูกโซ่ ดังแผนภูมิวงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต ดังนี้<sup>16</sup>

<sup>16</sup>วิลาวัณย์ จรรย์ยานนท์ และคณะ, ภาวะประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : หน่วยศึกษานิตเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2528), หน้า 20 – 59.

แผนภาพที่ 2 วงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบของคุณภาพชีวิต



สรุปได้ว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมาย นอกเหนือไป จากปัจจัยพื้นฐาน คือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บคอยเบียดเบียน ตลอดจนการศึกษา และวิธีเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม ที่ดี เพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตเจ้านั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วย ปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบ ด้วยปัจจัยใดบ้าง คำตอบน่าจะมีหลากหลายและแน่นอน ที่จะต้องผสมผสานกลมกลืนกันไป

#### 2.1.4 การกำหนดเป้าหมายของคุณภาพชีวิต

การกำหนดเป้าหมายของคุณภาพชีวิต เป็นจุดเริ่มต้น และเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิตเป้าหมายของคุณภาพชีวิตเปรียบได้กับเข็มทิศ สำหรับชี้ทางเดินชีวิตให้ถึงจุดหมาย บุคคลที่ต้องการความสำเร็จในชีวิต ต้องกำหนดเป้าหมายของคุณภาพชีวิตของตนเองให้เหมาะสม เป้าหมายของคุณภาพชีวิตแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) **เป้าหมายของคุณภาพชีวิตระดับพื้นฐาน** ได้แก่ การศึกษาหาความรู้ มีความประพฤติดีพึ่งตนเองได้ และสามารถประกอบอาชีพที่สุจริตได้<sup>17</sup> แนวทางที่จะนำความรู้ความประพฤติ มาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น มีสาระสำคัญดังนี้

- 1.1) พัฒนาวินัยและคุณธรรมให้เกิดขึ้นกับตนเอง
- 1.2) รู้จักแสดงความเคารพต่อบิดามารดา ครูอาจารย์ด้วยความสุภาพ
- 1.3) ตั้งใจหาความรู้
- 1.4) ฝึกมารยาทพื้นฐานของสังคม
- 1.5) ในการแสวงหาทรัพย์ ต้องมีเป้าหมายในการแสวงหา คือต้องมีอาชีพที่สุจริต<sup>18</sup>

<sup>17</sup> สมภพ ชีวรัฐพัฒน์, *จริยธรรมกับชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : นานาสีพิมพ์), หน้า 110.

<sup>18</sup> ผศ.ดร. ขาดิชา ยพิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ใน *สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551*, (กรุงเทพมหานคร : นวสาส์นการพิมพ์, 2551), หน้า 425 – 426.

2) เป้าหมายของคุณภาพชีวิตระดับกลาง ได้แก่ ความต้องการความสุขในการครองเรือน มีคู่ครองที่ดีมีบุตรที่เชื่อฟัง มีทรัพย์สินสมบัติ และมีเพื่อนที่ดี เป็นต้น<sup>19</sup> แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง มีสาระสำคัญดังนี้

- 2.1) การปฏิบัติต่อมารดา บิดา ด้วยการทำให้ท่านสบายใจ
- 2.2) มีความเคารพ เกรงใจ ทุกคนที่มีคุณธรรม
- 2.3) มีความสามัคคีในครอบครัว มีความรักให้กันและกัน
- 2.4) ให้กำลังใจและชื่นชมเมื่อทำดี และตำหนิเมื่อทำผิด
- 2.5) ฝึกลูกให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง ปลูกฝังคุณธรรมให้กับลูก
- 2.6) ไม่ใช่อารมณ์ตัดสินปัญหา ควรใช้เหตุผล
- 2.7) สามีภรรยารู้จักครองใจกันด้วยหลักฆราวาสธรรม
- 2.8) มีความสันโดษ ไม่สร้างหนี้สิน
- 2.9) คบเพื่อนดีไม่คบคนพาล<sup>20</sup>

3) เป้าหมายของคุณภาพชีวิตระดับสูง ได้แก่ ความต้องการการพ้นทุกข์ จึงต้องประพฤติธรรมมีจุดมุ่งหมาย และเพื่อนิพพาน เพื่อการครองชีวิตที่ประเสริฐ เป็นการพัฒนาจิตให้หมดกิเลสเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่มนุษย์ต้องการ เป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการกำหนดเป้าหมายในระดับสูง มีหลักปฏิบัติดังนี้

- 3.1) ทวนกระแสกิเลสเพื่อเอาชนะสิ่งที่ทั้งปวงมีชีวิตอยู่ด้วยการทวนกระแส ไม่ปล่อยชีวิตไปตามกระแส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง
- 3.2) ใช้ปัญญาเลิกความมมงาย เพราะความมมงายเป็นเครื่องบั่นทอนชีวิต
- 3.3) พิจารณาความทุกข์ด้วยปัญญา จิตที่มั่นเป็นทุกข์ก็จะหายไปแต่ถ้าพิจารณาความทุกข์ด้วยปัญญา ความทุกข์ก็จะหายไป
- 3.4) ใช้ปัญญาพิจารณาทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ชีวิตเกิดมามีดับเห็นปัจจัยที่ทำให้ดับจึงไม่ยึดมั่นถือมั่น ถ้อยในสภาวะธรรมทั้งหลาย
- 3.5) พัฒนาจิตที่ปลอดภัยพ้นจากกิเลสเป็นจิตที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสะอาดสว่าง สงบ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดมีนิพพานเป็นที่สุด<sup>21</sup> เป้าหมายของคุณภาพชีวิตทั้ง 3 ระดับนั้น ขึ้นพื้นฐานเพื่อต้องการให้มีการครองตน ครองงานที่ดี ระดับกลางเพื่อมีความสุขในการครองเรือน และระดับสูงเพื่อการครองชีวิตที่ประเสริฐ เพื่อความพ้นทุกข์<sup>22</sup>

สรุปได้ว่า การกำหนดเป้าหมายของชีวิต จุดเริ่มต้นที่กล่าวไว้ในข้อแรก คือความรู้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ก็เพราะเพื่อที่จะประกอบอาชีพและดำเนินกิจการในสังคมเพื่อที่จะนำไปสู่ในเป้าหมายต่อไปก็คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ด้วยการบำรุงมารดาบิดา บุตร ภรรยาและสามี เป็นการปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อจะดำรงวงศ์สกุลให้มั่นคงสืบไป

<sup>19</sup> สมภพ ชีวรัฐพัฒน์, จริยธรรมกับชีวิต, อ่างแล้ว, หน้า 110.

<sup>20</sup> พศ.ดร. ขาดิชาชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ใน สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต ประจำปี 2551, อ่างแล้ว, หน้า 421 – 422.

<sup>21</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 431 – 432.

<sup>22</sup> สมภพ ชีวรัฐพัฒน์, จริยธรรมกับชีวิต, อ่างแล้ว, หน้า 110.

สุดท้ายคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับสูง เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าต่อไปเพื่อพัฒนาจิตใจให้หมดจากกิเลสบรรลุประณีพพานได้นั้น ต้องปฏิบัติด้วยการละชั่ว ทำดี ทำจิตให้หมดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง อันเปรียบเป็นบันไดก้าวเดินของพุทธบริษัท ผู้มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### 2.2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

**กุลยา ตันติผลาชีวะ** ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปสภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไวความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง ความขยันหมั่นเพียรลดลง ความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก และนอกจากนี้ยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุด้วย<sup>23</sup>

**ชุตินา เจริญกุล** ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง สภาวะที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ อาจเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรมสิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล<sup>24</sup>

**บรรลุ ศิริพานิช** ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล<sup>25</sup>

**ประพิณ วัฒนกิจ** ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีเป็นวัยที่พ้นจากการทำงานของทางราชการหรือรัฐวิสาหกิจหรือสำนักงานของภาคเอกชนบางแห่ง โดยทั่วไปผู้ที่ก้าวสู่วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างเห็นได้ชัดเจน<sup>26</sup>

**สุรกุล เจนอบรม** ให้ความหมายของ ผู้สูงอายุว่า หมายถึง เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ<sup>27</sup>

**อดุลย์ บัณฑกุล** ได้กล่าวถึงความสูงอายุว่า เป็นขบวนการหนึ่งของชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ มีความเสื่อมทางสรีรวิทยา และเกิดการสูญเสียชีวิตขึ้น<sup>28</sup>

<sup>23</sup>กุลยา ตันติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: เจริญกิจ, 2524), หน้า 5.

<sup>24</sup>ชุตินา เจริญกุล, เศรษฐกิจสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : กองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข), 2531, หน้า 12.

<sup>25</sup>บรรลุ ศิริพานิช, ผู้สูงอายุไทย, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2542), หน้า 24.

<sup>26</sup>ประพิณ วัฒนกิจ, มโนคติเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : วารสารกองพยาบาล), 2531, หน้า 8.

<sup>27</sup>สุรกุล เจนอบรม, วิทยาการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534), หน้า 2.

<sup>28</sup>อดุลย์ บัณฑกุล, “ความรู้เกี่ยวกับความชรา”, วารสารโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี, 2534, หน้า 230.

คาห์น และแมคคอนเนลล์ (Khan and McConnell) ได้แบ่งลักษณะกลุ่มผู้สูงอายุ เป็น 2 ลักษณะ คือ<sup>29</sup>

1. ผู้สูงอายุตามปฏิทินอายุ (Chronological Approach) แบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ
  - 1.1 ผู้สูงอายุวัยต้น มีอายุระหว่าง 60 หรือ 65 ถึง 74 ปี
  - 1.2 ผู้สูงอายุวันกลางคืน มีอายุระหว่าง 75 ถึง 84 ปี
  - 1.3 ผู้สูงอายุวัยสุดท้าย มีอายุ 85 ปี ขึ้นไป
2. ผู้สูงอายุตามความพร่องในหน้าที่ (Functional Impairment) แบ่งได้ 3 กลุ่ม

คือ

- 2.1 ผู้สูงอายุที่มีความคล่องแคล่ว
- 2.2 ผู้สูงอายุที่เกษียณราชการแล้ว แต่ยังปฏิบัติหน้าที่ได้ดี
- 2.3 ผู้สูงอายุที่เกษียณราชการแล้ว และไร้ความสามารถ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งหญิงและชาย สภาพร่างกายเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ มีความเสื่อมทางสรีรวิทยา อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

### 2.2.2. การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุ

วันเพ็ญ วงศ์จันทร์ ได้กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุ 3 ประการ ได้แก่<sup>30</sup>

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกตามระบบของร่างกาย ดังนี้
  - 1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เพราะเซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง เซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลงอัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง
  - 1.2 ระบบประสาทและระบบสัมผัส เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของเซลล์กล้ามเนื้อลดลง
  - 1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต หลอดลม ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง
  - 1.4 ระบบทางเดินอาหาร ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เคลือบฟันเริ่มบางลง เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น
  - 1.5 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุมีขนาดของไตลดลง การไหลเวียนโลหิตในไตลดลง
  - 1.6 ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมใต้สมองทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและน้ำหนักลดลง
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

<sup>29</sup>Khan and McConnell, อ้างใน ศรีทับทิม พานิชพันธ์, บริการสังคมกับผู้สูงอายุ. **ครูปริทัศน์**, ปี สุขภาพผู้สูงอายุ, 25 (ฉบับพิเศษ), 2525, หน้า 27.

<sup>30</sup>วันเพ็ญ วงศ์จันทร์, “แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่”, **ปริญญาณีพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), 2539, หน้า 10.

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม บทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง มีข้อจำกัดทางร่างกาย สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้น

### 2.2.3 ความต้องการของผู้สูงอายุ

กุลยา ตันติผลาชีวะ ได้เน้นถึงความต้องการของผู้สูงอายุโดยยึดแนวคิดของคลาร์ค (Clark) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการในสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
2. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน
3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
5. ต้องการการยอมรับนับถือ
6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน<sup>31</sup>

**ศรีทัษิม รัตนโกศล** แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในสังคม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่ลดการพึ่งพาตนเองให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ จะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่

5.1 ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มสังคม

5.2 ความต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว และ

สังคม

5.3 ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม

5.4 ความต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลานในครอบครัวและสังคมได้

5.5 ความต้องการมีโอกาสทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ

<sup>31</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, อ่างแล้ว, หน้า 5.

7. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับการช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลาน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้<sup>32</sup>

#### 2.2.4 การสร้างสุขภาพดีสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างสุขภาพดีสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย<sup>33</sup>

1. อาหาร กินอาหารโดยยึดหลักการกินให้หลากหลายชนิดมากที่สุด ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันและแป้งในปริมาณมากเกินไป ควรเน้นอาหารประเภทผักผลไม้

2. ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ

3. อารมณ์ อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีผลต่อร่างกาย อารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ การรู้จักควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจทำให้การดำรงชีวิตประจำวันมีความสุข

4. อนามัยสิ่งแวดล้อมสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย

5. อโรคยา หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุกๆ ดิบๆ การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

6. อบรมมุข งดเว้นบุหรี สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ

#### 2.2.5 กิจกรรม 9 ประการเพื่อชีวิตใสวัยสูงอายุ

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการศึกษาวิจัยคุณลักษณะผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี พ.ศ. 2539 พบว่า การมีสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข สามารถประกอบกิจการหรือภารกิจหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลทุกเพศทุกวัยปรารถนา คนเราจึงต้องใส่ใจต่อการปฏิบัติตนเองให้บรรลุถึงการมีสุขภาพดี 9 ประการเพื่อชีวิตใสวัยสูงอายุ ประกอบด้วย<sup>34</sup>

1. อาบน้ำทุกวัน แปร่งฟันสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. กินอาหารสุกสะอาด วันละ 3 มื้อ ให้ถั่ว 5 หมู
3. ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่ออาทิตย์ ครั้งละนิด ไม่เกิน 30 นาที
4. ดื่มน้ำสุกสะอาด อย่าให้ขาด วันละ 6-8 แก้ว
5. พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง ปลอดโปร่งแจ่มใส

<sup>32</sup>ศรีทับทิม รัตน์โกศล, สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527), หน้า 4.

<sup>33</sup>ลิขิต กาญจนารณ์, สุขภาพจิต, พิมพ์ครั้งที่ 3, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547), หน้า 26.

<sup>34</sup>สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 9 ประการเพื่อชีวิตใสวัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2541), หน้า 1.



6. งดสิ่งเสพติด คบหาญาติมิตร ใกล้ชิดครอบครัว
7. ดูแลบ้านเรือนของใช้ เสื้อผ้า ให้สะอาดตา น่าใช้
8. ตรวจสอบสุขภาพให้ถ้วนถี่ ปีละครั้ง เป็นอย่างน้อย
9. ฝึกฝืนในธรรม ประกอบกรรมดี อารีต่อทุกคน

## 2.2.6 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564)<sup>35</sup>

### แนวคิดพื้นฐานของการจัดทำแผน

#### ปรัชญา

- (1) การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม
- (2) ผู้สูงอายุมีคุณค่าและศักยภาพ สมควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม
- (3) ผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล และสมวัย
- (4) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมและถึงแม้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ แต่ก็เป็นเพียงบางช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้น

#### วิสัยทัศน์

"ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" โดยประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี (สุขภาพ ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวอบอุ่นมีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง)

ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูล หากมีการดำเนินการที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ดำรงอยู่ใน ชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง

ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ

ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ

รัฐจะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้เอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในระบบบริการ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม
2. เพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการและมีการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

<sup>35</sup>[http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/tecic/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:-2-2545-2564&catid=39:policy&Itemid=60](http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/tecic/index.php?option=com_content&view=article&id=49:-2-2545-2564&catid=39:policy&Itemid=60) 31 มี.ค. 2557.

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน
4. เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการกิจด้านผู้สูงอายุ
5. เพื่อให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับส่วนต่างๆ ในสังคมทั้งภาคประชาชน ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติงานอย่าง ประสานและสอดคล้องกัน

#### ยุทธศาสตร์ของแผน

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) จัดแบ่งเป็น 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก
  - 1.1 มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
  - 1.2 มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
  - 1.3 มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก
  - 2.1 มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
  - 2.2 มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
  - 2.3 มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
  - 2.4 มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
  - 2.5 มาตรการ ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
  - 2.6 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก
  - 3.1 มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
  - 3.2 มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ
  - 3.3 มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
  - 3.4 มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน
4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก
  - 4.1 มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ
  - 4.2 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

5.1 มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

5.2 มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมอย่างเหมาะสม

5.3 มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

5.4 มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

## 2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ

### 2.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

**คัมภีร์ สุดแท้** กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นแสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบสำคัญๆ ของเรื่องให้เข้าใจง่ายขึ้น เพื่อใช้แนวทางในการดำเนินงานต่อไป<sup>36</sup>

**ปัญญา ทองนิล** กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างที่เกิดจากทฤษฎีประสบการณ์การคาดการณ์ นำเสนอในรูปของข้อความหรือแผนผัง<sup>37</sup>

**ณัฐศักดิ์ จันทร์ผล** กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างโปรแกรม แบบจำลองหรือตัวแบบที่จำลองสภาพความเป็นจริงที่สร้างขึ้นจากการลดทอนเวลาและเทศะ พิจารณามีสิ่งใดบ้างที่จะต้องนำมาศึกษาเพื่อใช้ทดแทนแนวคิดหรือปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง โดยอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ของรูปแบบนั้นๆ<sup>38</sup>

**มาลี สิบกระแส** กล่าวว่า รูปแบบมี 2 ลักษณะ คือ รูปแบบจำลองของสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น ระบบการปฏิบัติงาน และรูปแบบที่เป็นแบบจำลองของสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น รูปแบบอาจแสดงความสัมพันธ์ด้วยเส้นโยงแสดงในรูปแผนภาพหรือเขียนในรูปสมการคณิตศาสตร์ หรือสมการพยากรณ์หรือเขียนเป็นข้อความ จำนวน หรือภาพ หรือแผนภูมิหรือรูปสามมิติ<sup>39</sup>

<sup>36</sup>คัมภีร์ สุดแท้, การพัฒนารูปแบบการบริหารงานวิชาการสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต* มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 2553.

<sup>37</sup>ปัญญา ทองนิล, รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพการสอนโดยบูรณาการแบบสอดแทรกสำหรับนักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต* มหาวิทยาลัยศิลปกร, 2553.

<sup>38</sup>ณัฐศักดิ์ จันทร์ผล, การพัฒนารูปแบบการบริหารงานสำนักเขตพื้นที่การศึกษาที่เน้นการกระจายอำนาจ, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต* มหาวิทยาลัยสยาม, 2552, หน้า 125.

<sup>39</sup>มาลี สิบกระแส, การพัฒนารูปแบบองค์กรแห่งการเรียนรู้ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต* มหาวิทยาลัยสยาม, 2552 ,หน้า 108-109.

**ทศนา แคมมณี** กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง เครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสวนหาคำตอบ ความรู้ ความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยสร้างมาจากความคิด ประสบการณ์ การใช้อุปมาอุปไมย หรือจากทฤษฎี หลักการต่างๆ และแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง<sup>40</sup>

สรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง เครื่องมือทางความคิดโดยสร้างมาจากประสบการณ์ ความคิด การใช้อุปมาอุปไมย จากทฤษฎี หลักการต่างๆ มาใช้ในการหาคำตอบ ความรู้ ความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ของรูปแบบนั้นๆ รูปแบบอาจแสดงความสัมพันธ์ด้วยเส้นโยงแสดงในรูปแผนภาพหรือเขียนในรูปสมการคณิตศาสตร์ หรือสมการพยากรณ์หรือเขียนเป็นข้อความ รูปแบบอาจจะเป็นนามธรรม หรือรูปธรรมก็ได้

### 2.3.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

ฮัสเซน และ โปสเล็ทเวท (Husen and Postlethwaite)<sup>41</sup>

1. รูปแบบสามารถนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา สามารถทดสอบ / สังเกตได้
2. มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ อธิบายปรากฏการณ์เรื่องนั้น / ปรากฏกลไกเชิงสาเหตุที่กำลังศึกษาและอธิบายเรื่องที่กำลังศึกษา
3. รูปแบบช่วยจินตนาการสร้างความมาคิตรวบยอด ความสัมพันธ์ของสิ่งที่กำลังศึกษา / ช่วยสืบเสาะความรู้
4. รูปแบบมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง

### 2.3.3 ประเภทของรูปแบบ

รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกันซึ่งนักวิชาการด้านต่างๆ ก็ได้จัดแบ่งประเภทต่างกันออกไปสำหรับรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์นั้น Keeves ได้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ<sup>42</sup>

1. Analogue Model เป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม เช่นใจการทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน ซึ่งอนุมานแนวความคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถัง นักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบเปรียบเทียบกับน้ำที่เปิดออกจากถัง ดังนั้นนักเรียนที่คงอยู่ในระบบจึงเท่ากับนักเรียนที่เข้าสู่ระบบลบด้วยนักเรียนที่ออกจากระบบ เป็นต้น

2. Semantic Model เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ หรือรูปภาพ เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้นๆ เช่น รูปแบบการสอนของ Joyce and Well

<sup>40</sup>ทศนา แคมมณี, ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 6, 2550.

<sup>41</sup>Husen and Postlethwaite, อ้างใน ทศนา แคมมณี, ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 6, 2550. หน้า 220.

<sup>42</sup>Keeves, อ้างใน บุญเชิด ขานิศาสตร์, การพัฒนารูปแบบการบริหารวิชาการในการจัดการศึกษาปฐมวัยของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเพชรบุรี, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสยาม, 2556, หน้า 14.

3. Mathematical Model เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ รูปแบบประเภทนี้นิยมใช้กันในสาขาจิตวิทยาและศึกษาศาสตร์ รวมทั้งการบริหารการศึกษาด้วย

4. Causal Model เป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากเทคนิคที่เรียกว่า Path Analysis และหลักการสร้าง Semantic Model โดยการนำเอาตัวแปรต่างๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เช่น The Standard Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางเศรษฐกิจสังคมของบิดา มารดา สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่บ้าน และระดับสติปัญญา ของเด็ก เป็นต้น

จอยส์ และเวลล์ Joyce and Well ได้ศึกษาและจัดแบ่งประเภทของรูปแบบตามแนวคิดหลักการหรือทฤษฎี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนี้ๆ และได้แบ่งกลุ่มรูปแบบการสอนเอาไว้ 4 รูปแบบ คือ<sup>43</sup>

1. Information-Processing Model เป็นรูปแบบการสอนที่ยึดหลักความสามารถในกระบวนการประมวลข้อมูลของผู้เรียนและแนวทางในการปรับปรุงวิธีการจัดการกับข้อมูลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. Personal Models รูปแบบการสอนที่จัดไว้ในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับปัจเจกบุคคลและการพัฒนาบุคคลเฉพาะราย โดยมุ่งเน้นกระบวนการที่แต่ละบุคคลจัดระบบปฏิบัติต่อสรรพสิ่ง (Reality) ทั้งหลาย

3. Social Interaction Models เป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบุคคลต่อสังคม

4. Behavior Models เป็นกลุ่มรูปแบบการสอนที่ใช้อรรถความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์เป็นหลักในการพัฒนารูปแบบ จุดเน้นที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้ของผู้เรียนมากกว่าการพัฒนาโครงสร้างจิตวิทยา และพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้

สไตเนอร์ Steiner รูปแบบแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1) รูปแบบเชิงปฏิบัติ (Practical Model or Model-of) รูปแบบประเภทนี้เป็นแบบจำลองกายภาพ เช่น แบบจำลองรถยนต์ เครื่องบิน ภาพจำลอง

2) รูปแบบเชิงทฤษฎี (Theoretical Model-of) เป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากกรอบความคิดที่มีทฤษฎีเป็นพื้นฐาน ตัวทฤษฎีเองไม่ใช่รูปแบบหรือแบบจำลองเป็นตัวช่วยให้เกิดรูปแบบที่มีโครงสร้างต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน

สรุปได้ว่า รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกัน รูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์ คือรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม รูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ รูปภาพ รูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ และรูปแบบที่นำเอาตัวแปรต่างๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่

<sup>43</sup>Joyce and Well, อังใน บุญเชิด ชานิตศาสตร์, การพัฒนารูปแบบการบริหารวิชาการในการจัดการศึกษาปฐมวัยของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเพชรบุรี, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสยาม, 2556, หน้า 14-15.

เกิดขึ้น และรูปแบบการสอนที่ยึดหลักความสามารถในกระบวนการประมวลข้อมูล รูปแบบการสอนที่จัดไว้ในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับปัจเจกบุคคลและการพัฒนาบุคคลเฉพาะราย โดยมุ่งเน้นกระบวนการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบุคคลต่อสังคม รูปแบบการสอนที่ใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์ คือประเภทของรูปแบบตามแนวคิดทฤษฎีหรือหลักการ

### 2.3.4 คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี

Keeves (2988:560) กล่าวว่า รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ ควรจะมีข้อกำหนด (Requirement) 4 ประการ คือ<sup>44</sup>

1. รูปแบบ ควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (Structural Relationship) มากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันแบบรวมๆ (Associative Relationship)
2. รูปแบบ ควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการสังเกต ซึ่งเป็นไปได้ที่จะทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้
3. รูปแบบ ควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา ดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ ควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย
4. รูปแบบ ควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่ และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ ซึ่งเป็นการขยายในเรื่องที่กำลังศึกษา

สรุปได้ว่า คุณลักษณะรูปแบบที่ดีควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา และควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่ และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย

## 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

### 2.4.1 ความหมายของพฤติกรรม

เจษฎา บุญมาโฮม กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับบุคคลโดยสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะสามารถสังเกตได้โดยตรงหรือไม่ก็ได้ การแสดงออกนั้นอาจเกิดขึ้นในช่วงที่เรามีสติรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ จัดเป็นพฤติกรรมทั้งสิ้น<sup>45</sup>

ประสิทธิ์ ทองอุ่น กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การแสดงอาการหรือ อากัป กิริยาของอินทรีย์ ทั้งในส่วนที่เจ้าของพฤติกรรมเอง เท่านั้นที่รู้ได้ และในส่วนที่บุคคลอื่นอยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้<sup>46</sup>

<sup>44</sup>Keeves, อังใน บุญเชิด วิชาจิตวิทยา, การพัฒนารูปแบบการบริหารวิชาการในการจัดการ การศึกษา ปฐมวัยของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเพชรบุรี, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสยาม, 2556, หน้า 16-17.

<sup>45</sup>เจษฎา บุญมาโฮม, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน, กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะครุศาสตร์, (นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม, 2546), หน้า 1.

<sup>46</sup>ประสิทธิ์ ทองอุ่นและคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน “โครงการพัฒนาสื่อการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา.”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญวัฒนา, 2542), หน้า 4.

เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมของบุคคลที่เป็นรูปธรรม เช่นการกระทำ การตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมภายในจิตใจที่เป็นนามธรรม เช่นความคิด ความรู้สึก<sup>47</sup>

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ สิ่งที่บุคคลกระทำเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เราสังเกตเห็นได้ การแสดงออกอาจเกิดขึ้นในขณะที่รู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ หรือกิจกรรมของบุคคลที่เป็นรูปธรรมและเป็นนามธรรม

#### 2.4.2 ประเภทของพฤติกรรม

สงวน สุทธิเลิศอรุณ ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมมนุษย์ได้เป็น 2 ประเภท คือ<sup>48</sup>

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นสังเกตเห็นได้ โดยใช้ประสาทสัมผัสหรือใช้เครื่องมือ
2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ได้แก่ พฤติกรรมที่เจ้าตัวเท่านั้นรับรู้ เช่น การได้ยิน การเข้าใจ การรู้สึกทิว

ลูฟท์ และอิงแฮม (Joseph Luft and Harry Ingham) ได้แบ่งพฤติกรรมไว้ 4 ประเภท ในเนื้อเรื่องหน้าต่างหัวใจ (Johari Window) ซึ่งเป็นหัวใจหลักของวิชากระบวนการกลุ่ม (Group Process) ดังนี้<sup>49</sup>

1. เปิดเผย (Open) คือ พฤติกรรมที่ตนเองรู้และผู้อื่นก็รู้
2. ความลับ (Secret) คือ พฤติกรรมที่ตนเองรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้
3. จุดบอด (Blind) คือ พฤติกรรมที่ตนเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรู้
4. อวิชชา (Unknown) คือ พฤติกรรมที่ตนเองไม่รู้และผู้อื่นก็ไม่รู้

พระราชวรมนี (ประยูรต์ ปยุตโต) ได้จำแนกพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมของมนุษย์ในทางดี และพฤติกรรมของมนุษย์ในทางไม่ดี ดังนี้<sup>50</sup>

- (1) พฤติกรรมของมนุษย์ในทางดี พฤติกรรมของมนุษย์ในทางดี คือ ผู้มีความเมตตา หมายถึง ความรัก หรือการแผ่ ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์
- (2) พฤติกรรมของมนุษย์ในทางไม่ดี พฤติกรรมของมนุษย์ในทางไม่ดี คือ การกระทำ ความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจและขาดการรักษาศีล

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้จำแนกประเภทแห่งพฤติกรรมไว้หลายลักษณะ เช่น จำแนกตามคุณภาพหรือตามธรรมที่เป็นมูลเหตุให้เกิดพฤติกรรม จำแนกตามทวารหรือทางแสดงออกของพฤติกรรม หรือจำแนกตามความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกับผลที่เกิดจากการแสดง

<sup>47</sup>เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2549), หน้า 1.

<sup>48</sup>สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรวิวัฒน์ จำกัด, 2543), หน้า 5-6.

<sup>49</sup>Joseph Luft and Harry Ingham อ้างในประสิทธิ์ ทองอุ่นและคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน “โครงการพัฒนาสื่อการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา”, หน้า 6.

<sup>50</sup>พระราชวรมนี (ประยูรต์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์การพิมพ์, 2527), หน้า 237.

พฤติกรรม เนื่องจากคำสอนเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์นี้มีปรากฏมากมายในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ทั้งในส่วนพระไตรปิฎกและอรรถกถาต่างๆ จึงขอนำมากล่าวถึงโดยสังเขป ดังนี้ พฤติกรรมของมนุษย์จำแนกตามทางหรือทวารที่แสดงพฤติกรรมออกมาได้เป็น 3 ประเภท คือ<sup>51</sup>

- 1) กายทวาร พฤติกรรมทางกาย คือ การกระทำที่แสดงออกทางกาย หรือกระทำด้วยกาย
- 2) วาจากรรม พฤติกรรมทางวาจา คือ การกระทำที่แสดงออกทางวาจาหรือคำพูด
- 3) มโนกรรม พฤติกรรมทางใจ คือ การกระทำที่กระทำทางใจหรือความนึกคิด

#### 2.4.3 วิธีการศึกษาพฤติกรรม

วิธีการศึกษาพฤติกรรม คือวิธีการที่ถูกนำมาใช้เพื่อแสวงหาข้อความรู้ (Knowledge) ต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งวิชาใดๆ ที่มีความเป็นศาสตร์ (Science) นั้น ล้วนแล้วแต่นำมาใช้คือนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) มาใช้ในการแสวงหาข้อความรู้ทั้งสิ้น วิธีการนี้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา ตั้งสมมติฐาน รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลตามลำดับ ขั้นตอนดังกล่าวนี้เป็นแนวทางสำหรับวิธีการศึกษาพฤติกรรมทุกๆ วิธีที่จะต้องดำเนินการตาม แม้ว่าแต่ละวิธีจะมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันก็ตาม วิธีการศึกษาพฤติกรรมที่สำคัญกระทำได้ 4 วิธีตามลักษณะของพฤติกรรมที่ศึกษา ดังนี้<sup>52</sup>

1. ทดลอง (Experimental Method) เป็นการศึกษาพฤติกรรมในทางจิตวิทยาที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์สูงมาก มุ่งศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างเหตุการณ์ (Event) สองเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นเหตุเรียกว่าตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ส่วนเหตุการณ์ที่เป็นผล เรียกว่า ตัวแปรตาม (Dependent Variable) การปฏิบัติของผู้ทดลองต่อตัวแปรอิสระเรียกว่า การจัดการกระทำ (Treatment) การทดลองครั้งหนึ่งๆ จะต้องมีตัวแปรตั้งแต่สองตัวแปรขึ้นไปแต่การทดลองก็มีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะการควบคุมตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งนั้น อาจจะมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาแทรกแซงจนเกิดความล้มเหลวได้ ในการทดลองส่วนใหญ่มักมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ผู้ทดลองจัดการกระทำกับตัวแปรกลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ผู้ทดลองมิได้จัดการกระทำกับตัวแปร

2. สำรวจ (Survey Method) เป็นการศึกษาในเชิงวิทยาศาสตร์เช่นกัน แม้ว่าจะไม่เข้มข้นนักก็ตาม วิธีการนี้ศึกษาตัวแปรเหมือนการทดลอง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจะเป็นเหตุเป็นผลกันไม่ได้ และผู้ศึกษาไม่มีการจัดการกระทำต่อตัวแปร กระทำเพียงแค่ศึกษาตัวแปรอย่างมีระบบในสถานการณ์ที่พบ การสำรวจจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือ (Instrument) ที่มีทั้งความเชื่อถือได้ (Reliability) และความตรง (Validity) รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง (Sampling) ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร (Population)

3. คลินิก (Clinical Method) เป็นการศึกษาพฤติกรรมแบบลึก (In-depth Study) รายใดรายหนึ่งใช้เครื่องมือหลายๆ อย่าง เพื่อให้ได้ข้อมูลหลายๆ ด้านและใช้ระยะเวลาานาน ทำให้

<sup>51</sup>ม.ม. (ไทย) 13/57/55., อง.ตึก. (ไทย) 20/147-154/395-399.

<sup>52</sup>ประสิทธิ์ ทองอุ่นและคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน “โครงการพัฒนาสื่อการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา”, หน้า 7-9.



ทราบสาเหตุของพฤติกรรมบุคคลนั้นๆ ตลอดจนได้ข้อความรู้ใหม่ๆ ที่จะนำไปใช้กับกรณีอื่นๆ ได้ ทำนองเดียวกับแพทย์รักษาคนไข้รายใดรายหนึ่งนั่นเอง การศึกษาบุคคลเป็นรายกรณี (Case Study) ก็คือวิธีการทางคลินิกวิธีหนึ่ง

4. สังเกตอย่างมีระบบ (Systematic Observation) พฤติกรรมจำนวนมาก จำเป็นต้องศึกษาในสถานการณ์ปกติที่พฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้น โดยการเฝ้าสังเกตและบันทึก พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเรียกว่า การสังเกตอย่างมีระบบ วิธีการนี้ต้องนิยามพฤติกรรมที่จะ สังเกตให้ชัดเจนและวัดได้เรียกว่า นิยามปฏิบัติการ (Operational Definition) รวมทั้งจะต้องทำ การสังเกตโดยมิให้กลุ่มตัวอย่างรู้ตัวด้วย

สรุปได้ว่า วิธีการศึกษาพฤติกรรมนำมาใช้เพื่อแสวงหาข้อความรู้ (Knowledge) ต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรม วิธีการประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา ตั้งสมมติฐาน รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลตามลำดับ วิธีการศึกษาพฤติกรรมที่สำคัญกระทำได้ 4 วิธี คือ วิธีการทดลอง วิธีการสำรวจ วิธีการทางคลินิก และวิธีการสังเกตอย่างมีระบบ

## 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการวัดผลประเมินผล

### 2.5.1 ความหมายของการวัดผลประเมินผล

**พิชิต ฤทธิ์จรูญ** ได้กล่าวไว้ว่า การประเมินผล หมายถึง การตัดสินคุณค่าหรือคุณภาพ ของผลที่ได้จากการวัดโดยเปรียบเทียบกับผลกรวัดอื่นๆ หรือเกณฑ์ที่ตั้งไว้<sup>53</sup>

**ราตรี นันทสุนทร** ได้กล่าวไว้ว่า การประเมินผล หมายถึง กระบวนการเก็บรวบรวม ข้อมูลอย่างมีระบบ เพื่อนำผลมาใช้ในการวินิจฉัย ตัดสินในคุณค่าโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ กำหนด<sup>54</sup>

**เสนอ ภิรมย์จิตรผ่อง** ได้กล่าวไว้ว่า การประเมินผล หมายถึง การประเมินผลเป็น กระบวนการสังเคราะห์สารสนเทศที่รวบรวมมาจากแหล่งต่างๆ ที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการ ประเมิน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เพื่อใช้ในการตัดสินคุณค่าหรือทางเลือกของสิ่งที่ประเมินนั้น หรือเพื่อนำมาตีค่าเป็นความสามารถที่แท้จริง<sup>55</sup>

สรุปได้ว่า การประเมินผล หมายถึง การวัดผลการประเมินผลซึ่งเป็นกระบวนการ สังเคราะห์ การเก็บรวบรวมข้อมูลมาจากแหล่งต่างๆ อย่างมีระบบ เพื่อใช้ในการตัดสิน การวินิจฉัย คุณค่าโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

<sup>53</sup>พิชิต ฤทธิ์จรูญ, หลักการวัดและการประเมินผลการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : เข้าส์ ออฟ เคอร์มิสท์, 2552) , หน้า 5.

<sup>54</sup>ราตรี นันทสุนทร, หลักการวัดและการประเมินผลการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : จุดทอง, 2553), หน้า 12.

<sup>55</sup>เสนอ ภิรมย์จิตรผ่อง, การประเมินผลภาคปฏิบัติ, (อุบลราชธานี : คณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏ อุบลราชธานี, 2542), หน้า 2.

## 2.5.2 รูปแบบการวัดผลประเมินผล<sup>56</sup>

การวัดผลประเมินผลมีรูปแบบดังนี้

1) **การวัดผลแบบอิงกลุ่ม (Norm-referenced measurement)** เป็นการวัดผลที่ต้องการจะทราบถึงการปฏิบัติของบุคคลในรูปที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติของผู้อื่น ซึ่งใช้เครื่องมือวัดวัดอย่างเดียวกัน ความหมายของคะแนนแต่ละบุคคลจะเกิดจากการเปรียบเทียบกับคะแนนของคนอื่นๆ โดยการใช้คะแนนแปลงรูป การวัดชนิดนี้จะได้ใช้ในสถาน การณ์ที่เป็นการคัดเลือก ซึ่งต้องการจำนวนคนจำกัด และใช้ได้ดีในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์

2) **การวัดผลแบบอิงเกณฑ์ (Criteria-referenced measurement)** เป็นการวัดที่ต้องการจะทราบถึงสภาพของบุคคลโดยอาศัยเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในจุดมุ่งหมายเป็นหลักในการพิจารณาความหมายของคะแนนแต่ละบุคคล

## 2.5.3 องค์ประกอบของการวัดผลประเมินผล<sup>57</sup>

การวัดผลประเมินผลมีองค์ประกอบดังนี้

1) **มาตรฐาน** หมายถึง เป้าหมายหรือความต้องการที่ใช้เป็นเกณฑ์ว่า สิ่งนั้นจะดีเหมาะสม ถูกต้อง จะต้องมีความสมบัติอย่างไร มีองค์ประกอบอย่างไร เช่น คนที่จะได้คะแนนระดับ 4 จะต้องเป็นบุคคลที่มีความสมบัติอย่างไร เรียนรู้อะไรบ้าง มีคุณภาพหรือมีพฤติกรรมเช่นไร

2) **การวัดผล** หมายถึง การกำหนดหาจำนวนปริมาณของสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยอาศัยเครื่องมือเป็นหลักในการวัด การวัดผลทางการศึกษาจึงเป็นการตรวจสอบคุณสมบัติของผู้เรียนว่ามีความงอกงาม มีการเรียนรู้ในระดับใด มากน้อยเพียงใด ผลที่ได้จากการวัดก็คือข้อมูลหรือรายละเอียดเกี่ยวกับตัวเด็ก

3) **การตัดสิน** เป็นการนำผลที่ได้จากการวัดไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อสรุปว่า เก่ง อ่อน ดี เลว ได้ ตก เป็นต้น ข้อสำคัญของการตัดสินผู้ประเมินจะต้องไม่ลำเอียงหรือมีอคติต้องให้ความยุติธรรมเสมอหน้ากัน

## 2.5.4 ความสำคัญของการวัดผลประเมินผล<sup>58</sup>

การวางจุดมุ่งหมายในการศึกษาไว้อย่างรอบคอบ ถี่ถ้วน และมองการณ์ไกลเพื่อให้ก่อประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตและสังคม เมื่อวางเป้าหมายที่เห็นว่าดี เห็นว่าเหมาะสม แล้วจึงดำเนินการผลิต โดยการอบรมสั่งสอนให้เห็นเป็นไปตามนั้น โดยสร้างความมุ่งหมายทางการศึกษาร่างหลักสูตร ดำเนินการเรียนการสอน โดยมุ่งหวังว่าจะได้บุคคลตามรูปแบบที่วางไว้ มีบุคลิกภาพที่มุ่งหวังไว้ แต่จะได้ผลดังหวังหรือไม่จะต้องมีกระบวนการอย่างหนึ่งที่จะคอยตรวจสอบและควบคุมคุณภาพสิ่งทีผลิตออกมาว่ามีคุณสมบัติตรงกับเป้าหมายหรือไม่เพียงใด กระบวนการนี้เองเรียกรวมๆ ว่า กระบวนการควบคุมคุณภาพ

<sup>56</sup>วิญญู กิณะเสน, **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์**, เอกสารประกอบการบรรยาย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย, 2552, (อัสสาเนา), หน้า 145-146.

<sup>57</sup>วศิน อินทสระ, “การวัดและประเมินผลการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์”, ใน **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟิคอร์ต), 2526, หน้า 86.

<sup>58</sup>วิญญู กิณะเสน, **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์**, อ่างแล้ว, หน้า 140-141.

กระบวนการนี้จะได้อะไรซึ่งกระบวนการผลิต ผลผลิต ได้ผลเป็นประการใด เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น เรียกข้อมูลในการเปลี่ยนแปลงกระบวนการผลิต เป้าหมายการผลิต และผลผลิตนี้ว่า ข้อมูลย้อนกลับ กระบวนการในการได้อะไรซึ่งข้อมูลทางการศึกษา อันเป็นผลมาจากการเรียนการสอน เป็นกิจกรรมที่เราเรียกว่า การวัดผลการศึกษา โดยมีเป้าหมายที่จะใช้ในการประเมินเพื่อควบคุมคุณภาพ ให้เป็นไปตามเป้าหมาย

### 2.5.5 ขอบข่ายการวัดผลประเมินผล

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปในระดับและทิศทางที่พึงประสงค์ คือ<sup>59</sup>

1) **ภาคความสามารถด้านสติปัญญา (cognitive domain)** เป็นจุดประสงค์ด้านที่เกี่ยวกับความสามารถทางสติปัญญาของบุคคลซึ่งจำแนกออกเป็น 6 ประเภท คือ

- 1.1) ความรู้ความจำ (Knowledge)
- 1.2) ความเข้าใจ (Comprehension)
- 1.3) การนำไปใช้ (Application)
- 1.4) การวิเคราะห์ (Analysis)
- 1.5) การสังเคราะห์ (Synthesis)
- 1.6) การประเมินผล (Evaluation)

2) **ภาคความรู้สึกและอารมณ์ ด้านจิตใจ (Affective domain)** เป็นจุดประสงค์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ อารมณ์ของบุคคล ซึ่งจำแนกออกเป็น 5 ประเภท คือ

- 2.1) การยอมรับ (Attending)
- 2.2) การตอบสนอง (Responding)
- 2.3) การสร้างคุณค่า (Valuing)
- 2.4) การจัดระบบ (Organization)
- 2.5) การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization)

3) **ภาคความสามารถด้านทักษะ (Psychomotor domain)** เป็นจุดประสงค์ที่เกี่ยวกับความสามารถและทักษะการใช้กล้ามเนื้อ เพื่อจัดกระทำกับสาระหรือวัตถุหรือกิจกรรมที่ต้องอาศัยการประสานงานกับประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อด้วย นั่นคือ การทำหน้าที่อย่างประสานสัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อกับสมอง โดยทั่วๆ ไปเรามักจะเรียกว่า ทักษะ (skill) ซึ่งจำแนกออกเป็น 7 ประเภท คือ

- 3.1) การรับรู้ (Perception)
- 3.2) สภาพความพร้อมที่จะทำสิ่งต่างๆ (Set)
- 3.3) การตอบสนองตามแนวทางที่กำหนดให้ (guided response)
- 3.4) ความสามารถด้านกลไก (Mechanism)
- 3.5) การตอบสนองที่ซับซ้อน
- 3.6) ความสามารถในการดัดแปลงสิ่งต่างๆ ให้เหมาะสม

<sup>59</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 142-143.

### 3.7) ความสามารถในการริเริ่ม

#### 2.5.6 จุดมุ่งหมายของการวัดผล

จุดมุ่งหมายของการวัดผลแยกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1) **จุดมุ่งหมายทางการเรียนการสอน (Classroom)** เป็นการใช้ผลการสอบในระบบการเรียนการสอน ได้แก่ การจัดตำแหน่ง วินิจฉัย และเปรียบเทียบ พยากรณ์และประเมิน

1.1) **เพื่อจัดประเภทหรือจัดตำแหน่ง (Placement)** โดยการใช้เกณฑ์การสอบบ่งตำแหน่งของบุคคลว่ามีความรู้ความสามารถเด่น-ด้อยปานใด มีตำแหน่งอยู่ในระดับใดของกลุ่ม หรือเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้วอยู่ระดับใดโดยใช้แบบทดสอบชนิดต่างๆ การใช้ผลการสอบเพื่อจัดตำแหน่งนี้ มักใช้เพื่อวัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการ คือ

(1) **ใช้สำหรับคัดเลือก (Selection)** เป็นการใช้ผลการสอบในการตัดสินใจในการคัดเลือกเพื่อจุดมุ่งหมายต่างๆ เช่น ใช้สำหรับสอบคัดเลือกรับหรือไม่รับเข้าเรียนต่อ รับหรือไม่รับเข้าทำงาน หรือเพื่อกิจการอื่นๆ การใช้ผลการสอบไปใช้เพื่อการนี้จะคำนึงถึงอันดับที่เป็นสำคัญ

(2) **ใช้สำหรับแยกประเภท (Classification)** เป็นการใช้ผลการสอบในการจำแนกแจกแจงบุคคลเป็นกลุ่มเป็นพวก เช่น ใช้ในการตัดสินใจ ตัด ใช้ในการแบ่งพวกเก่งหรืออ่อนด้านใด เช่น เก่งภาษา เก่งคำนวณ พกความสามารถทางมิติสัมพันธ์สูง พวกมีความพร้อมหรือยังไม่พร้อม เป็นต้น

1.2) **เพื่อการวินิจฉัย (Diagnosis)** เป็นการใช้ผลการสอบเพื่อคัดค้นหาจุดอ่อนหรือจุดเด่นว่าใครเก่งหรือใครอ่อนตรงไหน มีสมมุติฐานมาจากอะไร ยังขาดพื้นฐานสำคัญเรื่องใด เพื่อจะนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปรับปรุงได้ตรงเป้าหมาย เหมือนนายแพทย์ตรวจวินิจฉัยก่อนวางยาให้ ฉะนั้น แบบทดสอบที่ใช้ในการนี้เรียกว่า แบบทดสอบวินิจฉัย การนำผลการสอบไปใช้ในการวินิจฉัยทำเพื่อจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

(1) **เพื่อใช้ปรับปรุงการเรียน** ข้อมูลจากการทดสอบวินิจฉัยจะบ่งว่านักเรียนคนใดอ่อนตรงไหน เก่งตรงไหน ขาดพื้นฐานเรื่องอะไร ไม่เข้าใจส่วนใด นับว่าเป็นความบกพร่องของฝ่ายผู้เรียนซึ่งจะช่วยให้ครูสอนซ่อมเสริมได้ตรงเป่ายิ่งขึ้นและสามารถแก้จุดอ่อนได้ทันท่วงที ไม่พอกพูนไว้วจนเกิดความเสียหายแก่การเรียนทั้งกระบวนวิชา หรือทำให้อ่อนวิชานั้นไปเลย

(2) **เพื่อปรับปรุงการสอน** ผลการสอบนอกจากจะช่วยบอกว่าผู้เรียนอ่อนตรงไหน ขาดพื้นฐานเรื่องใดแล้วยังช่วยบอกจุดบกพร่องของกระบวนการเรียนการสอนอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาหลักสูตร เพราะข้อมูลจากการสอบ จะช่วยชี้แนะว่าสิ่งใดยากหรือง่ายเกินไป สิ่งใดที่เด็กสนใจหรือไม่สนใจ มีประโยชน์มากหรือน้อยเพียงไร เพื่อนำไปเป็นแนวพัฒนาต่อไปข้างหน้า

1.3) **เพื่อการเปรียบเทียบระดับการพัฒนา (Assessment)** เป็นการใช้ผลการสอบเพื่อเปรียบเทียบว่าดีขึ้นจากเดิมและอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจหรือไม่ โดยเปรียบเทียบกับก่อนเรียน กับหลังเรียน

1.4) **เพื่อพยากรณ์ (Prediction)** การวัดชนิดนี้เพื่อนำผลจากการสอบไปพยากรณ์ผลในอนาคตว่า เด็กสามารถเรียนไปได้ไกลเท่าใด จะเรียนวิชานั้นๆ ได้สำเร็จหรือไม่ หรือเขาควรที่จะ

เรียนอะไรดี ซึ่งผู้ที่ออกข้อสอบจะต้องมีความชำนาญ การสอบวัดตรงตามจุดมุ่งหมายนี้มักนำผลที่ได้มาไปใช้ในการแนะแนว หรือสอบคัดเลือก

**1.5) เพื่อประเมินผล (Evaluation)** เป็นการวัดเพื่อประเมินโดยส่วนรวมเพื่อประกอบการตัดสินใจว่า ดีหรือเลวอย่างไร เหมาะสมมากน้อยเพียงใด เช่น ประเมินผลการเรียนหลังจากจบการเรียนการสอนในภาคหนึ่งๆ เพื่อตัดเกรด ประเมินหลักสูตรที่ใช้ในปัจจุบันเหมาะสมเพียงไร การบริหารงานของครูใหญ่ดีหรือไม่ การสอนโรงเรียนใดโรงเรียนหนึ่งสัมฤทธิ์ผลเพียงใด หรือผลการจัดการศึกษาทั้งจังหวัด หรือภาคการศึกษาเป็นส่วนรวม เป็นต้น

**1.6) เพื่อประเมินย่อย (Formative Evaluation)** การประเมินผลย่อยทำเมื่อเรียนหรือสอนเสร็จสิ้นในหน่วยย่อยแต่ละหน่วยสามารถใช้ผลการสอบย่อยเป็นข้อมูลย้อนกลับแก่ครูและนักเรียนว่าได้รับผลสำเร็จในการเรียนแต่ละหน่วยย่อยเพียงไร อ่อนแก่ เข้าใจ หรือไม่ เข้าใจตรงไหน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาวิธีการเรียนการสอน และกำหนดกิจกรรมสอนซ่อมเสริมได้ถูกต้อง

**1.7) เพื่อเพิ่มแรงจูงใจ (Motivation)** ทำให้ผู้เรียน ผู้สอนมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นเพราะได้รับการเสริมแรง จากการทดสอบ ข้อสอบที่ใช้เสริมแรงได้ดีจะต้องยากง่ายพอเหมาะ ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป ต้องให้ผู้สอบสนองความรู้สึกที่ได้รับผลสำเร็จและอยากสู้ๆอยากลองอีก

**2) จุดมุ่งหมายทางการแนะแนว (Guidance)** หลักการสำคัญที่สุดของการแนะแนวอยู่ที่ว่าจะต้องช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองเพื่อที่จะช่วยเหลือตนเองได้ นั่นคือช่วยให้เขาช่วยตัวเองได้มิใช่ไปช่วยบอกวิธีการแก้ปัญหา หรือเข้าไปแก้ปัญหา ไปแนะ เมื่อเป็นเช่นนี้ข้อมูลจากการทดสอบยังมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้นักเรียนเห็นภาพตัวเองแจ่มชัดขึ้นว่าตนเองเก่ง สนใจ ถนัดทางใดยังมีข้อบกพร่องตรงไหน จะทำให้เขาสามารถช่วยตนเองในการแก้ปัญหาได้

**3) จุดมุ่งหมายทางการบริหาร (Administration)** การบริหารมุ่งที่ประสิทธิภาพ และประหยัด จึงต้องการข้อมูล เพื่อใช้ในการตัดสินใจมาก เช่น การตัดสินใจเกี่ยวกับบุคลากร งบประมาณการดำเนินงาน การทดสอบจะช่วยให้ผู้บริหารตัดสินใจดำเนินการใดๆ ได้เหมาะสม เช่น จัดครูเข้าสอน บริหารหลักสูตร การจัดวัสดุอุปกรณ์ การตรวจสอบคุณภาพของการเรียนการสอนว่าเข้าขั้นตามมาตรฐานหรือไม่

**4) จุดมุ่งหมายทางการวิจัย (Research)** ผลการสอบจะช่วยให้ได้ข้อมูลในการวิเคราะห์วิจัย ค้นหาความจริงเกี่ยวกับการเรียนการสอน หลักสูตร แนะแนว การบริหารการศึกษา และอื่นๆ อันนำไปสู่การตัดสินใจเลือก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เช่น การพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาวิธีการสอน การพัฒนาโครงการแนะแนว เป็นต้น<sup>60</sup>

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการวัดผล คือ เพื่อรวบรวมรายละเอียดต่างๆ เพื่อแสดงความก้าวหน้าตามเป้าหมาย แยกเป็นจุดมุ่งหมายทางการเรียนการสอน จุดมุ่งหมายทางการแนะแนว จุดมุ่งหมายทางการบริหาร และจุดมุ่งหมายทางการวิจัย

<sup>60</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 143-145.

## 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับคู่มือ

### 2.6.1 ความหมายของคู่มือ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้นิยามความหมายว่า คู่มือ หมายถึง สมุดหรือหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ต้องการรู้เพื่อใช้ประกอบตำรา เพื่ออำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการศึกษาหรือการปฏิบัติเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือเพื่อนำวิธีใช้อุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง<sup>61</sup>

ปรีชา ช่างขวัญยืน ได้นิยามความหมายว่า คู่มือ หมายถึง เป็นสมุดที่ใช้ควบคู่ไปกับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้แนวทางปฏิบัติกับผู้สามารถกระทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายในตนเองเดียวกัน<sup>62</sup>

สุนิตย์ เย็นสบาย ได้นิยามความหมายว่า คู่มือ หมายถึง เป็นหนังสืออ้างอิงประเภทหนึ่งจัดทำขึ้น เพื่อรวบรวมเรื่องราว และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์แนวโน้มเฉพาะด้าน ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่น่าสนใจด้านใดด้านหนึ่ง หรือเรื่องในสาขาวิชาใดวิชาหนึ่งโดยเฉพาะอย่างกว้างๆ สามารถใช้เป็นคู่มือศึกษาเรื่องที่น่าสนใจได้เป็นอย่างดี หรืออาจใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงาน และใช้เป็นแหล่งอ้างอิงข้อเท็จจริงที่จะตอบคำถามในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง<sup>63</sup>

### 2.6.2 วัตถุประสงค์ของคู่มือ<sup>64</sup>

1. ให้เรื่องราวและความรู้ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป
2. เป็นคู่มือในการตอบคำถามเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งอย่างรวดเร็ว
3. เป็นคู่มือในการศึกษาปฏิบัติงานในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

### 2.6.3 ประโยชน์ของคู่มือ

หนังสืออ้างอิงประเภทนี้จะช่วยให้ทราบถึงข้อเท็จจริง ตัวเลข สถิติต่างๆ ตลอดจนเรื่องราวที่ควรรู้ในสาขาวิชาต่าง และคู่มือปฏิบัติในวิชาใดวิชาหนึ่ง

### 2.6.4 ประเภทของคู่มือ

คู่มือมี 4 ประเภทได้แก่

1. คู่มือช่วยปฏิบัติงาน เป็นหนังสือที่ทำหน้าที่แนะนำแนวทางให้คำสั่งสอนและแนะนำ เช่นหนังสือแนะนำอาชีพ ตำราประกอบอาหาร คู่มือซ่อมรถ เป็นต้น
2. หนังสือรวบรวมความรู้เบ็ดเตล็ด เป็นหนังสือที่รวบรวมความรู้ที่ค้นได้ยากในสาขาวิชาต่างๆ

<sup>61</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 256.

<sup>62</sup>ปรีชา ช่างขวัญยืน, อ้างใน โกศล แยมกาญจนวัฒน์, คู่มือการจัดกิจกรรมการพัฒนาวิสัยทัศน์นักเรียนด้านความรับผิดชอบตนเองของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการตอนกลาง, สารนิพนธ์, กศ.ม.(การบริหารการศึกษา), กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร, 2552, หน้า 38.

<sup>63</sup>สุนิตย์ เย็นสบาย, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหนังสืออ้างอิง, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์, คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2543, หน้า 97.

<sup>64</sup>รศ.จุมพจน์ วนิชกุล, chumpot@hotmail.com/chumpotw@yahoo.com <http://wachum.org/eBook/1631303/handbook1.html>, ( สืบค้น 21/6/2560).

3. หนังสือคู่มือเป็นหนังสือที่ให้คำอธิบายและตีความหมายของเรื่องราวของเนื้อหาวิชาใดวิชาหนึ่งในแง่มุมหลายๆ ด้าน

4. หนังสือที่ให้เรื่องราวหรือเนื้อหาสำคัญโดยย่อเป็นหนังสือที่ให้ความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเฉพาะเรื่องที่สำคัญ โดยย่อภายใต้หัวข้อหรือชื่อเรื่องที่เกี่ยวข้อง

## 2.7 หลักจักร 4

จักร 4 คือ ธรรมที่เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่นๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต บรรลุความงอกงามไพบุลย์<sup>65</sup> จักรธรรมทั้ง 4 เป็นจักร หรือวงล้อสำคัญ ที่จะชักนำชีวิตของเราดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องสอดคล้องลงตัว ทั้งนี้ชีวิตจะเจริญก้าวหน้าได้ ต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอก และภายใน จึงจะสามารถนำชีวิตไปถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยความสำเร็จ เราคงต้องพิจารณาองค์ประกอบของจักรธรรม หลักการในเรื่องของจักร 4 นี้ นับได้ว่าเป็นการให้คำแนะนำหรือสอนหลักการหรือวิธีการในการดำรงชีวิต ให้กับบุคคลทั้งหลายในทุกระดับชั้นได้เป็นอย่างดีซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีบทบาท ความรู้อย่างไร ควรที่จะแสวงหาถิ่นที่จะทำให้บุคคลนั้นๆ มีความสุข ความเจริญ ในชีวิตตั้งแต่ระดับบุคคล ไปจนถึงระดับบวรบุคคลเลยก็ว่าได้

### 2.7.1 ปฎิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี)

#### (1) ความหมายของปฏิรูปเทสวาสะ

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธมมธโร) ได้ให้ความหมายของปฏิรูปเทสวาสะไว้ว่า คือ การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม เรียกตามภาษาบาลีว่า “ปฏิรูปเทสวาสะ” แยกออกเป็น 3 บท คือ “ปฏิรูป” ว่าสมควร หรือเหมาะสม “เทสะ” ว่า ถิ่น สถาน บ้าน เมือง ประเทศ “วาสะ” ว่าการอยู่ แปรรวมกันว่า “การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม” แต่โดยเฉพาะ เทสะ นั้น หมายถึง ถิ่นทั่วไป จะอยู่ในบ้าน ในเมือง หรือในประเทศ แต่โดยเฉพาะเทสะนั้น หมายถึง ถิ่นทั่วไป<sup>66</sup>

ศ.พิเศษจ่านอง ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ได้ให้ความหมายของปฏิรูปเทสวาสะ ไว้ว่า สถานที่ที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญสามารถที่จะทำให้จิตใจของเราหันเหไปทางไหนก็ได้<sup>67</sup>

พันเอกปิ่น มุทุกันต์ ได้ให้ความหมายของปฏิรูปเทสวาสะไว้ว่า ปฏิรูปเทสวาสะ แปลว่า ประเทศมีรูปเฉพาะ หมายความว่า ประเทศเสรี มีเอกราชเป็นของตนเอง มีสัญลักษณ์ ศักดิ์ศรี เป็นของตนเอง มีระบบการปกครองเป็นของตนเอง<sup>68</sup>

<sup>65</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 114.

<sup>66</sup>สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธมมธโร), *มงคลยอดชีวิต (ฉบับสมบูรณ์)*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2546), หน้า 74.

<sup>67</sup>ศ.พิเศษจ่านอง ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต, *รวมบทความสารคดีเชิงศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, 2547), หน้า 110.

<sup>68</sup>พันเอกปิ่น มุทุกันต์, *มงคลชีวิต ภาค 1*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2535), หน้า 246.

**อร่าม อินพุม** ได้ให้ความหมายของปฏิรูปเทสวาสะไว้ว่า ถิ่นที่เหมาะสม หมายถึง ถิ่นทั่วไป หรือประเทศที่ผู้คนอยู่กันอย่างสงบ ประกอบขึ้นมาอาศัยกันอย่างมีความสุข ประชาชนอยู่กันอย่างมีน้ำใจไมตรี เอื้ออาทร สามัคคีปองดอง ผู้คนตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม<sup>69</sup>

สรุปได้ว่า ปฏิรูปเทสวาสะ คือ ถิ่นที่เหมาะสมกับตัวเรา ทางโลก หมายถึง ประเทศที่มีภูมิลำเนาและถิ่นฐานอันเหมาะสม แก่การครองชีพของตนๆ โดยกิจการต่างๆ การทำงาน การอยู่อาศัย ทางธรรม หมายถึง ประเทศที่มีสัตบุรุษ คือท่านผู้มีสันดานสงบระงับ ดังนั้น ในแต่ละบุคคลต้องค้นหาตัวเองให้ได้ก่อนว่าชอบสิ่งไหน แล้วจึงแสวงหาถิ่นที่ตนเองต้องการ ที่เหมาะกับตนเอง เหมาะสมกับฐานะ และประโยชน์ต่อครอบครัว สิ่งที่สำคัญคือ ถิ่นนั้นต้องเป็นถิ่นที่มีคนประพฤติธรรมกันมาก เพราะเมื่อผู้คนมีศีลมีธรรมสังคมย่อมสงบสุข ผู้คนตั้งมั่นมีศีลมีธรรม สังคมก็สงบสุข

## (2) ลักษณะของปฏิรูปเทสวาสะ

ลักษณะของถิ่นที่เหมาะสมนั้นมีลักษณะสมบูรณ์ 5 ประการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) **ถิ่นที่เป็นศูนย์กลาง** หมายถึง ถิ่นเป็นที่รวมระเบียบแบบแผน ลัทธิประเพณี ศีลธรรมวัฒนธรรม และเป็นที่มาของประชาชนในถิ่นและต่างถิ่นจากทิศทั้ง 4 เมื่อคนหมู่มากมารวมกันย่อมจะเกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น แย่งอาหารการกิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส และแย่งอำนาจกันเป็นใหญ่ มีประสบการณ์สิ่งแวดล้อมทั้งดีและไม่ดี คนฉลาดสามารถปรับตัวให้เป็นคนดีทำแต่ดี มีชีวิตอยู่ดีกินดีได้ แต่คนโง่มักล้มตัวกลายเป็นคนชั่วทำแต่ชั่ว ต้องมีชีวิตอยู่ชั่วกินชั่ว ดังนั้นท้องถิ่นจึงควรเร่งพัฒนาให้มีหลักฐานจรรยา และระเบียบวินัย เมื่อคนในครอบครัวแต่ละครอบครัว มีจรรยา และระเบียบวินัยแล้ว จะช่วยให้ส่วนใหญ่ คือ ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า เพราะว่าประเทศจะเจริญก้าวหน้าเป็นอารยประเทศ อยู่ที่พลเมืองในประเทศ แต่ละคนเป็นอารยชนก็อยู่ที่ความมีจรรยา และระเบียบวินัย

2) **ถิ่นที่มีการอาชีพสะดวก** หมายถึง ถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย ช่วยให้ผู้อยู่คิดตั้งเนื้อตั้งตัวได้เอง เร่งรัดก่อสร้างตัวให้เป็นหลักแหล่ง มีบ้านเรือนเป็นของตนเอง มีที่ดินเป็นของตนเอง สร้างการอาชีพที่เป็นหลักทรัพย์ เช่น มีเรือกสวนไร่นามันคง ประกอบกิจการงานของตนตามลำพังตน ให้เป็นขึ้นเป็นอันเป็นลำเป็นสัน เพื่อยังบริโภคทรัพย์ให้เกิดแก่ตน และประเทศชาติทำให้ตนและครอบครัวได้อยู่ดีกินดี มีหน้ามีตาเป็นเกียรติยศ เมื่อผู้อยู่แต่ละคนพึ่งตนสร้างหลักฐานได้แล้ว แม้จะพึ่งผู้อื่นบ้าง ก็มีคุณความดีพอพึ่งพาอาศัยผู้อื่นได้ และอำนวยความสะดวกให้เขาเป็นที่พึ่งของตนเองได้ด้วย ทั้งนี้ก็เท่ากับตนพึ่งตนเอง คือ พึ่งคุณความดีของตนซึ่งช่วยให้เขาพลอยยินดีให้ตนพึ่งเขาและเมื่อช่วยตัวเองได้แล้วก็ช่วยครอบครัว ช่วยคณะญาติ ช่วยเพื่อนร่วมบ้าน และช่วยชาติได้ในคราวที่ชาติต้องการ

3) **ถิ่นที่มีการศึกษาสะดวก** หมายถึง ถิ่นที่มีระบบการศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้อยู่ศึกษาได้ง่าย เช่น จำนวน 50 ครุฑเรือนในทุกหมู่บ้าน มีโรงเรียนชั้นประถม 1 แห่ง จำนวน 500 ครุฑเรือนในทุกตำบลมีโรงเรียนชั้นมัธยม 2 แห่ง จำนวน 2500 ครุฑเรือน ในทุกจังหวัดมีวิทยาลัย

<sup>69</sup>อร่าม อินพุม, มงคลชีวิต 38 ประการสำหรับผู้ครองเรือน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพชรกระรัต, 2537), หน้า 35.



1 แห่ง และในทุกภาคของรัฐมีมหาวิทยาลัย 1 แห่ง ผู้ใคร่ศึกษาเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมแล้ว จะเลือกเรียนวิชาแขนงใดๆ ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยได้ตามใจสมัครหรือจะเรียนวิชาชีพพิเศษอื่นใดก็ได้ ที่จริงการศึกษาเป็นเครื่องส่งเสริมความเจริญของบุคคล และสังคม ทำให้คนฉลาดรู้จักคิดหาเหตุผล ทำให้เข้าใจซาบซึ้งในสิ่งต่างๆ ซึ่งอยู่รอบๆ ตัวและช่วยให้สามารถประกอบกิจได้ ซึ่งจะบันดาลให้เกิดผลแก่ตน แก่ชาติ เร่งเร้าให้ผู้ศึกษาคิดชอบ ทำชอบ เห็นใจหรือรู้จักคนอื่นในทางชอบ ช่วยตัวเองช่วยผู้อื่น และเข้าร่วมมือกันกับผู้อื่นในทางชอบ ทำให้สถานะของตน และชาติมีสภาพดีขึ้น

**4) ถิ่นที่มีศาสนาประกาศธรรม** หมายถึง ถิ่นที่มีศาสนาสอนให้ละโทษ สอนให้อบรมคุณความดี และสอนให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด อันเป็นหลักประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ของมวลชนพึงทราบว่าเป็นมูลฐานแห่งการศึกษาที่ชอบ ดุเดือดดุวิธีการสอนซึ่งสอนคนให้เฉลียวฉลาดรู้จักคิดชอบ ทำชอบ พุดชอบ สอนวิธีคำนวณหัดให้คิดแม่นยำ สอนภาษาหัดให้พูดถูกต้องตามความเป็นจริง สอนวิชาประวัติศาสตร์หัดให้รู้มนุษยธรรม สอนวิชาภูมิศาสตร์หัดให้คิดกว้างขวาง สอนวิชาฝีมือ หัดให้พินิจพิเคราะห์ละเอียดถี่ถ้วน สอนวิชาดาราศาสตร์ หัดให้รู้ความใหญ่หลวงของธรรมชาติ และสอนวิชากีฬา หัดเล่นด้วยความเป็นธรรมชาติไม่เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น ล้วนแต่เกี่ยวกับศาสนา ทั้งสิ้น เมื่อศาสนา คือ การศึกษาที่ชอบ แม้การศึกษาที่ชอบ คือ ศาสนาจนแยกกันไม่ออกแล้ว เราจะจำกัดใช้ศาสนาแต่เฉพาะในวันพระ ในโอกาสที่ต้องล่าบากยากเข็ญหรือในวัยชราที่ใกล้จะถึงความตายเท่านั้น จะเป็นการไม่ชอบเลย และเราจะดูหมิ่นดูแคลนศาสนาหรือเยาะเย้ยผู้ปฏิบัติตามศาสนาก็จะเป็นความผิดอันจะโทษใครไม่ได้ ความจริงศาสนาเป็นสิ่งที่ต้องใช้อยู่ทุกวันเริ่มแต่วันรู้เตี๋ยงสาเข้าโรงเรียนไปจนตลอดชีวิต ถ้าขึ้นแยกศาสนาออกจากการศึกษาแล้ว ก็จะเป็นผลร้ายแก่เยาวชน เพราะศาสนาเป็นการศึกษาที่ชอบนำคน ให้คนตั้งอยู่ในความคิดที่ชอบความคิดที่ผิดเกิดแต่การศึกษาที่ผิด ถ้าเราจะหลีกเลี่ยงพ้นความคิดที่ผิดแล้ว ก็จะต้องฝึกฝนอบรมเยาวชนด้วยศาสนาเสียตั้งแต่ต้น เพื่อปิดช่องมิให้ความคิดที่ผิดเกิดขึ้นได้

**5) ถิ่นที่มีคนทรงศีลทรงธรรมทรงวิทยาคุณมาก** หมายถึง ถิ่นที่มีนักปฏิบัติธรรมมาก มีใจสูงใจเป็นระเบียบเรียบร้อยมุ่งให้เป็นคุณประโยชน์แก่ตน และเพื่อนมนุษย์ มีการปฏิบัติตามเหตุผล มีสติปัญญาแนบไปด้วยการทำพุดคิดมีศีลธรรมประจำใจตน เป็นผู้ที่คนอื่นคาดได้ว่าเขาจะบำเพ็ญอะไรจะเว้นอะไรอย่างไร ไม่ใช่กุศโลบาย หรือเล่ห์กะเท่ ปราศจากลูกไม้ ใช้สัตยธรรมเป็นมรรคา มีสัมมาอาชีวะเป็นอุดมคติ ซึ่งรักยิ่งกว่าชีวิต มีน้ำใจสุจริตแน่วเหนียวมั่นคง เคารพในผลประโยชน์ของคนอื่นเหมือนของตน ทำดีเป็นกายสุจริต พุดดีเป็นวจีสุจริต คิดดีเป็นมโนสุจริตซึ่งตนและคนอื่นติเตียนตนไม่ได้ แม้ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วก็สรรเสริญ ในถิ่นนั้นมีนักปราชญ์ราชบัณฑิตผู้ทรงวิทยาคุณมาก และเป็นคนคงแก่เรียนรู้มากกว่าคนธรรมดา เชี่ยวชาญในภาษาช่วยให้พุดได้ถูกต้อง รู้คำนวณช่วยให้คิดได้เร็ว สามารถทำงานยาก งานหนัก งานใหญ่ ปกครองตนเองได้ ดำรงชีพอยู่ด้วยการช่วยตัวเอง และช่วยผู้อื่นให้ดำรงชีพอยู่ด้วยความร่วมมือกัน เป็นผู้คิดกว้าง และชอบด้วยเหตุผล ถือการช่วยตัวเองเป็นกุญแจของชีวิต ถือการร่วมมือกันเป็นแม่จันกรของชีวิต เข้าร่วมกำลังในการงานของคนอื่น เหมือนแม่จันกรของนาฬิกาช่วยจักรตัวอื่นให้เดินและเข็มเคลื่อนที่ ให้รู้ชั่วโมงนาที วินาที และแต่ละคนร่วมใจกันแนะนำพราสอนมวลชน ให้รู้จักดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย<sup>70</sup>

<sup>70</sup>สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), มงคลยอดชีวิต (ฉบับสมบูรณ์), อ้างแล้ว, หน้า 79 - 84.

สรุปได้ว่า ถิ่นที่มีลักษณะสมบูรณ์ 5 ประการ คือถิ่นที่มีศูนย์กลาง ถิ่นที่มีการอาชีพ สะดวก ถิ่นที่มีการศึกษาสะดวก ถิ่นที่มีศาสนาประกาศศีลธรรม และถิ่นที่มีคนทรงศีลทรงธรรมทรง วิชาคุณมาก ชื่อว่าถิ่นที่เหมาะสม คือการอยู่ในท้องถิ่นอันสมควร คืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความ พร้อม ผู้ต้องการประกอบอาชีพค้าขาย ควรอยู่ในท้องถิ่นที่มีประชากรหนาแน่น มีสาธารณูปโภค และ เส้นทางคมนาคมสะดวก การที่อยู่ในประเทศอันสมควรก็เพราะว่าการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมทำให้ เป็นคนดี ผู้ต้องการศึกษาวิชาการสาขาใด ควรอยู่ในท้องถิ่นที่มีความพร้อมทุกๆ ด้าน เช่น ครู อาจารย์ ตำราเรียน การคมนาคมสะดวก และสิ่งอื่นๆ ที่จะอำนวยความสะดวกให้การเรียนมีประสิทธิภาพ คนมีความรู้ถ้าอยู่ในถิ่นที่ไม่ต้องใช้วิชาความรู้ ความรู้นั้นก็หมดค่าไป และทำให้คนเรากล้าต่อการเผชิญกับ ปัญหา เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีได้ ได้รับความสุขกาย สุขใจ มีความเจริญก้าวหน้าประเทศอันสมควร นั้น หมายถึง การอยู่ในประเทศ คือถิ่นฐานดีเหมาะสมมีลักษณะ ดังนี้ มีทางศึกษาศิลปวิทยาได้ตาม ปรรณนา มีทางประกอบอาชีพได้ตามปรรณนา มีสาธารณูปโภคเพียงพอแก่ประชาชน มีมาตรการ ป้องกันสาธารณภัยดี รวมความว่า อยู่ในถิ่นที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขสามารถศึกษา และปฏิบัติธรรมได้ดี เพราะเป็นปัจจัยให้ผู้อยู่ได้ตั้งตนเป็นหลักฐานทั้งในทางโลก และทางธรรม

### (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปฏิรูปเทสวาสะ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปฏิรูปเทสวาสะเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนิน ชีวิตในสังคม บุคคลควรมีเกณฑ์ในการเลือกถิ่นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

- 1) จัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดและเป็นระเบียบ
- 2) การปรับตัวเข้าหาเพื่อนที่เป็นบัณฑิต
- 3) สร้างบรรยากาศให้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม
- 4) ปฏิบัติตามกฎหมาย และข้อบังคับระเบียบในที่ทำงาน
- 5) ชักชวนการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนา<sup>71</sup>

สรุปได้ว่า หลักการของสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะต่อตนเอง ต่อ ครอบครัว ต่อสังคมและประเทศชาติ หลักในการดำเนินชีวิตนั้น ต้องคำนึงถึงหลักปฏิรูปเทสวาสะเป็น อันดับแรกที่กล่าวข้างต้น หมายถึง การพิจารณาท้องถิ่นที่เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆ โดยปฏิรูปให้ดีขึ้น ปรับปรุงส่วนที่ต้องแก้ไข แต่ความหมายโดยตรงของจักรข้อที่ 1 ได้แก่ การอยู่ในท้องถิ่นที่สามารถ ศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมได้ดี คือ ท้องถิ่นที่มีคนดีผู้รู้ธรรม จะเห็นได้ว่าวงล้อของจักรข้อที่ 1 ได้ เคลื่อนที่ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ส่วนหนึ่งแล้ว

<sup>71</sup> ผศ.ดร.ชาติชาย พัทธกษณาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ่างแล้ว, หน้า 419.

## 2.7.2 สัปปริสุปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ)

### (1) ความหมายของสัปปริสุปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ)

คัมภีร์และนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของสัตบุรุษไว้ดังนี้

ใน **มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก จุฬปุณณมสูตร** ได้กล่าวความหมายของสัตบุรุษไว้ดังนี้ “สัตบุรุษเป็นผู้ประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษ มีศรัทธา มีhiri มีโอตตปปะ มีสุตะมาก มีความเพียร มีสติตั้งมั่น มีปัญญา มีความเห็นถูก”<sup>72</sup>

ใน **อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต** ได้กล่าวความหมายของสัตบุรุษที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน **บัณฑิตสูตร** ดังนี้ ทรงสรุปตอนท้ายว่า การบำรุงบิดามารดา เป็นข้อที่สัตบุรุษทั้งหลายตั้งไว้ ข้อเหล่านี้เป็นฐานะแห่งสัตบุรุษผู้สงบระงับเป็นพรหมจารี ซึ่งเป็นฐานะผู้เป็นอริยะ ถึงพร้อมด้วยความเห็นย่อมนไปสู่โลกอันเกษม บัณฑิตทั้งหลาย หรือสัตบุรุษทั้งหลาย หรือโดยเฉพาะมหาบุรุษทั้งหลาย (มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น) บัญญัติไว้แล้ว สรรเสริญแล้วในสูตรอื่น คำว่า “สัตบุรุษ” จะหมายถึงพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลาย แต่ในสูตรนี้ พระองค์หมายเอาผู้บำรุงมารดาบิดา ผู้ให้ทาน ผู้นั้นชื่อว่า สัตบุรุษ ผู้ไต่เวนการเบียดเบียน ผู้นั้น ชื่อว่า สัตบุรุษ ผู้ใดดูแลบำรุงบิดามารดา ผู้นั้น ชื่อว่า “สัตบุรุษ” หรือสามารถเรียกท่านเหล่านี้ว่า พรหมจารี แทนสัตบุรุษก็ได้ เพราะเป็นผู้ประพฤติประเสริฐที่สุดเป็นต้นเหตุให้สัตบุรุษทั้งหลายเป็น “อริยะ” และ “ถึงพร้อมด้วยความเห็น” คำว่า อริยะและถึงพร้อมด้วยความเห็นในสูตรนี้ ไม่ทรงหมายถึง พระพุทธเจ้า หรือพระอริยเจ้าทั้งหลาย มีพระโสดาบันเป็นต้น หมายถึง “ผู้ปฏิบัติตามสัปปริสุบัญญัติ 3 เพราะทรงระบุนในท้ายสุดว่า ย่อมไปสู่โลกอันเกษม โลกอันเกษมท่านหมายถึง เทวโลก ดังนั้น สูตรนี้ จึงหมายถึงกัลป์ ยานุปุขชน (คนดี) ผู้ทำตามธรรม 3 ประการนี้ได้”<sup>73</sup>

ใน **ปฐมขตสูตร** ว่าด้วยเหตุให้ตนถูกจำกัด สูตรที่ 1 ได้กล่าวความหมายของสัตบุรุษที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตบุรุษประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ย่อมบริหารตนไม่ให้ถูกจำกัด ไม่ให้ถูกทำลาย ไม่มีความเสียหาย ไม่ถูกผู้รู้ตีเตียน และประสพบุญเป็นอันมาก ธรรม 4 ประการนั้น ได้แก่

- 1) พิจารณา ไตร่ตรองแล้ว กล่าวติเตียนผู้ที่ควรติเตียน
- 2) พิจารณาแล้ว ไตร่ตรองแล้ว กล่าวสรรเสริญผู้ที่ควรสรรเสริญ
- 3) พิจารณาแล้ว ไตร่ตรองแล้ว แสดงความไม่เลื่อมใสในฐานะที่ไม่ควรเลื่อมใส
- 4) พิจารณาแล้ว ไตร่ตรองแล้ว แสดงความเลื่อมใสในฐานะที่ควรเลื่อมใส<sup>74</sup>

**พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542** ได้ให้ความหมายไว้ว่า สัปปริส, สัปบุรุษ (สัปปริส, สัปบุรุด) น. คนที่เป็นสัมมาทิฐิ, คฤหัสถ์ผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา, คนที่มีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม (ป. สัปปริส ส. สตปุรุษ)<sup>75</sup>

<sup>72</sup>ม.อ. 14/22/185.

<sup>73</sup>อง.ติก. 20/484/191.

<sup>74</sup>อง.จตุกก. 21/3/4.

<sup>75</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, อ้างแล้ว, หน้า 1168.

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายไว้ว่า สัตบุรุษ แปลว่า คนสงบ, คนดี, คนมีศีลธรรม, คนที่ประกอบด้วยสัปปุริสธรรม<sup>76</sup>

**พระครูประโชติโพธิธรรม (ไชยรัตน์)** ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยว่า สัตบุรุษ คือ ผู้ประกอบกิจที่เป็นประโยชน์ และประกอบกิจด้วยปัญญาอรบรู้อุในเหตุ และผล รู้จักความเจริญและทางเสื่อม รู้จักอุปายที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นพ้นจากความเสื่อม และให้ถึงซึ่งความเจริญได้ คือ ประกอบกุศลกรรมบถ 10 อย่าง<sup>77</sup>

สรุปได้ว่า สัปปุริสสังเสวะ การเข้าไปคบหาคนดี แปลว่า การคบสัตบุรุษ สัตบุรุษ แปลว่า คนดี คนสงบ ตรงกับภาษาบาลีว่า สัปปุริสสะ ผู้ที่เป็นสัตบุรุษหรือสัปปุริสสะ ย่อมมีสัปปุริสธรรมประจำตน การเข้าไปคบหา ได้แก่ การเข้าไปสนทนาไต่ถาม มอบตัวเป็นศิษย์ รับโอวาทของสัตบุรุษ เมื่ออยู่ในท้องถิ่นที่มีสัตบุรุษ ย่อมแนะนำสิ่งที่ควรแนะนำ ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ให้รู้จักเว้นชั่วประพฤติดี ละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ กระทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างสัตบุรุษ จึงเป็นคนดี คนสงบ คนที่พร้อมมูลด้วยธรรม สัตบุรุษ หมายถึง คนที่มีคุณธรรม คนที่เป็นสัมมาทิฐิ คนที่ประพฤติธรรมเป็นปกติ เป็นผู้ทีละเว้นจากการกระทำกุศลกรรมด้วย กาย วาจาและใจโดยปกติ เป็นผู้ละเว้นแล้วจากทางแห่งความเสื่อมถอยทั้งปวง เป็นผู้ที่มีชีวิตสมบูรณ์พร้อมด้วยประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในอนาคต

## (2) ลักษณะของสัตบุรุษ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงลักษณะของสัตบุรุษไว้ดังนี้

**1) ลักษณะทางกรรมบถ** หมายถึง กุศลธรรมฝ่ายดีเป็นเกณฑ์ที่ทำให้คนเป็นคนดี ได้แก่ การประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต มีปกติทำกุศล คือกรรมดี มีคุณ และมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนและสังคม ไม่ทำลายทั้งคน และสิ่งแวดล้อมให้เสียหายอันเนื่องมาจากการกระทำของตน เพราะเกิดจากมูลเหตุที่เป็นกุศลมูล 3 ประการ<sup>78</sup>

**2) ลักษณะทางสติปัญญาและอุปนิสัย** หมายถึง ลักษณะทางปัญญา และอุปนิสัย เป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะการทำ การพูด การคิด ของมนุษย์ที่แตกต่างกัน ล้วนแต่เกิดจากพื้นฐานทางจิตใจ และพื้นฐานทางสติปัญญาที่ไม่เหมือนกัน สัตบุรุษนั้นจัดว่าเป็นคนมีปัญญาเนื่องจากพื้นฐานทางจิตใจ สติปัญญา และกรรมในทางที่ดี<sup>79</sup>

**3) ลักษณะทางกรรมดี** หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพึงแสดงออกทางกาย วาจา และทางใจเป็นฝ่ายดี กรรมจำแนกคนให้ดี หมายถึง การกระทำที่ดีนั่นเองซึ่งพระพุทธองค์ทรงจำแนก

<sup>76</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 271.

<sup>77</sup>พระครูประโชติโพธิธรรม (ไชยรัตน์), “ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะของคนพาลกับบัณฑิตในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 33.

<sup>78</sup>ที.ปา. 11/305/259.

<sup>79</sup>อง.จตุกก. 21/210/332.

บุคคลออกเป็นประเภทตามพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ผู้กระทำความดีย่อมได้รับผลดี ผู้กระทำความชั่วย่อมได้รับผลชั่ว”<sup>80</sup>

4) **ลักษณะทางความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน** หมายถึง ผู้ที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานนั้นแล้ว ก็ย่อมทำงานนั้นจนสุดกำลัง และความสามารถ และเอาใจใส่ดูแลด้วยดี ไม่บกพร่อง ทำด้วยความพึงพอใจ<sup>81</sup>

5) **ลักษณะของการช่วยเหลือสังคม** หมายถึง ผู้มีลักษณะเป็นผู้เสียสละด้วยส่วนใด ๆ ก็ตามคือ กำลังกาย หรือกำลังทรัพย์ ก็ได้กล่าวเพื่อที่จะมุ่งหวังให้คนอื่นยกย่องชมเชยตนเอง แม้เวลาประสบสุขหรือประสบทุกข์ก็ไม่หวั่นไหวไปตาม<sup>82</sup>

6) **ลักษณะความปรารถนา** หมายถึง ผู้ที่ปรารถนาบุตร ทรัพย์ รัฐ ความสำเร็จต่างๆ โดยชอบธรรม เพราะตนมีศีล มีปัญญา ประกอบด้วยธรรม<sup>83</sup>

7) **ลักษณะทางการศึกษา** หมายถึง ผู้ที่มีการศึกษามาก ฟังมาก เป็นพหูสูต แม้จะมีอายุมากก็ยังทำประโยชน์ต่อคนอื่นได้<sup>84</sup>

8) **ลักษณะความสำคัญตน** หมายถึง ผู้ที่เป็นสัตว์บุรุษย่อมมีลักษณะรู้ถึงคุณค่าแห่งตนโดยแท้จริง ไม่เบียดเบียน และมีได้กล่าวเพื่อที่จะไ้อ้วด<sup>85</sup>

9) **ลักษณะความเป็นธรรม** หมายถึง สภาโตชาติสัตว์บุรุษเข้าร่วมประชุมก็ถือว่าไม่ใช่สภาที่สำคัญ ส่วนผู้ที่ละราคะ โทสะ โมหะ มีความเป็นธรรมจึงชื่อว่าเป็นสัตว์บุรุษ<sup>86</sup>

10) **ลักษณะความกตัญญูกตเวที** หมายถึง คนที่เป็นบัณฑิตนั้นจะต้องมีความกตัญญูรู้คุณท่าน คบหาสมาคมกับกัลยาณมิตร คือมีมิตรดี มีความรักดีมั่นคงช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยากด้วยใจจริง ไม่แอบแฝงอำมหิตหรือช่วยเหลือเพราะเห็นแก่รางวัล<sup>87</sup>

11) **ลักษณะการคำนึงถึงฐานะและฐานะ** หมายถึง ผู้ที่พิจารณาเห็นว่าแม้เรื่องนี้เป็นประโยชน์แก่คนทั้งหลายจึงสมควรทำ แม้เรื่องนี้เราไม่ชอบใจที่จะทำตามแต่ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนทั้งหลาย และเมื่อทำไปแล้วก็มีประโยชน์<sup>88</sup>

สรุปได้ว่า ลักษณะต่างๆ ที่กล่าวมานั้นเป็นการกล่าวถึงลักษณะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ พระองค์ทรงกล่าวยกย่องสรรเสริญผู้ที่มีลักษณะดังกล่าว ลักษณะของสัตว์บุรุษทั้ง 11 ประการ ตามที่กล่าวมานั้น เป็นการแสดงลักษณะเพื่อบ่งบอกถึงลักษณะหรือคุณค่าหรือเครื่องหมายที่ดีที่มีอยู่ในตนเอง

<sup>80</sup> ส.ส. 15/903/333.

<sup>81</sup> อ.จ.ท. 20/343 – 344/105.

<sup>82</sup> พ.ร. 25/15/24.

<sup>83</sup> พ.ร. 25/17/26.

<sup>84</sup> พ.ร. 25/21/35.

<sup>85</sup> พ.ร. 25/63/46.

<sup>86</sup> ส.ส. 15/725/270.

<sup>87</sup> พ.ร. 27/246/541.

<sup>88</sup> อ.จ.จ.ท. 21/115/159.

### (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของสัปปุริสสุปัสสยะ

หลักการดำเนินชีวิตตามหลักของสัปปุริสสุปัสสยะนั้น มีความสำคัญมาก เพราะการเลือกคบคนเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างชีวิตให้ก้าวหน้า การดำเนินชีวิตด้วยการสมาคมกับสัตบุรุษมีหลักการดังนี้

- 1) หมั่นคบหาสัตบุรุษ
- 2) พัฒนาตนเอง
- 3) มีมนุษยธรรม
- 4) พัฒนาตนเองให้มีมารยาที่ดียิ่ง
- 5) พัฒนาจิตให้สงบ<sup>89</sup>

สรุปได้ว่า การคบที่แท้จริงนั้น หมายถึง การพยายามถ่ายทอดเอานิสัยใจคอและคุณความดีจากผู้ที่คบเข้ามาสู่ตัว ในตัวของสัตบุรุษนั้นมีธาตุธรรมะหลายอย่าง ที่จะป็นอาหารแก่ชีวิตจิตใจของผู้คบหาสมาคม เพราะฉะนั้น ผู้ที่หวังความก้าวหน้า ควรพยายามคบหาสมาคมกับสัตบุรุษ และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นสัตบุรุษ เพราะวิญญูชนย่อมจะมองเห็นและเข้าใจ สามารถตัดสินความ สูง ต่ำ ดี ชั่ว จากการกระทำที่เขาทำซ้ำๆ จนเป็นนิสัยนั่นเอง และยังเห็นได้ว่า หลักของสัปปุริสสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) นั้น ยังเกี่ยวข้องกับหลักของปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม) นั่นก็คือ ถ้าเราอยู่ในประเทศที่ดีอันจัดเป็นปฏิรูปเทสแล้ว ไม่เข้าไปคบคนดี ความเจริญจะมีแก่เราไม่ได้ ความเจริญจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าไปคบกับคนดี

#### 2.7.3 อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ)

##### (1) ความหมายของอุตตสัมมาปณิธิ

คัมภีร์และนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของอุตตสัมมาปณิธิ ไว้ดังนี้

**พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2541** ได้ให้ความหมายไว้ว่า อุต (อุตตะ) ตน, ตนเอง<sup>90</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายของอุตตสัมมาปณิธิไว้ว่า การตั้งตัว คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ดียิ่งงามแน่วแน่ และนำตนไปสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง ไม่พริ้วส่าย ไม่ไกลเขื่อนแซ่<sup>91</sup>

**พันเอกปิ่น มุทุกันต์** ได้ให้ความหมายของอุตตสัมมาปณิธิไว้ว่า อุตตสัมมาปณิธิ แปลตามสำนวนนักศึกษาระยะว่า การตั้งตนไว้ชอบ หมายความว่า คนที่จะเจริญก้าวหน้าต่อไปได้นั้น ต้องตั้งตนไว้ชอบ สำนวนแปลที่ว่า การตั้งตนไว้ชอบนั้น แม้จะเป็นสำนวนง่ายๆ สำหรับท่านที่เป็นนักธรรมะอยู่แล้ว แต่ก็ดูจะไม่คล่องหูคล่องใจของท่านที่ไม่คุ้นกับภาษาศาสนาเท่าไรนัก ไปขัดตรงคำว่า ตน กับคำว่า ชอบ ซึ่งเป็นคำชาวบ้านไม่สู้จะชอบใช้ ถึงใช้ก็ใช้ในภาษาหนังสือเสียมาก ทางภาษาพูด

<sup>89</sup> ผศ.ดร.ชาติชาย พิกษุณาคคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ้างแล้ว, หน้า 418.

<sup>90</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, อ้างแล้ว, หน้า 1352.

<sup>91</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, พิมพ์ครั้งที่ 31, (ชมพร : สอนปฏิบัติธรรมทุ่งไผ่, 2547), หน้า 35.

ไม่ได้ใช้ ฉะนั้น คำที่ว่า การตั้งตนไว้ชอบนั้น หากจะแปลให้ถึงใจของคนทุกชั้นทุกคนต้องแปลว่า “การตั้งตัวถูก” อย่างนี้เป็นอันเข้าใจได้หมด ตั้งแต่เด็กถึงผู้ใหญ่ ฟังแล้วเข้าใจทันทีว่าท่านจะให้ทำอะไร และทำให้เป็นอย่างไร ทั้งชวนให้อยากศึกษาต่อไปว่า ทำอย่างไรจึงเป็นอย่างนั้น ในที่นี้ต้องเข้าใจคำว่า ตน หรือตัวก่อน เพราะสาระสำคัญอยู่ที่การตั้งตัว เราจะต้องจับตัวให้ได้เสียก่อนจึงจะตั้งตัวได้ และขอให้ท่านนักธรรมะได้โปรดเข้าใจว่า คำว่า ตัวตน หมายถึง ตัวตนตามสมมติโลก ตามภาษาโลก อย่าเอาความหมายตามสำนวนปรมัตถ์มาหักล้างประเดี๋ยวจะหาตนไม่เจอ<sup>92</sup>

**อร่าม อินพุม** ได้ให้ความหมายของอัตตสัมมาปณิธิไว้ว่า การตั้งตัวนี้ คนส่วนมากจะเข้าใจไปว่า การตั้งตัวนี้ หมายถึง ภายนอก เช่น การตั้งหลักปักฐาน การก่อร่างสร้างตัวมีทรัพย์สินเงินทอง มั่งคั่ง มีตำแหน่งหน้าที่การงานมั่นคงสมบูรณ์ไปด้วยสังหาริมทรัพย์ และอสังหาริมทรัพย์ แต่ในความจริง หมายถึง การตั้งตัวภายใน คือ ตั้งในตัวเราเองซึ่งเป็นข้อที่มาก่อน เพราะเมื่อมีการตั้งตัวภายในแล้ว การตั้งตัวภายนอกก็จะตามมาเอง กล่าวได้เป็น 3 ส่วน คือ ส่วนกาย ส่วนวาจา และส่วนใจ การตั้งตัวถูก ก็คือ ตั้งกายถูก ตั้งวาจาถูก และตั้งใจถูก<sup>93</sup>

สรุปได้ว่า คนส่วนมากมักส่งใจออกไปนอกตัว คือ ไปคิดถึงที่ดินเงินทอง และตำแหน่ง คิดว่าการตั้งตัวจะต้องเริ่มต้นจากการมีสิ่งของเหล่านั้น ความจริงนั้นเป็นงานลำดับ 2 หรือ 3 เป็นงานตั้งตัวจริง แต่ไม่ใช่งานแรก และนั่นไม่ใช่ตั้งตัว การตั้งตัวกับการมีที่ดินเงินทองมันเป็นคนละงาน อย่าไปเหมารวมกัน ที่ว่าตั้งตัว หมายถึง ตัวเราเอง ตั้งที่นี้ ตั้งในตัวเรา นี้ให้นึกถึงคนแบกของหนัก อย่างจับกังแบกกระสอบข้าวคนแบกเขาจะต้องตั้งตัวให้ดี แล้วคนยกจึงจะยกกระสอบข้าววางบนบริเวณไหล่ของคนแบก ถ้าคนแบกยังไม่ได้ตั้งตัว ฝ่ายคนยกเขาก็ต้องรอไว้ก่อน เพราะถ้ายกกระสอบข้าวโยนเข้าไปใส่คนที่ยังไม่ได้ตั้งตัว หรือตั้งตัวยังไม่พร้อม เขาก็แบกไม่ไหว อาจถูกกระสอบข้าวทับแบนลงไปก็ได้ ตามตัวอย่างนี้ พอจะมองเห็นถึงการตั้งตัวที่ถูกต้อง คือ ตั้งตัวอยู่ในศีลในธรรมก่อนนั่นเอง ซึ่งให้เห็นว่าการตั้งตัวเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องคำนึงก่อนงานอื่น และด้วยเหตุผลง่ายๆ นี้เอง พระพุทธเจ้า จึงชี้เข้าสู่จุดนี้ คือ การตั้งตัว

## (2) ลักษณะของอัตตสัมมาปณิธิ

คำว่า “ตัว หรือ ตน” ก็คือ “ตัวเรานั้นเอง ไม่ใช่คนอื่น คำว่า “ตัว หรือ ตน” นี้ ท่านแยกเป็น 2 ส่วน คือ กาย กับ จิต ตัวของเราแต่ละคนนี้ สำหรับเราแล้วก็มีอยู่เพียงคนเดียวเท่านั้น ไม่ได้มากไปกว่านี้เลย ถ้าล้มหายตายจากไปแล้ว ก็หมดกันเท่านั้นเอง จะหาที่ไหนมาแทนอีกไม่ได้ ผู้ที่เรารักที่สุดในโลกนี้ คือ ตัวเราเอง แม้เราจะรักคนอื่นรักประเทศชาติ รักคุณธรรมเหนือชีวิตของเรา ก็เพราะรักตัวเรานั้นเอง โดยเห็นว่า คนหรือสิ่งที่เรารักนั้นเป็นของเรา<sup>94</sup> เพราะความรู้สึกที่มั่นกระตุ้นความมีตัวตนนี้มีอำนาจรุนแรงมาก มันเป็นที่ประเล้าประโลมใจอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน<sup>95</sup>

<sup>92</sup> พันเอกปิ่น มุกกันต์, มงคลชีวิต ภาค 1, อ่างแล้ว, หน้า 287-289.

<sup>93</sup> อร่าม อินพุม, มงคลชีวิต 38 ประการสำหรับผู้ครองเรือน, อ่างแล้ว, หน้า 46.

<sup>94</sup> พ.สถิตวรรณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548), หน้า 67-68.

<sup>95</sup> พุทธทาสภิกขุ, บางแง่มุมของมนุษย์ในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ เล่ม 1, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2543), หน้า 187.

ในขุททกนิกาย ธรรมบท พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อทราบว่าเป็นที่รักยิ่งของตัวเราแล้ว ก็พึงรักษาตัวนั้นให้ดี พึงเตือนตน พึงตนด้วยตัวของเราเอง เพราะตนแล เป็นที่พึงของตน ตนแลเป็นคติของตน คนอื่นใครเล่าที่จะเป็นที่พึงได้ดีเท่าตัวของเรา”<sup>96</sup>

ระหว่างร่างกายกับจิต ซึ่งรวมกันเป็นชีวิต เป็นตัวตนนี้ จิตมีความสำคัญมากกว่ากาย เพราะจิตเป็นผู้นำ กายเป็นผู้ทำตามคำสั่งของจิต ดังสุภาษิตไทยที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ถ้าฝึกจิตตั้งจิตไว้ถูกทาง หรือตั้งจิตของตนไว้ดีแล้ว กายก็พลอยถูกทางไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราตั้งจิตไว้ผิดแล้ว กายก็พลอยผิดพลอยเสียหายไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสย้ำไปที่ความสำคัญของจิตนั้นมาก<sup>97</sup>

ในขุททกนิกาย ธรรมบท พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “จิตที่ตั้งไว้ผิด จะพึงทำความเสื่อมเสียให้แก่ผู้นั้นเอง ร้ายยิ่งกว่าโจรเห็นโจร หรือคนคู้เวรเจอกันเข้า แล้วพึงทำความย่อยยับแก่กันเสียอีก”<sup>98</sup>

ข้อนี้ หมายความว่า จิตนี้ ถ้าตั้งไว้ผิดแล้ว ย่อมทำลายตัวเรา ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างได้มาก ดังนั้น จิตที่ตั้งไว้ผิดนี้ร้ายแรงมาก ยกตัวอย่าง คนที่เห็นว่า การติดของเสพติดเป็นของดี ใครจะแนะนำทำอะไรก็ไม่ยอม และถือว่าเป็นของดีอยู่นั่นเอง เช่น เห็นเหล้า บุหรี่ เฮโรอีน ผงขาว หรือยาบ้าว่าเป็นของประเสริฐ ใครจะแนะนำอย่างไรก็ไม่เชื่อฟัง เพราะใจของเขาตกต่ำเสียแล้ว เพราะฉะนั้นคนนั้นย่อมทำความเดือดร้อนให้แก่ตนได้มากทีเดียว เพราะจิตของเขาตั้งไว้ผิดทางเสียแล้ว<sup>99</sup> คนที่เป็นมิจฉาทิฐิ ไม่เชื่อเรื่องบุญบาป ไม่เชื่อนรกสวรรค์ เห็นว่าตายแล้วสูญ เป็นต้น เป็นพวกตั้งตนไว้ผิดทั้งสิ้น ทิฐิดังกล่าว พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า มิจฉาทิฐิ เป็นทิฐิที่มีอันตรายมาก เป็นบาปหนักที่สุด ยิ่งกว่าอนันตริยกรรม ในพระพุทธศาสนาเสียอีก<sup>100</sup> เพราะเมื่อจิตตั้งไว้ผิดแล้ว กายก็ทำผิดด้วยทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นได้เป็นอันมาก แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าตั้งตนไว้ถูกทางก็จะทำความสุขความเจริญได้มาก<sup>101</sup>

ในขุททกนิกาย ธรรมบท พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “จิตที่ตั้งไว้ถูกทางแล้ว จะพึงทำความเจริญก้าวหน้าให้แก่ผู้นั้นเองอย่างมาก ยิ่งเสียกว่าสิ่งที่พ่อแม่ หรือญาติพี่น้องจะพึงทำให้กันเสียอีก”<sup>102</sup>

คนที่ทำความเจริญให้แก่เราได้มาก คือ จิตของเรา ที่ตัวเราที่ตั้งไว้ถูกทาง ถ้าเราตั้งไว้ถูกทางแล้ว จะทำความเจริญได้มาก พ่อแม่หรือพี่น้อง ทำความเจริญให้เราได้เหมือนกัน แต่ก็สู้จิตที่ตัวเราตั้งไว้ถูกทาง ทำให้ไม่ได้เลย พ่อแม่หรือพี่น้อง อาจจะทำให้เงินทองเลี้ยงดู อาจแนะนำเรา แต่ถ้าเราไม่ฟังไม่ทำตามเราก็เจริญไม่ได้ แต่ถ้าพ่อแม่พี่น้องแนะนำแล้วเราทำตาม คนที่ได้รับความเจริญ คือ

<sup>96</sup>ช.ธ. 25/35/66.

<sup>97</sup>พ.สถิตวารณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*, อ่างแล้ว, หน้า 68.

<sup>98</sup>ช.ธ. 25/13/20.

<sup>99</sup>พ.สถิตวารณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*, อ่างแล้ว, หน้า 69.

<sup>100</sup>พื้น ดอกบัว, *แนวความคิดเกี่ยวกับสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร, 2542), หน้า 5.

<sup>101</sup>พ.สถิตวารณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*, อ่างแล้ว, หน้า 69.

<sup>102</sup>ช.ธ. 25/13/20.



ตัวเราเอง และจิตที่ยอมรับการแนะนำอย่างดี นั่นคือสิ่งที่ตั้งไว้ถูกทาง ย่อมทำความเจริญให้แก่ตนได้ เป็นอันมาก ยิ่งกว่าคนอื่นทำให้หลายเท่านัก บางคนกลับคิดว่า การที่ตัวเราจะเสื่อม หรือจะเจริญนั้น เพราะคนนั้นคนนี้ทำให้ แท้ที่จริงคือ ตัวเราเองที่ตั้งไว้ถูก หรือตั้งไว้ผิด ทำให้ทั้งสิ้น เพราะถ้าเราไม่ทำบุญ หรือบาป ผลของบุญหรือบาป คือความสุข หรือความทุกข์ จะมาถึงเราไม่ได้ การตั้งตัวไว้ถูก ทางนั้น หมายถึง การทำตนที่ไม่มีศีลให้ตั้งอยู่ในศีล การทำตนซึ่งไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา การทำตนซึ่งเป็นคนตระหนี่ให้เป็นผู้ยินดีในการเสียสละ หรือ พุดง่าย ๆ ก็คือ การทำตัวเราซึ่งยังไม่มีคุณธรรม ยังขาดคุณธรรม เช่น ยังตกอยู่ในอบายมุข ยังขาดขันติธรรม เป็นต้น ให้เป็นคนมีคุณธรรม เช่น ปลอดจากอบายมุข และมีขันติธรรม เป็นต้น ท่านกล่าวในคัมภีร์ว่า การทำตนซึ่งไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธาขึ้น นั้น หมายความว่า ศรัทธาในพระพุทธศาสนา คือ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ได้แก่ ความเชื่อ 4 ประการ<sup>103</sup>

สรุปได้ว่า ตั้งกายและจิตให้ถูกต้องตามคลองธรรม เช่น ตั้งตนไว้ในศีล ในศรัทธา ในจาคะ ในสุจริต ในกุศลกรรมบถ ในความเพียร ในความซื่อตรงต่อเวลา หน้าที่ บุคคลในความเที่ยงธรรมไม่ลำเอียง วางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะ เพศ ภูมิ และดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ด้วยการเป็นผู้มีเป้าหมายในชีวิตจะทำอะไรต้องมีเป้าหมาย อย่างเป็นคนหลักลอยปล่อยให้พระพายพัดไปที่นั่นพัดไปที่นี่ เราจะต้องมีเป้าหมายของชีวิตในการทำงานที่ดีที่งามและต้องแน่ชัดด้วย ทำหน้าที่อะไรอยู่ก็จะต้องชวนช่วยสร้างตนเองให้สูงให้ดี ไม่เกล็ดเกล็ดเชือนแซ่ ดำเนินชีวิตตนไปสู่เป้าหมายอย่างแน่วแน่และมั่นคง

### (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของอัตตสัมมาปณิธิ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของอัตตสัมมาปณิธินั้น เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ต้องอาศัยการตั้งตนไว้ชอบ หรือการกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง เพื่อดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น การฝึกตนเองให้เป็นคนตั้งตนไว้ชอบ จึงต้องมีหลักปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- 1) หมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีศรัทธา มีเหตุ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
- 2) มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่
- 3) ฝึกเป็นคนเสียสละ
- 4) ขยันหมั่นเพียร
- 5) กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง<sup>104</sup>

สรุปได้ว่า การตั้งตัวถูก ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เป็นเรื่องความถูกชั้นนอก คือ ถูกทาง ต้องถูกชั้นในอีกที จึงจะนับว่าถูกแท้ ถูกชั้นใน คือ ถูกวิธีการรู้จักตนเองในแง่มุมที่สำคัญก็คือ การเรียนรู้จักกฎธรรมชาติ ที่ควบคุมความเป็นไปในจิตใจของเรานั้นเอง จะเห็นได้ว่า ในจักรทั้ง 4 จักรที่ 3 อัตตสัมมาปณิธิ มีคุณแรงกล้ากว่าจักรทั้งปวง ในจักรที่ 3 อัตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ นั้นสำคัญกว่าจักรอื่นเพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า การอยู่ในปฏิรูปเทศกัถิ การได้คบกับสัตบุรุษกัถิ การทำบุญไว้ในปางก่อนกัถิ จักสำเร็จผลได้ก็ด้วยอาศัยความตั้งตนไว้ชอบ บุคคลแม้เป็นผู้มีบุญได้กระทำความดีไว้ในกาลก่อน แต่ภายหลังไม่รู้ตั้งตน ความดีที่ได้ทำมาก็ไม่อาจส่งเสริมได้

<sup>103</sup>พ.สถิตวารณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*, อ่างแล้ว, หน้า 70.

<sup>104</sup>ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, *ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551*, อ่างแล้ว, หน้า 419.

## 2.7.4 ปุพเพตปุญญา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

### (1) ความหมายของปุพเพตปุญญา

คัมภีร์และนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของปุพเพตปุญญาไว้ดังนี้

**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** ได้ให้ความหมายของปุพเพตปุญญาว่า ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น<sup>105</sup>

**สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมโร)** ได้ให้ความหมายของปุพเพตปุญญาไว้ว่า ความมีบุญบารมีมาก่อนนี้ เรียกตามภาษาบาลีว่า ปุพเพตปุญญา โดยพยัญชนะว่า ความมีบุญได้ทำไว้ก่อน โดยอรรถว่า ความมีบุญบารมีมาก่อน<sup>106</sup>

**พ.สถิตวรณ (พระธรรมวิสุทธิกวี)** ได้ให้ความหมายของปุพเพตปุญญาไว้ว่าการได้สั่งสมบุญมาก่อน ทางพระเรียกว่าปุพเพตปุญญา ความดีทุกอย่างที่คนเราได้ทำมาแล้ว ได้สั่งสมไว้แล้วทั้งในชาติอดีตทั้งในชาติปัจจุบัน ซึ่งทำให้จิตสะอาดให้สูงขึ้น อันส่งผลเป็นความเจริญแก่ผู้ได้สั่งสมบุญไว้ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่า การได้สั่งสมบุญมาก่อน หรือเรียกว่า ปุพเพตปุญญา มีบุญวาสนามาก่อนก็ได้<sup>107</sup>

**ดร.บุญย์ นิลเกษ** ได้ให้ความหมายของปุพเพตปุญญาไว้ว่า ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว จะเห็นหลักคำสอนที่แน่นอนและแจ่มแจ้งเหลือเกินว่า คนเรานั้นจะกลายเป็นคนดีหรือชั่วนั้น มิใช่จะเป็นไปได้เพราะการเกิดในครอบครัวที่สูงหรือต่ำ ปานกลาง ค่อนข้างดี เศรษฐีหรือคนจน ตรงกันข้ามเขาจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว ก็เนื่องจากพฤติกรรม หรือการกระทำดีหรือชั่วต่างๆ ด้วยตัวเขาเองมากกว่าที่จะมองว่า จะดีหรือชั่วมาจากชาติเกิด<sup>108</sup>

**พันเอกปิ่น มุกกันต์** ได้ให้ความหมายของปุพเพตปุญญาไว้ว่า ภาษาบาลีว่า “ปุพเพตปุญญา” แปลตามศัพท์ว่า “ความเป็นผู้มีบุญที่ได้กระทำไว้แต่กาลก่อน” นี้แปลตามตัวปุพเพต แปลว่า ทำไว้ก่อน ปุญญา แปลว่า มีบุญ บุญที่ทำไว้ก่อนนั้นถ้าใช้สำนวนพูดที่เข้าใจกันทั่วไป ตรงกับคำว่า “บุญวาสนา” นั่นเอง คำว่าบุญวาสนา ก็หมายถึง บุญที่สั่งเสริมไว้นานแล้ว คำนี้ชาวบ้านเราใช้แพร่หลายอยู่แล้ว อย่างชนคนรุ่งโรจน์ว่า เป็นคนมีบุญวาสนา หรือบางทีคนที่ทำอะไรไม่สำเร็จ ก็มักน้อยใจตัวเองว่า ตนเป็นคนอภัพอ้วาสนา บุญวาสนานี้ ในวงการหมอดู เรียกว่า ซาตา หรือโชคซาตา แล้วแต่จะเรียก ความหมายก็ดูเหมือนจะตรงกันคือ หมายถึงบุญเก่าที่แต่ละคนได้สั่งสมไว้<sup>109</sup>

สรุปได้ว่า ความหมายและไวยากรณ์ของปุพเพตปุญญา คือการได้สั่งสมบุญมาก่อน ได้สร้างสมคุณงามความดี ความเป็นผู้ที่ได้ทำดีไว้ก่อนแล้ว เรียกว่าบุญทั้งสิ้นหรือบุญวาสนา หรือคนที่ทำบุญมากช่วยเหลือคนมามากเรียกว่าบุญบารมี บุญที่ทำแล้วช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าใน

<sup>105</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, อ่างแล้ว, หน้า 144.

<sup>106</sup>สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมโร), **มงคลยอตชีวิต (ฉบับสมบูรณ์)**, อ่างแล้ว, หน้า 88.

<sup>107</sup>พ.สถิตวรณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา**, อ่างแล้ว, หน้า 57.

<sup>108</sup>ดร.บุญย์ นิลเกษ, **อุดมการณ์ชีวิตแบบโพธิสัตว์ เล่มที่ 1**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 22.

<sup>109</sup>พันเอกปิ่น มุกกันต์, **มงคลชีวิต ภาค 1**, อ่างแล้ว, หน้า 258.

ชีวิตส่งผลเป็นความสุขความเจริญแก่ผู้ได้สั่งสมบุญไว้ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่า การได้สั่งสมบุญมาก่อน

## (2) ลักษณะของปุพเพตปุญญาตา

ความดีทุกอย่างที่คนเราได้ทำมาแล้ว ได้สั่งสมไว้แล้ว ทั้งในอดีตชาติ ทั้งในปัจจุบันซึ่งทำให้จิตใจสะอาดให้สูงขึ้นอันจะส่งผลเป็นความสุขความเจริญแก่ผู้ที่ได้สั่งสมบุญไว้ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่า การได้สั่งสมบุญมาก่อน

บุญ คืออะไร บุญ คือ การทำความดี บุญ คือ ความสุข คือ สภาพที่ชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใส ดังนั้น เพื่อความเข้าใจง่าย จึงควรทราบลักษณะของบุญ 3 ประการ คือ

- 1) เมื่อพูดถึงเหตุของบุญ บุญก็คือ การทำความดี
- 2) เมื่อพูดถึงผลของบุญ บุญก็คือ สุขความเจริญ
- 3) เมื่อพูดถึงสภาพจิต บุญก็คือสภาพที่ชำระจิตใจให้สะอาด ให้ผ่องใสหรือความสะอาดผ่องใสของจิต

บางคนเข้าใจบุญเพียงแง่เดียว เฉพาะเหตุของบุญ หรือเฉพาะผลของบุญ หรือเฉพาะสภาพจิตของคนที่ทำบุญ การที่จะทราบเรื่องบุญได้ชัดเจน ก็ต้องเข้าใจลักษณะของบุญทั้ง 3 ประการ ให้ถูกต้องทั้ง 3 อย่าง คือ

- 1) เหตุของบุญ ได้แก่ การทำความดี ความดีอะไรก็ได้เป็นบุญทั้งสิ้น
- 2) ผลของบุญ คือ สุขความเจริญ สุขกายสุขใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป ล้วนเป็นผลบุญทั้งสิ้น คนที่รูปสวยรวยทรัพย์ มีสติปัญญาดีมีเสียงไพเราะ เป็นต้น นั้นเป็นผลของบุญ ไม่ใช่เหตุของบุญ เช่น การเจริญสมาธิก็เป็นการสร้างเหตุของบุญ และผลก็ออกมาเป็นความสุข
- 3) สุขสภาพจิต ผลบุญส่งผลให้จิตเกิดความเบิกบาน เกิดความผ่องใสขึ้น เพราะตามศัพท์คำว่า “บุญ” ก็คือ สภาพที่ชำระจิตใจให้ผ่องใส สิ่งใดที่ชำระจิตใจให้ผ่องใส สิ่งนั้นเรียกว่า บุญ<sup>110</sup>

สรุปได้ว่า ลักษณะของปุพเพตปุญญาตา คือ ความรู้ความเข้าใจในการทำความดี คือทำอะไรที่เรียกว่าดี เมื่อทำแล้วมีผลอย่างไร เมื่อเข้าใจถึงลักษณะต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว จะทราบได้ว่าบุญคือ ความดีนั่นเอง มีผลคือ ทำให้มีความสุขสบายใจ มีความสุข จึงควรที่จะสะสมบุญให้มากเพราะบุญมีผลต่อร่างกายและจิตใจ มีผลในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีผลทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่าการได้สั่งสมบุญมาก่อน

## (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปุพเพตปุญญาตา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปุพเพตปุญญาตานั้น เป้าหมาย คือ การทำบุญเพื่อชำระกาย วาจาใจ ให้บริสุทธิ์ ลดความโลภ โกรธ หลง เป็นปัจจัยให้นำไปเกิดในที่ดี ภาวดี สิ่งที่สำคัญคือหลักปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตด้วยการทำบุญนั้น ทำได้ดังนี้

- 1) ฝึกตนเองให้มีระเบียบวินัย
- 2) เคารพกฎหมายและกติกาสังคม
- 3) รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา
- 4) ฝึกฝนในการบังคับตนเอง เพื่อสร้างความคิด

<sup>110</sup>พ.สถิตวราณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา, อ้างแล้ว, หน้า 57-58.

### 5) ไม่เห็นแก่ตัว<sup>111</sup>

สรุปได้ว่า บุญเป็นสิ่งที่สามารถบำเพ็ญให้มีได้ บุญมีผลเกิดขึ้นได้จริงถ้าปฏิบัติตามหลักแห่งบุญกิริยาวัตุนั้น หรือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังที่กล่าวมา เนื่องจากทางเกิดแห่งบุญมีหลายทาง แต่มีผลเท่ากัน ควรที่จะมุ่งเน้นในการบำเพ็ญบุญให้เกิดขึ้น และไม่ควรดูถูกบุญว่าเล็กน้อยแล้วไม่ทำ จะทำแต่บุญที่ใหญ่มากๆ ถ้ามีความคิดเช่นนี้บางที่ชั่วชีวิตจะไม่มีโอกาสทำบุญเลยก็ได้ จะอยู่อย่างชีวิตว่างเปล่า คือ ว่างเปล่าไปจากคุณงามความดีทั้งปวง ทั้งชาตินี้และชาติหน้า การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้น ต้องเรียกว่าเราได้ทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อนแล้ว ลองคิดว่าทำไมเราไม่ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทำไมเราไม่ไปเกิดในนรกภูมิในเปรตวิสัย ทำไมเรามีร่างกายที่สมบูรณ์ด้วยอาการ 32 และทำไมเราร่ำรวยเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะบุญที่เราได้ทำไว้แต่ชาติก่อนนั่นเอง ส่งเสริมสนับสนุน สิ่งที่เรากำลังเป็นอยู่สะท้อนฐานกรรมที่เคยทำมา เราจะทำได้ง่ายต่อเมื่อเรามีฐานความดีอยู่ก่อน และจะรู้สึกเป็นสิ่งฝืดฝืนยากเย็นยิ่ง ถ้าต้องทำดีทั้งที่ฐานเดิมเป็นตรงข้าม แต่หากไม่มีการต่อยอดความดี ความดีก็มักถล่มพัง และหากมีการกีดพันทอนสร้างฐานความดี ในที่สุดความดีก็งอกงามไปบุลย์ทุกอย่างขึ้นกับการตัดสินใจ ณ จุดที่กำลังรู้ว่าหายใจเข้า หรือหายใจออก เพียงเมื่อกำหนดแน่วแน่ว่าจะทำดี เราก็กำลังบ่าหน้าไปสู่ทิศทางที่จะทำให้เป็นสุขมากขึ้นแล้ว

## 2.8 สภาพพื้นที่ที่ทำวิจัย

**จังหวัดกาฬสินธุ์** เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์จังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน จากหลักฐานทางโบราณคดีบ่งบอกว่าเคยเป็นที่อยู่อาศัยของเผ่าละว้า ซึ่งมีความเจริญทางด้านอารยธรรมประมาณ 1,600 ปีพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ต่อมาได้รับพระกรุณาโปรดเกล้า ยกฐานะบ้านแก่งสำโรงขึ้นเป็นเมือง และพระราชทานนามว่า “เมืองกาฬสินธุ์” หรือ “เมืองน้ำดำ” ซึ่งเป็นเมืองที่สำคัญทางประวัติศาสตร์มาตั้งแต่สมัยโบราณกาล “กาฬ” แปลว่า “ดำ” “สินธุ์” แปลว่า “น้ำ” กาฬสินธุ์จึงแปลว่า “น้ำดำ” และยังมีแหล่งซากไดโนเสาร์หลายแห่งด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอสหัสขันธ์ นอกจากนี้ยังมีชื่อเสียงด้านโปงลาง

จังหวัดกาฬสินธุ์มีอาณาเขตติดกับจังหวัดอื่นๆ ดังนี้

ทิศเหนือ จรดจังหวัดอุดรธานีและจังหวัดสกลนคร

ทิศตะวันออก จรดจังหวัดมุกดาหาร

ทิศใต้ จรดจังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดมหาสารคาม

ทิศตะวันตก จรดจังหวัดมหาสารคามและจังหวัดขอนแก่น

**จังหวัดร้อยเอ็ด** ตั้งอยู่ตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างละติจูดที่ 15 องศา 24 ลิปดาเหนือ ถึง 16 องศา 19 ลิปดาเหนือ และลองจิจูดที่ 103 องศา 16 ลิปดาตะวันออก ถึง 104 องศา 21 ลิปดาตะวันออก อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร โดยทางรถยนต์ประมาณ 512 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งสิ้น 8,299.46 ตารางกิโลเมตร หรือ 5,187,156 ไร่ มีเขตแดนติดต่อกับจังหวัดอื่นดังนี้

<sup>111</sup> ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ่างแล้ว, หน้า 419.

ทิศเหนือและตะวันตกเฉียงเหนือ จรดจังหวัดกาฬสินธุ์

ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จรดจังหวัดมุกดาหาร

ทิศตะวันออก จรดจังหวัดยโสธร

ทิศตะวันออกเฉียงใต้ จรด จังหวัดศรีสะเกษ

ทิศใต้ จรดจังหวัดสุรินทร์

ทิศตะวันตก จรดจังหวัดมหาสารคาม

**จังหวัดมหาสารคาม** ตั้งอยู่บริเวณตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพื้นที่ประมาณ 5,300 ตารางกิโลเมตร (3,307,300 ไร่) ระยะทางห่างจากกรุงเทพมหานคร 475 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดกาฬสินธุ์

ทิศใต้ ติดต่อกับจังหวัดสุรินทร์ และจังหวัดบุรีรัมย์

ทิศตะวันออก ติดต่อกับจังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดร้อยเอ็ด

ทิศตะวันตก ติดต่อกับจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดบุรีรัมย์

## 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คำพอง สมศรีสุข ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ” สรุปความได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนา การศึกษา เรียนรู้ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด หรือชนชาติใด ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ มีฐานะอย่างไร ได้มีทางเลือกในการประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดความรู้สึก ในทุกอิริยาบถให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น และสิ่งสำคัญที่สุดต่อชีวิตในการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้พ้นทุกข์<sup>112</sup>

ไฉไลฤดี ยูวณะศิริ ได้ทำการศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตปกติ (ร้อยละ 48.7) สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 26.3) และต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 25) จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ รายได้มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีรายได้พอใช้จ่าย (ร้อยละ 82.9) มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่พอใช้จ่าย และสินทรัพย์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีสินทรัพย์ (ร้อยละ 77.8) มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีสินทรัพย์ และปัจจัยส่วนบุคคล คือ ประสบการณ์อาชีพมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพ

<sup>112</sup>คำพอง สมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สำนักงานบัณฑิตศึกษา : สถาบันราชภัฏเลย), 2546, 131 หน้า.

ภาคเกษตรกรรม (ร้อยละ 80.9) มีระดับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพนอกภาคเกษตรกรรม

หลักธรรมเพื่อการบูรณาการกิจกรรมของผู้สูงอายุ ได้แก่ พร 4 (จตุรพิธพร) และพร 5 ดังนี้ ประการแรก ความมีอายุยืน (อายุ) จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักอิทธิบาท 4 ระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.12 เรียงตามลำดับ คือ ความพึงพอใจในชีวิต (ฉันทะ) ค่าเฉลี่ย 2.18 ความมีจิตใจมุ่งมั่น (จิตตะ) ค่าเฉลี่ย 2.17 ความเพียรพยายาม (วิริยะ) ค่าเฉลี่ย 2.12 ความคิดทบทวน (วิมังสา) ค่าเฉลี่ย 1.99 ส่วน 4 ประการนอกนี้ คือ ความงาม (วรณะ) ความสุข (สุขะ) ทรัพย์สมบัติ (โภคะ) และพละกำลัง (พละ) จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักอายุวัฒนธรรม 5 ระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.08 เรียงตามลำดับ คือ รับประทานอาหารที่ง่าย (ปริณตโภช) ค่าเฉลี่ย 2.25 ดำรงชีวิตแต่พอดี (สัปปายะ มัตตัญญู) ค่าเฉลี่ย 2.17 ดูแลรักษาสุขภาพ (สัปปายการี) ค่าเฉลี่ย 2.12 ปฏิบัติตนเหมาะสมกับเวลา (กาลจารี) ค่าเฉลี่ย 1.96 ปฏิบัติตนในหลักศีลธรรมของศาสนา (พรหมจารี) ค่าเฉลี่ย 1.89 และจากการศึกษาการจัดกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ในอดีต ผู้สูงอายุในล้านนามีบทบาทและกิจกรรมที่บูรณาการกับระบบความเชื่อทางวัฒนธรรมในเรื่องผีปู่ย่า (ครอบครัวและเครือญาติ) ผีเสื้อบ้าน (ชุมชน) และผีเสื้อวัด (ศาสนสถาน) บทบาทในฐานะผู้นำทางศาสนาและภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งระบบความเคารพนับถือในผู้อาวุโส ส่วนในปัจจุบัน บทบาทและกิจกรรมของผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากภาครัฐมากขึ้น ดังนี้ กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ เช่น กลุ่มอาชีพเสริมรายได้ กลุ่มออมทรัพย์ การจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ ฯลฯ กิจกรรมด้านสาธารณสุข เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย การกีฬา การตรวจสุขภาพ ฯลฯ กิจกรรมด้านวัฒนธรรม เช่น การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมทางศาสนา การถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ฯลฯ กิจกรรมด้านสังคม การรวมกลุ่มหรือจัดตั้งชมรมเพื่อสนับสนุนการพัฒนาชุมชนและแก้ไขปัญหาสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาค่านิยม ฯลฯ โดยกิจกรรมเหล่านี้เป็นความร่วมมือระหว่างชมรมผู้สูงอายุในระดับจังหวัด ชุมชนหมู่บ้าน และองค์กรชุมชนในท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล กลุ่มองค์กรพัฒนาในชุมชน และผู้นำชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน คณะกรรมการหมู่บ้าน ส่วนการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมยังเป็นเพียงการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลมากกว่าการนำไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมระดับกลุ่มหรือชมรมของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม <sup>113</sup>

**พระเกี้ยวพงศ์ ปิยะมโ (พิมพ์พร)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ประโยชน์ของหลักพุทธธรรม 4 ในฐานะเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรม 4 ในฐานะเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง หลักธรรม 4 ข้อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า จักร 4 คือ 1) ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) 2) สัปปุริสปลสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ) 3) อตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) 4) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) ซึ่งสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อ

<sup>113</sup> ไฉไลฤดี ยวนะศิริ และนายภัทรบอล, “การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัทธิธรรมศาสตร์), 2523, บทคัดย่อ.

ยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ประโยชน์ของหลักพุทธธรรมในฐานะเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การนำหลักธรรมทั้ง 4 ข้อมาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ<sup>114</sup>

**พระมหาวิฑูร ธมฺมโชโต (แสงอินทร์)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 ของนักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ” ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ มีการดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.66 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน มีรายละเอียด คือ ด้านอัตตสัมมาปณิธิ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.72 รองลงมา คือ ด้านบุพเพกตปุญญตา อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.70 ด้านสปปุริสุปปัสสยะ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.68 และด้านปฏิรูปเทสวาสะ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.56 ตามลำดับ

2) ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีเพศ และความรู้ทางธรรม ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีอายุ และระดับชั้นเรียน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 โดยรวมทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) นักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 ที่สำคัญ คือ

- 1) ด้านปฏิรูปเทสวาสะ นักเรียนไม่จัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย จึงควรให้นักเรียนหมั่นดูแลและจัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย
- 2) ด้านสปปุริสุปปัสสยะ นักเรียนมีจิตไม่สงบ และไม่สามารถพัฒนาจิตให้สงบได้ จึงควรให้นักเรียนหมั่นฝึกสมาธิและพัฒนาจิตให้สงบ
- 3) ด้านอัตตสัมมาปณิธิ นักเรียนไม่รู้หน้าที่ของตนเอง และไม่มีความรับผิดชอบ จึงควรให้นักเรียนปลูกจิตสำนึกในการรู้หน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง และ
- 4) ด้านบุพเพกตปุญญตา นักเรียนไม่เคยรักษาศีล ทำทาน และเจริญภาวนา จึงควรให้นักเรียนหมั่นรักษาศีล ทำทาน และเจริญภาวนา<sup>115</sup>

**ทิพวรรณ สุธานนท์** ได้ทำการศึกษา “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่

<sup>114</sup>พระแก้วพงศ์ ปิยธมฺโม (พิมพ์พร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ประโยชน์ของหลักพุทธธรรม 4 ในฐานะเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2552, 186 หน้า.

<sup>115</sup>พระมหาวิฑูร ธมฺมโชโต (แสงอินทร์), “การดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 ของนักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, 170 หน้า.

ปรากฏปัญหาอาวมรรณทางลบ เช่น อาวมรรณเหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ชั้นธ 5 และหลักอายุวัฒนธรรม 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัญญา 4 และมรณสติ 3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลป์ยามมิตตตา ชั้นติ และโสรัจจะ 4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ<sup>116</sup>

**ภูมิวัฒน์ พรวนสุข** ได้ทำการศึกษา “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่” ผลการวิจัย พบว่า 1. ภาพรวมของปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านการเงิน และการงาน อยู่ในระดับมาก 2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริง ที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม หรือศูนย์ออกกำลังกาย ควรมีกลุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทาง พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจก สิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ควรมีรถ รับ-ส่ง ไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ควรมีการแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ด้านครอบครัว ควรจัดการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัย และควรสนับสนุนงบประมาณในการ จัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสานสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการ ดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ด้านการเงินและการงาน ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตาม ความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะ ด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม<sup>117</sup>

**มาลินี วงษ์สิทธิ์ และคนอื่น** ได้ทำการศึกษา “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ” จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 250 คน ใน ต.แม่สา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ เกี่ยวกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพังคนเดียวมีร้อยละ 11.2 ร้อยละ 37.6 อยู่กัน 2-3 คน ร้อยละ 36.8 อยู่กัน 4-5 คน และร้อยละ 14.4 อยู่กันตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป

<sup>116</sup> ทิพวรรณ สุวานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, บทคัดย่อ.

<sup>117</sup> ภูมิวัฒน์ พรวนสุข, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่”, **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์** 10 (1) : ม.ค. - มิ.ย. 2558, หน้า 77.



นับว่าผู้สูงอายุมีได้อาศัยอยู่โดดเดี่ยวจนเกินไป สำหรับการอยู่อาศัยกับบุตรนั้น พบว่า มีร้อยละ 32.8 ไม่มีบุตรอาศัยอยู่ด้วย มีร้อยละ 52.4 ที่มีบุตรอาศัยอยู่ด้วย 1 คน และนอกนั้นคือร้อยละ 14.8 มีบุตรอาศัยอยู่ด้วย 2 คน และมากกว่าขึ้นไปเมื่อพิจารณาถึงการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 250 คน ที่ศึกษาแล้ว พบว่า บุคคลที่อาศัยอยู่กับผู้สูงอายุ คือ มีผู้สูงอายุร้อยละ 44.8 ที่มีหลานสายตรงที่เป็นโสดอาศัยอยู่ด้วย มีผู้สูงอายুর้อยละ 43.2 ที่มีคู่สมรสอาศัยอยู่ด้วย ผู้สูงอายুর้อยละ 34.8 มีญาติอื่นๆ ที่สมรสแล้วอาศัยอยู่ด้วย ผู้สูงอายুর้อยละ 14.8-16.4 มีบุตรชายบุตรสาวที่เป็นโสดอาศัยอยู่ด้วย และร้อยละ 20.0-30.0<sup>118</sup>

**สุเทพ ธรรมะตระกูล** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ” ผลการวิจัย พบว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแล้วปรากฏว่ามีความแตกต่างกัน โดยหลังการอบรม ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ผ่านเกณฑ์การประเมินทุกๆ รายการและรายการประเมินที่ผู้สูงอายุเพศชายผ่านเกณฑ์มากที่สุด คือ ยืนไขว่ขา นั่งลงกับพื้นแล้วลุกขึ้น ซึ่งผ่านเกณฑ์ 52 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 86.67 และสำหรับผู้สูงอายุเพศหญิงผ่านเกณฑ์มากที่สุดคือ ยืนขาเดียว ปิดตา กางแขน ซึ่งผ่านเกณฑ์ 52 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 86.67

ผลจากการทดสอบสุขภาพจิต หลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแล้ว ส่วนใหญ่จะมองค้ประกอบที่บ่งชี้ถึงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น ได้แก่ ความรู้สึกสมหวังในชีวิต รู้สึกพึงพอใจในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีความสุข มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม เท่ากับ 4.51

ผลการเข้ารับการอบรมให้ความรู้การดูแลส่งเสริมสุขภาพ ผลการประเมิน ส่วนใหญ่จะเห็นว่า วิทยากรมีความรู้ ความสามารถดี สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี สถานที่อบรมมีความสะดวกเพียงพอ ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจมากเกี่ยวกับ เนื้อหาที่ใช้ในการอบรม มีความสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพ มีความใหม่และทันสมัย และค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม เท่ากับ 4.17

ผลจากการประเมินพฤติกรรมปรากฏว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ดีมาก ได้แก่ การออกกำลังกายตามหลักวิธีการ การกินอาหารครบ 5 หมู่ผลจากการจัดกิจกรรมต่างๆ ปรากฏว่า ผลของการจัดกิจกรรมต่างๆ นั้นสามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพ และกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพ คือ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทั่วไป และเฉพาะโรค กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ กิจกรรมงานอาชีพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น และกิจกรรมการประกวดแข่งขันสุขภาพ ตามลำดับ<sup>119</sup>

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า งานวิจัยดังกล่าวได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

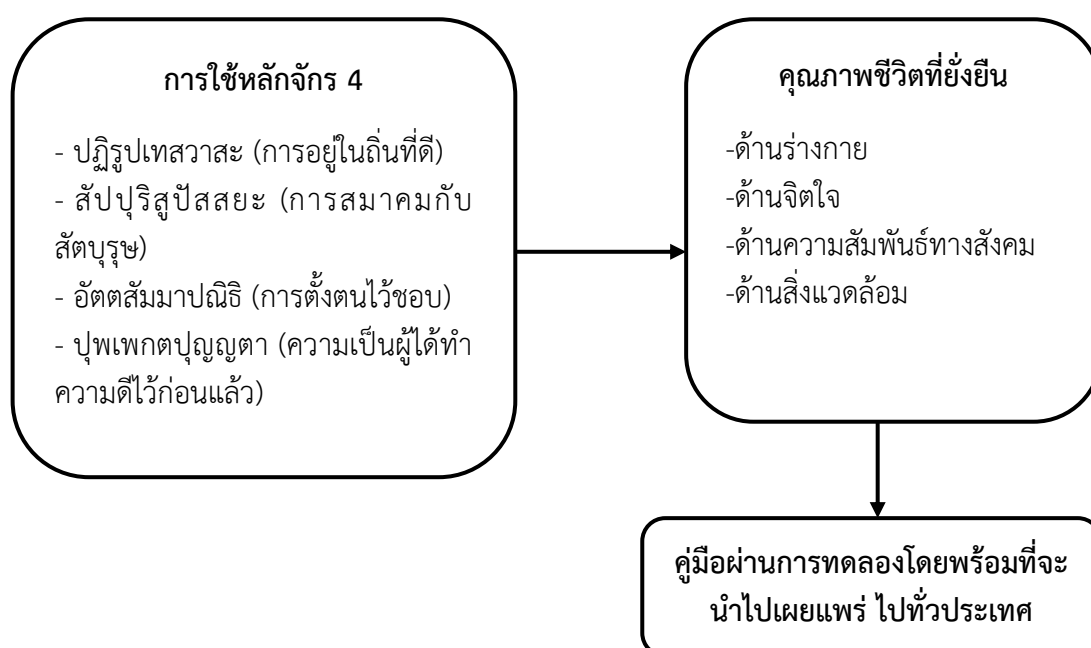
<sup>118</sup>มาลินี วงษ์สิทธิ์ และคนอื่น, “การศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ”, 2540, บทคัดย่อ.

<sup>119</sup>สุเทพ ธรรมะตระกูล, “การวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, งานวิจัย, (เพชรบูรณ์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์), 2552, บทคัดย่อ.

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ แม้ไม่เกี่ยวข้องโดยตรง แต่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาได้

## 2.10 กรอบแนวความคิดในการทำวิจัย

ในการศึกษาวิจัยได้ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกำหนดเป็นกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย โดยกำหนดตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม ไว้ดังนี้



ภาพที่ 2.3 แสดงสรุปกรอบแนวคิดในการทำวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” นี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิรวมถึงผู้แทนจากหน่วยงาน จากนั้นนำมาสังเคราะห์เป็นรูปแบบเบื้องต้น (Basic Model) นำเสนอปรึกษาเพื่อให้คำชี้แนะ แล้วนำเสนอต่อเวทีการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussions) เพื่อยืนยันรูปแบบให้มีความสมบูรณ์ สุดท้ายนำรูปแบบที่ได้นำเสนอต่อเวทีประชาพิจารณ์ (Public Hearing) เพื่อหาข้อสรุปและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงรูปแบบ รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้เป็นมาตรฐาน ก่อนที่จะนำเสนอผลงานวิจัยต่อสาธารณะในลำดับต่อไปมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**3.1.1 ประชากร** ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ 1 ชมรม จำนวน 65 คน จังหวัดร้อยเอ็ด 1 ชมรม จำนวน 61 คน และจังหวัดมหาสารคาม 1 ชมรม จำนวน 60 คน โดยเป็นชมรมผู้สูงอายุนำร่องในการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน รวมทั้งหมดจำนวน 186 คน

**3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 125 คน

##### 3.1.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1) สัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ 10 คน ประกอบด้วยสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการ และผู้แทนจากชมรมผู้สูงอายุ เพื่อการสำรวจหาคุณลักษณะที่ต้องการและจำเป็น

2) สนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อยืนยันเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” โดยมีผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการ และผู้แทนจากชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

### 3.2 เทคนิคและวิธีการสุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเปิดตารางสำเร็จของเกรจซี (Krejcie) และมอร์แกน (Morgan)<sup>120</sup> จากบัญชีรายชื่อชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 186 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 125 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยใช้ชมรมผู้สูงอายุเป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ โดยมีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

- 1) แบ่งประชากรเป็นชั้นภูมิ โดยใช้ชมรมผู้สูงอายุเป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ
- 2) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิตามสัดส่วน
- 3) ทำการสุ่มแต่ละชั้นภูมิตามจำนวนที่กำหนดไว้

$$\text{สูตร}^{121} \quad n_h = \frac{n \cdot N_h}{N}$$

n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
n <sub>h</sub>	หมายถึง	ขนาดของตัวอย่างในชั้นภูมิที่ h
N	หมายถึง	จำนวนประชากร
N <sub>h</sub>	หมายถึง	จำนวนประชากรในชั้นภูมิที่ h

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

รายชื่อชมรมผู้สูงอายุ	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
ชมรมผู้สูงอายุบ้านนาหมู่ 4 จังหวัดกาฬสินธุ์	65	44
ชมรมผู้สูงอายุตงลาน จังหวัดร้อยเอ็ด	61	41
ชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคาม	60	40
<b>รวม</b>	186	125

เมื่อได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวแล้ว จึงใช้วิธีสุ่มแบบง่ายโดยการจับสลากรายชื่อผู้สูงอายุ โดยวิธีหยิบครั้งละ 1 ใบ และนำใบที่หยิบได้คืนเข้าที่เดิม แล้วจับสลากอีกจนครบตามจำนวนที่ต้องการในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุ

<sup>120</sup> ยุทธพงษ์ กัยวรรณ, **พื้นฐานการวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร : สุริยาสาส์, 2543), หน้า 75.

<sup>121</sup> กัลยา วานิชปัญญา, **สถิติสำหรับงานวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์บัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), หน้า 19.

### 3.3 การกำหนดตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดตัวแปรในการศึกษาไว้ ดังนี้

**3.3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)** ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ในด้านเพศ อายุ และระดับการศึกษา

**3.3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables)** ได้แก่ คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม และหลักจักร 4 ได้แก่ 1) ปฏิรูปทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) 2) สัมปยุตตปิยสสยะ (การสมาคมกับสัตว์บุรุษ) 3) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) 4) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

### 3.4 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งข้อมูลที่ใช้ออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

**3.4.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)** ได้แก่ ข้อมูลจากการสอบถามโดยใช้ แบบสอบถาม จำนวน 125 ชุด และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง จำนวน 10 ชุด

**3.4.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)** ได้แก่ ข้อมูลจากเอกสาร ตำราวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และงานวิจัยเชิงสำรวจหรืองานวิจัยภาคสนาม (Survey Research or Field Research)

### 3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือทั้งหมด 3 ประเภท ได้แก่

- 1) แบบสอบถามเชิงสำรวจ (Questionnaire)
- 2) แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview Form)
- 3) แบบการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion Form) ทั้งนี้มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

#### 3.5.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดองค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 6 องค์ประกอบ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคล ใน ค.ศ. 1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกได้จัดองค์ประกอบใหม่ โดยรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันคือ ด้านร่างกายกับด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล และด้านจิตใจกับด้านความเชื่อส่วนบุคคลจึงเหลือเพียง 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ด้านร่างกาย (Physical Domain)
- 2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain)
- 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)
- 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)

2. เมื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีทั่วไปและตามแนวคิดทฤษฎีข้างต้นแล้ว ได้นำความรู้ที่ได้รับมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการที่จะสร้างเครื่องมือในการวิจัยที่เป็นแบบสอบถาม เพื่อเป็น

ฐานข้อมูลที่จะเชื่อมโยงเป็นเครื่องมือที่เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และเป็นแนวทางในการนำไปสู่การสร้างรูปแบบในขั้นต้น

3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการที่จะสร้างเครื่องมือ โดยการขอรับคำปรึกษาจากที่ปรึกษา

4. ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

5. นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่อที่ปรึกษาเพื่อขอรับคำชี้แนะและนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

6. นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่อคณะผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการตรวจสอบและนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

7. นำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

8. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ กรณีที่ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือไม่ได้รับการยอมรับ

9. จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ที่เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างขณะเดียวกันในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น เมื่อได้ผลการวิจัยเชิงสำรวจที่เป็นค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงให้เห็นถึงระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการที่จะสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview Form) สร้างขึ้นมาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ เพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อหาการใช้หลักจักร 4 และคุณลักษณะจำเป็น 4 ด้าน ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสู่การสร้างต้นแบบในการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในขั้นต้น (Basic Model) ขั้นต่อมาต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในขั้นต้น (Basic Model) มาเป็นเครื่องมือหรือเป็นแบบสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion Form) ที่นำไปสู่กระบวนการวิพากษ์วิจารณ์ และหาข้อสรุปในเวทีการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ที่มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญมาร่วมแสดงมุมมองเพื่อหาข้อสรุปที่เป็นรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในระดับมาตรฐานร่วมกัน

### 3.5.2 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่เป็นแบบสอบถามวัดพฤติกรรม ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและหลักพุทธธรรม พร้อมผ่านการปรึกษาที่ปรึกษา คณะผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข สำหรับเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนแยกออกเป็น ส่วนต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 20 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับมากที่สุด  
 ระดับ 4 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับมาก  
 ระดับ 3 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับปานกลาง  
 ระดับ 2 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับน้อย  
 ระดับ 1 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน จำนวน 20 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

ระดับ 4 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับทุกครั้ง  
 ระดับ 3 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง  
 ระดับ 2 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับนานๆ ครั้ง  
 ระดับ 1 หมายถึง มีระดับการใช้.....อยู่ในระดับไม่ใช้เลย

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

สำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) ผู้วิจัยได้จัดสร้างขึ้นนั้นนอกจากจะมุ่งเน้นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนด้านการใช้หลักจักร 4 มี 4 ด้าน คือ ด้านปฏิรูปทศวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) ด้านสัปปุริสุปปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ) ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ด้านปุปเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) โดยยึดโยงกับผลการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ตลอดจนแนวคิดทฤษฎีและหลักจักร 4 ที่เกี่ยวข้องเพื่อหาข้อสรุปที่เป็นรูปแบบเบื้องต้นก่อนที่จะนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาในขั้นต่อไป

### 3.6 การตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การสร้างและตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.6.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ ตำรา และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.6.2 สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมขอบเขตการศึกษาวิจัย โดยใช้คำถาม 2 ประเภท คือ แบบปลายปิดและแบบปลายเปิด และแบบสัมภาษณ์

3.6.3 นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว เสนอที่ปรึกษาแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องและชัดเจน เหมาะสม ทั้งเนื้อหาสาระ และการใช้ถ้อยคำสำนวนภาษา แล้วนำมาจัดทำเป็นแบบสอบถาม

3.6.4 นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน คือ

1) พระครูศรีปริยัติคุณากรณ์, ผศ. ดร. อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

2) รศ.ดร.มานพ นักการเรียน อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

3) ดร.วิญญู กิณะเสน นักวิจัย

4) นายพรเทพ กิตติสุบรรณ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดสมุทรสาคร

5) นางสาวชลลดา คำสัมฤทธิ์ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม (นักบริหารงานสาธารณสุข) อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

เพื่อตรวจสอบหรือปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องสมบูรณ์ของเนื้อหาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC) ตามสูตรดังนี้<sup>122</sup>

สูตร	IOC	=	$\frac{\sum x}{N}$
เมื่อ	IOC		แทนดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
			$\sum X$ แทนผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ
	N		แทนจำนวนผู้เชี่ยวชาญ
โดยที่	+1		แน่ใจว่าสอดคล้อง
	0		ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง
	-1		แน่ใจว่าไม่สอดคล้อง

โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป จากข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 40 ข้อ ใช้ได้จำนวน 40 ข้อ ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ได้มีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.60 - 1.00

3.6.5 เมื่อผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความถูกต้องเสร็จแล้ว จึงนำไปใช้กับผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ คือ **ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 30 คน** แล้วนำผลการตอบแบบสอบถาม ไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha Cronbach -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.91

3.6.6 นำเครื่องมือที่สมบูรณ์แล้วไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

3.6.7 การทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง และทำความเข้าใจ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ และรายละเอียดต่างๆ ไปทดลองใช้ในผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรม

3.6.8 การประเมินผลและปรับปรุงการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดลองใช้ มาพิจารณาปรับปรุงเพื่อให้ได้ต้นแบบที่มีประสิทธิภาพ

### 3.7 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.7.1 ออกหนังสือถึงประธานชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในชมรม

3.7.2 ส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ

3.7.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลคืนด้วยตนเอง

<sup>122</sup>ธีระศักดิ์ อุ่่นอารมณฺ์เลิศ, เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา : การสร้างและการพัฒนา, (ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549), หน้า 65.



3.7.4 เมื่อได้แบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว จำนวน 125 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จึงตรวจสอบความสมบูรณ์และจัดลำดับข้อมูล

3.7.5 นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลต่อไป

3.7.6 การประเมินประสิทธิภาพเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลอง 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผลต่อไป

### 3.8 การวัดค่าตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดการวัดค่าตัวแปร ซึ่งเป็นการแปลผลค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับค่า}} = \frac{5-1}{5} = \frac{4}{5} = 0.80$$

ระดับค่า	ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลผล
5	4.21 - 5.00	ในระดับ...มากที่สุด
4	3.41 - 4.20	ในระดับ...มาก
3	2.61 - 3.40	ในระดับ...ปานกลาง
2	1.81 - 2.60	ในระดับ...น้อย
1	1.00 - 1.80	ในระดับ...น้อยที่สุด

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดการวัดค่าตัวแปร ซึ่งเป็นการแปลผลค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ในด้านต่างๆ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับค่า}} = \frac{5-1}{4} = \frac{4}{4} = 1.00$$

ระดับค่า	ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลผล
4	4.10 - 5.00	ในระดับ...ทุกครั้ง
3	3.10 - 4.00	ในระดับ...ครั้งเว้นครั้ง
2	2.10 - 3.00	ในระดับ...นานๆ ครั้ง
1	1.00 - 2.00	ในระดับ...ไม่ใช้

### 3.9 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยนี้ได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.9.1 ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

3.9.2 ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3.9.3 ศึกษาการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุโดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.9.4 วิเคราะห์การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และแปลผล

3.9.5 ทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังการอบรม โดยใช้ Paired –Samples T-test

3.9.6 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพมีขั้นตอนดังนี้ สัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน ประกอบด้วยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการ และผู้แทนจากชมรมผู้สูงอายุ เพื่อการสำรวจหาคุณลักษณะที่เหมาะสมกับการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีรายละเอียด ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบ

ในการพัฒนารูปแบบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาคัมภีร์ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจักร 4 เพื่อให้มีความเข้าใจในหลักหลักจักร 4 ในพระพุทธศาสนาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2. คำถามสำหรับการสัมภาษณ์ มี 5 คำถามหลัก โดยยึดหลักจักร 4 เป็นแนวทางในการสร้างคำถาม และนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป / คน ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความต้องและชัดเจน เหมาะสม ทั้งเนื้อหาสาระ และการใช้ถ้อยคำสำนวนภาษา ได้คำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก 5 หัวข้อ สำคัญ ได้แก่

1. ท่านคิดว่าการใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุได้อย่างไรบ้าง

2. ท่านมีแนวทางในการเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทสวาสะ) อย่างไร

3. ท่านมีแนวทางในการเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปบุริสุปัสสะยะ) อย่างไร

4. ท่านมีแนวทางในการตั้งตนไว้ชอบ (อิตตสัมมาปณิธิ) อย่างไร

5. ท่านมีแนวทางในการเป็นผู้ได้ทำความดี (ปุพเพกตปุญญตา) อย่างไร

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ผลจากการสัมภาษณ์นำไปวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหา (Content analysis) ด้วยโปรแกรม Atlas. ti. โดยดำเนินการอยู่ 3 ขั้นตอน<sup>123</sup> ดังนี้

1. การจัดระเบียบข้อมูล (Data organization) คือ การจัดการกับข้อมูลให้เป็นระเบียบ อยู่ในหมวดหมู่เดียวกันด้วยการให้รหัส (Coding) และเชื่อมโยงข้อมูล (Network) ในโปรแกรม Atlas. ti.

2. การแสดงข้อมูล (Data display) นำเสนอข้อมูลด้วยการพรรณนาจากผลการเชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกัน เพื่อบอกเรื่องราวของการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ในขั้นนี้เป็นการบอกเรื่องราวของผลจากการสัมภาษณ์ เพื่อให้ความหมายจากการจัดข้อมูลไว้ดีแล้ว พุดออกมา

3. การหาข้อสรุป เป็นการสร้างข้อสรุปรูปแบบชั่วคราว อันเป็นผลจากการแสดงข้อมูลในรูปของแผนภาพและการบรรยายเป็นข้อความพรรณนาจากแผนภาพ

## ระยะที่ 2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบด้วยการจัดสัมมนากลุ่มย่อย (Focus group) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญและผู้สูงอายุ จำนวน 1 ครั้ง เพื่อยืนยันรูปแบบที่พัฒนาขึ้น จากนั้นนำรูปแบบไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ รายละเอียดมีดังนี้

1. จัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) กับผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ผลจากการสนทนากลุ่มย่อยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้โปรแกรม Atlas. ti.

2. ทดลองใช้รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม คือ รูปแบบที่ผ่านจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ดังนี้

2.1 ดำเนินการฝึกอบรมตามแผนการทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) แบบ One group pretest-posttest design<sup>124</sup> ดังนี้

O1	X	O2
O1	คือ	วัดการปฏิบัติตามรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคามก่อนฝึกอบรม
X	คือ	การฝึกอบรม จำนวน 12 ชั่วโมง

<sup>123</sup>ชาย โพธิสิตา, ศาสตราจารย์และศิลปินแห่งชาติ, (พิมพ์ครั้งที่ 3), กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2550, หน้า 361.

<sup>124</sup>Campbell and Stanley. (1966). Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research. U.S.A : Houghton Mifflin.

O2 คือ วัดการปฏิบัติตามรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคามหลังฝึกอบรมผ่านไป 2 สัปดาห์ เพื่อติดตามผลการนำรูปแบบไปใช้ในการดำเนินชีวิต

2.2 หัวข้อและกิจกรรมการฝึกอบรม จำนวน 12 ชั่วโมง มีดังนี้

รูปแบบ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คุณภาพชีวิต	เวลา/ ชั่วโมง
- สะดวก - สบาย - สะอาด	- สสำรวจบ้านของผู้สูงอายุ - ออกแบบการจัด สภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ สำหรับผู้สูงอายุ	- เล่าเรื่องบ้านของ เรา - วาดฝันบ้านน่าอยู่	- สิ่งแวดล้อม	0.5
- สงบ	- เห็นคุณค่าในการสร้าง กุศล	- ท้าววัดสร้างกุศล	- จิตใจ	6
- สงบ - มีสติใน ปัจจุบัน	- เพื่อบริหารปอด คลาย เครียดและหยุดอารมณ์ด้าน ลบด้วยการฝึกวิธีการ หายใจอย่างถูกวิธีตามหลัก ทางแพทย์และพุทธศาสนา	- หายใจดี มีแต่ได้	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5
- เสียสละ	- เห็นคุณค่าในการให้ กำลังใจ และการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันสำหรับ ผู้สูงอายุ	- อาสาเยี่ยมบ้าน	- สัมพันธภาพ ทางสังคม	0.5
- มีสติใน ปัจจุบัน	- ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างมีสติสำหรับ ผู้สูงอายุ	- เต้นรำ - ทำบริหารกาย ประจำวัน	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5
- มีสติใน ปัจจุบัน	- วางแผนชีวิตในการ สร้างสรรค์คุณค่าต่อตนเอง และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ	- ชีวิตที่เหลือ - กายบริหารเชิง พุทธ	- ร่างกาย - จิตใจ - สัมพันธภาพ ทางสังคม	1
- มีสติใน ปัจจุบัน	- ฝึกการรับรู้วัน เวลา และ สถานที่สำหรับผู้สูงอายุ - กระตุ้นความจำสำหรับ ผู้สูงอายุ	- ปฏิทินชีวิต	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5

- การ เคารพให้ เกียรติซึ่ง กันและกัน	- สร้างการเห็นคุณค่าใน ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ	- ข้อดีฉันมีอยู่	- จิตใจ	1
- มีสติใน ปัจจุบัน	- กระตุ้นประสาทสัมผัส สำหรับผู้สูงอายุ - ฝึกความมีสติกับปัจจุบัน สำหรับผู้สูงอายุ	- จำภาพผลไม้ - จำตัวเลข - ปั่นกระดาษด้วย เท้า	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5
- การ เคารพให้ เกียรติซึ่ง กันและกัน	- ฝึกการสื่อสารทั้งใน รูปแบบคำพูดและท่าที่ - ลดลักษณะการยึดตนเอง เป็นศูนย์กลาง	- ใจเขา ใจเรา	- สัมพันธภาพ ทางสังคม	0.5
- ละเว้น อบายมุข	- เห็นโทษภัยของอบายมุข สำหรับผู้สูงอายุ	- บิณฑบาตความชั่ว	- จิตใจ	0.5
<b>รวม</b>				<b>12</b>

### 3.10 การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง ส่วนข้อมูลที่เป็นเชิงคุณภาพได้เขียนอธิบายและบรรยายตามความเป็นจริง เพื่อตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### 3.11 การสร้างคู่มือ

ผู้วิจัยทำการสร้างคู่มือการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม โดยการนำข้อสรุปจากผลการวิจัยมาจัดทำเป็นคู่มือและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ก่อนนำไปเผยแพร่แก่กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม และผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ ที่สนใจ

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” นี้ เป็นการวิจัยผสมวิธี (Mixed Methods Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ 4 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 2) เพื่อสร้างต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน 3) เพื่อทดลองและประเมินผลการใช้ต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุ และ 4) เพื่อจัดทำคู่มือการใช้ต้นแบบ การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามสำหรับใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ เพื่อคำนวณหาค่าสถิติ และแบบสัมภาษณ์ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยได้เขียนอธิบายและบรรยายตามความเป็นจริง เพื่อตอบเจตนาวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ครบถ้วนตามที่ตั้งไว้

### 4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิจัยเรื่องนี้ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ใช้การวิเคราะห์หาความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	41.60
หญิง	73	58.40
รวม	125	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.40 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 41.60

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
60-65 ปี	65	52.00
66-70 ปี	29	23.20
71-75 ปี	19	15.20
76 ขึ้นไป	12	9.60
<b>รวม</b>	<b>125</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม มีอายุ 60-65 ปี ร้อยละ 52.00 และมีอายุ 66-70 ปี ร้อยละ 23.20

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	111	88.80
มัธยมศึกษา	8	6.40
ปริญญาตรี	5	4.00
สูงกว่าปริญญาตรี	1	0.80
<b>รวม</b>	<b>125</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 88.80 และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 6.40

## 4.2 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การศึกษาวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย มีปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม โดยรวมทั้ง 4 ด้าน

ข้อความ	ระดับคุณภาพชีวิต		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล
1. ด้านร่างกาย	4.08	0.71	มาก
2. ด้านจิตใจ	4.18	0.68	มาก
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.79	0.85	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	4.14	0.72	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.05</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิต โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.05$ ,  $SD=0.06$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก ทุกด้านตามลำดับ คือ ด้านจิต ( $\bar{x}=4.18$ ,  $SD=0.06$ ) รองลงมาคือด้านร่างกาย ( $\bar{x}=4.08$ ,  $SD=0.06$ ) และสุดท้ายคือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ( $\bar{x}=3.79$ ,  $SD=0.08$ )



ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผล คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านร่างกาย

ข้อความ	ระดับคุณภาพชีวิต					$\bar{x}$	SD	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. ท่านรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	41 (32.8)	56 (44.8)	27 (17.40)	1 (0.50)	-	4.10	0.75	มาก
2. ท่านรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด	39 (31.2)	61 (48.8)	13 (10.4)	11 (8.8)	1 (0.8)	4.01	0.92	มาก
3. ท่านรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย	39 (31.2)	57 (45.6)	22 (17.6)	7 (5.6)	-	4.02	0.84	มาก
4. ท่านรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน	49 (39.2)	52 (41.6)	19 (15.2)	4 (3.2)	1 (0.8)	4.15	0.85	มาก
5. ท่านรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น	47 (37.6)	55 (44.0)	18 (14.4)	5 (4.0)	-	4.15	0.81	มาก
	<b>รวม</b>					<b>4.08</b>	<b>0.71</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.08$ ,  $SD=0.71$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ พบว่า ผู้สูงอายุ มีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากทุกข้อตามลำดับ คือ ข้อ 5. ท่านรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ( $\bar{x}=4.15$ ,  $SD=0.81$ ) รองลงมาคือ ข้อ 4. ท่านรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ( $\bar{x}=4.15$ ,  $SD=0.85$ ) และสุดท้ายคือ ข้อ 2. ท่านรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด ( $\bar{x}=4.01$ ,  $SD=0.92$ )

ตารางที่ 4.6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผล  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านจิตใจ

ข้อความ	ระดับคุณภาพชีวิต					$\bar{x}$	SD	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. ท่านรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง	52 (41.6)	48 (38.4)	22 (17.6)	3 (2.4)	-	4.19	0.81	มาก
2. ท่านรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง	45 (36.0)	53 (42.4)	26 (20.8)	1 (0.8)	-	4.14	0.76	มาก
3. ท่านรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	45 (36.0)	60 (48.0)	16 (12.8)	3 (2.4)	1 (0.8)	4.16	0.79	มาก
4. ท่านรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง	60 (48.0)	45 (36.0)	15 (12.0)	5 (4.0)	-	4.28	0.82	มากที่สุด
5. ท่านรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน	43 (34.4)	60 (48.0)	19 (15.2)	3 (2.4)	-	4.14	0.75	มาก
	<b>รวม</b>					<b>4.18</b>	<b>0.68</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.18$ ,  $SD=0.68$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ พบว่า ผู้สูงอายุ มีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ 4. ท่านรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง ( $\bar{x}=4.28$ ,  $SD=0.82$ ) รองลงมา มีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมาก ข้อ 1. ท่านรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง ( $\bar{x}=4.19$ ,  $SD=0.81$ ) และสุดท้ายคือ ข้อ 2. ท่านรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง ( $\bar{x}=4.14$ ,  $SD=0.76$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผล คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ข้อความ	ระดับคุณภาพชีวิต					$\bar{x}$	SD	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. ท่านรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของ ตนกับบุคคลอื่น	47 (37.6)	58 (46.4)	19 (15.2)	1 (0.8)	-	4.21	0.72	มากที่สุด
2. ท่านรับรู้ถึงการที่ได้รับความ ช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม	44 (35.2)	47 (37.6)	30 (24.0)	4 (3.2)	-	4.05	0.85	มาก
3. ท่านรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความ ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม	46 (36.8)	48 (38.4)	27 (21.6)	4 (3.2)	-	4.09	0.84	มาก
4. ท่านรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ	34 (27.2)	29 (23.2)	28 (22.4)	17 (13.6)	17 (13.6)	3.37	1.37	ปานกลาง
5. ท่านรับรู้ในเรื่องการมีเพศ สัมพันธ์	29 (23.2)	31 (24.8)	27 (21.6)	19 (15.2)	19 (15.2)	3.26	1.37	ปานกลาง
	<b>รวม</b>					<b>3.79</b>	<b>0.85</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}=3.79$ ,  $SD=0.85$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ พบว่า ผู้สูงอายุ มีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ 1. ท่านรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น ( $\bar{x}=4.21$ ,  $SD=0.72$ ) รองลงมา มีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ 3. ท่านรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ( $\bar{x}=4.09$ ,  $SD=0.84$ ) และสุดท้าย มีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง ข้อ 5. ท่านรับรู้ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ( $\bar{x}=3.26$ ,  $SD=1.37$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผล คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านสิ่งแวดล้อม

ข้อความ	ระดับคุณภาพชีวิต					$\bar{x}$	SD	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. ท่านรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต	60 (48.0)	52 (41.6)	12 (9.6)	1 (0.8)	-	4.37	0.69	มากที่สุด
2. ท่านรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ	52 (41.6)	50 (40.0)	21 (16.8)	2 (1.6)	-	4.22	0.77	มากที่สุด
3. ท่านรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ	49 (39.2)	40 (32.0)	33 (26.4)	3 (2.4)	-	4.08	0.86	มาก
4. ท่านรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง	48 (38.4)	47 (37.6)	23 (18.4)	7 (5.6)	-	4.09	0.88	มาก
5. ท่านรับรู้ว่าคุณได้มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์	44 (35.2)	44 (35.2)	25 (20.0)	12 (9.6)	-	3.96	0.97	มาก
	<b>รวม</b>					<b>4.14</b>	<b>0.72</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.14$ ,  $SD=0.72$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ 1. ท่านรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต ( $\bar{x}=4.37$ ,  $SD=0.69$ ) รองลงมาคือ ข้อ 2. ท่านรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ ( $\bar{x}=4.22$ ,  $SD=0.77$ ) และสุดท้ายมีระดับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมาก ข้อ 5. ท่านรับรู้ว่าคุณได้มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ ( $\bar{x}=3.96$ ,  $SD=0.97$ ) ตามลำดับ

### 4.3 การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

การศึกษาวิเคราะห์การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย มีปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

ข้อความ	ระดับการใช้หลักจักร 4				$\bar{x}$	SD	แปลผล
	ทุกครั้ง	ครั้งเว้น ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ใช้			
1. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่ทำ มาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย	99 (79.2)	19 (15.2)	7 (5.6)	0 (0.0)	3.74	.55	ครั้งเว้น ครั้ง
2. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มี ศาสนาสอนให้ละโทษ อบรม คุณความดี และสอนให้ชำระ จิตใจให้บริสุทธิ์	91 (72.8)	22 (17.6)	12 (9.6)	0 (0.0)	3.63	.65	ครั้งเว้น ครั้ง
3. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีคน ทรงศีลทรงธรรมทรงวิชาคุณ มาก	80 (64.0)	36 (28.8)	8 (6.4)	1 (0.8)	3.56	.65	ครั้งเว้น ครั้ง
4. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มี การศึกษาสะดวก	80 (64.0)	26 (20.8)	16 (12.8)	3 (2.4)	3.46	.80	ครั้งเว้น ครั้ง
5. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มี ระเบียบแบบแผน ประเพณี ศีลธรรมและวัฒนธรรม	73 (58.4)	29 (23.2)	23 (18.4)	0 (0.0)	3.40	.78	ครั้งเว้น ครั้ง
6. ท่านได้คบกับบุคคลที่มี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การ งาน	69 (55.2)	34 (27.2)	19 (15.2)	3 (2.4)	3.35	.82	ครั้งเว้น ครั้ง
7. ท่านได้คบกับบุคคลที่มี ความกตัญญูกตเวที	67 (53.6)	29 (23.2)	28 (22.4)	1 (0.8)	3.30	.84	ครั้งเว้น ครั้ง
8. ท่านได้คบกับบุคคลที่ ประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต	56 (44.8)	29 (23.2)	37 (29.6)	3 (2.4)	3.10	.91	ครั้งเว้น ครั้ง

9. ท่านได้คบกับบุคคลที่มี ลักษณะความเป็นธรรม	68 (54.4)	20 (16.0)	37 (29.6)	0 (0.0)	3.25	.88	ครั้ง วัน ครั้ง	
10. ท่านได้คบกับบุคคลที่ ช่วยเหลือสังคม	70 (56.0)	22 (17.6)	32 (25.6)	1 (0.8)	3.29	.87	ครั้ง วัน ครั้ง	
11. ท่านได้หมั่นฝึกตนให้เป็น คนมีศรัทธา มีเหตุผล เชื่อในสิ่ง ที่ควรเชื่อ	71 (56.8)	29 (23.2)	22 (17.6)	3 (2.4)	3.34	.85	ครั้ง วัน ครั้ง	
12. ท่านได้ตั้งตนให้เชื่อเรื่อง บุญบาป เชื่อนรกสวรรค์	71 (56.8)	26 (20.8)	25 (20.0)	3 (2.4)	3.32	.87	ครั้ง วัน ครั้ง	
13. ท่านได้ตั้งตัวถูก คือ ตั้ง กายถูก ตั้งวาจาถูก และตั้งใจ ถูก	71 (56.8)	32 (25.6)	21 (16.8)	1 (0.8)	3.38	.79	ครั้ง วัน ครั้ง	
14. ท่านได้ตั้งตนให้เป็นคนมี คุณธรรม เช่น ปลอดจาก อบายมุข	66 (52.8)	36 (28.8)	19 (15.2)	4 (3.2)	3.31	.84	ครั้ง วัน ครั้ง	
15. ท่านได้ตั้งเป้าหมายชีวิต แน่ชัด	68 (54.4)	32 (25.6)	23 (18.4)	2 (1.8)	3.33	.83	ครั้ง วัน ครั้ง	
16. ท่านได้สร้างสมคุณความดี เตรียมพร้อมไว้แต่ต้น	79 (63.2)	30 (24.0)	14 (11.2)	2 (1.8)	3.49	.75	ครั้ง วัน ครั้ง	
17. ท่านได้เคารพกฎหมาย และกติกาสังคม	93 (74.4)	23 (18.4)	7 (5.6)	2 (1.8)	3.66	.66	ครั้ง วัน ครั้ง	
18. ท่านได้รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา	91 (72.8)	25 (20.0)	9 (7.2)	0 (0.0)	3.66	.61	ครั้ง วัน ครั้ง	
19. ท่านได้ฝึกฝนในการบังคับ ตนเอง เพื่อสร้างคุณความดี	93 (74.4)	22 (17.6)	9 (7.2)	1 (0.8)	3.66	.64	ครั้ง วัน ครั้ง	
20. ท่านได้เอื้อเฟื้อกับคนอื่น เพื่อไม่ให้เป็นคนเห็นแก่ตัว	92 (73.6)	24 (19.2)	8 (6.4)	1 (0.8)	3.66	.63	ครั้ง วัน ครั้ง	
					<b>รวม</b>	<b>3.44</b>	<b>0.47</b>	ครั้ง วัน ครั้ง

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการใช้หลัก  
จักร 4 อยู่ในระดับครั้งวันครั้ง ( $\bar{x}=3.44$ ,  $SD=0.47$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ พบว่า อยู่ในระดับ  
ครั้งวันครั้งทุกข้อ คือ ข้อ 1. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย ( $\bar{x}=3.74$ ,  $SD=0.55$ )  
รองลงมาคือ 18. ท่านได้รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา ( $\bar{x}=3.66$ ,  $SD=.61$ ) และสุดท้ายคือ 8. ท่าน  
ได้คบกับบุคคลที่ประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต ( $\bar{x}=3.10$ ,  $SD=.91$ )  
ตามลำดับ

## 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

### 4.4.1 ผลการวิเคราะห์เนื้อหา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล เพื่อตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยแยกออกตามประเด็นปัญหา ดังนี้

#### 1) ท่านคิดว่าการใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุได้อย่างไรบ้าง

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 6 คน ได้กล่าวว่า การใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุ โดยช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุในทุกๆ ด้านรวมถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตแบบมีความสุข ปราศจากความกังวลใจ หรือวิตกกังวล ขณะอยู่ตามลำพังทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี มีกำลังใจต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ และอยู่ในสังคมโดยไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว หรือไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคมมีจิตใจเบิกบาน มีความสุขไม่เกิดความเบื่อหน่าย และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวันไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้สุขภาพดี อารมณ์ดี มีความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นมีสุขภาพกาย จิต และสังคมที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่เกิดความเบื่อหน่ายช่วยในการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่แข็งแกร่ง และตระหนักในคุณค่าของตัวเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เนื่องจาก สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การรู้จักเลือกคบคน เลือกอยู่อาศัย รวมถึงรู้จักการปฏิบัติตนอย่างไรให้มีความสุขทำให้เกิดความสุข ในการใช้ชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นผู้คิดบวกช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต เพราะสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต ความแข็งแรงของจิตใจส่งผลต่อร่างกายทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการอยู่อย่างไรจึงจะมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่ส่งผลต่ออารมณ์และสังคมช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีความรู้สึกลอยๆ เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อการมีชีวิตที่ดี เนื่องจากการมีสภาพแวดล้อมที่ดี รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขอย่างไร (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2560)

ดังนั้น จึงสรุปเป็นความจริงขั้นพื้นฐาน (Grounded Theory) ได้ว่า การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยยึดหลัก 3 ส. คือ สุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม นำเสนอเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 4.1 การใช้หลักจักร 4 ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ

2) ท่านมีแนวทางในการเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ได้กล่าวว่า การเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) โดยสถานที่ที่มีความสะดวกสบายในการทำมาหากิน มีความสะอาด สงบ และปลอดภัยสูง ใกล้สถานที่ให้บริการต่างๆ ของรัฐ เช่น โรงพยาบาล ธนาคาร ไฟฟ้า ประปา ฯลฯ มีสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น เพื่อนบ้านดี อากาศดี ปราศจากมลภาวะ สถานที่ที่มีความสะดวกสบาย ใกล้โรงพยาบาล เดินทางสะดวก มีความสะอาดและปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น เพื่อนบ้านดี อากาศดี และห่างไกลมลพิษ มีความสงบ สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนบ้านที่ดี ใกล้โรงพยาบาล และสถานที่บริการอื่นๆ ของรัฐที่จำเป็นต้องไปติดต่อ มีบรรยากาศอากาศ เพื่อนบ้านที่ดี ไม่ไกลความเจริญ มีความสะดวกสบาย มีความปลอดภัยสูง ความปลอดภัย



สภาพแวดล้อม (เพื่อนบ้าน) ที่ดี อากาศดี มีความสะดวกสบายใกล้ชุมชนและสถานที่ให้บริการต่างๆ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต มีความปลอดภัยสูงไม่มีโจรผู้ร้าย ลักเล็กขโมยน้อยมีเพื่อนบ้านที่ดีที่คอยเป็นยามเฝ้าระวังภัยให้ได้ มีความสะอาดน่าอยู่ ไม่มีมลพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตใจ ที่อยู่อาศัยต้องสะอาด ปราศจากมลภาวะต่างๆ การมีเพื่อนบ้านที่ดี อากาศบริสุทธิ์ ฯลฯ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ไม่มีโจรผู้ร้าย ใกล้สถานที่ให้บริการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เช่น ตลาด โรงพยาบาล สะอาด / ปลอดภัย / สะดวก / เข้าถึงสาธารณูปโภคต่างๆ อย่างง่ายและสะดวกรวดเร็วมีเพื่อนบ้านและสังคมที่ดี สังคมที่เป็นมิตร สะดวก / สะอาด / ปลอดภัย จะนำมาซึ่งความสบายใจ สบายกาย และสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ที่ที่มีความสะดวกในการไปโรงพยาบาล ไฟฟ้า ประปา ธนาคาร ฯลฯ มีเพื่อนบ้านที่ดี สะดวกในการประกอบอาชีพ มีความปลอดภัย ด้านอากาศดี สังคมเอื้ออาทร (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2560)

ดังนั้น จึงสรุปเป็นความจริงขั้นพื้นฐาน (Grounded Theory) ได้ว่า **แนวทางในการเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล)** โดยยึดหลัก 4 ส. คือ สะดวก สบาย สะอาด สงบ

### 3) ท่านมีแนวทางในการเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุปัสสยะ) อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ได้กล่าวว่า **การเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุปัสสยะ)** โดยคบคนที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข คนที่มีคุณธรรมสูง จิตใจดีงาม มีจิตสาธารณะ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนคิดบวก มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต คนที่สามารถครองตน ครองคน และครองงานได้ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่สังคม เป็นผู้มีความเชื่อ เพราะคนที่มีจิตอาสาจะช่วยให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมได้ดี คบคนที่จิตใจดีงาม ใจบุญ ชอบทำบุญทำทาน เป็นคนคิดบวก อยู่ด้วยหรืออยู่ใกล้แล้วมีความสุข เป็นคนที่มีความเรียบร้อยในการใช้ชีวิต คนที่ได้รับการยอมรับทางสังคม เป็นที่รักและชื่นชมของคนทั่วไปในทุกๆ ด้าน เป็นคนคิดดี เป็นคนมีจิตอาสา พุดจาดี อหฺยาศยดี ความคิดดี คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล คบคน มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักความสงบ เคารพในกฎหมายบ้านเมือง รวมถึงการเคารพในวัฒนธรรมไทย มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เลือกคบคนมีความรู้ เป็นบัณฑิตทั้งกายและใจ สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมอื่นร่วมกันได้ คบคนคิดบวก เป็นผู้มองโลกในแง่ดีไม่พุดจาต่อเสียด หรือมีนิสัยชอบนินทาว่าร้ายคนอื่น เป็นผู้มีจิตสาธารณะ โอบอ้อมอารี และมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ คบคนที่มีจิตใจดี ทำดี ยึดมั่นและดำเนินชีวิตแบบพอเพียงตามหลักศีลธรรม คบคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความมั่นคงด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ เป็นคนรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว และมีจิตอาสาเลือกคบบัณฑิต การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสวงหาความรู้ใหม่ๆ การเป็นผู้เสียสละ มีจิตอาสา เลือกคบคนที่มีคุณธรรมจริยธรรม คนมีศีลธรรมสูง มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นผู้รักความยุติธรรม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ เป็นคนมีความรู้ความสามารถ มีจิตอาสา เป็นแบบอย่างที่ดี (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2559)

ดังนั้น จึงสรุปเป็นความจริงขั้นพื้นฐาน (Grounded Theory) ได้ว่า **แนวทางในการเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุปัสสยะ)** โดยยึดหลัก 2 จ คือ จริยธรรม จิตสาธารณะ

### 4) ท่านมีแนวทางในการตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ได้กล่าวว่า **การตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ)** โดยไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขและสิ่งผิดกฎหมาย

เคารพกฎกติกาต่างๆ ของสังคม เป็นคนมีจิตอาสา และคิดบวก การทำตนเป็นแบบอย่างโดยการทำงานในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนให้สำเร็จลุล่วง การไม่คบคนพาล เพราะจะนำพาซึ่งความเดือนร้อน การแสวงหาแนวทางแนวทางที่จะทำให้ตนเองเป็นผู้มีความสุขในการใช้ชีวิตหลัก เกษียณอายุราชการ การเลือกคบหาสมาคมคนดี เพื่อที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี การเคารพและให้เกียรติคนอื่น / ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างๆ ยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนา ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถที่จะทำได้ สวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ จนเป็นนิสัย คิดดีปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน สร้างบรรยากาศภายในบ้าน (การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว) การยึดมั่นในหลักศีลธรรมอย่างเคร่งครัด ยึดมั่นในระเบียบกฎหมายข้อบังคับต่างๆ ของสังคม การให้ความเคารพต่อผู้อื่น การให้เกียรติและยกย่องคนดี เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อไม่มงาย หรือหลงผิดเพราะคำคน ยึดมั่นในคำสอนของพระพุทธศาสนา เช่น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นอบายมุขทั้งปวง การทำตัวเป็นแบบอย่าง การเป็นผู้ที่คิดบวก ไม่สร้างความเดือดร้อนรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว เอื้ออาทรต่อคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม รู้จักการให้และการเสียสละ การประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการห่างไกลอบายมุขต่างๆ การทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด และรับผิดชอบต่อสังคม การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเห็นเขาเดือดร้อน (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2560)

ดังนั้น จึงสรุปเป็นความจริงขั้นพื้นฐาน (Grounded Theory) ได้ว่า **แนวทางในการตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) โดยยึด 3 ส คือ แสวงหา สร้างสัมพันธ์ เสียสละ**

### 5) ท่านมีแนวทางในการเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา) อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ได้กล่าวว่า **การเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา)** โดยการทำความดีให้เบิกบาน แก้ไขปัญหาด้วยการมีสติ ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของศาสนา การให้เกียรติและเคารพการตัดสินใจของคนหมู่มาก แม้ว่าคุณเหล่านั้นจะด้อยอาวุโสกว่า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็งและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อศึกษาหลักธรรม การเป็นผู้เสียสละ มีจิตอาสา คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคม มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และสังคม เคารพ กฎ กติกาของสังคม ยึดมั่นในการปฏิบัติตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมั่นทำความดีให้เป็นผู้เสียสละ เช่น การใส่บาตรหรือทำบุญเป็นประจำทุกวัน เท่าที่จะได้ การให้ความช่วยเหลือและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เมื่อเห็นเดือนร้อน ไม่เพิกเฉยต่อเหตุการณ์ที่จะนำมาซึ่งความเดือนร้อนต่อตนเองและต่อสังคม ร่วมกับชุมชนทำประโยชน์แก่สังคม เคารพกฎระเบียบของสังคม กฎหมาย อื่นๆ การเคารพผู้อาวุโส และเชื่อฟังผู้อาวุโส พร้อมยึดมั่นในการปฏิบัติตามประเพณีโบราณการใส่บาตร ทำบุญเป็นประจำ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านตามโอกาส เลือกคบหาสมาคมคนดี การดำเนินชีวิตตามแนวปฏิบัติศีล 5 ด้วยการละเว้นบาปทั้งปวง มีจิตอาสา ให้ความอนุเคราะห์และสงเคราะห์ผู้ด้อยกว่า หรือผู้ด้อยโอกาส ตามสมควร ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่คดโกง เอารอดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาส่อเสียด สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรมเมื่อโอกาสอำนวย เคารพกฎหมายบ้านเมือง และเกรงกลัวต่อการทำบาป เคารพกฎหมายบ้านเมือง ยึดมั่นศีลธรรม แสวงหาความรู้ใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง รู้จักการให้และการเสียสละ การเคารพกฎหมายข้อห้ามต่างๆ เพื่อให้สังคมมีระเบียบ การมีจิตอาสาคือการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ต่างๆ ของชุมชน การพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุโดยการปฏิบัติธรรมะ (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2560)

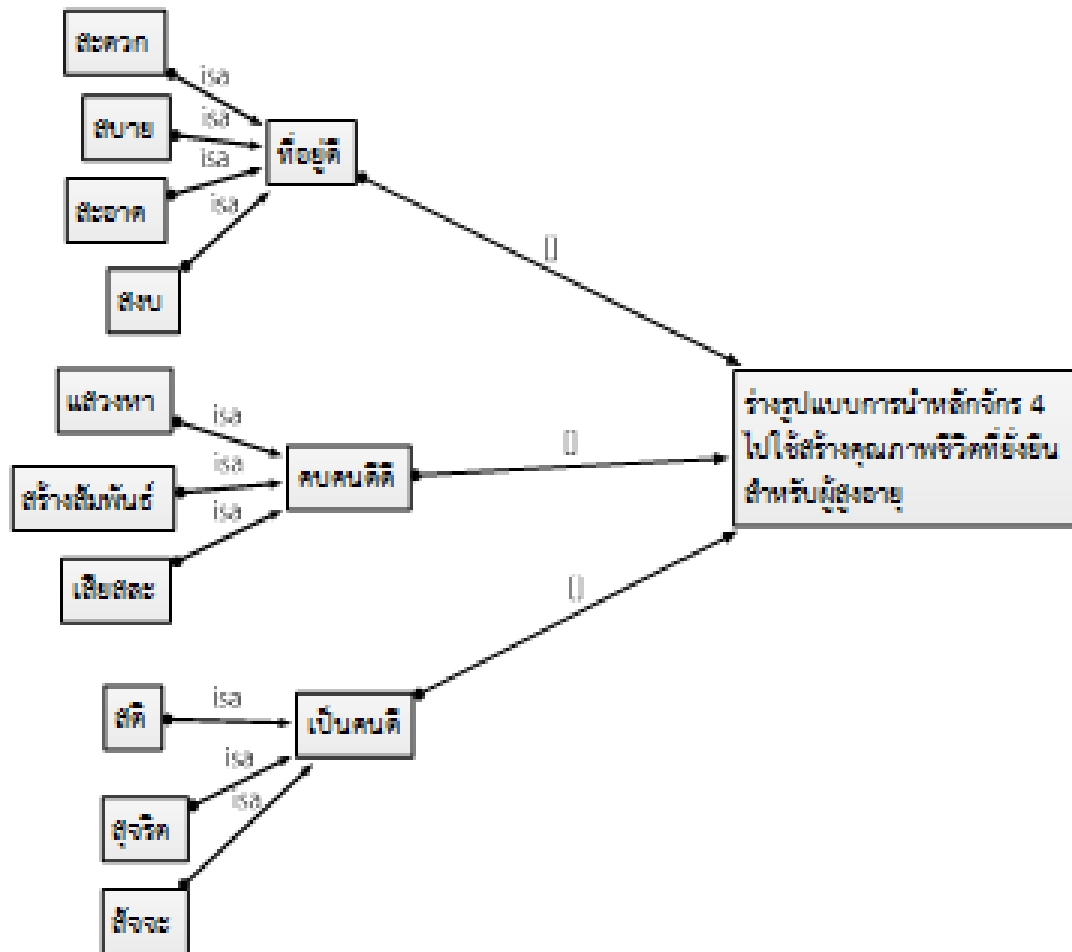
ดังนั้น จึงสรุปเป็นความจริงขั้นพื้นฐาน (Grounded Theory) ได้ว่า **แนวทางในการเป็นผู้ได้ทำความดี (ปุพเพกตปุญญตา)** โดยยึด 3 ส คือ สติ สุจริต สัจจะ

#### 6) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ได้**แสดงความคิดเห็น** ไว้ว่า การใช้ธรรมเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาในผู้สูงอายุถือเป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุด เพราะเป็นเรื่องง่ายในการปฏิบัติและสามารถทำเองที่บ้านได้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง เข้มแข็งต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคได้ทุกเรื่อง การใช้กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขภาวะที่ทำให้ลืมความ ความเหงา หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว ตามแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ จะเป็นแนวทางที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ประโยชน์กับสังคม การเป็นผู้ที่ยึดมั่นและตั้งมั่นในการครองตน ครองคน และครองงาน โดยการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้ดี ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข การเป็นผู้ที่ยึดมั่นในการทำดี เกลียดการเอา รัดเอาเปรียบ การโกงผู้อื่น เป็นพื้นฐานของการเป็นคนดี การมีเพื่อนบ้านที่ดีหรือมีความปลอดภัยทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต การทำตนให้ดีเป็นตัวอย่าง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความสุข **และได้ข้อเสนอแนะ** ไว้ว่า ควรจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่พัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีทั้งการแลกเปลี่ยน การเรียนรู้และกิจกรรมสนทนาการต่างๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบธรรมชาติให้แก่ผู้สูงอายุ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้วยการมีกิจกรรมร่วมกัน ธรรมะเป็นเครื่องชำระจิตใจให้เป็นผู้มี ความสุขที่สมบูรณ์ การที่จะมีชีวิตที่ดีนั้นต้องตั้งมั่นและดำรงตนภายใต้หลักธรรมคำสอน และกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างความสงบทางจิตใจ และมีความสุขสนทนากันเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ตั้งใจปฏิบัติงานตามหน้าที่ รู้จักหน้าที่ มีความเสียสละ หมั่นตรวจสอบ และขัด เกลาจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความสุขทั้งกายและใจ การที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องพัฒนา ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุพร้อมทั้งการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ การ ส่งเสริมโดยใช้กิจกรรมเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในการพัฒนาผู้สูงอายุ เพราะจะเข้ากับช่วงวัยที่ ต้องการความสงบ และมีความสุข ทั้งกาย และใจ การจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่ที่มีความสงบ สะอาด ช่วย สร้างเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตใจ ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

#### 4.4.2 รังรูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้สร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ที่กล่าวมาแล้วในข้อที่ 4.2.1 คณะผู้วิจัยได้รังรูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ ดังได้นี้



ภาพที่ 4.2 รังรูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้สร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 4.2 อธิบายความได้ว่า รังรูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้สร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ที่อยู่ดี ซึ่งจัดเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ บ้าน หรือที่พักอาศัย มีความสะอาด สบาย สะอาด และสงบ กล่าวคือ บ้านหรือที่พักอาศัยควรตั้งอยู่ในชุมชนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

#### 4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion)

จากการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน มีผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาได้ พบว่า

1) การเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) จากการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2 กลุ่ม พบว่า

กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 70 ปี และมีอายุต่ำสุด 66 ปี ได้กล่าวว่า การเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) ควรมีความสะดวกสบายในการทำมาหากิน มีความสะอาด สงบ มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อนบ้านดี อากาศดี ปราศจากมลภาวะ สถานที่ที่มีความสะดวกสบาย ใกล้โรงพยาบาล เดินทางสะดวก มีความปลอดภัยสูง และสถานที่บริการอื่นๆ ของรัฐที่จำเป็นต้องไปติดต่อ มีบรรยากาศ อากาศ เพื่อนบ้านที่ดี ไม่ไกลความเจริญ

กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 72 ปี และมีอายุต่ำสุด 65 ปี ได้กล่าวว่า การเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) ควรมีความสะอาดน่าอยู่ ไม่มีมลพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตใจ ที่อยู่อาศัยต้องสะอาด ปราศจากมลภาวะต่างๆ การมีเพื่อนบ้านที่ดี อากาศบริสุทธิ์ ฯลฯ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ไม่มีโจรผู้ร้าย ใกล้สถานที่ให้บริการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เช่น ตลาด โรงพยาบาล เข้าถึงสาธารณูปโภคต่างๆ อย่างง่ายและสะดวก รวดเร็วมีเพื่อนบ้านและสังคมที่ดี

ในที่สนทนาทั้ง 2 กลุ่ม มีความเห็นว่า การเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) คือ สะดวก สบาย สะอาด สงบ

2) การเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุ์สสยะ) จากการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2 กลุ่ม พบว่า

กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 70 ปี และมีอายุต่ำสุด 66 ปี ได้กล่าวว่า การเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุ์สสยะ) โดยคบคนที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข เป็นคนคิดดี พูดจาดี อธิยาศัยดี ความคิดดี คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล คบคน มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักความสงบ คนที่มีคุณธรรมสูง มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต คนที่สามารถครองตน ครองคน และครองงานได้ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่สังคม จิตใจดีงาม มีจิตสาธารณะ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนคิดบวกเป็นผู้มีจิตอาสา เพราะคนที่มีจิตอาสาจะช่วยให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมได้ดี เป็นคนที่มีความเรียบร้อยในการใช้ชีวิต คนที่ได้รับการยอมรับทางสังคม เป็นที่รักและชื่นชมของคนทั่วไปในทุกๆ ด้าน เคารพในกฎหมาย บ้านเมืองรวมถึงการเคารพในวัฒนธรรมไทย มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 72 ปี และมีอายุต่ำสุด 65 ปี ได้กล่าวว่า การเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุ์สสยะ) โดยเลือกคบคนมีความรู้ เป็นบัณฑิตทั้งกายและใจ สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมอื่นร่วมกันได้ คบคนคิดบวก เป็นผู้มองโลกในแง่ดีไม่พูดจาต่อเสียด หรือมีนิสัยชอบนินทาว่าร้ายคนอื่น เป็นผู้มีจิตสาธารณะ โอบอ้อมอารีและมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ คบคนที่มีจิตใจดี ทำดี ยึดมั่นและดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ตามหลักศีลธรรม คบคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความมั่นคงด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ เป็นคนรู้จัก

ผ่อนสั้นผ่อนยาว และมีจิตอาสาเลือกคบบัณฑิต การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสวงหาความรู้ใหม่ๆ การเป็นผู้เสียสละ มีจิตอาสา เลือกคบคนที่มีคุณธรรมจริยธรรม คนมีศีลธรรมสูง มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นผู้รักความยุติธรรม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ เป็นแบบอย่างที่ดี

ในที่สนทนาทั้ง 2 กลุ่ม มีความเห็นว่า การเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปบุรุษปัสสยะ) คือ จริยธรรม จิตสาธารณะ

**3) การตั้งตนไว้ชอบ (อิตตสัมมาปณิธิ)** จากการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2 กลุ่ม พบว่า

กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 70 ปี และมีอายุต่ำสุด 66 ปี ได้กล่าวว่า การตั้งตนไว้ชอบ (อิตตสัมมาปณิธิ) โดยไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขและสิ่งผิดกฎหมาย เคารพกฎกติกาต่างๆ ของสังคม เป็นคนมีจิตอาสา และคิดบวก การทำตนเป็นแบบอย่าง โดยการทำงานในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนให้สำเร็จลุล่วง การไม่คบคนพาล เพราะจะนำพาซึ่งความเดือดร้อน การแสวงหาแนวทางแนวทางที่จะทำให้ตนเองเป็นผู้มีความสุขในการใช้ชีวิตหลัก เกษียณอายุราชการ การเลือกคบหาสมาคมคนดี เพื่อที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี การเคารพและให้เกียรติคนอื่น / ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างๆ ยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนา ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถที่จะทำได้ สวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ จนเป็นนิสัย คิดดีปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน สร้างบรรยากาศภายในบ้าน (การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว) การยึดมั่นในหลักศีลธรรมอย่างเคร่งครัด ยึดมั่นในระเบียบกฎหมายข้อบังคับต่างๆ ของสังคม

กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 72 ปี และมีอายุต่ำสุด 65 ปี ได้กล่าวว่า การตั้งตนไว้ชอบ (อิตตสัมมาปณิธิ) โดยการให้ความเคารพต่อผู้อื่น การให้เกียรติและยกย่องคนดี เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อไม่มงาย หรือหลงผิดเพราะคำคน ยึดมั่นในคำสอนของพระพุทธศาสนา การเป็นผู้ที่คิดบวก ไม่สร้างความเดือดร้อน รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว เอื้ออาทรต่อคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม รู้จักการให้และการเสียสละ การประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการห่างไกลอบายมุขต่างๆ การทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด และรับผิดชอบต่อสังคม การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเห็นเขาเดือดร้อน

ในที่สนทนาทั้ง 2 กลุ่ม มีความเห็นว่า การตั้งตนไว้ชอบ (อิตตสัมมาปณิธิ) คือ แสวงหา สร้างสัมพันธ์ เสียสละ

**4) การเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา)** จากการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2 กลุ่ม พบว่า

กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 70 ปี และมีอายุต่ำสุด 66 ปี ได้กล่าวว่า การเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา) โดยการทำให้จิตใจให้เบิกบาน แก้ไขปัญหาด้วยการมีสติ ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของศาสนา การให้เกียรติและเคารพการตัดสินใจของคนหมู่มาก แม้นว่าคนเหล่านั้นจะด้อยอาวุโสกว่า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อศึกษาหลักธรรม การเป็นผู้เสียสละ มีจิตอาสา คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคม

กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 2 คน หญิง 3 คน อายุสูงสุด 72 ปี และมีอายุต่ำสุด 65 ปี ได้กล่าวว่า การเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา) โดยเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อ

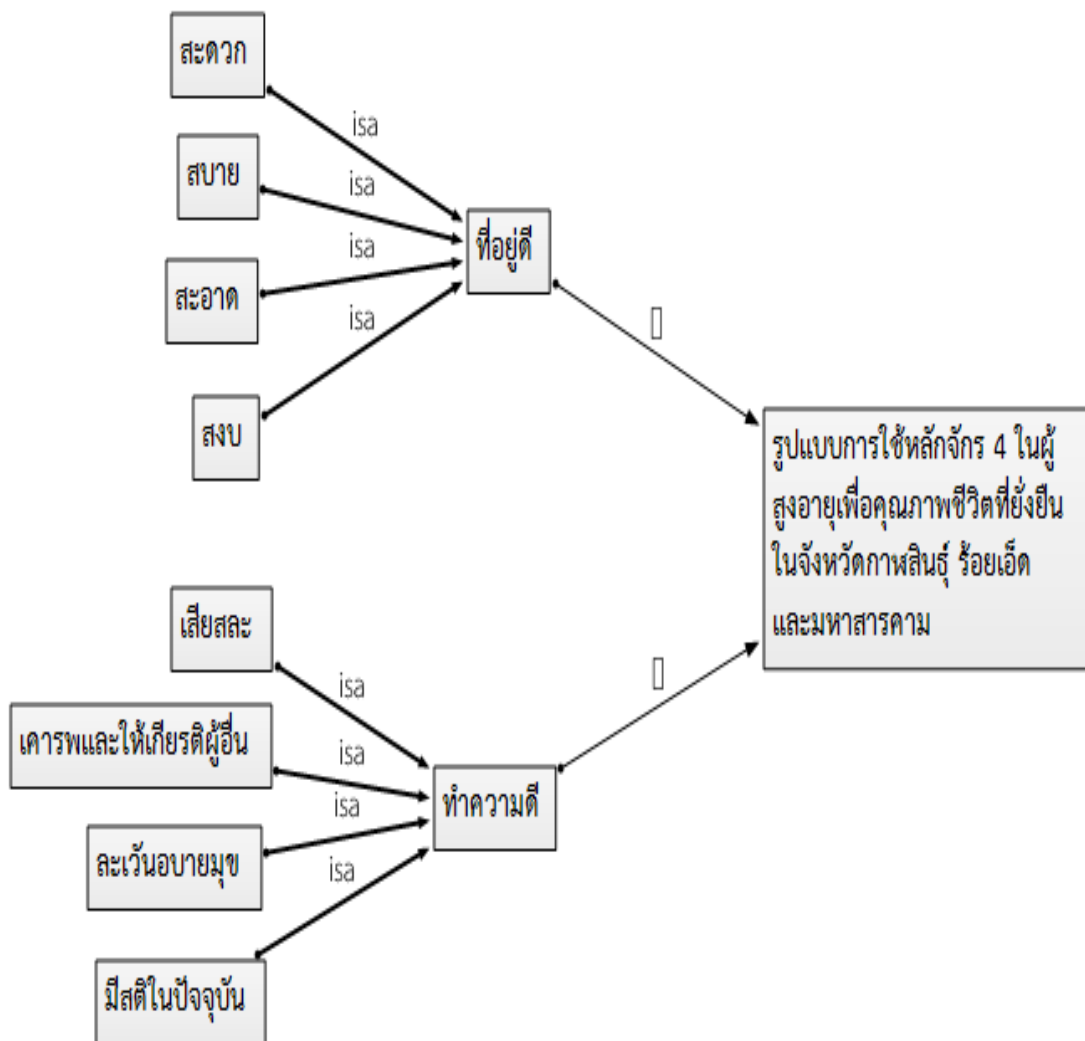
ต่อตนเองและผู้อื่น และมีความรับผิดชอบสังคม เคารพ กฎกติกาของสังคม ยึดมั่นในการปฏิบัติตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมั่นทำจิตใจให้เป็นผู้เสียสละ การให้ความช่วยเหลือและเอื้ออาทรต่อผู้อื่นเมื่อเห็นเดือนร้อน ไม่เพิกเฉยต่อเหตุการณ์ที่จะนำมาซึ่งความเดือนร้อนต่อตนเอง และต่อสังคม เลือกรับหาสมาคมคนดี การดำเนินชีวิตตามแนวปฏิบัติศีล 5 ด้วยการละเว้นบาปทั้งปวง มีจิตอาสา ให้ความอนุเคราะห์และสงเคราะห์ผู้ด้อยกว่า หรือผู้ด้อยโอกาสตามสมควร ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่คดโกง เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาส่อเสียด ยึดมั่นศีลธรรม แสวงหาความรู้ใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วยเหลือจิตใจเข้มแข็ง รู้จักการให้และการเสียสละ การเคารพกฎหมายข้อห้ามต่างๆ เพื่อให้สังคมมีระเบียบ การพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุโดยการปฏิบัติธรรมะ

ในที่สนทนาทั้ง 2 กลุ่ม มีความเห็นว่า **การเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตบุญญตา)** คือ สติ สุจริต สัจจะ

จากการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้สร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้เป็น 2 องค์ประกอบหลัก คือ ที่อยู่ดี (Good Residence) และ ทำความดี (Good Action) ซึ่งรูปแบบที่ย่อลงมานี้ มีความเป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นความรู้ที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุอยู่แล้ว (Implicit knowledge)

#### 4.6 ผลการสร้างรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

จากผลการวิจัยทั้งในส่วนเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งมีทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) และการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับประชาชนที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม สามารถสร้างรูปแบบและพัฒนารูปแบบ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบ ได้ดังนี้



ภาพที่ 4.3 รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

จากภาพที่ 4.3 อธิบายความได้ว่า รูปแบบการใช้หลักจักรธรรมของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ ที่อยู่ดีและทำความดี กล่าวคือ ที่อยู่ดีนั้นประกอบด้วย 4 ส คือ สะดวก สบาย สะอาด และสงบ มีรายละเอียดดังนี้



## 1. ที่อยู่ดี มีรายละเอียดดังนี้

**1.1 สะดวก** คือ สิ่งของบริเวณบ้านสะดวกต่อการหยิบจับ จัดได้ถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ นอกจากนี้ยังมีโอกาสไปปฏิบัติธรรมตามประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่น หรือแหล่งเรียนรู้ภายในท้องถิ่นเพื่อการพบปะระหว่างผู้สูงอายุ

**1.2 สบาย** คือ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบายกายและสบายใจ คำว่า “สบายกาย” คือ ความรู้สึกปลอดภัยในการใช้ชีวิตส่วนตัวโดยไม่ต้องพึ่งพิงคนอื่นมากนัก เช่น สามารถใช้ห้องน้ำได้อย่างปลอดภัยจากสถิติการเสียชีวิตของคนไทยจากพลัดหกล้มสูงถึง 1,600 คน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายเป็นอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งมักพบในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป และความเสี่ยงจะมีมากขึ้นตามอายุ และปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่ได้รับบาดเจ็บดังกล่าว คือ กระดูกสะโพกแตก หัก หรือ อุบัติเหตุทางสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีอัตราการพิการและอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูงมาก<sup>125</sup> คำว่าสบายนี้ตรงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่า “สัพปายะ”<sup>126</sup> มี 7 ประการ ได้แก่

1. อวาสสัพปายะ ที่อยู่ที่เหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ
2. โคจรสัพปายะ ที่หาอาหารเหมาะสมดี เช่น มีตลาดในหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารไม่ไกล
3. ภัสสสัพปายะ การพูดคุยที่เหมาะสมกัน เช่น พูดคุยกันแต่ในกถาวัตถุ 10 พูดแต่พอเหมาะ
4. ปุคคลสัพปายะ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน เช่น มีผู้ทรงคุณธรรม ทรงปัญญาปรึกษาเหมาะสมใจ
5. โภชนสัพปายะ อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลสุขภาพ ทานไม่มาก
6. อุตุสัพปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป
7. อิริยาปถสัพปายะ อิริยาบถที่เหมาะสมกัน เช่น มีที่นั่ง ที่เดิน เคลื่อนไหวที่พอดี

สำหรับวิชาการทางโลกนั้น คำว่า “สบายใจ” นั้น มีความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสรีระวิทยาและจิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม บุคคลใกล้ชิดและการคาดการณ์ถึงความตายที่ใกล้จะเข้ามาถึง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ (Abnormalities) ปัญหาทางด้านจิตใจ มักจะเกิดกับความสูญเสีย โดยเฉพาะเกี่ยวกับความสามารถของตนเองลดลง เพื่อนสนิทถึงแก่กรรม บุตรหลานเติบโตมีครอบครัว แยกย้ายกันไป เป็นต้น ทำให้รู้สึกเหงา ว้าเหว ไม่สบายตามร่างกาย ปวดเมื่อย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ

<sup>125</sup>โรงพยาบาลเปาโล. **อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ**, จาก [www.paolohospital.com/phahol/healthspine/accidental-elderly](http://www.paolohospital.com/phahol/healthspine/accidental-elderly) ค้นเมื่อ 23 พ.ย. 60.

<sup>126</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

เพื่ออาหาร มีนักวิชาการได้กล่าวถึงผู้สูงอายุไว้ เช่น Erikson<sup>127</sup> กล่าวถึงพัฒนาการด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็น 2 นัย คือ

1. Ego integrity ภาวะอารมณ์ที่สามารถรวบรวมประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา และหันไปมองชีวิตของตนเองแล้วเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป เป็นวัยที่พัฒนามาจากวุฒิภาวะ (Maturity) ไปสู่วัยแห่งปัญญา (Wisdom) จึงมองชีวิตที่เปลี่ยนแปลงมาได้ด้วย การยอมรับ มีอารมณ์ขันมากขึ้น

2. The state of despair เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับ Ego integrity เป็นภาวะของบุคคลที่รู้สึกกลัวตาย รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนเองล้มเหลว ทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง การสนใจในตนเองมากขึ้น หมกมุ่นอยู่กับตนเอง (Repression) และอาจจะเป็นภาวะที่กลับเป็นเหมือนเด็กที่ต้องพึ่งพิงอาศัยคนอื่น

**1.3 สะอาด** ความสะอาดเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ความสะอาด จะช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เช่น เสื้อผ้า ที่นอน ห้องน้ำ นอกจากนี้แล้ว ความสะอาดยัง ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้อีกด้วย ฉะนั้น เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุควรจัด สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ เช่น จัดบ้านให้มีแสงไฟที่เพียงพอ ดูแลบริเวณบ้านให้แห้งและเป็น ระเบียบเรียบร้อย ได้แก่ ทางเดินบริเวณบ้าน บันได ไม่มีฝุ่นหรือสิ่งของขวางทางเดิน สัตว์เลี้ยง ผ้าขี้ริ้ว ของเด็กเล่น เป็นต้น นอกจากนี้ ควรดูแลเรื่องเสื้อผ้าไม่ให้หลวม ยาวรุ่มร่าม หรือมีเชือกยาวเกินไป ซึ่ง สิ่งที่กำลังกล่าวมานี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุได้แทบทั้งสิ้น เพราะผู้สูงอายุหูตึง มองเห็นไม่ชัด ระบบ ประสาทสัมผัสเสื่อม การป้องกันแต่เนิ่นๆ ด้วยการรักษาความสะอาดเรียบร้อยเป็นวิธีป้องกันการเกิด อุบัติเหตุได้ดีที่สุด หากมีความจำเป็นที่ต้องมีราวเดิน เช่น ในห้องน้ำก็ควรที่จะจัดหาราวเดินภายใน ห้องน้ำ เพื่อป้องกันการลื่นหรือหกล้ม เพราะการนั่งขับถ่ายเป็นเวลานาน ขณะลุกอาจเกิดหน้ามืด ได้<sup>128</sup>

**1.4 สงบ** ความสงบมีความหมายอยู่ 2 นัย คือ ความสงบภายนอกและความสงบภายใน ความสงบภายนอก คือ ความเจียบสงบของสิ่งแวดล้อมภายใต้ธรรมชาติ ซึ่งหมายถึงสัปปายะดังที่ได้ กล่าวมาแล้ว ส่วนความสงบภายใน คือ ภาวะทางจิตใจที่สงบ ซึ่งสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ทุก สภาพแวดล้อม ฉะนั้น ความสงบภายในจึงเป็นความสงบที่แท้จริงสำหรับผู้สูงอายุ<sup>129</sup> และมีงานวิจัย ชี้ให้เห็นว่าการทำกิจกรรมทางศาสนาสามารถที่จะทำให้เกิดความสุขสบายใจ<sup>130</sup>

<sup>127</sup> คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล. **สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ.** ค้นเมื่อค้นเมื่อ 23 พ.ย. 60, จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/07172014-1131>

<sup>128</sup> โรงพยาบาลเปาโล. **อ้างแล้ว.**

<sup>129</sup> รจนา วิริยะสมบัติและจารุณี วาระหัส. 2558. ผู้สูงอายุกับความสงบที่แท้จริง. **The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health.** ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2558, หน้า 100-106.

<sup>130</sup> จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย. 2547. ธรรมะกับชีวิต ; ข้อคิดจากผู้สูงอายุ. **วารสารวิชาการ สาธารณสุข.** ปีที่ 13 ฉบับที่ 14: หน้า 660-671.

## 2. ทำความดี มีรายละเอียด ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการทำความดี คือ ความสุข ทั้งความสุขในโลกนี้ คือ ความสุขขณะยังมีชีวิตอยู่ และความสุขในโลกหน้า คือ ความสุขเมื่อเสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งเป็นโลกหน้าตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา จากการพัฒนารูปแบบสำหรับงานวิจัยนี้ พบว่า การทำความดีของผู้สูงอายุที่จะทำให้มีความสุข คือ ความเสียสละ ความให้เกียรติซึ่งกันและกัน ละเว้นอบายมุข และมีสติกับปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณวิสาข์ ไชโย<sup>131</sup>ที่ศึกษาพรรณษาเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ ทัศนศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์ พบว่า ความสุขในผู้สูงอายุ คือ ความสุขจากการมีสุขภาพร่างกายที่ดี และจิตใจสดชื่น ความสุขจากการพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน (เจริญสติ) ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข (เสียสละ) ความสุขจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (ให้เกียรติคนอื่น) และความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา (ละเว้นอบายมุข) มีรายละเอียดดังนี้

**2.1 เสียสละ** ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สั่งสมประสบการณ์เป็นผู้มีปัญญา (Wisdom) ฉะนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น มีสมาคมผู้สูงอายุของชุมชน จะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่พอมีความสามารถอยู่ เต็มใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะได้รับประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายรับความช่วยเหลือก็เกิดกำลังใจ ส่วนฝ่ายให้ความช่วยเหลือก็ได้รับความภาคภูมิใจ จากรูปแบบที่ได้จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุต้องการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม เช่น กิจกรรมอาสาต่างๆ ภายในชุมชน ความต้องการหน้าที่รับผิดชอบในสังคม เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน กัลยา ตันติผลาชีวะ<sup>132</sup> กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม
2. ความต้องการมีส่วนร่วมของชุมชน
3. ความต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. ความต้องการร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
5. ความต้องการการยอมรับนับถือ
6. ความต้องการแสดงออกในความสำเร็จของตนเอง

เช่นเดียวกับกับศรีทัฬหิม รัตนโกศล<sup>133</sup> กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุเพิ่มเติมจากกัลยา ตันติผลาชีวะ คือ ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและภายนอกครอบครัว ความต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ความต้องการทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ความต้องการทางกายและจิตใจ และความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ

**2.2 การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน** การให้เกียรติซึ่งกันและกันแฝงด้วยหลักพรหมวิหารข้อที่ห้าด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา จัดเป็นอธิปไตยธรรม ข้อที่ห้าด้วยความเคารพซึ่งกัน

<sup>131</sup>วรรณวิสาข์ ไชโย. รายงานวิจัย เรื่อง พรรณษาเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ : ทัศนศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์. สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2551.

<sup>132</sup>กัลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. อ่างแล้ว, หน้า 5.

<sup>133</sup>ทัฬหิม รัตนโกศล. สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2527. หน้า 4.

และกัน จัดเป็นสารานุกรมธรรม ข้อที่ว่าด้วยมีเมตตาทั้งกาย วาจา และใจ จัดเป็นสังคหวัตถุ ข้อที่ว่าด้วย วาจาสุภาพ จะเห็นได้ว่า การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันนั้น จะช่วยให้เกิดความรักสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งทางฝ่ายบ้านเมืองถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ คือ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเป็นพลเมือง ได้แก่ การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คือ การยอมรับในเกียรติภูมิของแต่ละบุคคล โดยไม่คำนึงถึงสถานภาพทางสังคม ประกอบด้วย สำนึกในคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตระหนักในความเสมอภาคของความเป็นมนุษย์ เคารพในความหลากหลายทางสังคมวัฒนธรรม และยึดหลักอดทน อดกลั้นต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง<sup>134</sup> นอกจากนี้ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นการสร้างมิตรภาพ อริสโตเติลนักปราชญ์ได้กล่าวไว้ในหนังสือจริยศาสตร์ชื่อ Nichomachean Ethic มีในความเป็นมิตรภาพ คือ คุณธรรม หรือภาวะคุณธรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มิตรภาพเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์มีชีวิตมีความสุข เรียนรู้ข้อผิดพลาด ฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างไม่โดดเดี่ยว มิตรภาพจะเกิดขึ้นได้ด้วยการเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ชื่นชมในความดีซึ่งกันและกัน ยอมรับในความเข้าใจในความเป็นตัวตนของกันและกัน โดยไม่หวังผลประโยชน์จากกันเป็นเป้าหมาย มิตรภาพที่ตั้งอยู่บนผลประโยชน์ ย่อมไม่ใช่มิตรภาพที่แท้จริง เป็นเพียงมิตรภาพที่ฉาบฉวยและเปราะบาง<sup>135</sup>

**2.3 ละเว้นอบายมุข** อบายมุขเป็นปากทางแห่งความเสื่อม วัยผู้สูงอายุไม่ควรที่จะยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทุกชนิด อบายมุขในทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 6 ประการ คือ ตีมน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการงาน<sup>136</sup> โดยเฉพาะในด้านของการเล่นการพนันและการตีมน้ำเมา ข้อมูลจากการวิจัย เช่น จากการศึกษาของจิตแพทย์พบว่า การเล่นการพนันเสี่ยงต่อการเป็นโรคจิต<sup>137</sup> ส่วนการตีมน้ำเมา ผลการวิจัยของคิงคอลเลจ มหาวิทยาลัยลอนดอน พบว่า การตีมน้ำเมาที่เกินขนาดของผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ขึ้นไป ก่อให้เกิดความเสี่ยงและบั่นทอนสุขภาพและอาจจะก่อให้เกิดการสูญเสียชีวิตได้

**2.4 มีสติกับปัจจุบัน** การระลึกถึงความหลังเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมไปกับการนึกถึงอนาคตอันใกล้เกี่ยวกับความตายที่กำลังใกล้เข้ามา โดยที่วันเวลาไหนนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้ การระลึกถึงความหลังนั้นเป็นเรื่องที่ต้อยต่ำ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดควรทำปัจจุบันให้ดี มีงานวิจัยของ

<sup>134</sup>สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. **พื้นฐานความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. 2556.

<sup>135</sup>**มิตรภาพ Friendship**. ค้นเมื่อ 23 พฤศจิกายน 2560, จาก<https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/friendship.htm>

<sup>136</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

<sup>137</sup>จิตแพทย์เตือนเล่นการพนันเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิต. **Thai PBS News**. ค้นเมื่อ 23 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/265062>.

สินีนานู ตรีนินทร์ และคณะ<sup>138</sup> ได้ศึกษาการใช้โปรแกรมระลึกถึงความหลังในการเห็นคุณค่าในตนเอง มีวิธีการ 3 ระยะ คือ ระยะระลึกเหตุการณ์ในอดีต (Memory) ระยะค้นหาความหมายของเหตุการณ์ (Experiencing) และระยะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อผู้อื่น (Social interaction) ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งก่อนและหลังฝึกโปรแกรม และสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม จะเห็นได้ว่า โปรแกรมที่นำมาเสนอเป็นตัวอย่างนี้ เป็นการใช้อดีตความทรงจำที่ดีในการสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และการสร้างคุณค่าที่เหลือต่อไปในระยะเวลาที่จำกัดนั้น ควรเริ่มที่การมีสติในปัจจุบันขณะ จากงานวิจัยของวรรณวิสาข์ ไชโย<sup>139</sup> พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขกับการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์<sup>140</sup> พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การเล่นและฟังดนตรี ร้อยละ 34.50 การทำบุญร่วมงานการกุศล ร้อยละ 33.25 และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด ร้อยละ 32.25 ตามลำดับ ฉะนั้น การนำหลักการเจริญสติในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น จากการศึกษาของพิมพกา ปัญญาใหญ่<sup>141</sup> พบว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิคสามารถเพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ หากนำหลักการออกกำลังกายนี้ผสมผสานเข้ากับหลักการเจริญอานาปานสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน

จากรูปแบบที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมที่สัมพันธ์กับรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 16 กิจกรรม ใช้เวลา 12 ชั่วโมง ดังนี้

<sup>138</sup>สินีนานู ตรีนินทร์ ขนิษฐา นาคะ และอรวรรณ หนูแก้ว. ผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล. **วารสารพยาบาลสงขานครินทร์**. ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2560, หน้า 106-117.

<sup>139</sup>วรรณวิสาข์ ไชโย. **อ้างแล้ว**, 2551.

<sup>140</sup>ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์. ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์ สาขาการจัดการนันทนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

<sup>141</sup>พิมพกา ปัญญาใหญ่. 2555. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ. **วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ**. ปีที่ 35 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน, หน้า 140-148.

ตารางที่ 4.10 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ยังยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

รูปแบบ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คุณภาพชีวิต	เวลา/ชั่วโมง
- สะดวก - สบาย - สะอาด	- สํารวจบ้านของผู้สูงอายุ - ออกแบบการจัด สภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ สำหรับผู้สูงอายุ	- เล่าเรื่องบ้านของ เรา - วาดฝันบ้านน่าอยู่	- สิ่งแวดล้อม	0.5
- สงบ - สงบ - มีสติใน ปัจจุบัน	- เห็นคุณค่าในการสร้างกุศล - เพื่อบริหารปอด คลาย เครียดและหยุดอารมณ์ด้าน ลบด้วยการฝึกวิธีการหายใจ อย่างถูกวิธีตามหลักทาง แพทย์และพุทธศาสนา	- ท้าววัดสร้างกุศล - หายใจดี มีแต่ได้	- จิตใจ - ร่างกาย - จิตใจ	6 0.5
- เสียสละ	- เห็นคุณค่าในการให้ กำลังใจ และการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันสำหรับผู้สูงอายุ	- อาสาเยี่ยมบ้าน	- สัมพันธภาพ ทางสังคม	0.5
- มีสติใน ปัจจุบัน	- ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างมีสติสำหรับ ผู้สูงอายุ	- เต้นรำ - ทำบริหารกาย ประจำวัน	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5
- มีสติใน ปัจจุบัน	- วางแผนชีวิตในการ สร้างสรรค์คุณค่าต่อตนเอง และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ	- ชีวิตที่เหลือ - บายศรีสู่ขวัญ	- ร่างกาย - จิตใจ - สัมพันธภาพ ทางสังคม	1
- มีสติใน ปัจจุบัน	- ฝึกการรับรู้วัน เวลา และ สถานที่สำหรับผู้สูงอายุ - กระตุ้นความจำสำหรับ ผู้สูงอายุ	- ปฏิทินชีวิต	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5
- การ เคารพให้ เกียรติซึ่ง กันและกัน	- สร้างการเห็นคุณค่าใน ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ	- ข้อดีฉันมีอยู่	- จิตใจ	1
- มีสติใน ปัจจุบัน	- กระตุ้นประสาทสัมผัส สำหรับผู้สูงอายุ - ฝึกความมีสติกับปัจจุบัน สำหรับผู้สูงอายุ	- จำภาพผลไม้ จำ ตัวเลข - ปั่นกระดาษด้วยเท้า - บริหารสมอง	- ร่างกาย - จิตใจ	0.5

- การ เคารพให้ เกียรติซึ่ง กันและกัน	- ฝึกการสื่อสารทั้งในรูปแบบ คำพูดและท่าที่ - ลดลักษณะการยึดตนเอง เป็นศูนย์กลาง	- ใจเขา ใจเรา	- สัมพันธภาพ ทางสังคม	0.5
- ละเว้น อบายมุข	- เห็นโทษภัยของอบายมุข สำหรับผู้สูงอายุ	- บิณฑบาตความชั่ว	- จิตใจ	0.5
<b>รวม</b>				<b>12</b>

#### 4.7 การทดลองใช้รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนใน จังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

การศึกษาวិเคราะห์การใช้รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และ ค่า Paired Samples Test แล้ว  
นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย มีปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.11 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลการ  
ประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่  
ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนกับหลังการทดลอง

การทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ก่อน	30	3.31	1.15	ครึ่งวันครึ่ง
หลัง	30	4.40	.22	ทุกครั้ง

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัด  
กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนอบรมอยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง ( $\bar{x}=3.31$ ,  $SD=1.15$ ) และหลัง  
การอบรมอยู่ในระดับทุกครั้ง ( $\bar{x}=4.40$ ,  $SD=.22$ )

ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบการประเมินประสิทธิภาพรูปแบบรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนกับ หลังการทดลอง

การทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig
ก่อน	30	3.31	1.15	-5.53*	29	.000*
หลัง	30	4.40	.22			

\*<.05

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังการอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### 4.8 การหาประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

การศึกษาวิเคราะห์การหาประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบด้วยการดำเนินการฝึกอบรมตามแผนการทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) แบบ One group pretest-posttest design ผลการอบรมตามรูปแบบมีปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังฝึกอบรม

ข้อความ	ก่อนฝึกอบรม			หลังฝึกอบรม		
	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. การอยู่ในถิ่นที่ดี	2.03	0.37	ปานกลาง	3.91	0.96	มาก
2. การทำความดี	2.44	0.70	น้อย	3.92	1.07	มาก

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ก่อนการฝึกอบรมตามรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม คะแนนเฉลี่ยก่อนฝึกอบรมของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนฝึกอบรมของผู้สูงอายุ ด้านการอยู่ในถิ่นที่ดี อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.03$ ,  $SD=0.37$ ) และด้านการทำความดี อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X}=2.44$ ,  $SD=0.70$ ) ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบสมมติฐานด้วย t-test dependent การวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผล ดังนี้



ตาราง 4.14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังฝึกอบรม ด้านการอยู่ในถิ่นที่ดี

ด้านการอยู่ในถิ่นที่ดี	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.
ก่อนอบรม	30	2.03	0.37	12.591	29	.000**
หลังอบรม	30	3.91	0.96			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านการอยู่ในถิ่นที่ดี หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยหลังฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าคะแนนก่อนฝึกอบรม

ตาราง 4.15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังฝึกอบรม ด้านการทำควมดี

ด้านการทำความดี	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.
ก่อนอบรม	30	2.44	0.70	7.223	29	.000**
หลังอบรม	30	3.92	1.07			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ด้านการทำควมดี หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยหลังฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าคะแนนก่อนฝึกอบรม

#### 4.9 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

หลังจากการฝึกอบรมผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามเพื่อสำรวจความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม ผลปรากฏดังนี้

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจต่อรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1	จุดประสงค์ของกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	3.93	1.05	มาก
2	เนื้อหาของกิจกรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	3.87	1.11	มาก
3	การดำเนินกิจกรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	3.92	1.07	มาก
4	กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3.86	1.03	มาก
5	กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ	3.81	1.12	มาก
6	การใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	4.05	0.92	มาก
7	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	3.91	0.96	มาก
8	สถานที่จัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	3.92	1.07	มาก
9	สามารถนำความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	3.86	1.03	มาก
10	วิธีการวัดผลประเมินผลของกิจกรรมการฝึกอบรม	3.81	1.12	มาก
<b>รวม</b>		<b>3.89</b>	<b>0.99</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.89$ ,  $SD=0.99$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งข้อที่มีความพึงพอใจสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 6. การใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ข้อ 1. จุดประสงค์ของกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และข้อ 3. การดำเนินกิจกรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

#### 4.10 การจัดทำคู่มือรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

การจัดทำคู่มือรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ผู้วิจัยได้นำข้อสรุปจากผลการวิจัยมาจัดทำเป็นคู่มือเพื่อเผยแพร่แก่กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม และผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ ที่มีความสนใจ โดยแบ่งเนื้อหาออกตามรายละเอียด ดังนี้

หลักการและเหตุผล

วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือ

คุณสมบัติของผู้ใช้คู่มือ

ขอบเขตของเนื้อหา

กิจกรรม

การประเมิน

ประโยชน์ที่จะได้รับ

(มีปรากฏในภาคผนวก ฉ)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” นี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 125 คน โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเปิดตารางสำเร็จของเกรจซี (Krejcie) และมอร์แกน (Morgan) จากบัญชีรายชื่อชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม แล้วจึงใช้วิธีสุ่มแบบง่ายโดยการจับฉลากรายชื่อผู้สูงอายุโดยวิธีหยิบบัตรละ 1 ใบ และนำไปที่หยิบบัตรได้คืนเข้าที่เดิม แล้วจับสลากอีกจนครบตามจำนวนที่ต้องการ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 10 คน และการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด ใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ซึ่งสามารถสรุปผลของการวิจัยตามข้อค้นพบได้ดังต่อไปนี้

**5.1.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม** พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.40 เพศชาย ร้อยละ 41.60 มีอายุ 60-65 ปี ร้อยละ 52.00 อายุ 66-70 ปี ร้อยละ 23.20 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 88.80 และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 6.40

**5.1.2 ผลการศึกษาวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม** พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.05$ ,  $SD=0.06$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก ทุกด้านตามลำดับ คือ ด้านจิต ( $\bar{x}=4.18$ ,  $SD=0.06$ ) รองลงคือด้านร่างกาย ( $\bar{x}=4.08$ ,  $SD=0.06$ ) และสุดท้ายคือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ( $\bar{x}=3.79$ ,  $SD=0.08$ )

**5.1.3 ผลการวิเคราะห์การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม** พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการใช้หลักจักร 4 อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ( $\bar{x}=3.44$ ,  $SD=0.47$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ พบว่า อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้งทุกข้อ คือ ข้อ 1. ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย ( $\bar{x}=3.74$ ,  $SD=0.55$ ) รองลงมาคือ 18. ท่านได้รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา ( $\bar{x}=3.66$ ,  $SD=.61$ ) และสุดท้ายคือ 8. ท่านได้คบกับบุคคลที่ประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ( $\bar{x}=3.10$ ,  $SD=.91$ ) ตามลำดับ

#### 5.1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล เพื่อตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยแยกออกตามประเด็นปัญหา ดังนี้

1. การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยยึดหลัก 3 ส. คือ สุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม
2. แนวทางในการเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) โดยยึดหลัก 4 ส คือ สะดวกสบาย สะอาด สงบ
3. แนวทางในการเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุ์สสยะ) โดยยึดหลัก 2 จ คือ จริยธรรม จิตสาธารณะ
4. แนวทางในการตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) โดยยึด 3 ส คือ แสวงหา สร้างสัมพันธ์ เสียสละ
5. แนวทางในการเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตบุญญา) โดยยึด 3 ส คือ สติ สุจริต สัจจะ

#### 5.1.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเจาะจง

จากการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับประชาชนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม จำนวน 10 คน มีผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาได้ว่า พบว่า รูปแบบการนำหลักจักร 4 ไปใช้สร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้เป็น 2 องค์ประกอบหลัก คือ ที่อยู่อาศัยดี (Good Residence) และทำความดี (Good Action)

#### 5.1.6 ผลการสร้างรูปแบบ

จากผลการวิจัยทั้งในส่วนเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งมีทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) และการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับประชาชนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม สามารถสร้างรูปแบบและพัฒนารูปแบบ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบ ได้ดังนี้

Good R-A MODEL	จึงอธิบายได้ดังนี้
R = Residence	ที่อยู่อาศัยดี
A = Action	ทำความดี
MODEL	รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่

ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

**5.1.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการหาประสิทธิภาพ** พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

**5.2.1 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม** พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีระดับคุณภาพชีวิต โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุ รับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น รับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน รับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด รับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง รับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง รับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น รับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รับรู้ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ รับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต รับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ และรับรู้ว่าคุณได้มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **ผาสุก มุทเมธา**<sup>142</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่สามารถสนองตอบความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ อยู่ในกรอบ และระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมที่ดั่งมาตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมพร้อมทั้งสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงชีวิตจะมีคุณภาพได้ต้องอาศัยสถาบันต่างๆ ของสังคมร่วมกันทำหน้าที่ตามบทบาท **กัญจนพร อ่วมสำอางค์**<sup>143</sup> ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ดี หรือการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยวัดได้จากความรู้สึกพึงพอใจในด้านร่างกายและสติปัญญา ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงด้านปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตโดยผ่านการรับรู้และประเมินด้วยตนเอง และสอดคล้องกับงานแนวคิดของ **องค์การอนามัยโลก**<sup>144</sup> ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายการรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวดการรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวันการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นการรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตัวการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองการรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นหรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเองการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองการรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเองการรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตนเองการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้

<sup>142</sup>ผาสุก มุทเมธา, *คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535), หน้า 96.

<sup>143</sup>กัญจนพร อ่วมสำอางค์, *การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกองการศึกษา สงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา เขตภาคกลาง*, ปริญญาโท (กศ.ม. การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547, หน้า 12.

<sup>144</sup><http://www.dmh.moph.go.th/test/whoqol/> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2559)

ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนาการให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่นการรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมการรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วยรวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ และ4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้านการเงินสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง

**5.2.2 การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม** พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการใช้หลักจักร 4 อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง จึงควรส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุ ตระหนักถึงการอาศัยอยู่ในถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีศาสนาสอนให้ละโทษ อบรมคุณความดี และสอนให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา และคบกับบุคคลที่ประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต มโนสุจริต และเอื้อเฟื้อกับคนอื่น เพื่อไม่ให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ซึ่งสอดคล้องกับหลักจักร 4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปฏิรูปเทสวาสะ คือ บุคคลควรมีเกณฑ์ในการเลือกถิ่นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้ 1) จัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดและเป็นระเบียบ 2) การปรับตัวเข้าหาเพื่อนที่เป็นบัณฑิต 3) สร้างบรรยากาศให้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม 4) ปฏิบัติตามกฎหมายและข้อบังคับระเบียบในที่ทำงาน 5) ชักชวนการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนา หลักการดำเนินชีวิตตามหลักของสัพบุรีสุปัสสยะ คือ การดำเนินชีวิตด้วยการสมาคมกับสัตบุรุษ มีหลักการดังนี้ 1) หมั่นคบหาสัตบุรุษ 2) พัฒนาตนเอง 3) มีมนุษยธรรม 4) พัฒนาตนเองให้มีมารยาที่ดีงาม 5) พัฒนาจิตใจให้สงบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของอัตตสัมมาปณิธิ คือ การฝึกตนเองให้เป็นคนตั้งตนไว้ชอบ จึงต้องมีหลักปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ 1) หมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีศรัทธา มีเหตุ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ 2) มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่ 3) ฝึกเป็นคนเสียสละ 4) ขยันหมั่นเพียร 5) กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของบุพเพกตบุญญา คือ การทำบุญเพื่อชำระกาย วาจาใจ ให้บริสุทธิ์ ลดความโลภ โกรธ หลง เป็นปัจจัยให้นำไปเกิดในที่ดี ภพดี สิ่งที่สำคัญคือหลักปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตด้วยการทำบุญนั้น ทำได้ดังนี้ 1) ฝึกตนเองให้มีระเบียบวินัย 2) เคารพกฎหมายและกติกาสังคม 3) รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา 4) ฝึกฝนในการบังคับตนเอง เพื่อสร้างคุณความดี 5) ไม่เห็นแก่ตัว<sup>145</sup>

**5.2.3 การหาประสิทธิภาพรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม** พบว่า ผู้สูงอายุมักใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม ก่อนและหลังการอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเมื่อผ่านการอบรมเกี่ยวกับรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ใน

<sup>145</sup> ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ่างแล้ว, หน้า 419.

ผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามหลักจักร 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระมหาวิฑูร ธมฺมโชโต (แสงอินทร์)**<sup>146</sup> ได้ทำวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 ของนักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทระเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทระเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีเพศ และความรู้ทางธรรม ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทระเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีอายุ และระดับชั้นเรียน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 โดยรวมทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยิ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ**ผาสุก มุทธเมธา** ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ อยู่ในกรอบ และระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมที่ติงามตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมพร้อมทั้งสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงชีวิตจะมีคุณภาพได้ ต้องอาศัยสถาบันต่างๆ ของสังคมร่วมกันทำหน้าที่ตามบทบาท<sup>147</sup>

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อค้นพบ (Fact Findings) จากการวิจัยและการอภิปรายผลดังกล่าวมาแล้ว สามารถสรุปผลเป็นข้อเสนอแนะ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการวิจัยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการใช้หลักจักร 4 อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง จึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คือ องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐควรกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุ โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือหลักจักร 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตให้มากยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุในชุมชนหรือหมู่บ้าน ต่อไป

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

ผลการวิจัยการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม มีการใช้หลักจักร 4 อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง จึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติคือ

<sup>146</sup>พระมหาวิฑูร ธมฺมโชโต (แสงอินทร์), “การดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 ของนักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทระเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), 2554, 170 หน้า.

<sup>147</sup>ผาสุก มุทธเมธา, *คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535), หน้า 96.



- 1) ผู้สูงอายุควรฝึกฝนและปฏิบัติตนตามหลักจักร 4 อย่างจริงจัง
- 2) องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐควรรณรงค์ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนที่กระทำร่วมกันระหว่างภาครัฐกับชาวบ้านในแต่ละชุมชนหรือหมู่บ้าน อย่างต่อเนื่อง

### 5.3.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

## บรรณานุกรม

### ข้อมูลปฐมภูมิ

การศาสนา. กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช 2530.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา. 2530.

### ข้อมูลทุติยภูมิ

#### 1) หนังสือ

กระทรวงสาธารณสุข สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. 9 ประการเพื่อชีวิตใฝ่สูงอายุ.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2541.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : เจริญกิจ. 2524.

กัลยา วาณิชขัญชา. สถิติสำหรับงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์บัญชี  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2548.

กัญจนพร อ่วมสำอางค์. การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกองการศึกษา  
สงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา เขตภาคกลาง. ปริญญาโท กศ.ม. การวิจัยและสถิติ  
ทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2547.

จิระวรรณ ศรีจันทร์ไชย. ถอดบทเรียน : โครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุผู้หลักชัยที่  
มั่นคง จังหวัดมหาสารคาม. โครงการได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลัก  
ประกันสุขภาพแห่งชาติวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม.

จ่านง ทองประเสริฐ, ศ.พิเศษ. ราชบัณฑิต. รวมบทความสารคดีเชิงศาสนา. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ดวงแก้ว. 2547.

เจษฎา บุญมาโสม. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะครุ  
ศาสตร์. นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม. 2546.

ชาย โพธิ์สิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :  
อมรินทร์พริ้นติ้ง. 2550.

ชุตินา เจริญกุล. เศรษฐกิจสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : กองการ  
พยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. 2531.ราชบัณฑิตสถาน.  
พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมี บุ๊ค  
พับลิเคชันส์ จำกัด. 2546.

ธีระศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ. เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา : การสร้างและการพัฒนา. ภาควิชาพื้นฐาน  
ทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2549.

ทิตินา แคมมณี. ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์  
ครั้งที่ 6. 2550.

ทับทิม รัตน์โกศล. สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรม  
ศาสตร์. 2527.

- บรรลุ ศิริพานิช. **ผู้สูงอายุไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. 2542.
- บุญย์ นิลเกษ, ดร. **อุดมการณ์ชีวิตแบบโพธิสัตว์ เล่มที่ 1**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2534.
- ปิ่น มุกกันต์, พันเอก. **มงคลชีวิต ภาค 1**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2535.
- ประสิทธิ์ ทองอุ่น และคณะ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนโครงการพัฒนาสื่อการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญวัฒนา เอ็ดดูเคชั่น จำกัด. 2542.
- ผาสุก มุทธเมธา. **คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. 2535.
- พิชิต ฤทธิจรรณ. **หลักการวัดและการประเมินผลการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : แฮ็ส ออฟ เคอร์มิสท์. 2552.
- พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์การพิมพ์. 2527.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2546.
- \_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2546.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2546.
- \_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- \_\_\_\_\_. **ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. พิมพ์ครั้งที่ 31. ชุมพร : สวณปฏิบัติธรรมทุ่งไผ่. 2547.
- พ.สถิตวรรณ (พระธรรมวิสุทธิกวี). **อุดมมงคลในพระพุทธานุชา**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. 2548.
- พุทธทาสภิกขุ. **บางแง่มุมของมนุษย์ในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุภาพใจ. 2543.
- พิน ดอกบัว. **แนวความคิดเกี่ยวกับสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธานุชา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร. 2542.
- เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. 2549.
- ยุพา อุดมศักดิ์. **แนวคิดหลักการและวิธีการทางประชากรศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล. 2516.
- ยุทธพงษ์ กัยวรรณ. **พื้นฐานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สุริยาสาน. 2543.

- ราตรี นันทสุคนธ์. **หลักการวัดและการประเมินผลการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2553.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน. 2546.
- ลิขิต กาญจนานาถ. **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2547.
- วศิน อินทสระ. **คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา. 2543.
- \_\_\_\_\_. **การวัดและประเมินผลการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์**. ใน ศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟิคอร์. 2526.
- วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์ และคณะ. **ภาวะประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู. 2528.
- \_\_\_\_\_. **หน่วยที่ 10 ประชากรศึกษาเพื่อพัฒนาครอบครัว**. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาประชากรและประชากรศึกษา หน่วยที่ 6 - 10. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2533.
- ศรีทัษามิ รัตน์โกศล. **สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2527.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. **การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ. 2525.
- สมภพ ชีวรัฐพัฒน์. **จริยธรรมกับชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : นานาสีพิมพ์. 2542.
- สุรกุล เจนอบรม. **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2534.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษราพัฒนา จำกัด. 2543.
- เสนอ ภิรมย์จิตรผ่อง. **การประเมินผลภาคปฏิบัติ**. อุบลราชธานี : คณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี. 2542.
- สุนิตย์ เย็นสบาย. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหนังสืออ้างอิง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์. คณะศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์. สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. 2543.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร). **มงคลชีวิต ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. 2546.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. **พื้นฐานความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. 2556.
- อร่าม อินพุ่ม. **มงคลชีวิต 38 ประการสำหรับผู้ครองเรือน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพชรกระรัต. 2537.
- อวย เกตุสิงห์. **พลศึกษาและสุขศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2526.

Campbell and Stanley. Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research. U.S.A : Houghton Mifflin. 1966.

## 2) วิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์ / รายงานการวิจัย

กัญจนพร อ่วมสำอางค์. การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกองการศึกษา สงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา เขตภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. การวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2547.

โกศล แยมกัญจนวัฒน์. คู่มือการจัดกิจกรรมการพัฒนานักเรียนด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการตอนคลัง. สารนิพนธ์. กศ.ม. การบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร. 2552.

คำพอง สมศรีสุข. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สำนักงานบัณฑิตศึกษา : สถาบันราชภัฏเลย. 2546.

คัมภีร์ สุดแท้. การพัฒนารูปแบบการบริหารงานวิชาการสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก. วิทยานิพนธ์ ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. 2553.

ไฉไลฤดี ยูวนะศิริ และนายภัสรภ. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2523.

ณัฐศักดิ์ จันทร์ผล. การพัฒนารูปแบบการบริหารงานสำนักเขตพื้นที่การศึกษาที่เน้นการกระจายอำนาจ. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยสยาม. 2552.

ตรีสุข พलगูร. การใช้พุทธธรรมในการพัฒนาชีวิต : ศึกษากรณีผู้พันโทที่เข้ารับการอุปสมบท ณ วัดหนองปลิง ตำบลดอนแสลบ อำเภอยะหา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2545.

ทิพวรรณ สุธานนท์. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2556.

บุญเชิด ชานิศาสตร์. การพัฒนารูปแบบการบริหารวิชาการในการจัดการศึกษาปฐมวัยของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสยาม. 2556.

ปัญญา ทองนิล. รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพการสอนโดยบูรณาการแบบสอดแทรกสำหรับนักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2553.

พระเกื้อพงศ์ ปิยธมโม (พิมพ์พร). การศึกษาเชิงวิเคราะห์ประโยชน์ของหลักพุทธธรรม 4 ในฐานะเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2552.

- พระครูประโชติโพธิธรรม ไชยรัตน์. **ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะของคนพาลกับบัณฑิตในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2549.
- พระมหาวิฑูร ธมฺมโชโต (แสงอินทร์). **การดำเนินชีวิตตามหลักจักร 4 ของนักเรียนโรงเรียนป้อมนครราชสวาทยานนท์ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2554.
- มาลี สืบกระแส. **การพัฒนารูปแบบองค์กรแห่งการเรียนรู้ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา**. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยสยาม. 2552 .
- มาลินี วงษ์สิทธิ์ และคนอื่น. **การศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2540.
- มนตรี พลเยี่ยม จำสับเอก. **แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อยจังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด**. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2549.
- วรรณวิสาข์ ไชโย. **รายงานวิจัยเรื่องทัศนคติเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์**. สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2551.
- วันเพ็ญ วงศ์จันทร์. **แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2539.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดิพงษ์. **ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ สาขาการจัดการนันทนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2556.
- สุเทพ ธรรมะตระกูล. **การวิจัยและพัฒนากการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. งานวิจัย. เพชรบูรณ์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. 2552.

### 3) วารสาร

- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. **ธรรมกับชีวิต; ข้อคิดจากผู้สูงอายุ**. วารสารวิชาการสาธารณสุข. ปีที่ 13 ฉบับที่ 14. 2547.
- ประพิณ วัฒนกิจ. **มโนคติเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : วารสารกองพยาบาล. 2531.
- ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม ผศ.ดร.. **การพัฒนาคุณภาพชีวิต**. ในสารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต ประจำปี 2551. กรุงเทพมหานคร : นวสาส์นการพิมพ์. 2551.
- พิมพ์กา ปัญญาใหญ่. **การออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ**. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. ปีที่ 35 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน. 2555.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่**. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์ 10 (1) : ม.ค. - มิ.ย. 2558.

รจนา วิริยะสมบัติและจารุณี วาระหัส. 2558. ผู้สูงอายุกับความสงบที่แท้จริง. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2558.

วิญญู กิณะเสน. **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์**. เอกสารประกอบการบรรยาย. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย. 2552.

ศรีทับทิม พานิชพันธ์. บริการสังคมกับผู้สูงอายุ. ครุปริทัศน์. ปี สุขภาพผู้สูงอายุ. 25 ฉบับพิเศษ. 2525.

สินีนางู ตรีรินทร์ ขนิษฐา นาคะ และอรรวรรณ หนูแก้ว. ผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล. วารสารพยาบาลสงขานครินทร์. ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2560.

อดุลย์ บัณฑกุล. “ความรู้เกี่ยวกับความชรา”. วารสารโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี. 2534.

#### 4) เว็บไซต์

[http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/tecic/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:-2-2545-2564&catid=39:policy&Itemid=60](http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/tecic/index.php?option=com_content&view=article&id=49:-2-2545-2564&catid=39:policy&Itemid=60) สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2557.

[https://www.google.co.th/search?q=chrome.69i57.2460j0j8&sourceid=chrome&es\\_sm=93&ie=UTF-8](https://www.google.co.th/search?q=chrome.69i57.2460j0j8&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-8) สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2558

<http://www.dmh.moph.go.th/test/whoqol/> สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2559.

<http://www.dmh.moph.go.th/test/whoqol/> สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2559

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. มหาวิทยาลัยมหิดล. สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ.. จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/07172014-1131> สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2560

จิตแพทย์เตือนเล่นการพนันเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิต. Thai PBS News. จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/265062>. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2560

มิตรภาพ Friendship. จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/friendship.htm> สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2560.

รศ.จุมพจน์ วนิชกุล. <http://wachum.org/eBook/1631303/handbook1.html>. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2560.

โรงพยาบาลเปาโล. อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ. จาก [www.paolohospital.com/phahol/healthspine/accidental-elderly](http://www.paolohospital.com/phahol/healthspine/accidental-elderly) สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2560.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑)/ว ๑๐๑ วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.วิญญู กิณะเสน

ด้วยดิฉัน ดร.บานชื่น นักการเรียน อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง “การใช้หลักจักร ๔ ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ตามที่สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้จัดสรรงบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยมีเป้าหมายให้อาจารย์มีผลงานการวิจัยเป็นไปตามมาตรฐาน

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการวิจัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)

หัวหน้าโครงการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑)/ว ๑๐๑ วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูศรีปริยัติคุณาภรณ์, ผศ. ดร.

ด้วยดิฉัน ดร.บานชื่น นักการเรียน อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง “การใช้หลักจักร ๔ ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ตามที่สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้จัดสรรงบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยมีเป้าหมายให้อาจารย์มีผลงานการวิจัยเป็นไปตามมาตรฐาน

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการวิจัย จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)  
หัวหน้าโครงการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑)/ว ๑๐๑ วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติโครงการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.มานพ นักการเรียน

ด้วยดิฉัน ดร.บานชื่น นักการเรียน อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง “การใช้หลักจักร ๔ ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ตามที่สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้จัดสรรงบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยมีเป้าหมายให้อาจารย์มีผลงานการวิจัยเป็นไปตามมาตรฐาน

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการวิจัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)  
หัวหน้าโครงการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑)/ว ๑๐๑ วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวชลลดา คำสัมฤทธิ์ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ด้วยดิฉัน ดร.บานชื่น นักการเรียน อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง “การใช้หลักจักร ๔ ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ตามที่สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้จัดสรรงบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยมีเป้าหมายให้อาจารย์มีผลงานการวิจัยเป็นไปตามมาตรฐาน

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการวิจัย จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)  
หัวหน้าโครงการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑)/ว ๑๐๑ วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นายพรเทพ กิตติสุบรรณ

ด้วยดิฉัน ดร.บานชื่น นักการเรียน อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครอง ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง “การใช้หลักจักร ๔ ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ตามที่สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้จัดสรรงบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยมีเป้าหมายให้อาจารย์มีผลงานการวิจัยเป็นไปตามมาตรฐาน

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการวิจัย จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาคผนวก ข  
หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑) / ๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย  
๒๖ หมู่ ๗ ตำบลอ้อมใหญ่  
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม  
๗๓๑๖๐

๒๖ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายจรูญ แกลโสภา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงนา จังหวัดกาฬสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๓๐ ชุด

ตามที่คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ประชุม คณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๗ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้พิจารณา ระเบียบวาระที่ ๖ ข้อ ที่ ๖.๑ (๑๘) โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม” ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ด้วยการหาความเชื่อมั่นของ เครื่องมือการวิจัยก่อนทำการเก็บข้อมูล เพื่อให้งานโครงการวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ จึงขอความ อนุเคราะห์เพื่อแจกแบบสอบถาม แก่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชาชนในชมรมผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อ ทดลองเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบ ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)

หัวหน้าโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

โทรศัพท์ : ๐๙- ๒๒๕๘ - ๐๕๔๑



ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑) / ๕๘



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย  
 ๒๖ หมู่ ๗ ตำบลอ้อมใหญ่  
 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม  
 ๗๓๑๖๐

๒๒ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย

เรียน นายจรูญ แลโสภา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงนา จังหวัดกาฬสินธุ์

ตามที่คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ประชุม คณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๗ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้พิจารณา ระเบียบวาระที่ ๖ ข้อ ที่ ๖.๑ (๑๘) โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม”

ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ดิฉันได้รับอนุมัติ ให้ดำเนินการโครงการวิจัยภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อให้งานโครงการวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากแก่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชาชนในชมรมผู้สูงอายุของท่าน เพื่อนำไป วิเคราะห์ประมวลผลของการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)  
 หัวหน้าโครงการวิจัย  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

โทรศัพท์ : ๐๙- ๒๒๕๘ - ๐๕๔๑

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑) / ๕๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย  
 ๒๖ หมู่ ๗ ตำบลอ้อมใหญ่  
 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม  
 ๗๓๑๖๐

๒๒ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย  
 เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลดงลาน จังหวัดร้อยเอ็ด

ตามที่คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ประชุม คณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๗ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้พิจารณา ระเบียบวาระที่ ๖ ข้อ ที่ ๖.๑ (๑๘) โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม”

ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ดิฉันได้รับอนุมัติ ให้ดำเนินการโครงการวิจัยภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อให้งานโครงการวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ในฐานะหัวหน้า โครงการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากแก่วัยสูงอายุซึ่งเป็นประชาชนในชมรมผู้สูงอายุของท่าน เพื่อนำไป วิเคราะห์ประมวลผลของการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)

หัวหน้าโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

โทรศัพท์ : ๐๙- ๒๒๕๘ - ๐๕๔๑

ที่ ศธ ๖๐๑๑ (๒.๑๑) / ๖๐



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย  
 ๒๖ หมู่ ๗ ตำบลอ้อมใหญ่  
 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม  
 ๗๓๑๖๐

๒๓ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย  
 เรียน จังหวัดมหาสารคาม

ตามที่คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ประชุม คณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๖ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้พิจารณา ระเบียบวาระที่ ๖ ข้อ ที่ ๖.๑ (๑๘) โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เรื่อง “การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม”

ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ดิฉันได้รับอนุมัติ ให้ดำเนินการโครงการวิจัยภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อให้งานโครงการวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากแกผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชาชนในชมรมผู้สูงอายุของท่าน เพื่อนำไป วิเคราะห์ประมวลผลของการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ดร.บานชื่น นักการเรียน)

หัวหน้าโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

โทรศัพท์ : ๐๙- ๒๒๕๘ - ๐๕๔๑

ภาคผนวก ค  
เครื่องมือวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

### คำชี้แจง

ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะปกปิดเป็นความลับ แต่จะนำไปวิเคราะห์ เพื่อนำผลการวิจัยไปสร้างต้นแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เลขที่แบบสอบถาม.....

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษา

( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษา

( ) ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง โดยกำหนดระดับคะแนน และมีความหมาย ดังนี้

5 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต...อยู่ในระดับ...มากที่สุด

4 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต...อยู่ในระดับ...มาก

3 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต...อยู่ในระดับ...ปานกลาง

2 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต...อยู่ในระดับ...น้อย

1 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต...อยู่ในระดับ...น้อยที่สุด

ข้อ	คำถาม/ข้อความ	ระดับคุณภาพชีวิต				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านร่างกาย</b>						
1	ท่านรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย					
2	ท่านรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด					
3	ท่านรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย					
4	ท่านรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน					
5	ท่านรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น					
<b>ด้านจิตใจ</b>						
6	ท่านรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง					
7	ท่านรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง					
8	ท่านรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง					
9	ท่านรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง					
10	ท่านรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน					
<b>ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม</b>						
11	ท่านรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น					
12	ท่านรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม					
13	ท่านรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม					
14	ท่านรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ					
15	ท่านรับรู้ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์					

ด้านสิ่งแวดล้อม					
16	ท่านรับรู้ว่าคุณมีชีวิตรอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต				
17	ท่านรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ				
18	ท่านรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ				
19	ท่านรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง				
20	ท่านรับรู้ว่าคุณได้มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงโดยกำหนดระดับคะแนน และมีความหมาย ดังนี้

- 4 หมายถึง มีระดับการใช้หลักจักร 4...อยู่ในระดับ...ทุกครั้ง  
3 หมายถึง มีระดับการใช้หลักจักร 4...อยู่ในระดับ...ครั้งเว้นครั้ง  
2 หมายถึง มีระดับการใช้หลักจักร 4...อยู่ในระดับ...นานๆ ครั้ง  
1 หมายถึง มีระดับการใช้หลักจักร 4...อยู่ในระดับ...ไม่ใช่

ข้อ	คำถาม/ข้อความ	ระดับการใช้หลักจักร 4			
		ทุกครั้ง	ครั้งเว้นครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ใช่
1	ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย				
2	ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีศาสนาสอนให้ละโทษ อบรมคุณความดี และสอนให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์				
3	ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีคนทรงศีลทรงธรรมทรงวิทยาคูณมาก				
4	ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีการศึกษาสะดวก				
5	ท่านได้อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีระเบียบแบบแผน ประเพณี ศีลธรรมและวัฒนธรรม				
6	ท่านได้คบกับบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน				
7	ท่านได้คบกับบุคคลที่มีความกตัญญูกตเวที				

8	ท่านได้คบกับบุคคลที่ประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต				
9	ท่านได้คบกับบุคคลที่มีลักษณะความเป็นธรรม				
10	ท่านได้คบกับบุคคลที่ช่วยเหลือสังคม				
11	ท่านได้หมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีศรัทธา มีเหตุผล เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ				
12	ท่านได้ตั้งตนให้เชื่อเรื่องบุญบาป เชื่อนรกสวรรค์				
13	ท่านได้ตั้งตัวถูก คือ ตั้งกายถูก ตั้งวาจาถูก และตั้งใจถูก				
14	ท่านได้ตั้งตนให้เป็นคนมีคุณธรรม เช่น ปลอดจากอบายมุข				
15	ท่านได้ตั้งเป้าหมายชีวิตแน่ชัด				
16	ท่านได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น				
17	ท่านได้เคารพกฎหมาย และกติกาสังคม				
18	ท่านได้รักชาติ ทำทาน เจริญภาวนา				
19	ท่านได้ฝึกฝนในการบังคับตนเอง เพื่อสร้างคุณดี				
20	ท่านได้เอื้อเฟื้อกับคนอื่น เพื่อไม่ให้เป็นคนเห็นแก่ตัว				

#### ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

##### 4.1 ข้อเสนอแนะคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

###### 1) ด้านร่างกาย

.....

.....

.....

###### 2) ด้านจิตใจ

.....

.....

.....

###### 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

.....

.....

.....

###### 4) ด้านสิ่งแวดล้อม

.....

.....

.....



## 4.2 ข้อเสนอแนะการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

1) ด้านปฏิรูปเทศบาล (การอยู่ในถิ่นที่ดี)

.....

.....

.....

2) ด้านสปิริตสุขภาพ (การสมาคมกับสัตว์บุรุษ)

.....

.....

.....

3) ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ)

.....

.....

.....

4) ด้านบุพเพกตบุญญา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

.....

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก  
เรื่อง การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

ชื่อผู้สัมภาษณ์เชิงลึก.....  
วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....  
สถานที่สัมภาษณ์.....  
ผู้ให้สัมภาษณ์.....

คำชี้แจง : โปรดตอบแบบสัมภาษณ์เชิงลึกตามความเป็นจริง หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ท่านคิดว่าการใช้หลักจักร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนให้กับผู้สูงอายุได้อย่างไรบ้าง

1.1.....  
.....

1.2.....  
.....

1.3.....  
.....

2. ท่านมีแนวทางในการเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี (ปฏิรูปเทศบาล) อย่างไร อธิบายอย่างละเอียด

2.1.....  
.....

2.2.....  
.....

2.3.....  
.....

3. ท่านมีแนวทางในการเลือกสมาคมกับคนดี สัตบุรุษ (สัปปุริสุปััสสยะ) อย่างไร อธิบายอย่างละเอียด

3.1.....  
.....

3.2.....  
.....

3.3.....  
.....

4. ท่านมีแนวทางในการตั้งต้นไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) อย่างไร อธิบายอย่างละเอียด

4.1.....

.....

4.2.....

.....

4.3.....

.....

5. ท่านมีแนวทางในการเป็นผู้ได้ทำความดี (บุพเพกตปุญญตา) อย่างไร อธิบายอย่างละเอียด

5.1.....

.....

5.2.....

.....

5.3.....

.....

6. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม**

**คำชี้แจง**

1. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่านในแต่ละข้อของรายการประเมิน

2. ระดับความพึงพอใจมี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
ระดับ 3	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	จุดประสงค์ของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนตามหลักจักร 4 สำหรับผู้สูงอายุ					
2	เนื้อหาของการฝึกอบรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนตามหลักจักร 4 สำหรับผู้สูงอายุ					
3	กิจกรรมของการฝึกอบรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนตามหลักจักร 4 สำหรับผู้สูงอายุ					
4	ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนตามหลักจักร 4 สำหรับผู้สูงอายุ					
5	สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้					
6	กิจกรรมของการฝึกอบรมเหมาะสมกับผู้สูงอายุ					
7	กิจกรรมของการฝึกอบรมสนุกสนานไม่น่าเบื่อ					
8	การใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมฝึกอบรม					
9	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้					
10	วิธีการวัดผลประเมินผลของกิจกรรมการฝึกอบรม					

ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณที่ตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ง  
แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม  
เรื่อง การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และมหาสารคาม

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของ คะแนน ( $\sum R$ )	$IOC = \frac{\sum R}{N}$	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
<b>1. ด้านร่างกาย</b>								
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
<b>2. ด้านจิตใจ</b>								
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
<b>3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม</b>								
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
<b>4. ด้านสิ่งแวดล้อม</b>								
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	

ตอนที่ 3 การใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของ คะแนน ( $\sum R$ )	$IOC = \frac{\sum R}{N}$	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach)



ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach)

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ร่างกาย1	130.17	271.592	.602	.915
ร่างกาย2	130.13	265.223	.749	.913
ร่างกาย3	130.23	264.185	.689	.914
ร่างกาย4	130.13	271.568	.474	.916
ร่างกาย5	130.10	274.024	.370	.917
จิตใจ1	130.30	265.528	.662	.914
จิตใจ2	130.20	269.476	.685	.914
จิตใจ3	130.20	269.476	.638	.915
จิตใจ4	130.07	265.789	.645	.914
จิตใจ5	130.30	270.148	.629	.915
สังคม1	130.07	270.823	.589	.915
สังคม2	130.23	266.530	.669	.914
สังคม3	130.33	269.264	.584	.915
สังคม4	130.60	261.697	.710	.913
สังคม5	130.60	263.421	.710	.913
แวดล้อม1	129.90	275.817	.385	.917
แวดล้อม2	130.17	278.764	.256	.918
แวดล้อม3	130.50	269.638	.567	.915
แวดล้อม4	130.53	265.154	.671	.914
แวดล้อม5	130.70	265.941	.613	.914
จักร1	130.27	278.478	.275	.918
จักร2	130.63	268.033	.582	.915
จักร3	130.73	268.961	.542	.915
จักร4	131.03	265.964	.572	.915
จักร5	131.10	268.714	.559	.915
จักร6	131.07	275.857	.282	.918

จักร7	131.17	283.316	.051	.921
จักร8	131.63	277.137	.337	.918
จักร9	131.23	288.944	-.141	.923
จักร10	131.17	283.454	.038	.921
จักร11	131.17	280.213	.127	.921
จักร12	131.20	273.752	.320	.918
จักร13	131.03	279.482	.168	.920
จักร14	131.07	274.478	.300	.918
จักร15	131.13	272.671	.360	.918
จักร16	130.67	265.126	.609	.914
จักร17	130.53	273.223	.355	.918
จักร18	130.40	276.938	.309	.918
จักร19	130.33	275.471	.347	.918
จักร20	130.37	275.068	.411	.917

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 40

Alpha = .918

ภาคผนวก จ  
คู่มือ

## คู่มือ การใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน สำหรับผู้สูงอายุ

### หลักการและเหตุผล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่างๆ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะประกอบการทำงานอาชีพได้ มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม เพื่อที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของคนเราอีกประการหนึ่งที่นอกเหนือจากปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ คือ สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพอยู่ในกรอบ และระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมที่ดีงามตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้เหมาะสมตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม

การใช้หลักจักร 4 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน เป็นแนวทางที่ถูกต้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ หลักจักร 4 คือ ปฏีรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) สัมปยุตตสยยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) และปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) ซึ่งสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ประโยชน์ของหลักจักร 4 ในฐานะเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การนำหลักธรรมทั้ง 4 ข้อมาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ

### วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือ

1. เพื่อเผยแพร่รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน
2. เพื่อส่งเสริมการใช้หลักจักร 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน
3. ใช้เป็นคู่มือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

### คุณสมบัติของผู้ใช้คู่มือ

1. ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความสนใจ
2. ผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในกิจวัตรประจำวัน
3. ผู้ที่ไม่มีอาการทางจิตที่รุนแรง หรือมีพฤติกรรมด้านลบที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

## ขอบเขตของเนื้อหา

จักร 4 คือ ธรรมที่เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่นๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต บรรลุความงอกงามไพบูลย์<sup>1</sup> จักรธรรมทั้ง 4 เป็นจักร หรือวงล้อสำคัญ ที่จะชักนำชีวิตของเราดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องสอดคล้องลงตัว ทั้งนี้ชีวิตจะเจริญก้าวหน้าได้ ต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอก และภายใน จึงจะสามารถนำชีวิตไปถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยความสำเร็จ เราคงต้องพิจารณาองค์ประกอบของจักรธรรม หลักการในเรื่องของจักร 4 นี้ นับได้ว่าเป็นการให้คำแนะนำหรือสอนหลักการหรือวิธีการในการดำรงชีวิต ให้กับบุคคลทั้งหลายในทุกระดับชั้นได้เป็นอย่างดีซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีบทบาท ความรู้อย่างไร ควรที่จะแสวงหาถิ่นที่จะทำให้บุคคลนั้นๆ มีความสุข ความเจริญ ในชีวิตตั้งแต่ระดับปุถุชน ไปจนถึงระดับอริยบุคคลเลยก็ว่าได้

### 1. ปฎิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี)

คือ ถิ่นที่เหมาะสมกับตัวเรา ทางโลก หมายถึง ประเทศที่มีภูมิลำเนาและถิ่นฐานอันเหมาะสม แก่การครองชีพของตนๆ โดยกิจการต่างๆ การทำงาน การอยู่อาศัย ทางธรรม หมายถึง ประเทศที่มีสัตบุรุษ คือท่านผู้มีสันดานสงบระงับ ดังนั้น ในแต่ละบุคคลต้องค้นหาตัวเองให้ได้ก่อนว่าชอบสิ่งไหน แล้วจึงแสวงหาถิ่นที่ตนเองต้องการ ที่เหมาะสมกับตนเอง เหมาะสมกับฐานะ และประโยชน์ต่อครอบครัว สิ่งที่สำคัญคือ ถิ่นนั้นต้องเป็นถิ่นที่มีคนประพฤติธรรมกันมาก เพราะเมื่อผู้คนมีศีลมีธรรมสังคมย่อมสงบสุข ผู้คนตั้งมั่นมีศีลมีธรรม สังคมก็สงบสุข

#### ลักษณะของปฎิรูปเทสวาสะ

ลักษณะของถิ่นที่เหมาะสมนั้นมีลักษณะสมบูรณ์ 5 ประการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ถิ่นที่เป็นศูนย์กลาง หมายถึง ถิ่นเป็นที่รวมระเบียบแบบแผน ลัทธิ ประเพณีศีลธรรมวัฒนธรรม และเป็นที่มาของประชาชนในถิ่นและต่างถิ่นจากทิศทั้ง 4 เมื่อคนหมู่มากรวมกันย่อมจะเกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น แย่งอาหารการกิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส และแย่งอำนาจกันเป็นใหญ่ มีประสบการณ์สิ่งแวดล้อมทั้งดี และไม่ดี คนฉลาดสามารถปรับตัวให้เป็นคนดีทำแต่ดี มีชีวิตอยู่ดีกินดีได้ แต่คนโง่มักล้มตัวกลายเป็นคนชั่วทำแต่ชั่ว ต้องมีชีวิตอยู่ชั่วกินชั่ว ดังนั้น ท้องถิ่นจึงควรเร่งพัฒนาให้มีหลักฐานจรรยา และระเบียบวินัย เมื่อคนในครอบครัวแต่ละครอบครัว มีจรรยา และระเบียบวินัยแล้ว จะช่วยให้ส่วนใหญ่ คือ ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า เพราะว่าประเทศจะเจริญก้าวหน้าเป็น

<sup>1</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 114.

อารยประเทศ อยู่ที่พลเมืองในประเทศ แต่ละคนเป็นอารยชนก็อยู่ที่ความมีจรรยา และระเบียบวินัย

**2) ถิ่นที่มีการอาชีพสะดวก** หมายถึง ถิ่นที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้ง่าย ช่วยให้ผู้อยู่คิดตั้งเนื้อตั้งตัวได้เอง เร่งรัดก่อร่างสร้างตัวให้เป็นหลักแหล่ง มีบ้านเรือนเป็นของตนเอง มีที่ดินเป็นของตนเอง สร้างการอาชีพที่เป็นหลักทรัพย์ เช่น มีเรือกสวนไร่นามันคงประกอบกิจการงานของตนตามลำพังตน ให้เป็นขึ้นเป็นอันเป็นลำเป็นสัน เพื่อยังบริโภคทรัพย์ให้เกิดแก่ตน และประเทศชาติทำให้ตนและครอบครัวได้อยู่ดีกินดี มีหน้ามีตาเป็นเกียรติยศ เมื่อผู้อยู่แต่ละคนพึ่งตนสร้างหลักฐานได้แล้ว แม้จะพึ่งผู้อื่นบ้าง ก็มีคุณความดีพอพึ่งพาอาศัยผู้อื่นได้ และอำนวยให้เขาเป็นที่พึ่งของตนเองได้ด้วย ทั้งนี้ ก็เท่ากับตนพึ่งตนเอง คือ พึ่งคุณความดีของตนซึ่งช่วยให้เขาพลอยยินดีให้ตนพึ่งเขาและเมื่อช่วยตัวเองได้แล้วก็ช่วยครอบครัว ช่วยคณะญาติ ช่วยเพื่อนร่วมบ้าน และช่วยชาติได้ในคราวที่ชาติต้องการ

**3) ถิ่นที่มีการศึกษาสะดวก** หมายถึง ถิ่นที่มีระบบการศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้อยู่ศึกษาได้ง่าย เช่น จำนวน 50 ครูเรือนในทุกหมู่บ้าน มีโรงเรียนชั้นประถม 1 แห่ง จำนวน 500 ครูเรือนในทุกตำบลมีโรงเรียนชั้นมัธยม 2 แห่ง จำนวน 2,500 ครูเรือน ในทุกจังหวัดมีวิทยาลัย 1 แห่ง และในทุกภาคของรัฐมีมหาวิทยาลัย 1 แห่ง ผู้ใคร่ศึกษาเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมแล้ว จะเลือกเรียนวิชาแขนงใดๆ ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยได้ตามใจสมัครหรือจะเรียนวิชาชีพพิเศษอื่นใดก็ได้ง่าย ที่จริงการศึกษาเป็นเครื่องส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล และสังคม ทำให้คนฉลาดรู้จักคิดหาเหตุผล ทำให้เข้าใจซาบซึ้งในสิ่งต่างๆ ซึ่งอยู่รอบๆ ตัวและช่วยให้สามารถประกอบกิจได้ ซึ่งจะบันดาลให้เกิดผลแก่ตนแก่ชาติ เร่งเร้าให้ผู้ศึกษาคิดชอบ ทำชอบ เห็นใจหรือรู้ใจคนอื่นในทางชอบช่วยตัวเองช่วยผู้อื่น และเข้าร่วมมือกันกับผู้อื่นในทางชอบ ทำให้สถานะของตน และชาติมีสภาพดีขึ้น

**4) ถิ่นที่มีศาสนาประกาศัจธรรม** หมายถึง ถิ่นที่มีศาสนาสอนให้ละโทษสอนให้อบรมคุณความดี และสอนให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด อันเป็นหลักประพจน์ปฏิบัติปฏิบัติชอบของมวลชนพึงทราบ ว่า ศาสนาเป็นมูลฐานแห่งการศึกษาที่ชอบ ดูเถิดดูวิธีการสอนซึ่งสอนคนให้เฉลียวฉลาดรู้จักคิดชอบ ทำชอบ พุดชอบ สอนวิธีคำนวณหัดให้คิดแม่นยำ สอนภาษาหัดให้พุดถูกต้องตามความเป็นจริง สอนวิชาประวัติศาสตร์หัดให้รู้มนุษยธรรม สอนวิชาภูมิศาสตร์หัดให้คิดกว้างขวาง สอนวิชาฝีมือ หัดให้พินิจพิเคราะห์ละเอียดถี่ถ้วน สอนวิชาดาราศาสตร์ หัดให้รู้ความใหญ่หลวงของธรรมชาติ และสอนวิชากีฬา หัดเล่นด้วยความเป็นธรรมไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ล้วนแต่เกี่ยวกับศาสนา ทั้งสิ้นเมื่อศาสนา คือ การศึกษาที่ชอบ แม้การศึกษาที่ชอบ คือ ศาสนาจนแยกกันไม่ออกแล้วเราจะจำกัดใช้ศาสนาแต่เฉพาะในวันพระ ในโอกาสที่ต้องลำบากยากเข็ญหรือในวัยชราที่

ใกล้จะถึงความตายเท่านั้น ดูจะเป็นการไม่ชอบเลย และเราจะดูหมิ่นดูแคลนศาสนาหรือ เยาะเย้ยผู้ปฏิบัติตามศาสนาก็จะเป็นความผิดอันจะโทษใครไม่ได้ ความจริงศาสนาเป็นสิ่งที่ ต้องใช้อยู่ทุกวันเริ่มแต่วันรู้เพียงสาเข้าโรงเรียนไปจนตลอดชีวิต ถ้าขึ้นแยกศาสนาออกจาก การศึกษาแล้ว ก็จะเป็นผลร้ายแก่เยาวชน เพราะศาสนาเป็นการศึกษาที่ชอบนำคน ให้คน ตั้งอยู่ในความคิดที่ชอบความคิดที่ผิดเกิดแต่การศึกษาที่ผิด ถ้าเราจะหลีกเลี่ยงให้พ้นความคิดที่ ผิดแล้ว ก็จะต้องฝึกฝนอบรมเยาวชนด้วยศาสนาเสียตั้งแต่ต้น เพื่อปิดช่องมิให้ความคิดที่ ผิดเกิดขึ้นได้

5) ถิ่นที่มีคนทรงศีลทรงธรรมทรงวิทยาคุณมาก หมายถึง ถิ่นที่มีนัก ปฏิบัติธรรมมาก มีใจสูงใจเป็นระเบียบเรียบร้อยมุ่งให้เป็นคุณประโยชน์แก่ตน และเพื่อน มนุษย์ มีการปฏิบัติตามเหตุผล มีสติปัญญาแนบไปด้วยการทำพุทธานุสสติธรรมประจำใจ ตน เป็นผู้ที่คนอื่นคาดได้ว่าเขาจะบำเพ็ญอะไรจะเว้นอะไรอย่างไร ไม่ใช่กุศโลบาย หรือเล่ห์ กะเท่ ปราศจากลูกไม้ ใช้สัตยธรรมเป็นมรรคา มีสัมมาอาชีวะเป็นอุดมคติ ซึ่งรักยิ่งกว่าชีวิต มีน้ำใจสุจริตแน่วเหนียวมั่นคง เคารพในผลประโยชน์ของคนอื่นเหมือนของตน ทำดีเป็น กายสุจริต พุทธานุสสติเป็นมโนสุจริต คิดดีเป็นมโนสุจริตซึ่งตน และคนอื่นติเตียนตนไม่ได้ แม้ผู้รู้ ใครครวญแล้วก็สรรเสริญ ในถิ่นนั้นมีนักปราชญ์ราชบัณฑิตผู้ทรงวิทยาคุณมาก และเป็น คนคงแก่เรียนรู้มากกว่าคนธรรมดา เชี่ยวชาญในภาษาช่วยให้พูดได้ถูกต้อง รู้คำนวณช่วย ให้คิดได้เร็ว สามารถทำงานยาก งานหนัก งานใหญ่ ปกครองตนเองได้ ดำรงชีพอยู่ด้วยการ ช่วยตัวเอง และช่วยผู้อื่นให้ดำรงชีพอยู่ด้วยความร่วมมือกัน เป็นผู้คิดกว้าง และชอบด้วย เหตุผลถือการช่วยตัวเองเป็นกุญแจของชีวิต ถือการร่วมมือกันเป็นแม่จันทรของชีวิต เข้าร่วม กำลังในการงานของคนอื่น เหมือนแม่จันทรของนาฬิกาช่วยจักรตัวอื่นให้เดินและเข็ม เคลื่อนที่ ให้รู้ชั่วโมงนาที วินาที และแต่ละคนร่วมใจกันแนะนำพร่ำสอนมวลชน ให้รู้จัก ดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย<sup>2</sup>

สรุปได้ว่า ถิ่นที่มีลักษณะสมบูรณ์ 5 ประการ คือถิ่นที่มีศูนย์กลาง ถิ่นที่มี การอาชีพสะดวก ถิ่นที่มีการศึกษาสะดวก ถิ่นที่มีศาสนาประกาศศีลธรรม และถิ่นที่มีคน ทรงศีลทรงธรรมทรงวิทยาคุณมาก ซึ่งว่าถิ่นที่เหมาะสม คือการอยู่ในท้องถิ่นอันสมควร คืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความพร้อม ผู้ต้องการประกอบอาชีพค้าขาย ควรอยู่ใน ท้องถิ่นที่มีประชากรหนาแน่น มีสาธารณูปโภค และเส้นทางคมนาคมสะดวก การที่อยู่ใน ประเทศอันสมควรก็เพราะว่าการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมทำให้เป็นคนดี ผู้ต้องการศึกษา วิชาการสาขาใด ควรอยู่ในท้องถิ่นที่มีความพร้อมทุกๆ ด้าน เช่น ครู อาจารย์ ตำราเรียน

<sup>2</sup>สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), มงคลยอดชีวิต (ฉบับสมบูรณ์), กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. 2546, หน้า 79 - 84.

การคมนาคมสะดวก และสิ่งอื่นๆ ที่จะอำนวยความสะดวกให้การเรียนมีประสิทธิภาพ คนมีความรู้ถ้าอยู่ในถิ่นที่ไม่ต้องใช้วิชาความรู้ ความรู้นั้นก็หมดค่าไป และทำให้คนเรากล้าต่อการเผชิญกับปัญหา เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีได้ ได้รับความสุขกาย สุขใจ มีความเจริญก้าวหน้าประเทศอันสมควรนั้น หมายถึง การอยู่ในประเทศ คือถิ่นฐานดีเหมาะสมมีลักษณะ ดังนี้ มีทางศึกษาศิลปวิทยาได้ตามปรารถนา มีทางประกอบอาชีพได้ตามปรารถนา มีสาธารณูปโภคเพียงพอแก่ประชาชน มีมาตรการป้องกันสาธารณภัยดี รวมความว่า อยู่ในถิ่นที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขสามารถศึกษา และปฏิบัติธรรมได้ดี เพราะเป็นปัจจัยให้ผู้อยู่ได้ตั้งตนเป็นหลักฐานทั้งในทางโลก และทางธรรม

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปฏิรูปเทศบาล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปฏิรูปเทศบาลเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตในสังคม บุคคลควรมีเกณฑ์ในการเลือกถิ่นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

- 1) จัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดและเป็นระเบียบ
- 2) การปรับตัวเข้าหาเพื่อนที่เป็นบัณฑิต
- 3) สร้างบรรยากาศให้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม
- 4) ปฏิบัติตามกฎหมาย และข้อบังคับระเบียบในที่ทำงาน
- 5) ชักชวนการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนา<sup>3</sup>

สรุปได้ว่า หลักการของสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคมและประเทศชาติ หลักในการดำเนินชีวิตนั้น ต้องคำนึงถึงหลักปฏิรูปเทศบาลเป็นอันดับแรกที่กำลังข้างต้น หมายถึง การพิจารณาท้องถิ่นที่เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆ โดยปฏิรูปให้ดีขึ้น ปรับปรุงส่วนที่ต้องแก้ไข แต่ความหมายโดยตรงของจักรข้อที่ 1 ได้แก่ การอยู่ในท้องถิ่นที่สามารถศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมได้ดี คือ ท้องถิ่นที่มีคนดีผู้รู้ธรรม จะเห็นได้ว่าวงล้อของจักรข้อที่ 1 ได้เคลื่อนที่ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ส่วนหนึ่งแล้ว

### 2. สัปปุริสุ์สยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ)

สัปปุริสุ์สยะ การเข้าไปคบหาคนดี แปลว่า การคบสัตบุรุษ สัตบุรุษ แปลว่า คนดี คนสงบ ตรงกับภาษาบาลีว่า สัปปุริสุ์ส ผู้ที่เป็นสัตบุรุษหรือสัปปุริสุ์ส ย่อมมีสัปปุริสุ์สธรรมประจำตน การเข้าไปคบหา ได้แก่ การเข้าไปสนทนาไต่ถาม มอบตัวเป็นศิษย์ รับโอวาทของสัตบุรุษ เมื่ออยู่ในท้องถิ่นที่มีสัตบุรุษ ย่อมแนะนำสิ่งที่ควรแนะนำ ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ให้รู้จักเว้นชั่วประพฤติดี ละสิ่งที่ไม่เป็น

<sup>3</sup>ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ้างแล้ว, หน้า 419.



ประโยชน์ กระทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างสัตบุรุษ จึงเป็นคนดี คนสงบ คนที่พร้อมมูลด้วยธรรม สัตบุรุษ หมายถึง คนที่มีคุณธรรม คนที่เป็นสัมมาทิฐิ คนที่ประพฤติธรรมเป็นปกติ เป็นผู้ที่ไม่ละเว้นจากการกระทำกุศลกรรมด้วย กาย วาจาและใจโดยปกติ เป็นผู้ละเว้นแล้วจากทางแห่งความเสื่อมถอยทั้งปวง เป็นผู้ที่มีชีวิตสมบูรณ์พร้อมด้วยประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในอนาคต

### ลักษณะของสัตบุรุษ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงลักษณะของสัตบุรุษไว้ดังนี้

1) **ลักษณะทางกรรมบถ** หมายถึง กุศลธรรมฝ่ายดีเป็นเกณฑ์ที่ทำให้เป็นคนดี ได้แก่ การประกอบกรรมที่เป็นกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต มีปกติทำกุศลคือกรรมดี มีคุณ และมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนและสังคม ไม่ทำลายทั้งคน และสิ่งแวดล้อมให้เสียหายอันเนื่องมาจากการกระทำของตน เพราะเกิดจากมูลเหตุที่เป็นกุศลมูล 3 ประการ<sup>4</sup>

2) **ลักษณะทางสติปัญญาและอุปนิสัย** หมายถึง ลักษณะทางปัญญา และอุปนิสัยเป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะการทำ การพูด การคิด ของมนุษย์ที่แตกต่างกันล้วนแต่เกิดจากพื้นฐานทางจิตใจ และพื้นฐานทางสติปัญญาที่ไม่เหมือนกัน สัตบุรุษนั้นจัดว่าเป็นคนมีปัญญาเนื่องจากพื้นฐานทางจิตใจ สติปัญญา และกรรมในทางที่ดี<sup>5</sup>

3) **ลักษณะทางกรรมดี** หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพึงแสดงออกทางกาย วาจา และทางใจเป็นฝ่ายดี กรรมจำแนกคนให้ดี หมายถึง การกระทำที่ตนนั้นเองซึ่งพระพุทธองค์ทรงจำแนกบุคคลออกเป็นประเภทตามพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ผู้กระทำดีย่อมได้รับผลดี ผู้กระทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว”<sup>6</sup>

4) **ลักษณะทางความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน** หมายถึง ผู้ที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานนั้นแล้ว ก็ยอมทำงานนั้นจนสุดกำลัง และความสามารถ และเอาใจใส่ดูแลด้วยดี ไม่บกพร่อง ทำด้วยใจความพึงพอใจ<sup>7</sup>

<sup>4</sup>ที.ปา. 11/305/259.

<sup>5</sup>อง.จตุกก. 21/210/332.

<sup>6</sup>ส.ส. 15/903/333.

<sup>7</sup>อง.ทูก. 20/343 – 344/105.

5) **ลักษณะของการช่วยเหลือสังคม** หมายถึง ผู้มีลักษณะเป็นผู้เสียสละด้วยส่วนใดๆ ก็ตามคือ กำลังกาย หรือกำลังทรัพย์ ก็ได้กล่าวเพื่อที่จะมุ่งหวังให้คนอื่นยกย่องชมเชยตนเอง แม้เวลาประสบสุขหรือประสบทุกข์ก็ไม่หวั่นไหวไปตาม<sup>8</sup>

6) **ลักษณะความปรารถนา** หมายถึง ผู้ที่ปรารถนาบุตร ทรัพย์ รัฐความสำเร็จต่างๆ โดยชอบธรรม เพราะตนมีศีล มีปัญญา ประกอบด้วยธรรม<sup>9</sup>

7) **ลักษณะทางการศึกษา** หมายถึง ผู้ที่มีการศึกษามาก ฟังมาก เป็นพหูสูต แม้จะมีอายุมากก็ยังทำประโยชน์ต่อคนอื่นได้<sup>10</sup>

8) **ลักษณะความสำคัญตน** หมายถึง ผู้ที่เป็นสัตบุรุษย่อมมีลักษณะรู้ถึงคุณค่าแห่งตนโดยแท้จริง ไม่เบียดเบียน และมีได้กล่าวเพื่อที่จะไถ้อวด<sup>11</sup>

9) **ลักษณะความเป็นธรรม** หมายถึง สภาใดขาดสัตบุรุษเข้าร่วมประชุมก็ถือว่าไม่ใช่สภาที่สำคัญ ส่วนผู้ที่ละราคะ โทสะ โมหะ มีความเป็นธรรมจึงชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ<sup>12</sup>

10) **ลักษณะความกตัญญูกตเวที** หมายถึง คนที่เป็นบัณฑิตนั้นจะต้องมีความกตัญญูรู้คุณท่าน คบหาสมาคมกับกัลยาณมิตร คือมีมิตรดี มีความรักดีมั่นคงช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยากด้วยใจจริง ไม่แอบแฝงอำภิสหรือช่วยเหลือเพราะเห็นแก่รางวัล<sup>13</sup>

11) **ลักษณะการคำนึงถึงฐานะและอฐานะ** หมายถึง ผู้ที่พิจารณาเห็นว่าแม้เรื่องนี้เป็นประโยชน์แก่คนทั้งหลายจึงสมควรทำ แม้เรื่องนี้เราไม่ชอบใจที่จะทำตามแต่ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนทั้งหลาย และเมื่อทำไปแล้วก็มีประโยชน์<sup>14</sup>

สรุปได้ว่า ลักษณะต่างๆ ที่กล่าวมานั้นเป็นการกล่าวถึงลักษณะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ พระองค์ทรงกล่าวยกย่องสรรเสริญผู้ที่มีลักษณะดังกล่าว ลักษณะของสัตบุรุษทั้ง 11 ประการ ตามที่กล่าวมานั้น เป็นการแสดงลักษณะเพื่อบ่งบอกถึงลักษณะหรือคุณค่าหรือเครื่องหมายที่ดีที่มีอยู่ในตนเอง

<sup>8</sup>ช.ธ. 25/15/24.

<sup>9</sup>ช.ธ. 25/17/26.

<sup>10</sup>ช.ธ. 25/21/35.

<sup>11</sup>ช.ธ. 25/63/46.

<sup>12</sup>ส.ส. 15/725/270.

<sup>13</sup>ช.ชา. 27/246/541.

<sup>14</sup>อง.จตุกก. 21/115/159.

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของสัปปุริสุ์สสยะ

หลักการดำเนินชีวิตตามหลักของสัปปุริสุ์สสยะนั้น มีความสำคัญมาก เพราะการเลือกคบคนเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างชีวิตให้ก้าวหน้า การดำเนินชีวิตด้วยการสมาคมกับสัตบุรุษ มีหลักการดังนี้

- 1) หมั่นคบหาสัตบุรุษ
- 2) พัฒนาตนเอง
- 3) มีมนุษยธรรม
- 4) พัฒนาตนเองให้มีมารยาที่ดียิ่ง
- 5) พัฒนาจิตให้สงบ<sup>15</sup>

สรุปได้ว่า การคบที่แท้จริงนั้น หมายถึง การพยายามถ่ายทอดเอานิสัยใจคอและคุณความดีจากผู้ที่ดีเข้ามาสู่ตัว ในตัวของสัตบุรุษนั้นมีธาตุธรรมะหลายอย่าง ที่เป็นอาหารแก่ชีวิตจิตใจของผู้คบหาสมาคม เพราะฉะนั้น ผู้ที่หวังความก้าวหน้า ควรพยายามคบหาสมาคมกับสัตบุรุษและสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นสัตบุรุษ เพราะวิญญูชนย่อมจะมองเห็นและเข้าใจ สามารถตัดสินความ สูง ต่ำ ดี ชั่ว จากการกระทำที่เขาทำซ้ำๆ จนเป็นนิสัยนั่นเอง และยังเห็นได้ว่า หลักของสัปปุริสุ์สสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) นั้น ยังเกี่ยวข้องกับหลักของปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม) นั่นก็คือ ถ้าเราอยู่ในประเทศที่ดีอันจัดเป็นปฏิรูปเทศแล้ว ไม่เข้าไปคบคนดีความเจริญจะมีแก่เราไม่ได้ ความเจริญจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าไปคบกับคนดี

### 3. อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ)

คนส่วนมากมักส่งใจออกไปนอกตัว คือ ไปคิดถึงที่ดินเงินทอง และตำแหน่ง คิดว่าการตั้งตัวจะต้องเริ่มต้นจากการมีสิ่งของเหล่านั้น ความจริงนั้นเป็นงานลำดับ 2 หรือ 3 เป็นงานตั้งตัวจริง แต่ไม่ใช่งานแรก และนั่นไม่ใช่ตั้งตัว การตั้งตัวกับการมีที่ดินเงินทองมันเป็นคนละงาน อย่าไปเหมารวมกัน ที่ว่าตั้งตัว หมายถึง ตัวเราเอง ตั้งที่นี้ ตั้งในตัวเรานี้ ให้นึกถึงคนแบกของหนัก อย่างจับกังแบกกระสอบข้าวคนแบกเขาจะต้องตั้งตัวให้ดี แล้วคนยกจึงจะยกกระสอบข้าววางบนบริเวณไหล่ของคนแบก ถ้าคนแบกยังไม่ได้ตั้งตัว ฝ่ายคนยกเขาก็ต้องรอไว้ก่อน เพราะถ้ายกกระสอบข้าวโยนเข้าใส่คนที่ยังไม่ได้ตั้งตัว หรือตั้งตัวยังไม่พร้อม เขาก็แบกไม่ไหว อาจถูกกระสอบข้าวทับแบนลงไปก็ได้ ตามตัวอย่างนี้ พอจะมองเห็นถึงการตั้งตัวที่ถูกต้อง คือ ตั้งตัวอยู่ในศีลในธรรมก่อนนั่นเอง ชี้ให้เห็นว่า การตั้งตัว

<sup>15</sup> ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ่างแล้ว, หน้า 418.

เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องคำนึงก่อนงานอื่น และด้วยเหตุผลง่ายๆ นี้เอง พระพุทธเจ้า จึงชี้เข้าสู่จุดนี้ คือ การตั้งตัว

### ลักษณะของอัตตสัมมาปณิธิ

คำว่า “ตัว หรือ ตน” ก็คือ “ตัวเรานั้นเอง ไม่ใช่คนอื่น คำว่า “ตัว หรือ ตน” นี้ ท่านแยกเป็น 2 ส่วน คือ กาย กับ จิต ตัวของเราแต่ละคนนี้ สำหรับเราแล้วก็มีอยู่เพียงคนเดียวเท่านั้น ไม่ได้มากไปกว่านี้เลย ถ้าล้มหายตายจากไปแล้ว ก็หมดกันเท่านั้นเอง จะหาที่ไหนมาแทนอีกไม่ได้ ผู้ที่เรารักที่สุดในโลกนี้ คือ ตัวเราเอง แม้เราจะรักคนอื่นรักประเทศชาติ รักคุณธรรมเหนือชีวิตของเรา ก็เพราะรักตัวเรานั้นเอง โดยเห็นว่า คนหรือสิ่งที่เรารักนั้นเป็นของเรา<sup>16</sup> เพราะความรู้สึกที่มั่นคงกระตุนความมีตัวตนนี้มีอำนาจรุนแรงมาก มันเป็นสิ่งที่ประเล้าประโลมใจอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน<sup>17</sup>

ตั้งกายและจิตให้ถูกต้องตามคลองธรรม เช่น ตั้งตนไว้ในศีล ในศรัทธา ในจาคะ ในสุจริต ในกุศลกรรมบถ ในความเพียร ในความซื่อตรงต่อเวลา หน้าที่ บุคคลใน ความเที่ยงธรรมไม่ลำเอียง วางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะ เพศ ภูมิ และดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ด้วยการเป็นผู้มีเป้าหมายในชีวิตจะทำอะไรต้องมีเป้าหมาย อย่าเป็นคนหลักลอยปล่อยให้ พระพายพัดไปที่นั่นพัดไปที่นี้ เราจะต้องมีเป้าหมายของชีวิตในการงานที่ดีที่งามและต้อง แน่ชัดด้วย ทำหน้าที่อะไรอยู่ก็จะต้องชวนขวยสร้างตนเองให้สูงให้ดี ไม่เกล่เกลื่อนเขินแฉ ดำเนินชีวิตตนไปสู่เป้าหมายอย่างแน่วแน่และมั่นคง

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของอัตตสัมมาปณิธิ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของอัตตสัมมาปณิธินั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ ในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ต้องอาศัยการตั้งตนไว้ชอบ หรือการกำหนด เป้าหมายชีวิตของตนเอง เพื่อดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น การฝึกตนเองให้เป็นคนตั้งตนไว้ชอบ จึงต้องมีหลักปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- 1) หมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีศรัทธา มีเหตุ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
- 2) มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่
- 3) ฝึกเป็นคนเสียสละ
- 4) ขยันหมั่นเพียร

<sup>16</sup>พ.สถิตวารรณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548), หน้า 67-68.

<sup>17</sup>พุทธทาสภิกขุ, *บางแง่มุมของมนุษย์ในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ เล่ม 1*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2543), หน้า 187.

#### 5) กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง<sup>18</sup>

สรุปได้ว่า การตั้งตัวถูก ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เป็นเรื่องความถูกต้องนอก คือ ถูกทาง ต้องถูกชั้นในอีกที จึงจะนับว่าถูกแท้ ถูกชั้นใน คือ ถูกวิธีการรู้จักตนเองในแง่มุมที่สำคัญก็คือ การเรียนรู้จักกฎธรรมชาติ ที่ควบคุมความเป็นไปในจิตใจของเรานั้นเอง จะเห็นได้ว่า ในจักรทั้ง 4 จักรที่ 3 อุตตสัมมาปณิธิ มีคุณแรงกล้ากว่าจักรทั้งปวง ในจักรที่ 3 อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ นั้นสำคัญกว่าจักรอื่นเพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า การอยู่ในปฏิรูปเทศกัฏฐิ การได้คบกับสัตบุรุษกัฏฐิ การทำบุญไว้ในปางก่อนกัฏฐิ จักสำเร็จผลได้ก็ด้วยอาศัยความตั้งตนไว้ชอบ บุคคลแม้เป็นผู้มีบุญได้กระทำความดีไว้ในกาลก่อน แต่ภายหลังไม่รู้ตั้งตน ความดีที่ได้ทำมาก็ไม่อาจส่งเสริมได้

#### 4. ปุพเพตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

ปุพเพตปุญญตา คือการได้สั่งสมบุญมาก่อน ได้สร้างสมคุณงามความดี ความเป็นผู้ที่ได้ทำดีไว้ก่อนแล้ว เรียกว่าบุญทั้งสิ้นหรือบุญวาสนา หรือคนที่ทำบุญมาก ช่วยเหลือคนมามากเรียกว่าบุญบารมี บุญที่ทำแล้วช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิตส่งผลเป็นความสุขความเจริญแก่ผู้ได้สั่งสมบุญไว้ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่า การได้สั่งสมบุญมาก่อน

#### ลักษณะของปุพเพตปุญญตา

ความดีทุกอย่างที่คนเราได้ทำมาแล้ว ได้สั่งสมไว้แล้ว ทั้งในอดีตชาติ ทั้งในปัจจุบันซึ่งทำให้จิตใจสะอาดให้สูงขึ้นอันจะส่งผลเป็นความสุขความเจริญแก่ผู้ที่ได้สั่งสมบุญไว้ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่า การได้สั่งสมบุญมาก่อน

บุญ คืออะไร บุญ คือ การทำความดี บุญ คือ ความสุข คือ สภาพที่ชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใส ดังนั้น เพื่อความเข้าใจง่าย จึงควรทราบลักษณะของบุญ 3 ประการ คือ

- 1) เมื่อพูดถึงเหตุของบุญ บุญก็คือ การทำความดี
- 2) เมื่อพูดถึงผลของบุญ บุญก็คือ ความสุขความเจริญ
- 3) เมื่อพูดถึงสภาพจิต บุญก็คือสภาพที่ชำระจิตใจให้สะอาด ให้ผ่องใสหรือความสะอาดผ่องใสของจิต

<sup>18</sup>ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551, อ้างแล้ว, หน้า 419.

บางคนเข้าใจบุญเพียงแง่เดียว เฉพาะเหตุของบุญ หรือเฉพาะผลของบุญ หรือเฉพาะสภาพจิตของคนที่ทำบุญ การที่จะทราบเรื่องบุญได้ชัดเจน ก็ต้องเข้าใจลักษณะของบุญทั้ง 3 ประการให้ถูกต้องทั้ง 3 อย่าง คือ

- 1) เหตุของบุญ ได้แก่ การทำความดี ความดีอะไรก็ได้เป็นบุญทั้งสิ้น
- 2) ผลของบุญ คือ ความสุขความเจริญ ความสุขกายสุขใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป ล้วนเป็นผลบุญทั้งสิ้น คนที่รูปสวยรวยทรัพย์ มีสติปัญญาดีมีเสียงไพเราะ เป็นต้น นั้นเป็นผลของบุญไม่ใช่เหตุของบุญ เช่น การเจริญสมาธิก็เป็นการสร้างเหตุของบุญ และผลก็ออกมาเป็นความสุข
- 3) สุขภาพจิต ผลบุญส่งผลให้จิตเกิดความเบิกบาน เกิดความผ่องใสขึ้น เพราะตามศัพท์คำว่า “บุญ” ก็คือ สภาพที่ชำระจิตใจให้ผ่องใส สิ่งใดที่ชำระจิตใจให้ผ่องใส สิ่งนั้นเรียกว่า บุญ<sup>19</sup>

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุพเพกตบุญญตา คือ ความรู้ความเข้าใจในการทำความดี คือทำอย่างไรที่เรียกว่าดี เมื่อทำแล้วมีผลอย่างไร เมื่อเข้าใจถึงลักษณะต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว จะทราบได้ว่าบุญคือ ความดีนั่นเอง มีผลคือ ทำให้มีความสุข มีความสุข จึงควรที่จะสะสมบุญให้มากเพราะบุญมีผลต่อร่างกายและจิตใจ มีผลในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีผลทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรียกว่าการได้สั่งสมบุญมาก่อน

#### การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของบุพเพกตบุญญตา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของบุพเพกตบุญญตานี้ เป้าหมาย คือ การทำบุญเพื่อชำระกาย วาจาใจ ให้บริสุทธิ์ ลดความโลภ โกรธ หลง เป็นปัจจัยให้นำไปเกิดในที่ดี ภูมิดี สิ่งที่สำคัญคือหลักปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตด้วยการทำบุญนั้น ทำได้ดังนี้

- 1) ฝึกตนเองให้มีระเบียบวินัย
- 2) เคารพกฎหมายและกติกาสังคม
- 3) รักษาศีล ทำทาน เจริญภาวนา
- 4) ฝึกฝนในการบังคับตนเอง เพื่อสร้างความคิด
- 5) ไม่เห็นแก่ตัว<sup>20</sup>

สรุปได้ว่า บุญเป็นสิ่งที่สามารถบำเพ็ญให้มีได้ บุญมีผลเกิดขึ้นได้จริงถ้าปฏิบัติตามหลักแห่งบุญกิริยาวัตุนั้น หรือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังที่กล่าวมา เนื่องจากทางเกิดแห่งบุญมีหลายทาง แต่มีผลเท่ากัน ควรที่จะมุ่งเน้นในการบำเพ็ญบุญให้เกิดขึ้น และไม่ควรร

<sup>19</sup>พ.สถิตวรรณ (พระธรรมวิสุทธิกวี), *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*, อ่างแล้ว, หน้า 57-58.

<sup>20</sup>ผศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”, ใน *สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2551*, อ่างแล้ว, หน้า 419.

คุณบุญว่าเล็กน้อยแล้วไม่ทำ จะทำแต่บุญที่ใหญ่มากๆ ถ้ามีความคิดเช่นนี้บางที่ชั่วชีวิตจะไม่มีโอกาสทำบุญเลยก็ได้ จะอยู่อย่างชีวิตว่างเปล่า คือ ว่างเปล่าไปจากคุณงามความดีทั้งปวง ทั้งชาตินี้และชาติหน้า การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้น ต้องเรียกว่าเราได้ทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อนแล้ว ลองคิดว่าทำไมเราไม่ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทำไมเราไม่ไปเกิดในนรกภูมิในเปรตวิสัย ทำไมเรามีร่างกายที่สมบูรณ์ด้วยอาการ 32 และทำไมเราร่ำรวยเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะบุญที่เราได้ทำไว้แต่ชาติก่อนนั่นเอง ส่งเสริมสนับสนุน สิ่งที่เรากำลังเป็นอยู่สะท้อนฐานกรรมที่เคยทำมา เราจะทำได้ง่ายต่อเมื่อเรามีฐานความดีอยู่ก่อน และจะรู้สึกเป็นสิ่งที่ฝืดฝืนยากเย็นยิ่ง ถ้าต้องทำดีทั้งที่ฐานเดิมเป็นตรงข้าม แต่หากไม่มีการต่อยอดความดี ความดีก็มักถล่มพัง และหากมีการกีดพันทสร้าฐานความดี ในที่สุดความดีก็งอกงามไพบูลย์ทุกอย่างขึ้นกับการตัดสินใจ ณ จุดที่กำลังรู้ว่าหายใจเข้า หรือหายใจออก เพียงเมื่อกำหนดแน่วแน่ว่าจะทำดี เราก็กำลังบ่ายหน้าไปสู่ทิศทางที่จะทำให้เป็นสุขมากขึ้นแล้ว

## กิจกรรม

### กิจกรรมจำภาพผลไม้

#### อุปกรณ์

1. แผ่นป้ายรูปผลไม้ชนิดต่างๆ ไม่ซ้ำกัน ด้านหลังเขียนเป็นตัวเลข 1 - 10 แผ่นละ 1 หมายเลข
2. กระดาษคำตอบ

#### จุดประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส
2. เพื่อฝึกความมีสติอยู่กับปัจจุบัน

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุดูภาพ 2 ภาพ เป็นภาพ แผ่นป้ายรูปผลไม้ชนิดต่างๆ ไม่ซ้ำกัน ด้านหลังเขียนเป็นตัวเลข 1 - 10 แผ่นละ 1 หมายเลข
2. อธิบายกติกาว่าห้ามจดคำตอบลงในกระดาษให้ใช้ความจำของตนเอง
3. สุ่มผู้สูงอายุขึ้นมา 1 คน บอกว่าถ้าทายถูกต้องกัน 10 ภาพได้ 10 คะแนน
4. ชูแผ่นภาพด้านที่เป็นตัวเลขขึ้นมาทีละ 2 ภาพแล้วถามผู้สูงอายุคนนั้นว่า “ระหว่างหมายเลข 1 กับหมายเลข 2 หมายเลขใดคือสับปะรด?” ผู้สูงอายุนั้นต้องเดาให้ถูก (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะผิด) ถ้าเดาถูกจะได้เล่นต่อ พลิกแผ่นป้ายเฉลยให้ผู้สูงอายุทุกคนดู

เช่น ด้านหลังของป้ายหมายเลข 1 เป็นสับประรดจริงๆ (ตอนนี้ทุกคนรู้แล้วว่า แผ่นป้ายหมายเลข 1 คือ สับประรด) ถ้าผู้สูงอายุตอบผิดให้นั่งลงแล้วสุ่มคนใหม่ขึ้นมาแทน

5. ชูแผ่นภาพด้านที่เป็นตัวเลขขึ้นมาอีก 2 ภาพแล้วถามผู้สูงอายุคนนั้นว่า “ระหว่างหมายเลข 3 กับหมายเลข 4 หมายเลขใดคือ มังคุด?” ผู้สูงอายุคนนั้นต้องเดาให้ถูก (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะผิด) ถ้าเดาถูกจะได้เล่นต่อ ผู้นำกลุ่มพลิกแผ่นป้ายเฉลยให้ผู้สูงอายุทุกคนดู เช่น ด้านหลังของป้ายหมายเลข 4 เป็นมังคุดจริงๆ (ตอนนี้ทุกคนรู้แล้วว่า แผ่นป้ายหมายเลข 4 คือ มังคุด) ถ้าผู้สูงอายุตอบผิดให้นั่งลงแล้วสุ่มคนใหม่ขึ้นมาแทน

6. ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ หากหมดหมายเลขแล้วให้เวียนกลับมาที่หมายเลขเดิมอีกครั้ง ยกขึ้นมาทีละคู่แล้วให้ทายแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนผู้สูงอายุเริ่มจดจำได้แล้วว่าข้างหลังแผ่นป้ายหมายเลขใดเป็นผลไม้ชนิดใด (หมายเหตุ : คนแรกๆ อาจจะเสียเปรียบเพราะต้องเดาก่อน)

7. เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุเริ่มจะจดจำได้แล้วให้เขียนคำตอบลงในกระดาษว่า หมายเลข 1 คือผลไม้ชนิดใด หมายเลข 2 คือผลไม้ชนิดใด เช่น 1. สับประรด 2. ทูเรียน 3. องุ่น 4. มังคุด 5..... จนถึง 10. น้อยหน้า

### กิจกรรมจำตัวเลข

อุปกรณ์                      แผ่นตัวเลข

#### จุดประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส
2. เพื่อฝึกความมีสติอยู่กับปัจจุบัน

#### วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้สูงอายุ จำตัวเลขดังนี้

8 3 1 9

6 9 2 7

4 8 5 1

9 3 4 1 7

6 8 2 5 9

3 7 1 8 6

1 7 5 8 6 4 2

2 7 5 4 6 3 9 8

9 6 3 7 5 2 1 4

7 2 9 1 5 3 4 6

6 8 3 2 5 9 4 7 1

4 1 9 7 3 8 2 5 6



8 6 5 1 4 9	8 4 2 1 6 5 9 7 3
2 7 1 8 9 4	9 4 1 7 4 6 5 2 3 8
4 3 8 1 7 2	7 3 4 2 9 1 7 6 8 5
7 5 8 6 9 4 3	3 8 1 9 5 4 1 7 6 2
5 2 1 9 8 3 7	

อ่านบรรทัดแรกของตัวเลขออกมาดั่งๆ เพียงครั้งเดียว จากนั้นปิดตาแล้วท่องตัวเลขซ้ำโดยเรียงลำดับให้เหมือนเดิมแล้ว เลื่อนต่อไปเรื่อยๆ ทีละแถว ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะท่องผิด

2. ช่วงความทรงจำของชุดลำดับที่ยาวที่สุดเท่าที่ทวนซ้ำได้และอัตราเฉลี่ยในคนส่วนใหญ่คือ 6 และ 7 ตัว

3. สอนวิธีในการจำให้กับผู้สูงอายุว่า วิธีที่จะทำได้ง่าย คือ จำกลุ่มละ 3 ตัว และท่องเป็นจังหวะเหมือนสูตรคูณ แล้วลองให้ท่องใหม่ ในตัวเลขชุดเดิม

### กิจกรรมปั้นกระดาษด้วยเท้า

#### อุปกรณ์

กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 แผ่น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นสหสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อขาเท้า และตา เพื่อความสมดุลของร่างกาย
2. เพื่อกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกบริเวณปลายเท้าทั้งสองข้าง

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้มีพนักพิงหลัง
2. แจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 แผ่น และให้ผู้สูงอายุ ถอดรองเท้าและเอาเท้า

เปล่าวางบนหนังสือพิมพ์

3. ให้ผู้สูงอายุใช้เท้าทั้งสองข้างปั้นหนังสือพิมพ์ให้เป็นลูกกลมๆ และพยายามปั้นให้เป็นลูกกลมๆ ที่เล็กที่สุด
4. บอกผู้สูงอายุว่าไม่จำเป็นต้องทำให้สวยงาม เพียงแต่พยายามทำให้เล็กลง เท่าที่ทำได้ เสร็จแล้วให้วิทยากรสำรวจลูกบอลกระดาษ

5. ให้ผู้สูงอายุคลี่กระดาษที่ปั้นออกโดยใช้นิ้วเท้า และกางออกให้เหมือนก่อนปั้นกระดาษ

6. ให้ผู้สูงอายุพับกระดาษโดยใช้นิ้วเท้า และพับให้เล็กที่สุดเท่าที่จะเล็กได้

7. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า กิจกรรมนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาและเท้า ตา สัมพันธ์กัน โดยเฉพาะในคนไข้ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง เส้นเลือดบริเวณปลายเท้าแข็ง การรับรู้ความรู้สึกไม่ตึงนัก ควรกระตุ้นประสาทความรู้สึกที่ปลายเท้าบ่อยๆ และควรนำกลับไปฝึกที่บ้าน เช่น ขณะดูทีวี

### กิจกรรมเล่าเรื่องบ้านของฉัน

#### วัตถุประสงค์

สำรวจบ้านของผู้สูงอายุ

#### วิธีการดำเนินการ

วิทยากรเรียกให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องบริเวณบ้านของตนเองตามความคิดของตนเองทีละคนๆ ละ 2 นาที

### กิจกรรมวาดฝันบ้านน่าอยู่

#### อุปกรณ์

กระดาษ และ ปากกา

#### วัตถุประสงค์

ออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่สำหรับผู้สูงอายุ

#### วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรให้ผู้สูงอายุเขียนบ้านในฝันของตนเอง ใช้เวลา 5 นาที
2. วิทยากรเรียกให้ผู้สูงอายุออกมาเล่าเรื่องบ้านในฝันของตนเองทีละคนๆ ละ 2 นาที
3. วิทยากรให้ความรู้ด้วยพาวเวอร์พอยต์

## กิจกรรมข้อดีฉันมีอยู่

### อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด A 4
2. ปากกา/ดินสอสี

### วัตถุประสงค์

สร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

### การดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษขนาด A 4 ให้ผู้สูงอายุแต่ละคน สั่งให้พับครึ่งกระดาษ
2. ให้อายุภาพใบหน้าของตนเองอยู่ตรงกลางหน้ากระดาษทับเส้นครึ่งแบ่งที่พับเอาไว้เท่าๆกัน
3. ทางซีกซ้ายของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน เช่น สวย หล่อ ยิ้มง่าย ตาคม ผอมคก หัวล้าน เป็นต้น
4. ทางซีกขวาของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่ลักษณะภายใน (นิสัย) เช่น ใจดี มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ขยัน อดทน เป็นต้น
5. ให้ออกมานำเสนอคนละ 2 นาที

## กิจกรรมปฏิทินชีวิต

### อุปกรณ์ ปฏิทิน ดินน้ำมัน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุ รับรู้วันเวลาและสถานที่และกระตุ้นความจำ

### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ถามผู้สูงอายุว่า วันนี้ วันอะไร เดือนอะไร พ.ศ. อะไร หากผู้สูงอายุจำได้ ให้แจกกระดาษ แต่ถ้าหากจำไม่ได้ ให้นำปฏิทินที่มีวันเดือนปี ชัดเจน แสดงให้ผู้สูงอายุดูในกลุ่มใหญ่
2. แจกดินน้ำมัน แล้วให้ผู้สูงอายุ ปั้น

- สิ่งที่เกิดขึ้นในวันเวลาสถานที่ ณ ปัจจุบัน ว่า มีกิจกรรมอะไรที่ต้องทำ หรือทำอะไรอยู่ เช่น วันนี้จะทำอะไร เวลาอะไร จะทำอะไร ทำกับใคร หรือสิ่งที่ประทับใจ

- ในเดือนนั้นมีกิจกรรมอะไรที่ต้องทำบ้าง เช่น วันนัดไปหาหมอ วันงานประจำปี อาจใช้วิธีเขียนหรือปั้น และวางไว้ในปฏิทินวันนั้น

3. ให้ผู้สูงอายุแต่ละคู่ออกมาเล่าให้ฟังถึงสิ่งที่ได้ป็นและความประทับใจที่เกิดขึ้น

4. วิทยากรสรุปถึงการรับรู้วันเวลาและสถานที่ หากเรามีปฏิทิน หรือสิ่งที่จะช่วยในการเตือนไม่ให้ลืม หากไม่มีปฏิทินในขณะนั้น อาจใช้วิธีการพูดคุย กับเพื่อน หรือ การคิดว่ามีเหตุการณ์สำคัญอะไรที่เกิดขึ้นในวันนั้นบ้างก็จะช่วยให้สามารถนึกถึง วันเดือนปีได้

### กิจกรรมชีวิตที่เหลือ

#### อุปกรณ์

1. ขวดน้ำตัดครึ่ง จำนวนเท่ากับกลุ่ม
2. น้ำ 1 แก้ว
3. กรวด 20 ก้อน
4. ทราย ครึ่งแก้ว
5. กระดาษ ปากกา

#### จุดประสงค์

วางแผนชีวิตในการมีคุณภาพชีวิตทางกายและใจ

#### วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรให้ทำกิจกรรมใส่วัสดุที่เตรียมมาให้ให้พอดี ไม่หก ไม่เหลือ ไม่ล้น
2. วิทยากรแจกกระดาษ ให้ผู้สูงอายุเขียน สาระที่สำคัญที่สุดของชีวิต สาระที่สำคัญปานกลาง และสาระที่สำคัญน้อยที่สุด จากนั้นให้เวลาออกมานำเสนอ คนละ 2 นาที

## กิจกรรมหายใจดี มีแต่ได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อบริหารปอด คลายเครียดและหยุดอารมณ์ด้านลบด้วยการฝึกวิธีการหายใจอย่างถูกวิธีตามหลักทางแพทย์และพุทธศาสนา

### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วิทยากรเกริ่นนำถึงหลักการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลักทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควรโดยเฉพะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิมทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้นการฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

### 2. วิทยากรนำวิธีการฝึกให้ผู้สูงอายุดังนี้

2.1 นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับหายใจเข้าทอ่งในใจว่า พุทธ พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก

2.2 กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

2.3 ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...

2.4 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

2.5 ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

### 3. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ

3.1 การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง

3.2 ควรฝึกทุกครั้ง que รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจหรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้

3.3 ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมดเหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

3.4 ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้งแต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

### กายบริหารเชิงพุทธ

#### อุปกรณ์

เก้าอี้ครบจำนวนกับผู้สูงอายุ

#### จุดประสงค์

ฝึกการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด

#### วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิทยากรพาทายบริหารกาย ด้วยการเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน จำนวน 14 ท่า

### กิจกรรมท่าบริหารกายประจำวัน

#### อุปกรณ์

เก้าอี้ไม้ที่สามารถรับน้ำหนักได้เท่ากับจำนวนผู้เข้าอบรม

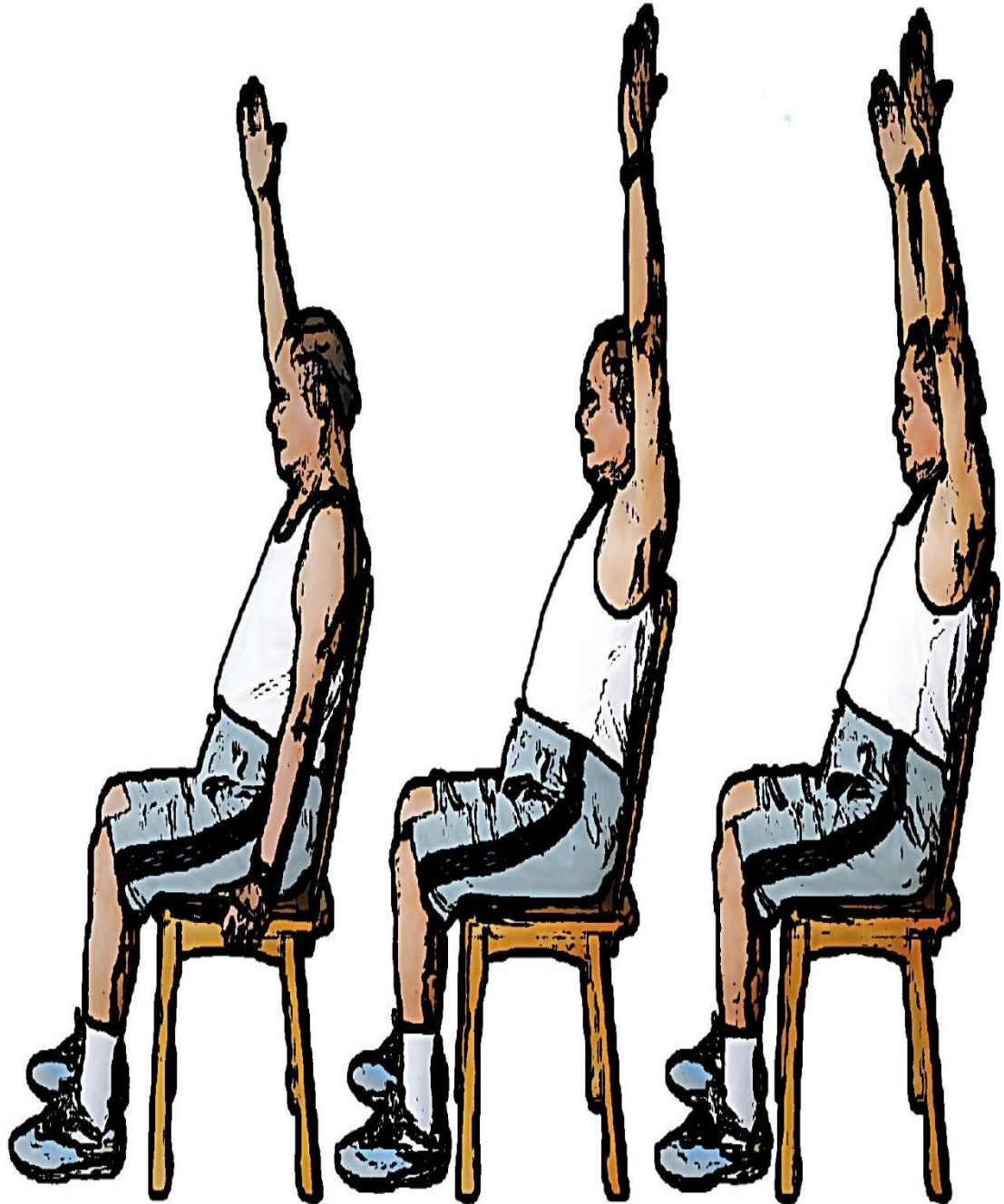
#### จุดประสงค์

ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติสำหรับผู้สูงอายุ

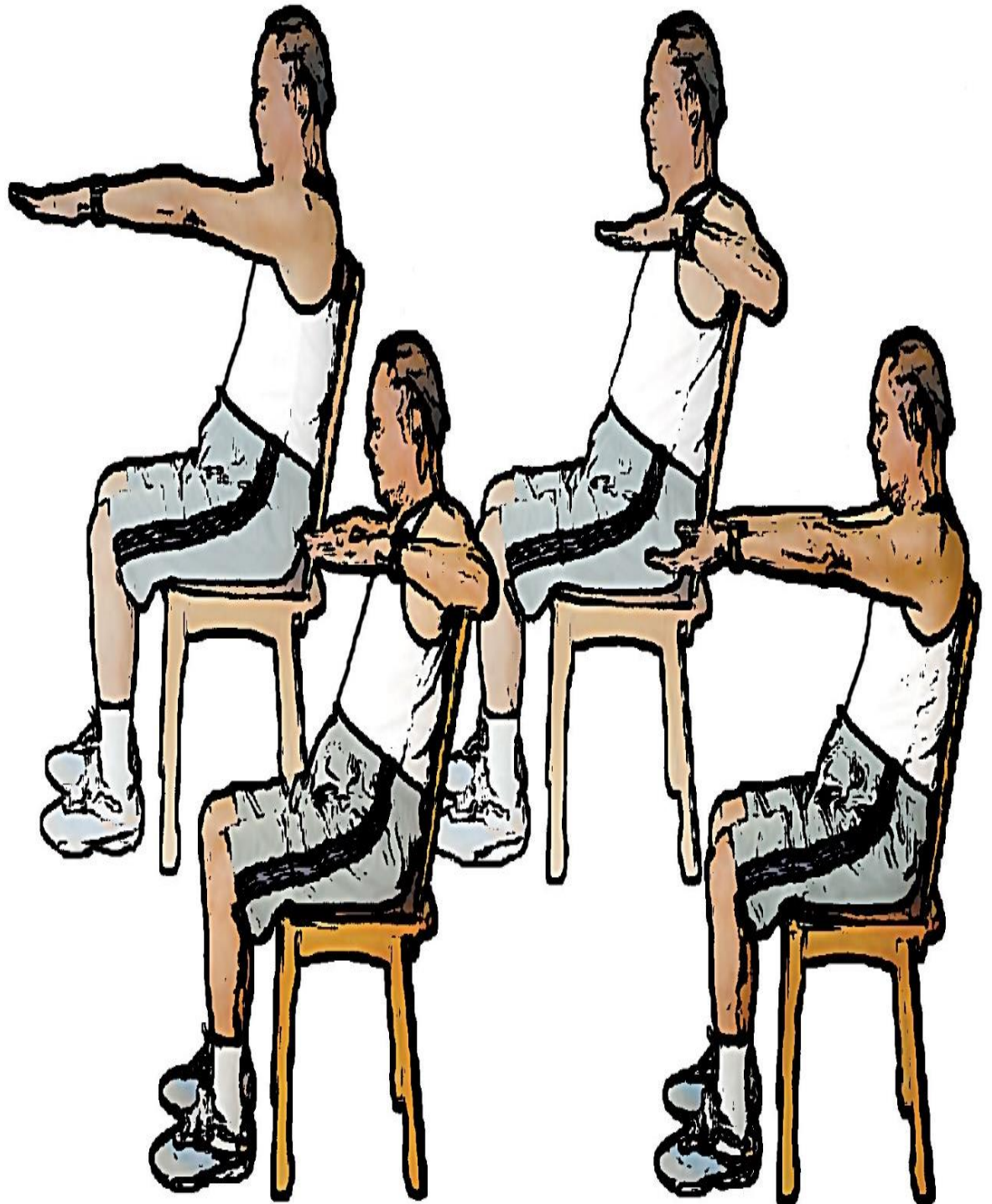
#### ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

1. วันอาทิตย์ ท่าแกว่งแขน ยืนตรง เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ใช้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลายตามธรรมชาติ จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวลออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน้อย ทำมุม 30 องศากับลำตัว แล้วแกว่งไปข้างหลังแรงหน้อยทำมุม 60 องศากับลำตัว

2. วันจันทร์ ทำยกแขน (กล้ามเนื้อไหล่)

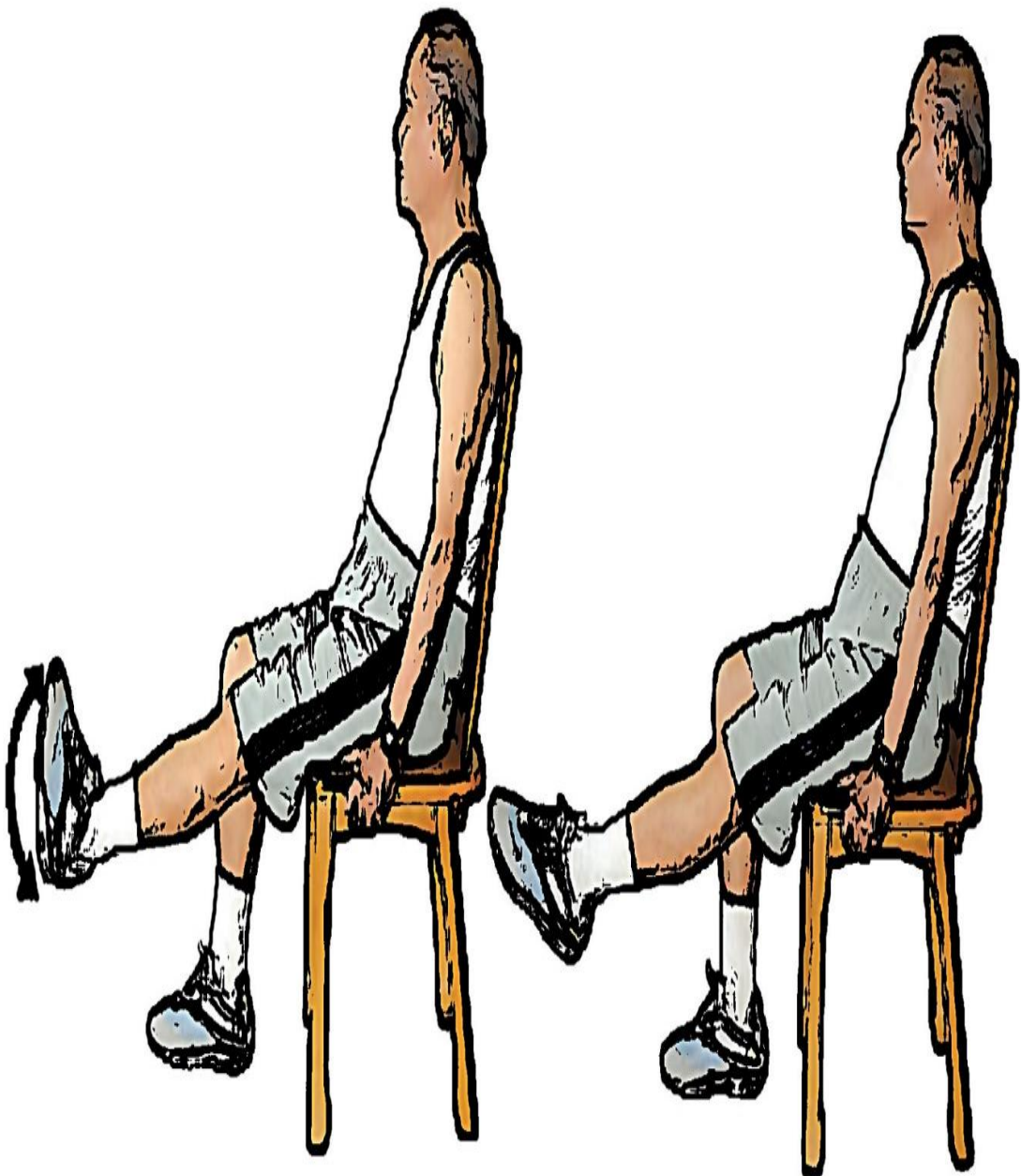


3. วันอังคาร ทำกรรเชียง (กล้ามเนื้อหน้าอก)

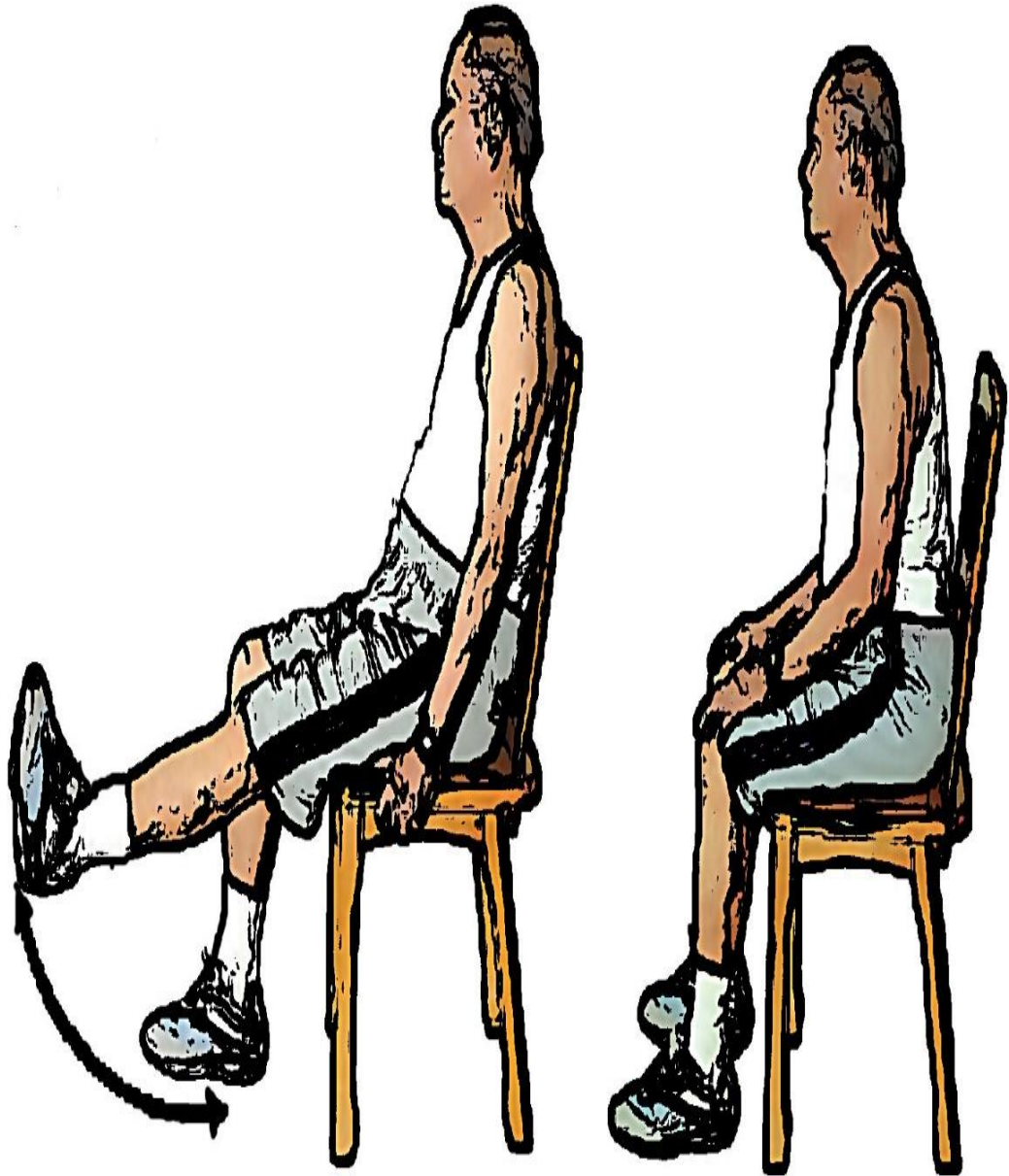




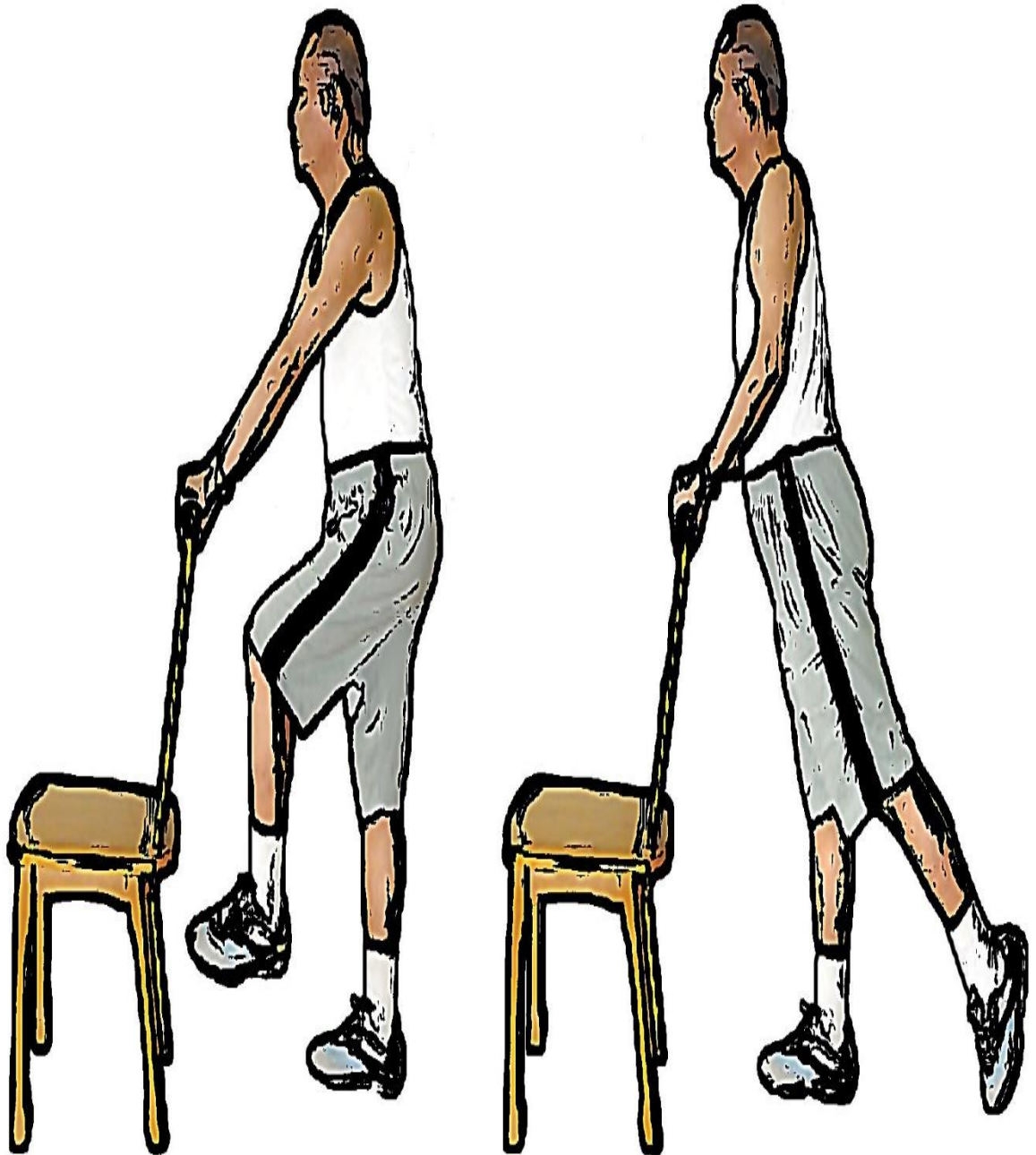
4. วันพุธ ทำเหยียดข้อเท้า (กล้ามเนื้อน่อง)



5. วันพฤหัสบดี ท่าเหยียดเข่า (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)



6. วันศุกร์ ท่าอและเหยียดสะโพก (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า/หลัง)



7. วันเสาร์ ทำโยกลำตัว (กล้ามเนื้อลำตัว)



### กิจกรรมฝึกสติ: กิจกรรมเต็นรำ

#### อุปกรณ์

เพลงประกอบการเต็นรำ

#### จุดประสงค์

ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติสำหรับผู้สูงอายุ

#### วิธีดำเนินการ

วิทยากรหาเพลงประกอบการรำเพื่อสร้างความบันเทิงพร้อมกับมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

### กิจกรรมใจเขา ใจเรา

#### จุดประสงค์

ฝึกให้ผู้สูงอายุลดลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

#### วิธีดำเนินการ

วิทยากรให้ผู้สูงอายุนึกถึงเรื่องที่คุณทะเลาะกับใครสักคนหรือสักกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะเล็กหรือทะเลาะใหญ่ ให้เอาเรื่องนั้นเป็นตัวตั้ง ลำดับให้สูงกว่าเหตุการณ์ตั้งต้นจากใครก่อน จากนั้นจาระไนให้ชัดว่าใครเป็นผู้เสียประโยชน์ และคุณมีส่วนทำให้เกิดการเสียประโยชน์นั้นอย่างไร

### กิจกรรมอาสาเยี่ยมบ้าน

#### จุดประสงค์

ฝึกทักษะการเห็นคุณค่าในการให้กำลังใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันสำหรับผู้สูงอายุ

#### วิธีดำเนินการ

ผู้สูงอายุจับกลุ่มไปเยี่ยมบ้านเพื่อนๆ สลับหมุนเวียนกันไป

### กิจกรรมทวิสร้างกุศล

#### จุดประสงค์

ฝึกให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในการสร้างกุศล

#### วิธีดำเนินการ

พาผู้สูงอายุทำบุญ ไหว้พระ ตามวัดต่างๆ

### กิจกรรมบิณฑบาตความชั่ว

#### อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ
3. บาตร

#### จุดประสงค์

ฝึกการละเว้นจากบาปมุข และเห็นโทษภัยของอบายมุขสำหรับผู้สูงอายุ

#### วิธีดำเนินการ

วิทยากรให้ผู้สูงอายุเขียนข้อความที่ได้กระทำผิดอบายมุขต่างๆ ลงในกระดาษ แล้วนำกระดาษที่เขียนไปใส่บาตร

## การประเมิน

รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

### คำชี้แจง

ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  
( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. อายุ .....ปี

3. ระดับการศึกษา

( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษา

( ) ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

## ตอนที่ 2 รูปแบบการใช้หลักจักร 4 ในผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงโดยกำหนดระดับคะแนน และมีความหมาย ดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับการใช้รูปแบบหลักจักร 4...อยู่ในระดับ...ทุกครั้ง  
 4 หมายถึง มีระดับการใช้รูปแบบหลักจักร 4...อยู่ในระดับ...ครึ่งวันครึ่ง  
 3 หมายถึง มีระดับการใช้รูปแบบหลักจักร 4...อยู่ในระดับ...บางครั้ง  
 2 หมายถึง มีระดับการใช้รูปแบบหลักจักร 4...อยู่ในระดับ...นานๆ ครั้ง  
 1 หมายถึง มีระดับการใช้รูปแบบหลักจักร 4...อยู่ในระดับ...ไม่เลย

ข้อ	คำถาม/ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
<b>1. อยู่ถนัด</b>						
<b>1.1 สะดวก</b>						
	1.1.1 ท่านรับรู้ถึงการจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบง่ายต่อการหยิบใช้งาน					
	1.1.2 ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดินภายในบริเวณบ้าน					
	1.1.3 แสงสว่างภายในบ้านมองเห็นได้ชัดในการทำภารกิจต่างๆ					
<b>1.2 สบาย</b>						
	1.2.1 ท่านรับรู้ถึงความเป็นอยู่ที่ทางกาย					
	1.2.2 ท่านรับรู้ถึงวิธีที่จะทำให้ความเป็นอยู่ทางกายให้สบาย					
	1.2.3 ท่านรับรู้ถึงวิธีทำให้เกิดความสบายทางใจ					
<b>1.3 สะอาด</b>						
	1.3.1 เสื้อผ้าที่ไม่ย่ำวุ่มร่ำม					
	1.3.2 ห้องนอนสะอาด อากาศปลอดโปร่ง					
	1.3.3 ห้องน้ำมีความสะอาดดี ไม่เปียกชื้น					
<b>1.4 สงบ</b>						
	1.4.1 ท่านมีความสงบทางกาย					
	1.4.2 ท่านมีความสงบทางใจ					



<b>2. ทำความดี</b>					
<b>2.1 เสียสละ</b>					
	2.1.1 ท่านทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม				
	2.1.2 ท่านมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมต่างๆ ของสังคม				
<b>2.2 การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน</b>					
	2.2.1 ท่านรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น				
	2.2.2 ท่านหงุดหงิดหรือไม่สบายใจเมื่อคนอื่นมีความคิดเห็นไม่ตรงกับท่าน				
	2.2.3 ท่านยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อสนทนากับคนอื่น				
<b>2.3 ละเว้นอบายมุข</b>					
	2.3.1 ท่านเกี่ยวข้องกับอบายมุขอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ คือ ตีมน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการงาน				
<b>2.4 มีสติในปัจจุบัน</b>					
	2.4.1 ท่านมีสติกับการทำกิจกรรม				
	2.4.2 ท่านมีสติในขณะที่พูดคุยสนทนา				
	2.4.3 ท่านมีสติในขณะนอนหลับ และในเวลาตื่น				

### ตอนที่ 3 ประโยชน์ของกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ คำชี้แจง

1. จากการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านคิดว่ากิจกรรมใดต่อไปนี้มีประโยชน์สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

2. กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงโดยกำหนดระดับคะแนน และมีความหมาย ดังนี้

- |   |         |  |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | มีประโยชน์....อยู่ในระดับ...มากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง | มีประโยชน์....อยู่ในระดับ...มาก        |
| 3 | หมายถึง | มีประโยชน์....อยู่ในระดับ...ปานกลาง    |
| 2 | หมายถึง | มีประโยชน์....อยู่ในระดับ...น้อย       |
| 1 | หมายถึง | มีประโยชน์....อยู่ในระดับ...น้อยที่สุด |

ข้อ	กิจกรรม	ระดับของประโยชน์				
		5	4	3	2	1
1.	จำภาพผลไม้					
2.	จำตัวเลข					
3.	ปั้นกระดาษด้วยเท้า					
4.	เล่าเรื่องบ้านของฉัน					
5.	วาดฝันบ้านน่าอยู่					
6.	ข้อดีฉันมีอยู่					
7.	ปฏิทินชีวิต					
8.	ชีวิตที่เหลือ					
9.	หายใจดี มีแต่ได้					
10.	กายบริหารเชิงพุทธ					
11.	กิจกรรมทำบริหารกายประจำวัน					
12.	ฝึกสติ-เต็นรำ					
13.	ใจเขา ใจเรา					
14.	อาสาเยี่ยมบ้าน					
15.	ทัวร์วัดสร้างกุศล					
16.	บิณฑบาตความซื่อ					

#### ตอนที่ 4 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ คำชี้แจง

1. จากการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด

2. กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงโดยกำหนดระดับคะแนน และมีความหมาย ดังนี้

- |   |         |   |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | มีความพึงพอใจ....อยู่ในระดับ...มากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง | มีความพึงพอใจ....อยู่ในระดับ...มาก        |
| 3 | หมายถึง | มีความพึงพอใจ....อยู่ในระดับ...ปานกลาง    |
| 2 | หมายถึง | มีความพึงพอใจ....อยู่ในระดับ...น้อย       |
| 1 | หมายถึง | มีความพึงพอใจ....อยู่ในระดับ...น้อยที่สุด |

ข้อ	กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	จุดประสงค์ของกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					
2	เนื้อหาของกิจกรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					
3	การดำเนินกิจกรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					
4	กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ					
5	กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ					
6	การใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					
7	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					
8	สถานที่จัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					
9	สามารถนำความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ					

### ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ได้คู่มือไว้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตตามหลักจักร 4
2. ได้เพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน
3. ทำให้มีสุขภาพดี
4. ได้หลักธรรมในการประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต
5. จะได้มีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

## ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย / นักวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางบานชื่น นักการเรือน
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ.2517
ภูมิลำเนาเดิม	บ้านเลขที่ 21 หมู่ 4 ตำบลม่วงนา อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์ 46000
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 64/280 หมู่ 8 ตำบลอ้อมใหญ่ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม 73160
วุฒิการศึกษา	ธรรมศึกษาชั้นเอก ศาสตรศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ศาสตรศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Ph.D. (Political Science) Magadh University, India

ตำแหน่งหน้าที่การงาน อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

## ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ-สกุล	พระมหาวิระชาติ ปิยวณฺโณ
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2519
ภูมิลำเนาเดิม	บ้านเลขที่ 94 หมู่ 1 บ้านปงตำ ตำบลปงตำ อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ 50320
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 15 ตรอกวัดอภัยทายาราม แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
วุฒิการศึกษา	นักธรรมชั้นเอก, เปรียญธรรม 3 ประโยค พธ.บ. (สาขาวิชาการเมืองการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศน.ม. (สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Ph.D. (Political Science) Magadh University, India
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

## ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ - สกุล	รพีพร ชงทอง
วัน เดือน ปีเกิด	7 ตุลาคม 2518
ภูมิลำเนาเดิม	59 หมู่ 4 บ้านสะอาด ตำบลสะอาด อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด 45230
ที่อยู่ปัจจุบัน	59 หมู่ 4 บ้านสะอาด ตำบลสะอาด อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด 45230
วุฒิการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาธุรกิจการโรงแรมการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต,
พ.ศ. 2546	ปริญญาโท คณะสังคมศาสตร์ สาขา สังคมสงเคราะห์ในกระบวนการ ยุติธรรม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
พ.ศ. 2551	Ph.D. (Social Science), Magadh University, India,
พ.ศ. 2560	รัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยการจัดการอิสเทิร์น
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	
พ.ศ. 2540-ปัจจุบัน	มัคคุเทศก์อิสระ (ทั่วไปต่างประเทศ)
พ.ศ. 2546- 2550	อาจารย์ผู้บรรยายพิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2551-2556	อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง