การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

อาทิตยา นุ่นแก้ว

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการปกครอง
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

อาทิตยา นุ่นแก้ว

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการปกครอง
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566
(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

AN APPLICATION OF PAVANADHAMMA PRINCIPLES FOR LIFE QUALITY PROMOTIONOF THE ELDERLY IN MUANG KHLONGHAE MUNICIPALITY, HAD YAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE.

ATITTAYA NUNKAEW

A THEMATIC PAPER SUBMTTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF POLITICAL SCIENCE
PROGRAM IN GOVERNMENT
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)

หัวข้อสารนิพนธ์	:	**การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**
ชื่อนักศึกษา	:	**อาทิตยา นุ่นแก้ว**
ชื่อปริญญา	:	**รัฐศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**การปกครอง**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**รองศาสตราจารย์ ดร. กันตภณ หนูทองแก้ว**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**ดร. สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร**

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง

คณบดีคณะสังคมศาสตร์ .....
(พระครูปลัดสุวัฑฒนพรหมจริยคุณ)

คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ :
ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไชยวัฒน์ เผือกคง)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. กันตภณ หนูทองแก้ว)

กรรมการ/อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....
(ดร. สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร)

กรรมการ .....
(พระมหาเอกกวิน ปิยวิโร, ดร.)

กรรมการ .....
(ดร. สิทธิพงษ์ สิทธิภัทรประภา)

(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

Thematic Topic	:	An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province
Student's Name	:	Atittaya Nunkaew
Degree Sought	:	Master of Political Science
Program	:	Government
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Assoc. Prof. Dr. Kantaphon Nuthongkaew
Co-Advisor	:	Dr. Supreecha Chamnanphuttiphon

Accepted by the Faculty of Social Sciences, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Political Science (Government)

Dean of Faculty of Social Sciences .....
(Phrakhrupaladsuwatthanaphromajariyakhun)

Thematic Committee :

Chairman .....
(Assoc. Prof. Dr. Chaiwat Phuakkhong)

Member (Advisor) .....
(Assoc. Prof. Dr. Kantaphon Nuthongkaew)

Member/Co-Advisor .....
(Dr. Supreecha Chamnanphuttiphon)

Member .....
(Phramaha Ekkawin Piyaweero, Dr.)

Member .....
(Dr. Sitthipong Sitthiphataraprabha)

(Copyright of Mahamakut Buddhist University)

บทคัดย่อ

หัวข้อสารนิพนธ์	:	**การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**
ชื่อนักศึกษา	:	**อาทิตยา นุ่นแก้ว**
ชื่อปริญญา	:	**รัฐศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**การปกครอง**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**รองศาสตราจารย์.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง 251 คน ซึ่งผู้วิจัยทำการสำรวจ (Survey Research) และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ระดับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X=3.28) โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านจิตตภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X=3.41) รองลงมาได้แก่ ด้านกายภาวนาและด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (X =3.28) ส่วนด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X= 3.15) ตามลำดับ

2. แนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ด้านกายภาวนา ควรส่งเสริมในเรื่องร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารตามโภชนาการ การดูแล

สุขภาพอนามัยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีอายุที่ยืนยาวนานโดยให้มีการฝึกฝนการใช้ร่างกายมีการดูแลในเรื่องของสุขภาพอนามัย อาหารที่มีประโยชน์ ด้านจิตตภาวนา ควรมีการจัดอบรมฝึกฝนพัฒนาจิตให้ไม่เกิดภาวะซึมเศร้าให้มีความเมตตากรุณาซึ่งทำให้สมรรถภาพทางใจดีขึ้นและให้มีความเข้มแข็งจะได้เอาไปใช้ให้มีสติมีความรับผิดชอบและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นให้มีความมั่นใจและจิตใจไม่เกิดความฟุ้งซ่านจิตใจสงบขึ้น ด้านศีลภาวนา พบว่า ควรมีการรักษาศีล 5 และต้องมีการใช้กฎหมายและระเบียบในการบังคับให้มากกว่านี้เพื่อใช้ชีวิตให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมและการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นควรมีระเบียบและความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัยยึดมั่นในหลักธรรมปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมเรื่องศีลจึงไม่ใช่การรักษาศีลแต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุข ด้านปัญญาภาวนา พบว่า ควรจัดให้มีการส่งเสริมในการอบรมเพิ่มการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เข้าถึงโลกทั้งโลกในการเสพสื่อต่างๆเท่าที่ควรและเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดยเฉพาะสื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้รู้ถึงข่าวสารในชีวิตประจำวันและต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองให้มีความเหมาะสม

คำสำคัญ: ภาวนาธรรม, การส่งเสริมคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

ThematicTopic	:	**An application of Pavanadhamma Principles for Life quality promotionof the Elderly in Muang khlong Hae Municipality, Hat yai district, Songkhla province.**
Student's Name	:	**Atittaya Nunkaew**
Degree Sought	:	**Master of Political Science**
Program	:	**Government**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Assoc. Prof. Dr. Kantaphon Nuthongkaew**
Co-Advisor	:	**Dr. Supreecha Chamnanphuttiphon**

The objectives of this research were: 1) to use the pavanadhamme principles to enhance the quality of life of the elderly in Muang Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province and 2) to study the developmental approaches to apply the principles of meditation to enhance the quality of life of the elderly in Muang Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. Life of the elderly in Muang Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla ProvinceThe sample group used in the research was the elderly in Muang Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province, total population of 251 people, surveyed by the researcher and collected data by questionnaire. (Questionnaires) and interview forms Data were analyzed using a software program for social science research to find frequency (Frequency), percentage, Mean and Standard Deviation and qualitative data using descriptive analysis

Results of research were found that:

1. The use of meditation principles to enhance the quality of life of the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. Promoting the quality of life of the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province The overall level was at a moderate level (X = 3.28). had the highest mean (X=3.41), followed by Physical and intellectual aspects with the same mean (X =3.28) with the smallest mean (X= 3.15) respectively.

2. Guidelines for the development of the application of meditation principles to promote the quality of life of the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province, it was found that in the physical aspect, meditation should be promoted in physical matters such as exercise. Food for the elderly to have a h
body and eat healthy foods to improve health and longevity to practice the use
the body in terms of health. spiritual aspect There should be a training to develop the mind to prevent depression, to have compassion, which will improve the mental performance and strengthen it to be used for consciousness responsibility and better mental health. To have confidence and not to be distracted, the mind is calmer. In terms of precepts, it was found that the five precepts should be observed and laws and regulations must be applied To force more to live together with others in society and to lead a better life, there should be order and behavior to be in discipline, adhere to the principles of practice, promote morality, ethics, precepts. Therefore, it is not the observance of the precepts, but the practice of oneself for the peaceful coexistence of people in society. In terms of Panyaphawana, it was found that training should be provided to increase
self-learning in order to gain access to the whole world in using various media as appropriate and beneficial to oneself, especially online media to promote knowledge of the news. Journalism in everyday life and must know how to use intelligence to reflect appropriately.

Keywords : promotionmeditation, quality of life promotion, elderly

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ด้วยการความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร. รองศาสตราจารย์. ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว รองศาสตราจารย์ .ดร.เดชชาติ ตรีทรัพย์ ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร และอาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย อีกทั้งได้สละเวลาในการชี้แนะแนวทางตลอดจนการตรวจแก้ไขจนสำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์. ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีความรู้ที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย และกรุณาให้ความรู้และคำแนะนำตลอดจนข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ดูแลช่วยเหลือในด้านเอกสารการจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง ที่ได้ประสิทธ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนนักศึกษา สาขาวิชาการปกครองทุกท่าน ที่กรุณาให้กำลังใจรวมทั้งความห่วงใยที่มอบให้ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีความรู้ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เป็นอย่างดียิ่ง

ประโยชน์และคุณค่าอันพึงมีจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบความดีทั้งหมดนี้แด่บิดา มารดา และครู - อาจารย์ อันเป็นที่เคารพสูงสุด รวมทั้งเพื่อน ๆ ที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดจน ผู้มีพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

อาทิตยา นุ่นแก้ว

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... จ

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ช

กิตติกรรมประกาศ..... ณ

สารบัญ..... ญ

สารบัญตาราง..... ฏ

สารบัญแผนภูมิ..... ฑ

บทที่ 1 บทนำ..... 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

1.2 คำถามการวิจัย..... 3

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย..... 3

1.4 ขอบเขตของการวิจัย..... 3

1.5 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย..... 4

1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย..... 5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 6

2.1 หลักภาวนาธรรม..... 6

2.2 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต..... 13

2.3 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... 23

2.4 บริบทของพื้นที่ที่ศึกษา..... 29

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 34

2.6 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย..... 39

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 40

3.1 วิธีและขั้นตอนในการวิจัย..... 40

3.2 ระเบียบวิธีการวิจัย..... 41

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.3 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง..... 41
3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ..... 42
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 43
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย..... 44
3.7 สรุป..... 42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 47
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 41
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา..... 50
4.3 สรุปข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา..... 55
4.4 ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ..... 55
บทที่5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ..... 65
5.1 สรุปผลการวิจัย..... 65
5.2 อภิปรายผล..... 68
5.3 ข้อเสนอแนะ..... 68
บรรณานุกรม..... 78
บุคลานุกรม..... 83
ภาคผนวก..... 84
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ และหนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือ..... 85
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล..... 90
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ ค่า IOC..... 96
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายการสัมภาษณ์..... 116
ประวัติผู้วิจัย..... 121

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 2.1	ฐานข้อมูลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห.....	25
ตารางที่ 3.1	แสดงรายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	42
ตารางที่ 4.1	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	48
ตารางที่ 4.2	แสดงค่าเฉลี่ย ( ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยรวม.....	50
ตารางที่ 4.3	แสดงค่าเฉลี่ย ( ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาวนา.....	51
ตารางที่ 4.4	แสดงค่าเฉลี่ย ( ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภาวนา.....	52
ตารางที่ 4.5	แสดงค่าเฉลี่ย ( ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา.....	53
ตารางที่ 4.6	แสดงค่าเฉลี่ย ( ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านปัญญาภาวนา.....	54

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4.7 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาวนา..... 61
ตารางที่ 4.8 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา..... 62
ตารางที่ 4.9 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภาวนา..... 63
ตารางที่ 4.10 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา..... 64

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่2.2 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย..... 39

มหามกุฏราชวิทยาลัย

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิต เป็นการรับรู้ในบริบทที่ดำรงชีวิตภายใต้วัฒนธรรมและระบบคุณค่าซึ่ง มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายความคาดหวังมาตรฐานและการตระหนักของแต่ละบุคคล (World Health Organization,1997,p.1) จึงเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม คุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้สูงอายุในสังคม ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างผาสุกและมีสุขภาวะในบั้นปลายของชีวิตคุณภาพชีวิตเป็นลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและทางจิตใจของบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสมให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันและ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ (พรปวีณ์ ทรัพย์แก้ว, 2559)

ตามบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2560 หมวด 1 บททั่วไป มาตรา 4 ได้กำหนดให้ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครองเสมอกันและในหมวด 3 สิทธิและเสรีภาพของปวงชนชาวไทยมีบทบัญญัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุกำหนดไว้ในมาตรา 27 วรรคสามและวรรคสี่ วา “การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลไม่ว่าด้วยเหตุความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการสภาพทางกายหรือสุขภาพของบุคคลฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษา อบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ หรือเหตุอื่นใดจะกระทำมิได้รวมทั้งมาตรการที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อขจัดอุปสรรคหรือส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้สิทธิหรือเสรีภาพได้ เช่นเดียวกับบุคคลอื่นหรือเพื่อคุ้มครองหรืออำนวยความสะดวกให้แก่เด็กสตรีผู้สูงอายุคนพิการ หรือผู้ด้อยโอกาสย่อมไม่ถือว่าเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม”จะเห็นได้ว่าในการคุ้มครอง ผู้สูงอายุย่อมไม่ถือว่าเป็นการเลือกปฏิบัติไม่เป็นธรรมซึ่งหมายความว่าหน่วยงานทั้งหลายปฏิบัติ แตกต่างเพื่อคุ้มครองหรืออำนวยความสะดวกแก่บุคคลโดยเฉพาะแก่ “ผู้สูงอายุ”นอกจากนี้ใน หมวด 6 แนวนโยบายแห่งรัฐ มาตรา 71 ยังกำหนดให้ “รัฐพึงเสริมสร้าง ความเข้มแข็งของครอบครัวอัน เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคมจัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสมส่งเสริม และพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและเข้มแข็งรวมตลอดทั้ง ส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนรวมทั้งรัฐ พึ่งส่งเสริม และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพและความสามารถสูงขึ้น รัฐพึงให้ความช่วยเหลือเด็ก

เยาวชน สตรีผู้สูงอายุคนพิการผู้ยากไร้และผู้ด้อยโอกาสให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และคุ้มครองป้องกันมิให้บุคคลดังกล่าวถูกใช้ความรุนแรงหรือปฏิบัติ อย่างไม่เป็นธรรมรวมตลอดทั้งให้การบำบัดฟื้นฟูและเยียวยาผู้ถูกกระทำการดังกล่าว และในการจัดสรรงบประมาณ รัฐพึงคำนึงถึงความจำเป็น และความต้องการที่แตกต่างกันของเพศ วัย และสภาพของบุคคลทั้งนี้เพื่อความเป็นธรรม”

เทศบาลเมืองคลองแหเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่ดำเนินการบริหารและพัฒนาในทุกๆด้านของประชาชนทั้งในส่วนของการพัฒนาคุณภาพชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สังคมและความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่นให้มีความอยู่ดีกินดีและให้ความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การส่งเสริมการป้องกันฟื้นฟูและพัฒนาระบบสุขภาพแบบครบวงจร ได้มีการจัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมในด้านต่างๆ อาทิ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โครงการฝึกอบรมและพัฒนาอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุตามนโยบาลรัฐบาล เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ จากความสำคัญดังกล่าวมานี้เห็นว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภาวนาธรรม มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ การปฏิบัติธรรม การพัฒนาตนเอง การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมวิถีการดำเนินชีวิตของตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การรู้จักประมาณตนการใช้ชีวิตให้ผาสุกมีสุขภาวะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยนั้นๆและเพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป (เทศบาลเมืองคลองแห, 2565)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มประชากร คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาอีกทั้งเพื่อทราบถึงแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเทศบาลเมืองคลองแหได้มีหน้าที่ในการจัดบริการสาธารณะและการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภาวนาธรรมมาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้ทราบถึงการใช้หลักและแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมสามารถนำมากำหนดทิศทางการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาอยู่ในระดับใด

1.2.2 แนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาเป็นอย่างไรบ้าง

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.3.2 เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาเรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านประชากร แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1.4.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 5,499 คน (ข้อมูลผู้สูงอายุเทศบาลเมืองคลองแห, 2565)

1.4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวน 5,499 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie และ Morgan ได้กลุ่มตัวอย่าง 398 คน (ส่งศรี ชุมภูวงศ์, 2559 หน้า 113)

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัย ได้แก่ ศึกษาการใช้หลักภาวนาธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยแยกออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1.กายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย2.ศีลภาวนา คือ การเจริญศีลหรือการพัฒนาศีล 3.จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต

4.ปัญญาภาวนาคือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2565 – 28 กุมภาพันธ์ 2566

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 หลักภาวนาธรรม หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ มี 4 ด้าน ดังนี้

1. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกายหรือพัฒนากาย การมีสุขภาพกายที่ดี การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติ ต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล การพัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน

3. จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

1.5.2 การส่งเสริม หมายถึง กระบวนการรณรงค์ให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองให้บรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคมของเทศบาลเมืองคลองแห

1.5.3 คุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ชีวิตดีขึ้นและมีความสุข ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น ของเทศบาลเมืองคลองแห

1.5.4 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.5.5 เพศ หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำสารนิพนธ์ฉบับนี้
แบ่งเป็น 2 เพศ คือ 1. เพศชาย 2. เพศหญิง

1.5.6 ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุผู้ตอบแบบสอบถามในที่นี้
แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ 1.ประถมศึกษา 2. มัธยมศึกษา/ปวช. 3. อนุปริญญา/ปวส.
4. ปริญญาตรี/สูงกว่า

1.5.7 **อาชีพ** หมายถึง อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามในที่นี้แบ่งเป็น 4 อาชีพ คือ
1. ข้าราชการบำนาญ 2. เกษตรกร 3. ไม่ได้ทำงาน 4. ค้าขาย

1.5.8 **รายได้** หมายถึง รายได้ต่อเดือนของผู้สูงอายุผู้ตอบแบบสอบถาม ในที่นี้แบ่งเป็น 4 ช่วง คือ 1. ไม่มีรายได้ 2. ต่ำกว่า 5,000 บาท 3. 5,000 - 10,000 บาท 4. มากกว่า 10,001 บาท

1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1.6.1 ทำให้ทราบการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.6.2 ทำให้ทราบแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.6.3 สามารถนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการใช้หลักภาวนาธรรม ต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นกรอบในการดำเนินวิจัย ดังต่อไปนี้

2.1 หลักภาวนาธรรม

2.2 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

2.3 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.4 บริบทของพื้นที่ที่ศึกษา

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 หลักภาวนาธรรม

2.1.2 ความหมายหลักภาวนาธรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา การสำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น นั่งภาวนาขอให้พระช่วย (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554)

ความหมายในทางพุทธศาสนาของภาวนา คือ การทำให้เจริญ การฝึกหรือพัฒนาให้เจริญขึ้นในทางพระพุทธศาสนาแบ่งการภาวนาออกเป็นดังนี้

1. กายภาวนา คือ การฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง 5 ให้เป็นไปในทางกุศลในทางที่ดี
2. ศีลภาวนา คือ การประพฤติอยู่ในศีลธรรม ระเบียบวินัย
3. จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง
4. ปัญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่างๆ

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงามตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวมอินทรีย์ 6 คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณรและศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้วย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก่ปัญญาแล้วย่อม

พิจารณาธรรมทั้งปวงมีไตรลักษณ์ เป็นต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจนเข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ (พระธรรมปิฎก, 2543 หน้า 203)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของ ภาวนา 4 หมายถึง การทำให้มีให้เป็นการทำให้เกิดการเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย

1. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่รวมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน

4. ปัญญาการเจริญปัญญา พัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ ,2553 หน้า 106)

สรุปได้ว่า หลักภาวนาธรรม ก็คือการพัฒนา 4 อย่าง ได้แก่ พัฒนากาย พัฒนาศีล หรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาเป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาตนให้เจริญงอกงามเป็นคำสอนในทางพุทธศาสนาที่มีความมุ่งเน้นในการพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามในวิถีทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่ถูกต้อง เป็นการฝึกอบรมตนในด้านทางกาย ทางศีล ทางสมาธิ และทางปัญญาทำให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้า

2.1.2 การใช้หลักภาวนาธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้นิยามว่า ภาวนาในพระพุทธศาสนา มี 4 อย่าง แต่ในที่นี้จะไม่เอามาอธิบายเพราะได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือหลายเล่มแสดงไว้แต่หัวข้อว่าในพระพุทธศาสนาท่านจำแนกไว้ว่าคนเรานี้จะต้องภาวนา 4 ด้าน คือ 1. พัฒนาด้านกาย เรียกว่า กายภาวนา2. พัฒนาด้านศีล เรียกว่า ศีลภาวนา 3. พัฒนาด้านจิต เรียกว่า จิตตภาวนา 4. พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา (พระธรรมปิฎก, 2543 หน้า 211) เป็นเรื่องที่แปลกที่ว่าภาวนานี้เป็นของเก่ามากแต่จำเพาะมาใกล้กันมากกับภาวนาธรรม 4 อย่างของวงการการศึกษาสมัยใหม่ซึ่งกล่าวถึงการพัฒนา 4 ด้าน คือ 1. พัฒนาทางกาย 2. พัฒนาการทางสังคม 3. พัฒนาการทางอารมณ์

4. พัฒนาการทางปัญญาเรื่องนี้เราพูดกันมาหลายสิบปีแล้ว แต่ไม่เคยพูดถึงภาวนา 4 อย่างในพระพุทธศาสนา คำว่า ภาวนานี่ให้ไปดู dictionary ภาษาบาลี-อังกฤษ เขาแปลเป็น development ทั้งนั้น ภาวนาเราแปลว่า พัฒนา ฝรั่งแปลว่า development ตรงกันเลย แล้วภาวนาก็มี 4 development ก็มี 4 ตรงกันอีก คือ

1. พัฒนากายหรือพัฒนาทางกาย ได้แก่ Physical development ตรงกับ กายภาวนา

2. พัฒนาศีลหรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ Social development ตรงกับ ศีลภาวนา

3. พัฒนาจิตใจหรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบันก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ Emotional development ตรงกับจิตตภาวนา

4. พัฒนาปัญญาหรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่ Intellectual development ตรงกับปัญญาภาวนาพัฒนาสี่ด้านแต่โยงกันเป็นระบบอันเดียว เป็นอันว่า ภาวนา 4 กับ development ก็ตรงกันหมดแต่ความหมายมีนัยที่แยกกันต่างกันกว้างกว่ากันหรือลึกกว่ากันบ้าง คือ กายภาวนา พระพุทธศาสนาไม่เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรงแต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่ากินพอดีด้วยความรู้จักประมาณให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ต่อไปการมีร่างกายที่ระบบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่า เป็นปธานิยังคะ อย่างหนึ่ง คือ เป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิตแต่การพัฒนากายไม่ใช่แค่นั้นการพัฒนากายนี่ ท่านเน้นที่อะไรการที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้นการพัฒนากายในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนากาย จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้ การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้นการศึกษาจะต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้นการพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วยแต่ที่เป็นแกนกลางก็คือการพัฒนาที่เป็นอินทรีย์นี้จนพูดได้ว่าการพัฒนากายก็คือการพัฒนาอินทรีย์ส่วนศีลภาวนาที่ว่าเป็นการพัฒนาทางสังคมนั้น ไม่มุ่งแต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่เบียดเบียนกันเท่านั้น แต่มุ่งถึงการฝึกอบรมกายวาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย กล่าวคือการฝึกอบรมให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกายวาจานั้น เริ่มด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี เป็นไปในทางที่เกื้อกูลต่อกันในสังคม อันนี้เป็นศีลขั้นพื้นฐาน แต่นอกเหนือจากนั้น ยังมีการศึกษาอบรมกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก โดยที่ความสามารถในการฝึกพฤติกรรมทางกายวาจาของตนนั้นจะเป็นฐานแก่การพัฒนาจิตใจต่อไปด้วย เมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกาย และวาจาของเรา เราจะได้

ฝึกฝนพัฒนาจิตใจพร้อมไปด้วย มันจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ หมายความว่าภาวนา 4 ด้าน นี้จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ ไม่ใช่เป็นความคิดแบบ reductionist เพราะพวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือ แยกภาวนาหรือพัฒนา 4 ด้าน แยกออกไปได้หมด แต่ไม่ได้ดูว่า 4 ด้านนั้นสัมพันธ์กันอย่างไรทางที่ถูกต้องโยงด้วยว่า 4 ด้านนี้เกื้อกูลและอาศัยกันอย่างไรอีกที แยกแล้วต้องโยงด้วยทางด้านการพัฒนาจิตใจก็ต้องโยงว่าเมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียดช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลก และสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป เมื่อพัฒนาปัญญาดีแล้ว ก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระเพราะรู้ว่าจะทำจะปฏิบัติต่ออะไรอย่างไร แก้ไขข้อติดขัดขจัดปัญหา หายอึดอัด หลุดโล่งไปได้ตลอดจนรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทันเหตุปัจจัยมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัยก็ไม่มีอะไรมาบีบคั้นตัวอย่างน้อยก็ไม่ค่อยมีการกระทบกระแทกเพราะทำตามปัญญาไม่ใช่ทำตามใจอยาก

พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว ได้กล่าวว่าตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา 1. ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

1.1 การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้าหลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ

1.2 การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดีให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2. สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

2.1 ศีลสิกขา หมายถึง การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

2.2 จิตสิกขา หมายถึง การฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

2.3 ปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งรู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

3. ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

3.1 กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวกาย การพัฒนากายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

3.2 ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำ ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจากับบุคคลอื่น โดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจา และการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

3.3 จิตตภาวนา หมายถึง พัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดีและสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธาและมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติ คือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แช่มชื่นเบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

3.4 ปัญญาภาวนาหมายถึง การพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลก และชีวิตทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไปพระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2532) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่ารุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตนไว้ 7ประการ ดังนี้

1. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตตา)

2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบเรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงาม และมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5. ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิฏฐิสัมปทา)

6. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวทุกเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาทเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลา และใช้เวลาอย่างคุ้มค่าเรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเองเรียกการคิดแบบนี้ว่าโยนิสโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ 1. กายภาวนา การพัฒนากาย (Physical development) เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในการติดต่อหรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนาน 2. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล (Social development) เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรมการพัฒนาด้านกาย และวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ส่งเสริมสันติสุขด้วยสังคหวัตถุ 4 (ทานปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม 3. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต (Emotional development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจการพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มีศรัทธา เมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพอ่อนน้อม กตัญญูกตเวทีเสียสละ มีหิริโอตตัปปะ สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะมีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจ

ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบผ่องใส และสงบสุข 4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นการฝึกอบรมด้านการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุ และปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ ปราศจากปัญหาดังนั้นคนที่พัฒนาสมบูรณ์จะต้องพัฒนาครบทั้ง 4 ด้าน คือ

1.ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย 4 การใช้เทคโนโลยีและการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

2. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

3. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลก และชีวิตจนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

คำว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม อย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (หมายถึงมิติทางปัญญาในการเข้าถึงคุณค่าอันสูงส่ง ความดีงาม ความถูกต้อง) มี 4 โครงสร้างใหญ่ คือ กาย จิต สังคม และ ปัญญากายดี หมายถึง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย 4 การใช้เทคโนโลยีและการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดีจิตดี หมายถึง มีจิตที่พัฒนาทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบานสังคมดี หมายถึง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์คน อื่นๆ ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูลปัญญาดี หมายถึง รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลก และชีวิตจนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ อาจจะขยายความได้ว่ากายดี หมายถึง เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานหรือกิจวัตรประจำวันได้ มีทัศนคติที่ดีใส่ใจต่อสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้และหมั่นพัฒนาตนสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี รู้จักบริโภคปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อคุณค่าของมัน ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู โดยไม่ คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ในทางที่เสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกปรือทักษะที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตกิจการงานจิตดี หมายถึง เป็นผู้ใฝ่พัฒนาจิตใจให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มีความเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพอ่อนน้อม กตัญญูกตเวที สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่จิตใจเข็มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะมีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบผ่องใส และสงบสุข มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต

ตามความเชื่อในศาสนาของตน (ศรัทธา)มีความอุ่นใจกับความประพฤติที่สุจริต และเสียสละของตน มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตโดยใช้เหตุและผล(ปัญญา) มีความมั่นใจในภพภูมิหน้า เพราะมั่นใจในการทำแต่ความดีของตนสังคมดี หมายถึง การมีพฤติกรรมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ส่งเสริมสันติสุข (ด้วยสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยาและสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ภายใต้ระเบียบวินัยของสังคมปัญญาดี หมายถึงรู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลสเป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ ปราศจากปัญหา

สรุปได้ว่า การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือ การนำหลักภาวนาธรรมซึ่งก็คือหลักในการพัฒนาตน มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ พัฒนากายให้มีความสมบูรณ์สุขภาพแข็งแรง เลือกกิน เลือกรับเอาสิ่งที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล ต่อกัน พัฒนาศีลให้เป็นปกติ อยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างไม่เบียดเบียนกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกัน พัฒนาจิตใจให้มีสติ มีสมาธิ ใช้ชีวิตบนความไม่ประมาท และมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจดี มีความสุข เมื่อจิตใจดี ปัญญาก็จะเกิด เมื่อเกิดปัญญา ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะค่อยๆ คลี่คลายไปเพราะเรารู้จักคิด วิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา และสามารถพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม ผู้ที่พัฒนาตนแล้วนั้น ตามหลักทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคนที่สมบูรณ์ เพราะเมื่อพัฒนาตนได้ดีพร้อมจะส่งผลต่อการพัฒนาโดยรวม

2.2 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

2.2.1 ความหมายของการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ลิปปนนท์ เกตุทัต ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า ชีวิตที่มีความสุขชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สิปปนนท์ เกตุทัต, 2538 หน้า 20)

อนุชาติ พวงสาลีและอรทัย อาจอ่ำ ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดีมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม (อนุชาติ พวงสาลี และอรทัย อาจอ่ำ, 2539 หน้า 61)

สุภางค์ จันทวานิช และวรรณี ไทยานัน ได้ให้ความหมายของ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญาดำเนินชีวิตในทาง

ชอบธรรมมีความพอใจในความเป็นอยู่ของตนเองและสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัลลภา เชยบัวแก้ว คุณภาพชีวิต กล่าวถึง ความสุข ความอยู่ดีมีสุข ของบุคคลและสังคมที่มีบริบทของสังคมสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจการศึกษาการเมือง และศาสนาสุขภาพการศึกษา สวัสดิการ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รายได้ การมีงานทำความเสมอภาค เทคโนโลยีความผูกพันในสังคม มาเกี่ยวข้องแม้ว่ามิติหรือองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตส่วนหลักมีความเหมือนกันและจะมีมิติหรือองค์ประกอบบางอย่างที่มีความแตกต่างกันกับความแตกต่างระหว่างบุคคลบริบทอื่น (วัลลภา เชยบัวแก้ว, 2561)

กันตยา มานะกุล กล่าวว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีมีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่สลับซับซ้อนได้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ (กันตยา มานะกุล, 2550)

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ด้วยปัญญาเพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ อย่างพอเพียงและเหมาะสม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่สลับซับซ้อนได้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม

2.2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL Group, 1996) ได้จัดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตใหม่โดยรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกัน คือ ด้านร่างกายกับด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล และด้านจิตใจกับด้านความเชื่อส่วนบุคคล จึงเหลือเพียง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical health) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย การรักษาทางการแพทย์ การรับรู้พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การพักผ่อนนอนหลับ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ (Psychological) คือการรับรู้ทางจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเองการรับรู้สภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิ ในตนเอง ความมั่นใจในตนเองการรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ ความสามารถในการจัดการกับความเศร้า ความกังวล การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) คือ การรับรู้ด้านความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นการรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมการได้รับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมรวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตเช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีการคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการสุขภาพ บริการทางสังคม การรับรู้ว่าตนมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547 หน้า 35)

ศิริ ฮามสุโพธิ์ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับประเภทของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม โดยทางร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐานทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิตและทางด้านสังคม คือบุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐานและคำนิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543)

นิศารัตน์ ศิลปเดช ได้สรุปว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ

1. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐานซึ่ง ได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆของรางกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพละกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติสามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆรวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

2. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยาหรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารีพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือ

เดือดร้อนเสมอการมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

3. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่นตลอดจนสิ่งอื่นๆที่อยู่รอบตัวดังนั้นจึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อมและคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและเป็นประโยชน์อยู่ตลอดไปจะยอมให้เกิดความเสียหายหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้างก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุดการมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืนและเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

4. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคมเศรษฐกิจและยุคสมัยปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ได้แก่ ปัจจัย 4 ซึ่งมี อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยยารักษาโรคและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ ตลอดจนการได้รับการศึกษา การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตนการมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียงยอมช่วยให้บุคคลมีความสะดวกสบายไม่ลำบากขัดสนย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

มานพ นักการเรียน ได้กล่าวว่าองค์การอนามัยโลกได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ (มานพนักการเรียน, 2556)

1.ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตพอจะสรุปได้ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมายนอกเหนือไปจากปัจจัยพื้นฐาน คือ เรื่องที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บคอยเบียดเบียน ตลอดจนการศึกษาและวิธีเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีเพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเองส่วนในด้านจิตใจนั้นทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุขแต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบด้วยปัจจัยใดบ้างคำตอบน่าจะมีหลากหลายและแน่นอนที่จะต้องผสมผสานกลมกลืนกันไป

องค์กรยูเนสโก (UNESCO) ได้กำหนด คุณภาพชีวิตว่าดีหรือไม่มีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้ (UNESCO.1978, p. 89)

1. มาตรฐานการครองชีพ (Standard of Living) พิจารณาได้จากรายได้ต่อบุคคล สุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย การสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงของประชากร (Population Dynamics) ในเรื่องโครงสร้างทางอายุและเพศ อัตราการเติบโตของประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย การย้ายถิ่น เป็นต้น

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Factors) พิจารณาจากระบบสังคมค่านิยมทางศาสนา ค่านิยมทางวัฒนธรรม และชีวิตความเป็นอยู่เป็นต้น

4. กระบวนการพัฒนา (Process of Development) พิจารณาจากลำดับความสำคัญของการพัฒนาประสิทธิภาพ และความสามารถของบุคคล การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมการค้า

5. ทรัพยากร (Resources) ได้แก่ ทรัพยากรบุคคล ธรรมชาติ อาหาร เงินทุน ตลอดจนเทคโนโลยีต่างๆ

A.K. Kondo ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 3 ด้าน คือ

1. มาตรฐานความเป็นอยู่ทางด้านร่างกาย (Physical Standard of Living) ได้แก่ องค์ประกอบด้านอาหารและโภชนาการ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

2. จิตใจหรืออารมณ์ (Mental or Emotional) ได้แก่ องค์ประกอบด้าน ความรักหรือความเป็นเพื่อน การแต่งงาน หรือการมีบุตร มีครอบครัว นันทนาการหรือการใช้เวลาว่าง การศึกษาความพึงพอใจในงาน ความมั่นคงและสถานภาพ

3. ความรู้สึกนึกคิด (Spirital) ประกอบด้วย การมีอิสระต่อความเชื่อ การมีอิสระต่อการปฏิบัติตามความเชื่อของตน (อ้างใน วิภาพร มาพบสุข,2550)

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต คือ การมีปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค รวมถึงการศึกษาตลอดไปถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสภาพความเป็นอยู่ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดีและมีคุณธรรม จริยธรรมควบคู่ไปด้วย

2.2.3 ตัวชี้วัดการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

บีเดิ้ล-บราวน์และคณะได้นำเสนอการแบ่ง การส่งเสริมคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัด เป็น 8 ด้าน ดังนี้ (Beadle-Brown et al., 2008 p.380)

1. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) การรวมกลุ่มทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทาง สังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มทาง สังคม บทบาทในการ

ดำเนินชีวิต (เช่น วิถีทางการดำเนินชีวิตพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนิน ชีวิตเพื่อความเหมาะสมรวมถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อวิถีการดำเนินชีวิต) การช่วยเหลือ สนับสนุนต่างๆ (เช่น ความพึงพอใจในการบริการทางสังคม การยอบรับทางสังคมและสถานภาพทางสังคม)

2. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Wellbeing) ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึง ลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับ ความปลอดภัย การมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่างๆอาหารและโภชนาการความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายและการดูแลสุขภาพซึ่งการเคลื่อนไหวอาจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอีกด้วย

3. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) ด้านควาสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลจะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีมิตรภาพ เช่นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บริบทสถานที่ทำงานหรือบริบทครอบครัว นอกจากนี้ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังเกี่ยวข้องกับภาวะความโดดเดี่ยวเดียวดายการสนับสนุนช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคมความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก

4. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-being) ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ดังนี้ อาชีพการงานสภาพทางการเงิน การเป็นเจ้าของ (สังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัย สถานภาพทางเศรษฐกิจ ลักษณะที่อยู่อาศัยและการคมนาคมขนส่ง

5. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) ด้านลักษณะทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการงานอาชีพ ที่อยู่อาศัย การช่วยเหลือสนับสนุน ความพึงพอใจในกลุ่มทางสังคมของตนเอง นอกจากนี้ด้านลักษณะทางอารมณ์ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตนการไร้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

6. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Selfdetermination) ด้านความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเองจะเกี่ยวข้องกับความมีอิสรภาพในการตัดสินใจ การควบคุมตนเองการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูดและการแก้ต่างเพื่อตนเอง

7. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development) ด้านการพัฒนาตนเองจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตนความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนาความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่างๆ

8. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights) ด้านสิทธิเสรีภาพจะเกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชน สิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่นการมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะความเป็นพลเมืองและกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล

บังอร ธรรมศิริ กล่าวว่า ความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ดังนั้น ควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลซึ่งครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องดังกล่าวนี้ (บังอร ธรรมศิริ, 2553)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย

3. ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

4. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย

ในทำนองเดียวกัน การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ครอบครัวควรให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย โดยดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหารการพักผ่อนนอนหลับ จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล แบ่งเบาภาระเรื่องงานในบ้าน พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เช่น แว่นตา ไม้เท้า เครื่องช่วยฟัง เป็นต้น

2. ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ โดยเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอให้ความรักความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่นการจัดงานวันเกิด การพาผู้สงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสมการแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ

3. ตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม โดยแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ผู้สูงอายุต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

4. ตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจโดยรับภาระค่าใช้จ่าย การดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอไม่ควรให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาเงิน

เพื่อเลี้ยงชีพตนเองรวมทั้งบุตรหลานหรือครอบครัวไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุมีความจำกัดด้านการเงิน

ทั้งนี้ แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตที่นิยมใช้กันทั่วโลกและถือเป็นตัวชี้วัดการพัฒนาของประเทศอย่างแท้จริงจะเชื่อมโยงกับแนวคิดในการพัฒนาสังคมแบบยั่งยืนโดยสำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วนิยมใช้แนวคิดมาตรฐานคุณภาพชีวิตกับการพัฒนาแบบยั่งยืนเข้าด้วยกันโดยเลือกใช้เฉพาะตัวชี้วัดสำคัญๆ เท่านั้นไม่นิยมใช้ตัวชี้วัดที่มีจำนวนมาก ในขณะที่หลายๆ ประเทศโดยทั่วไปในแถบทวีปเอเชียนิยมใช้มาตรฐานคุณภาพชีวิตที่มีตัวชี้วัดหลายด้าน โดยเฉพาะการใช้แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตที่วัดแยกออกมาจากการพัฒนาแบบยั่งยืนด้วยเหตุและผลความเชื่อมโยงดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติได้กำหนดเครื่องบ่งชี้คุณภาพชีวิตของประชากรไว้ 8 ด้าน ได้แก่ อาหารและโภชนาการ สุขภาพ การศึกษา สภาพแวดล้อม รายได้การมีงานทำสถานภาพสตรีและที่อยู่สตรีซึ่งต่อมาคณะกรรมาธิการเศรษฐกิจและสังคมในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิกแห่งสหประชาชาติ ได้นำแนวความคิดคุณภาพชีวิต มากำหนดเป็นเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตหรือดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตโดยมองคุณภาพชีวิตในฐานะที่เป็นภาพรวมขององค์ประกอบต่างๆ ประกอบด้วย 8 ด้าน 28 ตัวชี้วัด คือด้านความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา (การใช้สติปัญญา) ด้านชีวิตการทำงาน ด้านชีวิตครอบครัว ด้านชุมชนและ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ นอกจากนี้องค์การสหประชาชาติได้กำหนดเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของประชากรในกลุ่มประเทศภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิกไว้ 9 หมวด 45 ตัวชี้วัด อันได้แก่ ด้านคุณภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านการจ้างงานและชีวิตการทำงาน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านรายได้ด้านสวัสดิการสังคม ด้านวัฒนธรรม ด้านความปลอดภัยของสาธารณะและด้านสิ่งแวดล้อม

สำหรับในประเทศไทยได้มีการเสนอกรอบแนวคิดและการจัดทำตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคมในลักษณะต่างๆโดยนักวิชาการ นักวิจัย และปราชญ์ชาวบ้านตลอดจนองค์กรต่างๆ เพื่อนำไปเป็นทางเลือกให้แก่สังคมมากขึ้น มีดังนี้

1. ด้านสิทธิเสรีภาพและการเมือง ที่นำเสนอแนวทางการจัดการทางกฎหมายและสิทธิชุมชนในการจัดการทรัพยากรซึ่งเป็นเครื่องบ่งบอกการรับรู้สิทธิของภาคประชาชน

2. ด้านการศึกษา ได้มีการนำเสนอแนวคิดจากนักวิชาการจากองค์กรต่างๆ ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงศึกษาธิการทั้งการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน อาชีวศึกษา และอุดมศึกษาในการจัดมาตรฐานทางการศึกษา ทั้งในแง่การพัฒนาบุคคล สถานศึกษา ระบบการบริหารจัดการการศึกษาทางเลือก และการรับรู้ของประชาชนในการเรียนรู้เป็นต้น

3. ด้านสิ่งแวดล้อม ได้มีการนำเสนอกระบวนการจัดการระบบนิเวศของฝ่ายต่างๆ โดยประเมินผลกระทบที่มีต่อสิ่งแวดล้อมตลอดจนองค์กรเอกชน อาทิ มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา ได้เสนอแนวทางในการจัดทำตัวชี้วัด การพัฒนา

ในด้านต่างๆ เช่น สิทธิชุมชนในการจัดการทรัพยากร การอนุรักษ์ทรัพยากรโดยชุมชน การแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

4. ด้านคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม อธิบายว่า คุณภาพชีวิต ควรประกอบด้วยเสรีภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวัตถุ เช่น การมีวัตถุปัจจัยพอเพียงเลี้ยงชีวิตไม่ต้องถูกบีบคั้นจากความอดอยากขาดแคลน ด้านสังคม เช่น ไม่มีการกดขี่เบียดเบียนกันในสังคมมนุษย์สามารถเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินด้วยตนเองได้ที่จะเลือกดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงามได้และสุดท้ายคือ ด้านจิตใจที่สมบูรณ์และเป็นปกติสุข

สรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การที่มนุษย์ตื่นตัวรู้ตัวหรือกลุ่มที่ตนอยู่อาศัยนั้นพัฒนาหรือร่วมกันพัฒนาในทุกๆด้านโดยที่ไม่หยุดอยู่กับที่สามารถนำเอาองค์ความรู้ ความเข้าใจมาพัฒนา ปรับปรุงต่อยอดในสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านค่านิยมและด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น จนเป็นที่น่าพอใจหรืออยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่ามีความสุข เป็นต้นแบบที่ดีไม่ก่อปัญหาให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นจึงสมกับคำว่าได้พัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว

2.2.4 การประเมินคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์การยูเนสโก (UNESCO. 1980) ให้เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิตไว้ 2 ด้าน คือ

1. ด้านวัตถุวิสัย (Objective) การประเมินโดยอาศัยข้อมูลด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้ นับได้ วัดได้ ได้แก่ ปัจจัยประชากร (อายุ เพศโรคประจำตัว) ปัจจัยด้านสังคม (ระดับการศึกษาการประกอบอาชีพปัจจุบัน อาชีพสุดท้ายก่อนเกษียณ ลักษณะการอยู่อาศัยการเงิน สมาชิกชมรม) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (รายได้ต่อเดือน การมีเงินออมสถานะทางสังคม เช่น การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ภาระหนี้สิน) และ

2. ด้านจิตวิสัย (Subjective) การประเมินข้อมูลด้านจิตวิทยา ซึ่งอาจทำได้โดยการสอบถามความรู้สึก และเจตคติต่อประสบการณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิต การรับรู้ต่อสภาพความเป็นอยู่การดำรงชีวิต รวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตความพอใจในสภาพแวดล้อมทั้งบุคคลและสถานที่เศรษฐกิจการพึ่งพาตนเองการรับรู้ที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ (UNESCO,“Evaluating the Quality of Life in Belgium”, 1980 p. 312)

Strombergได้แสดงทัศนะในการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไว้ 3 ลักษณะ คือ

1.การประเมินเชิง วัตถุวิสัยโดยการวัดเป็นปริมาณ (Objective scale yielding quantitative) เป็นการประเมินผู้สูงอายุโดยผู้อื่น เช่น แพทย์หรือบุคลากรอื่นๆในทีมสุขภาพโดยประเมินออกมาเป็นคะแนน

2.การประเมินเชิงจิตวิสัย โดยวัดเป็นปริมาณ (Subjective scale yielding quantitative) เป็นการประเมินโดยผู้สูงอายุเอง ขึ้นอยู่กับคำนิยามคุณภาพชีวิตของตนเองหรือ

ประสบการณ์ในชีวิตของตนเองเช่น ความพึงพอใจและความสุขที่ตนเองได้รับโดยประเมินออกมาเป็นคะแนน

3.การประเมินเชิงจิตวิสัย โดยวัดเป็นคุณภาพ (Subjective scale yielding quantitative) เป็นการประเมินโดยผู้สูงอายุเองผลออกมาเป็นการบรรยายและบอกถึงสภาพของผู้สูงอายุที่เป็นอยู่ (Stromberg, 2011 p.88-91)

2.2.5 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

คะนึงนิจ อนุโรจน์ ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัย การประกอบอาชีพ รวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิต เป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการให้มีความสามารถในการ พึ่งพาตนเองจุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เริ่มจากการพัฒนา ตนเอง(คะนึงนิจ อนุโรจน์,2554)

จำนงค์ อดิวัฒนสิทธิ์ได้กล่าวว่า การพัฒนาตามทฤษฎีของพุทธ การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ทาง คือ

1. การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็ คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

2. การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development) เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

3. การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development) เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ

มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่าการพัฒนาอารมณ์

4. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมันสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหาเหนือความขัดแย้งและพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบมีความเสมอภาคและมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดคนเราจึงต้องมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และพัฒนาตนเองไปพร้อมกันการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา โดยอาศัยการศึกษาหาความรู้เพื่อฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องดีงาม โดยการคิดดี พูดดี ทำดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้งอกงามสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตตลอดจนถึงการทำมาหากินเลี้ยงชีพ การเรียนการทำงานเป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา และใจของบุคคลนั้นให้มีความพร้อมยิ่งขึ้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น

2.3 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.3.1 ความหมายและความสำคัญความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใช้มาเป็นเวลานานและเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับสวัสดิการ และผลประโยชน์ต่างๆ จากทางราชการด้วย ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว คือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติและจากการฉายภาพประชากรของประเทศไทยระหว่างปี 2553 – 2583 พบว่า จำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสุขภาพ ดังนั้นจึงควรมีการทบทวน ศึกษาถึงความเหมาะสมของนิยามผู้สูงอายุที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน (รินทร์ เกรย์และคณะ, 2556: 7)

บุษยมาส สินธุประมา กล่าวว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่อยู่ในภาวะความสูงอายุหรือชราภาพ (Aging) เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในชีวิต การให้ความหมายหรือคำจำกัดความของผู้สูงอายุ โดยที่แท้ยังไม่สามารถกำหนดเป็นกฎเกณฑ์ได้ว่าคนชราหรือผู้สูงอายุเริ่มที่อายุปีเท่าใดดังนั้นเกณฑ์ในการกำหนดจึงเป็นสหสัมพันธ์กับจุดประสงค์ในการศึกษาวิจัย โครงสร้างทางสังคม และเกณฑ์อายุเฉลี่ยของแต่ละสังคม แต่จากการประชุมสมัชชาโลกว่า

ด้วยผู้สูงอายุ ที่ประชุมกำหนดเกณฑ์อายุ 60 ปี ขึ้นไปทั้งชายหญิงว่าเป็นผู้สูงอายุ (บุษยมาส สินธุประมา, 2539: 5)

สุพัตรา สุภาพ กล่าวว่า ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุมิได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุแต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ (สุพัตรา สุภาพ, 2540)

วาสนา ทองจันทร์ (2550, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึงผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60ปีขึ้นไป ซึ่งประสบปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูไม่มีที่อยู่อาศัยหรืออยู่ร่วมกับครอบครัวไม่มีความสุขและได้รับการช่วยเหลือจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการโดยรับตัวเข้าอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดู

วันเพ็ญ ปัณราช (2552, หน้า 9) ได้สรุปความหมายว่า ผู้สูงอายุ เป็นการกำหนดความหมายจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเอง โดยมีการเชื่อมโยงกับบรรทัดฐานทางสังคม ประเพณี และวัฒนธรรมของแต่ละชุมชนเข้ามาเป็นเกณฑ์การพิจารณาด้วย

สุพรรณษา วังคีรี (2552, หน้า 8) ได้สรุปความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่อยู่ในวัยช่วงสุดท้ายของชีวิต เป็นผู้ที่มีคุณค่าและได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมเป็นระยะเวลายาวนานการกำหนดให้บุคคลเป็นผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับลักษณะของสังคมแต่ละสังคม

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจในทางที่เสื่อมลง มีความสัมพันธ์ทางสังคมลดลง มีกิจกรรมในการประกอบอาชีพน้อยลง ต้องการพักผ่อนมากขึ้น

2.3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

นักทฤษฎีเกี่ยวกับสูงอายุได้พิจารณากระบวนการแก่ของบุคคลว่า เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งแนวตั้งและแนวนอน ในแนวตั้งให้พิจารณาว่าร่างกายของบุคคลมีหลายระดับนับตั้งแต่โมเลกุล เซลล์ บุคคล กลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่าบุคคลมีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ เป็นอยู่ (Being) พฤติกรรม (Behaving) และการกลายมาเป็น (Becoming) ปรากฏการณ์ของความสูงอายุหรือกระบวนการแก่ เกิดจากปัจจัยหลายประการไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงอายุนั้นอาจแบ่งได้เป็น 3 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ ของทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค พบว่า ในทุกระดับของชีววิทยาตั้งแต่เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบอวัยวะจะต้องมีการเสื่อมและมีการตายเกิดขึ้น

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรม ของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้แรงจูงใจรวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิก แตกต่างกันไปและมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การ ที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพใน อนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย

3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็ว ทฤษฎีทางสังคมแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

(1) ทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน อธิบายว่าการละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทั้งสองฝ่าย คือ ได้ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับผู้สูงอายุเองก็จะได้ เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความ แตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ

(2) ทฤษฎีกิจกรรม กล่าวถึง การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอดถอนตัวออกไป ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมาควรพอใจในการร่วมกิจกรรมสนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่างๆ กิจกรรม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

(3) ทฤษฎีความต่อเนื่อง ได้มาจากการนาทฤษฎีไร้ภาระผูกพันและทฤษฎีกิจกรรมมาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปใหม่เป็นทฤษฎีความต่อเนื่องที่สามารถอธิบายชีวิตที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้ คือการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่นผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อนก็จะมีความสุขในการแยกตัวเองในวัยสูงอายุจากทฤษฎีการสูงอายุที่กล่าวข้างต้น ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติจากวัยมิใช่จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกายและสิ่งแวดล้อมเป็นการการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาการไปในทางตรงกัน

ข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการ สูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการ กระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตาย จากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงาๆ ซึ่งภาระแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การท างานของระบบ ต่างๆ อ่อนล้าลงอีกได้

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ออกมาคล้ายคลึงกัน ได้แก่

(1) สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ

(2) แสนงอน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูดและเหตุการณ์ต่างๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูดเงียบเฉย

(3) สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน

(4) รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ

(5) มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก

(6) กลัวถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่จากทฤษฎีผู้สูงอายุข้างต้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านด้วยกันคือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้างในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการ เปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่างๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

2.3.3 แนวปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ได้แก่

ในการปฏิบัติเพื่อดูแลผู้สูงอายุนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีแนวทางในการปฏิบัติอย่างเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพ อันประกอบไปด้วย

อ. อาหาร รับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่าย และสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อ. ออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัด กระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแดดจ้า

อ.อารมณ์ อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวีสดใสด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง

อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง ปลูกต้นไม้

อ.อนามัย สร้างอนามัยดี ชีวีมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้งดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมึนเมา และสารเสพติดการที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นไม่เพียงแต่การเตรียมความพร้อมหรือการปฏิบัติตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลาน ครอบครัวก็ควรใส่ใจดูแลผู้สูงอายุด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีสมาชิกในครอบครัวอันประกอบด้วยลูกหลานฯลฯ ควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุดังต่อไปนี้ 10 ข้อ ที่ลูกๆหลานควรปฏิบัติ

1. ช่วยนำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือน เป็นที่ปรึกษา อบรมเลี้ยงดูลูกหลาน

2. ควรระมัดระวังคำพูด หรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก ยกตัวอย่างเช่น เวลารับประทานอาหารเชิญชวนให้รับประทานอาหารก่อนและตักข้าวให้

3. ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟัง และรับฟังอย่างตั้งใจจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ยังมีคนชื่นชมในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่

4. อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัดหรือศาสนสถานต่างๆ ลูกหลาน ควรจัดเตรียมข้าวของต่างๆ ให้ และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน

5. เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดให้เหมาะสมกับวัย

6. ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่ หรือต้องการไปอยู่สถานที่ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจ และพาลูกหลานไปเยี่ยมเมื่อมีโอกาส ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุข และต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลาน ก็ให้อยู่บ้านเดียวกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น

7. ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน โดยการพาไปเยี่ยมเยียน หรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตร มาสังสรรค์ที่บ้านเป็นที่คลายเหงา พาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัด หรือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

8. ให้ความสำคัญเห็นคุณค่า และเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและข้อแนะนำจากผู้สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

9. ให้อภัยในความหลงลืม และความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำและยิ่งกว่านั้น ควรแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

10. ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย หรือพาไปตรวจสุขภาพให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วยหนัก เรื้อรัง

สรุปได้ว่า ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุนั้น ผู้ดูแลจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีหลักในการดูแลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ลูกหลาน ครอบครัวก็ควรใส่ใจดูแลผู้สูงอายุโดยให้ความสำคัญและเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและข้อแนะนำจากผู้สูงอายุ

2.3.4 ยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับแผนผู้สูงอายุ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2561 -2580) จัดแบ่งเป็น 2 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัย ให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดี รอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรมและเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็น ในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตสู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกร นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่และอื่นๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญที่ให้ความสำคัญการดึงเอาพลังของ ภาคส่วนต่างๆ ทั้งภาคเอกชน ประชาสังคม ชุมชน ท้องถิ่น มาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุน การรวมตัวของประชาชนในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบ ไปสู่กลไกบริหารราชการแผ่นดินในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของ

ประชากรไทยทั้งในมิติ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ สามารถพึ่งตนเองและทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพ

2.4 บริบทของพื้นที่ที่ศึกษา

1. สภาพทั่วไป

1.1 ที่ตั้งเทศบาลเมืองคลองแห ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งอยู่ห่างจากจังหวัดสงขลาตามเส้นทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 414 (ถนนลพบุรีราเมศวร์) ระยะทาง 3 กิโลเมตรและห่างจากที่ว่าการอำเภอหาดใหญ่ประมาณ 10 กิโลเมตร มีเนื้อที่โดยประมาณ 24.50 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 15,312 ไร่

ทิศเหนือ ติดต่อกับเขตเทศบาลตำบลคูเต่า

ทิศใต้ ติดต่อกับเขตเทศบาลนครหาดใหญ่และเทศบาลเมืองคอหงส์

ทิศตะวันออก ติดต่อกับเขตเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ทิศตะวันตก ติดต่อกับเขตอำเภอบางกล่ำ

1.2 ลักษณะภูมิประเทศลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มทุ่งนา สลับเนินสวนยางพารา มีลำคลองตัดผ่าน 2 สาย คือ คลองแหและคลองอู่ตะเภา สภาพทั่วไปมักประสบปัญหาน้ำท่วมในฤดูฝน การใช้ที่ดินส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับการก่อตั้งบ้านเรือนและการประกอบกิจการทางพาณิชยกรรมและการอุตสาหกรรม

2. ประชากร

2.1ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนประชากรผู้สูงอายุเทศบาลเมืองคลองแห

จากฐานข้อมูลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห ณ เดือน มีนาคม 2565 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น 5,499 คน แบ่งเป็นชาย 2,396 คน หญิง 3,103 คน

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนผู้สูงอายุ		
		ชาย	หญิง	รวม
1.	บ้านท่าไทร	545	701	1,246
2.	บ้านหนองบัว	128	145	273
3.	บ้านคลองแห	137	242	419
4.	บ้านคลองเตย	707	1,005	1,712
5.	บ้านป่ากัน	222	260	482

6.	บ้านหนองนายขุ้ย	109	152	261
7.	บ้านทุ่งปาน	72	86	158
8.	บ้านท่าช้าง	34	40	74
9.	บ้านทุ่งน้ำ	47	54	101
10.	บ้านหนองทราย	58	52	110
11.	บ้านเกาะหมี	297	366	663
รวม		**2,396**	**3,103**	**5,499**

ตารางที่ 2.1 ฐานข้อมูลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห

3. สภาพทางสังคม

3.1 การศึกษา

สถานศึกษาในสังกัดของเทศบาลเมืองคลองแห มี 1 แห่ง คือ 1. โรงเรียนเทศบาล 1 (คลองแหอัจฉริยะ) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดของเทศบาลเมืองคลองแห มี 5 แห่ง สถานศึกษาในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) มี 5 แห่ง สถานศึกษา/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของเอกชน/ศูนย์อบรมศาสนาอิสลามและจริยธรรมประจำมัสยิด (ศอม.) จำนวน 13 แห่ง

3.2 สาธารณสุข

พื้นที่ตำบลคลองแหมีหน่วยบริการสาธารณสุข จำนวน 3 แห่ง คือ (1) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคลองแห (2) ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองคลองแห (3) คลินิกหมอครอบครัว ศูนย์แพทย์ชุมชนคลองแห โรงพยาบาลหาดใหญ่

3.3 การรักษาความปลอดภัย

มีที่พักสายตรวจ จำนวน 1 แห่ง ตั้งอยู่บริเวณหน้าวัดคลองแห ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

3.4 การสังคมสงเคราะห์

เทศบาลเมืองคลองแห ได้ให้ความช่วยเหลือด้านสังคมสงเคราะห์ให้แก่ผู้ยากไร้และผู้พิการ ผู้สูงอายุ เด็กและสตรี ในด้านที่อยู่อาศัย การส่งเสริมคุณภาพชีวิต การส่งเสริมอาชีพ การศึกษา การลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมและประสานหน่วยงานต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนในพื้นที่ กรณีได้รับความเดือดร้อน ประสบภัยและในการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน

4. ระบบบริการพื้นฐาน

4.1 การไฟฟ้า

จำนวนครัวเรือนที่มีไฟฟ้าใช้ 16,864 ครัวเรือน

จำนวนครัวเรือนที่ไม่มีไฟฟ้าใช้ 798 ครัวเรือน

4.2 การประปา

จำนวนครัวเรือนที่มีประปาใช้ 7,502 ครัวเรือน

จำนวนครัวเรือนที่ไม่มีประปาใช้ 12,418 ครัวเรือน

5. ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม

5.1 ศาสนา

วัด/สำนักสงฆ์ จำนวน 5 แห่ง

มัสยิด/บาลาย จำนวน 17 แห่ง

6. ระบบเศรษฐกิจ

6.1 การเกษตร

การประกอบอาชีพของเกษตรกรในเทศบาลเมืองคลองแห มีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ในการทำนา ปลูกผัก ผลไม้ พื้นไร่ ไม้ยืนต้น ไม้ดอกไม้ประดับ บางรายก็หันมาทำไร่นาสวนผสมโดยการขุดคูยกร่องเพื่อเก็บกักน้ำแลป้องกันน้ำท่วมพืชผลของนาสวนผสม

6.2 การพาณิชย์และกลุ่มอาชีพ

(1) ธนาคาร จำนวน 9 แห่ง

(2) ห้างค้าปลีกขนาดใหญ่ - เล็ก/ร้านสะดวกซื้อ จำนวน 13 แห่ง

(3) โรงแรม/รีสอร์ท จำนวน 33 แห่ง

(4) อพาร์ทเม้นท์ 8 แห่ง

(5) สถานีบริการน้ำมัน/แก๊ส 8 แห่ง

6.3 กลุ่มอาชีพ

1). กลุ่มผูกผ้า ชุมชนอัมพวัน

2). กลุ่มแม่บ้านเมืองใหม่6 นรินทร์ธร ผลิตกระเป๋าพลาสติก

3). กลุ่มผลิตดอกไม้จันทน์ ชุมชนหนองบัว

4). กลุ่มหัตถกรรมกรงนก ชุมชนหนองทราย

5). กลุ่มผ้าบาติก ชุมชนเกาะหมี

6). กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรผลิตเครื่องแกง ชุมชนเกาะหมี

7). กลุ่มแม่บ้านผลิตผ้าคลุมผมสตรีอิสลามและเครื่องประดับ ชุมชนทุ่งน้ำ

8). กลุ่มทำขนมไทยชุมชนหนองนายขุ้ยตก

9). กลุ่มจัดทำขันหมาก ชุมชนทุ่งปาบ

10). กลุ่มทำขนมอบท่าไทรชุมชนท่าไทร

11). กลุ่มสมุนไพรไทย ชุมชนบ้านเอื้ออาทร (คลองแห)

12). กลุ่มกระเป๋าสวย (กระเป๋าเชือกร่ม) ชุมชนเกาะหมี

13). กรงนกโคมไฟ ชุมชนหนองทราย

6.4 การท่องเที่ยวและสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของเทศบาลเมืองคลองแห

ตลาดน้ำคลองแห

ตลาดน้ำคลองแห (KlongHae Floating Market) ตลาดน้ำเชิงวัฒนธรรมของภาคใต้ หากพูดถึงความโดดเด่นของตลาดแห่งนี้เห็นจะเป็นเหล่าบรรดาพ่อค้าแม่ขาย ทั้งไทยพุทธและมุสลิม ในพื้นที่ที่ขายของอยู่บนเรือด้วยชุดพื้นเมืองตลาดน้ำคลองแหตั้งอยู่ทางด้านทิศเหนือของตัวเมืองหาดใหญ่ จากหาดใหญ่ สามารถเข้าถึงตลาดน้ำได้สองทาง คือเข้าทางถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ 5 อีกเส้นทางหนึ่ง ใช้ถนนลพบุรีราเมศวร์ (ทาง414) และใช้เส้นทางที่จะไปสงขลา จะเห็นป้ายทางเข้าตลาดน้ำคลองแห ให้กลับรถเข้าตลาดน้ำ

มัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา

มัสยิดกลางดีย์นุลอิสลาม หรือเรียกสั้นๆว่า มัสยิดกลางสงขลา ตั้งอยู่ที่ ถนนลพบุรีราเมศวร์ ตำบลคลองแห อำเภอ หาดใหญ่ จังหวัด สงขลา ศูนย์รวมจิตใจของชาวมุสลิม ในสงขลา ต้องบอกว่าที่นี่เป็นมัสยิดที่ใหญ่และอลังการมากภายในตกแต่งได้สวยงาม โล่ง โอ่โถง เหมาะแก่การทำจิตใจให้สงบและทำพิธีกรรมต่างๆ ทางศาสนา มัสยิดกลางแห่งนี้โดดเด่นจนสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนตั้งแต่อยู่บนภูเขาในสวนสาธารณะหาดใหญ่กันเลยทีเดียว หากใครได้มาจังหวัดสงขลาแล้ว ต้องไม่พลาดที่จะมาชมความงดงามของ มัสยิดกลางแห่งนี้ มัสยิดแห่งนี้ได้รับการขนานนามว่า " ทัชมาฮาลเมืองไทย " ยิ่งมาในช่วงเวลาเย็นค่ำมัสยิดเปิดไฟสว่างมีฉากหลังของท้องฟ้าเปลี่ยนสีในยามเย็นงดงามยิ่งนัก

เจดีย์ชเวดากอง

เจดีย์ชเวดากอง ชาวพม่าที่เข้ามาทำงานอยู่ในพื้นที่จังหวัดสงขลา ร่วมกันสร้างเจดีย์ไทย พม่าถวายวัดคลองแห เงินบริจาคเกือบ 10ล้านบาท เป็นเงินบริจาคจากชาวเมียนมาร์ในจังหวัดสงขลา และใกล้เคียงรวมถึงชาวเมียนมาร์จากประเทศสิงคโปร์ก็มาร่วมบริจาคด้วย เป็นเจดีย์องค์แรกที่ชาวพม่าสร้างขึ้นในประเทศไทยเพื่อเป็นศูนย์รวมใจของชาวพม่า ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ชาวพม่าได้เข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารทำมาหากินอยู่ในประเทศไทย และซึ้งในความมีน้ำใจของคนไทยที่ชาวพม่าเข้ามาอยู่ และทำงานอย่างมีความสุข

หลวงพ่อทันใจ

หลวงพ่อทันใจ สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2554 ทำพิธีหล่อ เมื่อวัน 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 ตรงกับขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 ซึ่งหลวงพ่อทันใจ มีชื่อเสียงร่ำลือในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ โชคลาภต่างๆ สมดั่งใจปรารถนาแทบทุกประการ

คุ้งนำคอวัง

บ้านหนองนายขุ้ยเป็นอีกหนึ่งสถานที่นั่งเล่นพักผ่อนหย่อนใจ ริมน้ำคลองอู่ตะเภาก่อนจะมาบรรจบกับคลองแหโดยบริเวณริมคลองจะมีลักษณะโค้งน้ำ ตกแต่งให้เป็นทางเดินตลอดแนวฝั่งคลอง ชาวบ้านนิยมใช้เป็นจุดนัดพบสังสรรค์ นั่งตกปลา ตกกุ้ง บรรยากาศจะดีมากในช่วงก่อนพระอาทิตย์ตกดินและยามเช้า

ศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราชคลองแห

ศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราชแห่งนี้ เป็นแหล่งเรียนรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมครบวงจร ภายในจัดแสดงนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นิทรรศการประวัติความเป็นมาของชุมชนเมืองคลองแห และวิถีชีวิตในอดีตจนถึงปัจจุบันของชาวภาคใต้ นอกจากนี้ยังได้จัดนิทรรศการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ที่หายากให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาแบบครบทุกเรื่อง เช่น เรือนภูมิปัญญาคลองแห สาธิตการแสดงมโนราห์ลอดหนาม โนราท่าครู โนราสุขภาพ หนังตะลุง สวนสมุนไพร ของใช้ในชีวิตประจำวัน และอื่นๆ อีกมากมาย

วัดอัมพวัน (วัดม่วงสาวตือก)

"วัดอัมพวัน" หนึ่งในวัดเก่าแก่ของเมืองหาดใหญ่ ตั้งอยู่ในพื้นที่เทศบาลเมืองคลองแห เป็นวัดที่มีหนูนุ้ยกับลุงเท่งยืนเฝ้าซุ้มประตูวัด คอยต้อนรับพุทธศาสนิกชนที่เข้ามายังวัด หรือ ผู้ที่ขับรถผ่านไปผ่านมาแถวนั้นวัดแห่งนี้เป็นที่เคารพนับถือของคนในพื้นที่ ไม่แพ้วัดคลองแห บรรยากาศวัดร่มรื่นอีกทั้งวัดยังอยู่ในเขตชานเมืองทำให้ดูสงบไม่วุ่นวาย "วัดอัมพวัน" มีอีกชื่อที่ผู้คนเรียกขานกันว่า "วัดม่วงสาวตือก" ทำไมต้องสาวตือก เป็นหนึ่งในข้อสงสัยของใครหลาย ๆ คน กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ บริเวณที่ตั้งของวัดในปัจจุบัน เคยมีต้นมะม่วงต้นใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง ชาวบ้านและลูกเด็กเล็กแดงชอบพากันมาเก็บลูกมะม่วง วันหนึ่งมีสาวๆ วัยแรกแย้ม พากันมาเก็บลูกมะม่วงด้วยความที่อยากกินมะม่วงมาก สาวคนหนึ่งรีบเก็บลูกมะม่วงแล้วรับประทานทันที ผลปรากฏว่าลูกมะม่วงไปติดคอนางเข้า ตัวนางเองจึงรีบเอามือทุบหน้าอกของตนเองเพื่อให้ลูกมะม่วงหลุดออกมา เพื่อนๆ ต่างพากันช่วยทุบ บางตำนานบอกว่านางรอดตาย บางตำนานบอกว่านางตายเพราะลูกมะม่วงติดคอจริงเท็จแค่ไหนเราก็ไม่สามารถทราบได้ บางทีอาจจะเป็นเพียงเรื่องเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ หรือบางทีอาจจะเป็นเรื่องจริงแต่สุดท้ายที่สุดแล้วตำนานดังกล่าว ก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของวัดอัมพวันไปเป็นที่เรียบร้อยเผลอๆ "วัดม่วงสาวตือก" จะกลายเป็นชื่อที่ฟังคุ้นหูกว่าชื่อวัดจริงๆ เสียอีก

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระธนพล กนฺตสีโล (เรือนเพ็ชร์)ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรีอำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรีอำเภอถลางจังหวัดภูเก็ตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง(X =3.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด(X =3.41) รองลงมาได้แก่ ด้านร่างกายและด้านความสัมพันธ์ ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน(X =3.28)ส่วนด้านที่อยู่อาศัยมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X =3.15) เมื่อจำแนกตามเพศอายุระดับการศึกษาอาชีพและรายได้ต่อเดือน พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรีอำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ตอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรีอำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต ที่มีข้อมูลทั่วไป แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุระดับการศึกษาอาชีพและรายได้ต่อเดือนต่างกันเทศบาลตำบลเทพกระษัตรีมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.053.ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรีอำเภอถลางจังหวัดภูเก็ต พบว่าเทศบาลตำบลควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่มาตรวจร่างกาย วัดความดันอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและกายภาพบำบัดให้ที่บ้านทุกอาทิตย์ควรมีการสนับสนุนประเพณีท้องถิ่นและการละเล่นต่างๆ ในวันสำคัญควรมีศูนย์เอนกประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ กันในชุมชนควรมีหน่วยงานซ่อมแซมที่พักผู้สูงอายุควรจัดให้มีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพสำหรับผู้สูงอายุ

รัตนาภรณ์ รัตนพงศ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล 1 (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล 1 (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก (=3.85) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากสุด (=3.98) รองลงมาได้แก่ ด้านกายภาวนา (=3.92) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด (=3.47) เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา พบว่า นักเรียนใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล 1 (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้นเรียน และอาชีพของบิดามารดา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ของบิดามารดา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล 1 (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดมี ดังนี้ ด้านกายภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ด้านศีลภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ เข้าวัดทำบุญ ทำทานอยู่เสมอ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและกฎหมาย ด้านจิตตภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ทำจิตใจให้สงบ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ นั่งสมาธิ ส่วนด้านปัญญาภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คืออ่านหนังสือเพื่อทบทวนความรู้หรือเพิ่มความรู้ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ใช้อินเตอร์เน็ตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

ชาตรี ทองภักดีได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่าจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (=4.17) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 อยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ยสูงสุด (=4.32) คือ ด้านปัญญาภาวนา ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (=4.02) คือ ด้านจิตตภาวนา มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านกายภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก (=4.07) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด (=4.53) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านมีการตรวจสุขภาพ ปีละ 1 ครั้ง ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (=3.55) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่าน มีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำ

2. ด้านศีลภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านสีลภาวนาค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก (=4.29) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด (=4.65) ในข้อที่ว่าท่านให้บริการประชาชนทุกคน โดยเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (=3.86) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านมีกิจกรรมการทำความสะอาดศาสนสถานเป็นประจำทุกเดือน

3. ด้านจิตตภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านจิตตภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก (=4.02) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด (=4.64) ในข้อที่ว่าท่านปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตใจที่ดีไม่มีอคติ ในการให้บริการประชาชน ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (=3.55) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านมีการนิมนต์พระมาเทศน์อบรม สั่งสอนศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม

4. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก (=4.32) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด (=4.59) ในข้อที่ว่า ท่านแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น โดยปฏิบัติตามหลักกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (=4.01) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านสนับสนุนข้าราชการตำรวจ ให้เข้ารับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น เพื่อนำมาใช้พัฒนาหน่วยงานจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็น โดยเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งปัจจุบัน ระดับรายได้ต่อเดือน และอายุราชการ พบว่าไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไวแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน จากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านกายภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ด้านกายภาวนาการสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ และออกกำลังกายอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ข้าราชการตำรวจเองต้องหมั่นเรียนรู้ และฝึกฝนหรือทบทวนยุทธวิธีในการปฏิบัติหน้าที่ให้มีความคล่องแคล่วว่องไวเป็นประจำ

2.ด้านศีลภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ด้านสีลภาวนา ช่วยให้ข้าราชการตำรวจฝึกปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยและปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

3. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ด้านจิตตภาวนา ช่วยให้ข้าราชการตำรวจมีการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและมีการนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมถึงมีหลักธรรมในใจจะทำให้ข้าราชการตำรวจมีการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและเป็นรูปธรรมมากขึ้น

4. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ด้านปัญญาภาวนา ช่วยให้มีการอบรมทบทวนยุทธวิธีต่างๆ อยู่เป็นประจำ และปฏิบัติงานที่ดีตามหลักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และเกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจมากขึ้น

ปิ่นปินัทธ์ เหลืองพิทักษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่าจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย พบว่า บุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง มีระดับการพัฒนาทรัพยากร

มนุษย์ตามหลักภาวนาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (=3.58) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก ในด้านสีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ส่วนในด้านกายภาวนาอยู่ในระดับปานกลางการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน ตำแหน่งและรายได้พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านการศึกษามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทยในทุกด้านจากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านกายภาวนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกายภาวนานั้นเป็นการสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง มีความพร้อมเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การอบรมบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ต่างๆ มีความสุภาพ อ่อนโยน เรียบร้อย เพื่อที่จะเป็นการพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

2. ด้านศีลภาวนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านสีลภาวนานั้นเป็นการทำกายให้ปกติ ปกติทั้งด้านการกระทำความประพฤติและการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะพัฒนาตนเองให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงามมีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกันในการทำงานเพื่อเป็นการเสริมสร้างการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านจิตตะนั้นเป็นการพัฒนาจิตเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้จิตมีคุณธรรม มีความมั่นคงต่อการทำงาน รู้จักอดทนอดกลั้นต่อการทำงานที่มีความยากลำบาก ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานที่ต้องอาศัยความสามัคคีในการทำงาน

4. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การพัฒนาทางด้านปัญญานั้นเป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้สามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการท างานได้ และเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การพัฒนาปัญญายังเป็นการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ ในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกระแสความเป็นไปแห่งโลก เพื่อให้การทำงานสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่หลากหลายในการทำงานที่มีคุณภาพได้

สำราญ จูช่วย และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา 2555 ได้สรุปไว้ว่าองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญคือ

1.ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญาหมายถึงบุคคลใดจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นต้องมีร่างกายปกติมีอวัยวะครบทุกส่วนมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีการดำรงชีวิตด้านร่างกายอย่างถูกสุขลักษณะมีความสะอาดในการรับประทานอาหารและการรักษาสุขภาพที่ดี

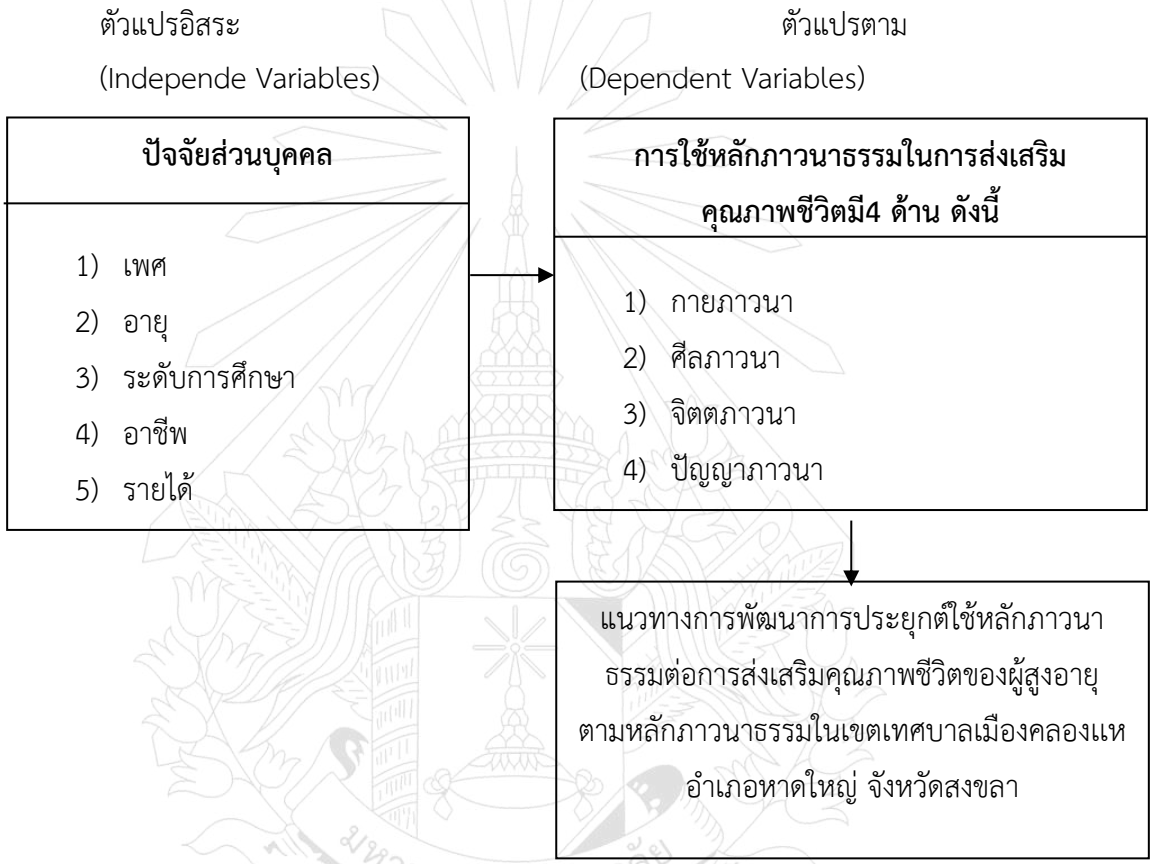
2.ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์หมายถึงการเป็นผู้มีจิตใจและอารมณ์ดีมีความมั่นคงไม่แปรเปลี่ยนง่ายไม่โมโหง่ายไม่อิจฉาริษยามีคุณธรรมประจำใจมีความซื่อสัตย์สุจริตอ่อนน้อมถ่อมตนมีเมตตากรุณามีมนุษย์สัมพันธ์ดีดำเนินชีวิตด้วยความมีจริยธรรมที่ดีงามมองโลกในแง่ดีมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและรู้จักบริหารตนเองในด้านต่างๆและการรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

3. ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพหมายถึงความสามารถที่จะจัดหาสิ่งต่างๆที่จะช่วยในการดำรงชีวิตีที่ดีตามฐานะของตนเองปัจจัยที่จำเป็นเหล่านี้ได้แก่อาหารเสื้อผ้าที่อยู่อาศัยยารักษาโรคการได้รับการศึกษาการพักผ่อนและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆการที่บุคคลได้รับสิ่งเหล่านี้อย่างเพียงพอย่อมช่วยให้บุคคลมีความสะดวกสบายมีความสุขความพึงพอใจและมีคุณค่าในชีวิต

4. ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมหมายถึงการเป็นบุคคลที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีรู้จักการผูกมิตรและการครองใจคนมีความสามารถในการปรับตัวที่ดีต่อครอบครัว ต่อเพื่อนในโรงเรียนในวิทยาลัยในมหาวิทยาลัยในหน่วยงานที่ทำงานตลอดจนในวงสังคมทั่วๆไปทุกๆสถานที่รู้จักการมีมารยาทมีวินัยรู้จักวัฒนธรรมประเพณีและกฎหมายรู้จักวางตัวได้อย่างเหมาะสมการปฏิบัติตนของบุคคลดังกล่าวย่อมได้รับการยอมรับจากสังคมและเมื่อทุกๆคนปฏิบัติตนดีย่อมช่วยให้สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสมบูรณ์ ในทำนองเดียวกันความสมบูรณ์ของสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความเหมาะสมราบรื่นและมีความสุข

2.6 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยนำหลักภาวนาธรรมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน(MixedMethod)ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ไว้ดังนี้

3.1 วิธีและขั้นตอนในการวิจัย

3.2 ระเบียบวิธีการวิจัย

3.2.1 การออกแบบการวิจัย

3.2.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.3 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.7 สรุป

3.1 วิธีและขั้นตอนในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาผู้วิจัยกำหนดวิธีและขั้นตอนในการวิจัย ไว้ดังนี้

3.1.1 ศึกษา แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 กำหนดกรอบแนวคิด ปัญหา และวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3.1.3 กำหนดกลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

3.1.4 สร้างเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัยนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา

3.1.5 นำเครื่องมือเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.1.6 ส่งเอกสารเพื่อขอหนังสือรับรองจริยธรรมในคน

3.1.7 ทดสอบเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัย (Try out)

3.1.8 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างจากกลุ่มตัวอย่าง

3.1.9 วิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูล

3.1.10 สรุปและรายงานผลการศึกษาวิจัย

3.2 ระเบียบวิธีการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยกำหนดระเบียบการวิจัย ไว้ดังนี้

3.2.1 การออกแบบการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เรื่องการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยเชิงปริมาณใช้วิธีออกแบบสอบถามจาก ผู้สูงอายุที่อาศัยในเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 251 คน (ข้อมูลผู้สูงอายุ,2565) โดยสอบถามข้อมูลพื้นฐานปัจจัยส่วนบุคคลและการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะแบบมีโครงสร้างกับผู้ที่เกี่ยวข้องรวม จำนวน 5 คน

3.2.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1) ตัวแปรอิสระประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล 5 ด้าน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้

2) ตัวแปรตาม คือ หลักภาวนาธรรมมีดังนี้ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา ด้านปัญญาภาวนา

3.3 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ไว้ดังนี้

3.3.1 แบบเชิงปริมาณ เป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวน 5,499 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน

(ส่งศรี ชมภูวงศ์, 2554, หน้า 113) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 251 คน

3.3.2 แบบเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึก กับ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูป/คน ประกอบด้วย

ชื่อ	ตำแหน่ง
1) พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.	ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคลองแห
2) นายสันติ เหมมัน	นายกเทศมนตรีเมืองคลองแห
3) นางสาวสิรินาถ สัตยายุทธ	ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
4) นางจินตนาแก้วชนา	นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ
5) นายประทีป ปรางยิ้ม	ประธานกรรมการชุมชนเมืองใหม่6 นรินทร์ธร

ตารางที่ 3.1 แสดงรายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ คือ แบบสอบถามสำหรับการวิจัย เรื่องการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ดำเนินการดังนี้

3.4.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักภาวนาธรรมเพื่อกำหนดกรอบของแบบสอบถามและคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

3.4.2 ออกแบบเครื่องมือวิจัย คือแบบสอบถามและคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยแบบสอบถามนั้น ประกอบด้วย ข้อมูล 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล 5 ด้าน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการใช้หลักภาวนาธรรมซึ่งแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 ข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับข้อเสนอแนะการใช้หลักภาวนาธรรมตามบริบทของผู้ให้ข้อมูล

3.4.3 นำเครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่สร้างเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหา โดยได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00

3.4.4 ดำเนินการยื่นหนังสือเพื่อขอจริยธรรมในมนุษย์

3.4.5 นำเครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามและคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย

ในงานวิจัย เพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ โดยทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย กับประชากรจำนวน 251 คน/กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3.4.6 นำผลคะแนนจากการทดลองเครื่องมือวิจัยที่ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายในงานวิจัย เพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือด้วยการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .96

3.4.7 นำเครื่องมือวิจัยที่ดำเนินการปรับปรุงสมบูรณ์แล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในงานวิจัย คือจำนวน 5,899 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 251 คน ในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองคลองแหต่อไป

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.1 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ได้ดำเนินศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาและรวบรวมข้อมูล เพื่อสร้างเป็นกรอบคำถามของแบบสอบถาม และสร้างแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยเรื่องการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ให้ถูกต้อง และนำมาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเชิงเนื้อหาและรับขอเสนอแนะนำมาปรับแก้ไขให้สมบูรณ์ที่สุด และผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เรียนผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเครื่องมือทั้งนี้ เพื่อให้การวิจัยมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แบบสอบถามที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับแก้ไขให้สมบูรณ์และจากนั้นขอคำรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมกุฎราชวิทยาลัย การเก็บรวบรวมข้อมูลการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม จากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาประชากร จำนวน 251 คน ในเขตเทศบาลเมืองคลองแห

3.5.2 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ กำหนดประเด็นคำถามเชิงลึกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้จากแบบสอบถามเรื่องภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลานำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มารวมรวม วิเคราะห์สังเคราะห์ และเรียบเรียงข้อมูลตามวัตถุประสงค์ จากผู้รับการสัมภาษณ์จำนวน 5 ท่าน สำหรับข้อเสนอแนะและวิธีแก้ปัญหาเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมของเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล จะดำเนินการตามประเภทข้อมูล ดังต่อไปนี้

3.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม จากประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 398คน จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณค่าร้อยละข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม 5ด้าน ที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้และคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับคะแนนการใช้หลักภาวนาธรรม 5 ระดับ ได้แก่

คะแนน 5 หมายถึง ระดับมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ระดับมาก

คะแนน 3 หมายถึง ระดับปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ระดับน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยด้วยเกณฑ์สัมบูรณ์ตามแนวทางของเบสต์ (Best, 1981 หน้า 240) ซึ่งกำหนดไว้ว่า

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

3.6.2 ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเพื่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยเรียงลำดับเป็นประเด็นสำคัญประกอบการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ดังนี้

1) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สูตร ดังนี้

$$P = \frac{\sum f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2) ค่าเฉลี่ย $(\overline{X})$(ส่งศรี ชมภูวงศ์,2554, หน้า 219)

สูตร $\overline{X} = \frac{\sum fx}{n}$

เมื่อ $\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่ของคะแนนแต่ละตัว

n แทน จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

3) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)(ส่งศรี ชมภูวงศ์,2554, หน้า 223)

สูตร $S.D. = \sqrt{\frac{\sum(X-\overline{X})^2}{n-1}}$

เมื่อ S.D. แทนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\overline{X}$ แทนคะแนนเฉลี่ย

X แทนคะแนนแต่ละตัว

n แทนจำนวนข้อมูล

3.7 สรุป

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยเชิงปริมาณใช้วิธีตอบแบบสอบถามจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห ทั้งหมดจำนวน589คน โดยสอบถามข้อมูลพื้นฐานปัจจัยส่วนบุคคลและการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะแบบมีโครงสร้างกับบุคลากรในเทศบาลเมืองคลองแห จำนวน 5คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม จาก(ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 251 คน จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณค่าร้อยละข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่เพศ อายุ ระดับ

การศึกษา อาชีพและรายได้และคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับ(ตัวแปรตาม) สถิติที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยการหาค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้อธิบายถึงระดับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง“การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาและ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงผสานวิธี (Mixed Methods) โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 251 คน มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ นำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยายตามลำดับ ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

4.3 สรุปข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

4.4 ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกในการเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 251 คน เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน โดยนำมาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
1. ชาย	75	29.90
2. หญิง	176	70.10
อายุ		
1. 60 – 70 ปี	151	60.20
2. 71 – 80 ปี	79	30.50
3. ตั้งแต่ 81 ปีขึ้นไป	21	8.40
ระดับการศึกษา		
1. ประถมศึกษา	140	55.80
2. มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	50	19.90
3. อนุปริญญา/ปวส.	15	6.00
4. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	46	18.30
อาชีพ		
1. ข้าราชการบำนาญ	62	24.70
2. เกษตรกร	38	15.10
3. ค้าขาย	108	41.00
4. ไม่ได้ทำงาน	43	17.10
รายได้ต่อเดือน		
1. ไม่มีรายได้	80	31.90
2. ต่ำกว่า 5,000 บาท	40	15.90
3. 5,000 – 10,000 บาท	37	14.70
4. มากกว่า 10,000 บาท	94	37.50
โดยรวม	**251**	**100.00**

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 70.10 และเป็นเพศชาย จำนวน 75 คน คิดเป็น ร้อยละ 29.90

2.อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ 60 - 70 ปีมากสุด จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 60.20 รองลงมา ได้แก่ อายุ 71-80 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 และอายุ 81 ปีขึ้นไป น้อยสุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.40 ตามลำดับ

3. ระดับการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ พบว่า ระดับประถมศึกษา มากสุด มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 รองลงมา ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 19.90 และระดับอนุปริญญา/ปวส. น้อยสุด มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 ตามลำดับ

4. อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน มากสุด มีจำนวน 108 คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมา ได้แก่อาชีพ ข้าราชการบำนาญ มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 24.70 ส่วนอาชีพเกษตรกร น้อยสุด มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.10 ตามลำดับ

5. รายได้ต่อเดือน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีรายได้มากกว่า 10,000 บาท มากสุด มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ มีจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 31.90 และมีรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท น้อยสุด มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 ตามลำดับ

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

วิเคราะห์การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยการหาค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย($\overline{X}$)ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวม

การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	ระดับความคิดเห็น		
	$\overline{X}$	$S.D.$	แปลผล
ด้านกายภาวนา	3.28	0.91	ปานกลาง
ด้านจิตตภาวนา	3.41	0.81	ปานกลาง
ด้านศีลภาวนา	3.15	0.96	ปานกลาง
ด้านปัญญาภาวนา	3.28	0.90	ปานกลาง
รวม	**3.28**	**0.80**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ระดับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X =3.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านจิตตภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X =3.41) รองลงมาได้แก่ ด้านกายภาวนาและด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (X =3.28) ส่วนด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X = 3.15) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ย($\overline{X}$)ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านกายภาวนา

ด้านกายภาวนา	ระดับความคิดเห็น		
	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันเพียงใด	2.90	1.20	ปานกลาง
2. ท่านนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด	3.34	1.03	ปานกลาง
3. ท่านดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อมเพียงใด	3.53	1.06	ปานกลาง
4. ท่านใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองเพียงใด	3.29	1.13	ปานกลาง
5. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด	3.35	1.19	ปานกลาง
รวม	**3.28**	**0.91**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4.3 พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาวนาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =3.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\overline{X}$ =3.53) รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ($\overline{X}$ =3.35) และการนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละวัน ($\overline{X}$ =3.34) ส่วนการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\overline{X}$ =2.90) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ย($\overline{X}$)ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภาวนา

ด้านจิตตภาวนา	ระดับความคิดเห็น		
	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ตามมาเพียงใด	3.41	0.91	ปานกลาง
2. ท่านมีสติในการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงใด	3.61	1.02	มาก
3. ท่านมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด	3.47	0.99	ปานกลาง
4. ท่านมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเพียงใด	3.51	1.00	มาก
5. ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด	3.21	1.10	ปานกลาง
รวม	**3.41**	**0.81**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4.4 พบว่า พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตภาวนา โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง (X =3.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การมีสติในการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X =3.61) รองลงมา ได้แก่การมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน(X =3.51) และความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง (X =3.47) ส่วนการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X =3.21) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ย($\overline{X}$)ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา

ด้านศีลภาวนา	ระดับความคิดเห็น		
	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านมีการปฏิบัติและรักษาศีล 5 อยู่สม่ำเสมอเพียงใด	3.25	1.13	ปานกลาง
2. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางเทศบาลจัดขึ้นเพียงใด	3.30	1.09	ปานกลาง
3. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของพื้นที่อย่างเคร่งครัดเพียงใด	3.02	1.13	ปานกลาง
4. ท่านมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้องเพียงใด	3.09	1.25	ปานกลาง
5. ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด	2.99	1.17	ปานกลาง
รวม	**3.15**	**0.96**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4.5 พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา อยู่ในระดับปานกลาง (X =3.15) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางเทศบาลจัดขึ้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X =3.30) รองลงมาได้แก่ การปฏิบัติและรักษาศีล 5 อยู่สม่ำเสมอ (X =3.25) และการมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้อง (X =3.09) ส่วนการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X =2.99) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านปัญญาภาวนา

ด้านปัญญาภาวนา	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์ได้เพียงใด	3.69	1.00	มาก
2.ท่านสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญาเพียงใด	3.27	1.14	ปานกลาง
3.ท่านสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด	3.31	1.20	ปานกลาง
4. ท่านใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองเพียงใด	3.18	1.03	ปานกลาง
5.ท่านใฝ่หาความรู้และเรียนรู้เพียงใด	3.17	1.07	ปานกลาง
รวม	**3.28**	**0.90**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X =3.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่าผู้สูงอายุสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์ได้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X =3.69) รองลงมา ได้แก่ การสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ (X =3.31) และการสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญา (X =3.27) ส่วนการใฝ่หาความรู้และเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X =3.17) ตามลำดับ

4.3 สรุปข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ด้านกายภาวนา

1. ควรดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ทั่วถึงเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งๆขึ้นไป
2. ควรจะมีเจ้าหน้าที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่มาตรวจร่างกายให้ที่บ้าน
3. ควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในการชีชีวิตประจ าวัน และบริการด้านกายภาพบำบัด

ด้านจิตตภาวนา

1. ควรจัดให้มีการอบรมในเรื่องของการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความเมตตาช่วยเหลือกัน
2. ควรมีการสนับสนุนการร้องเพลง ประเพณีท้องถิ่นและการละเล่นต่างๆ
3. ควรมีศูนย์เอนกประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กันในชุมชน

ด้านศีลภาวนา

1. ควรส่งเสริมกิจกรรมในที่เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. ควรจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมทุกๆ ปี
3. ควรจัดให้มีการรักษาศีล 5

ด้านปัญญาภาวนา

1. ควรมีการเพิ่มการเรียนรู้ในด้านโซเชียลมีเดียมากขึ้น
2. ควรส่งเสริมทักษะทางปัญญาให้ดีขึ้น
3. ควรมีการศึกษาและการเรียนรู้วิชาการต่างที่เพิ่มมากขึ้น

4.4 ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ประเด็นที่ 1 ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านกายภาวนาอย่างไรบ้าง

พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตตคุโณ ดร. (เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่าควรมีการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในสังคมทำกายให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงและนำเอาหลักธรรมด้านภาวนาธรรมมาปฏิบัติจะทำให้มีสุขภาพดีและมีความสุขตามอัตภาพแน่นอน

นายประจักษ์ ชูแก้ว (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566)ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้น การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การแนะนำให้บุคลากรในสำนักงานหรือหน่วยงานดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งด้วยการเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ มีการจัดบริการด้านสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งส่งเสริมการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและให้ความรู้และวิธีการป้องกันเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยของบุคลากร เช่น ออฟฟิศซินโดรม โรคเครียด โรคไมเกรน โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น

นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ (เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการอบรมเรื่องการมีสุขภาพกายที่ดี การทำกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงมีสุขภาพดีแล้วการฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ แต่นี่ก็ยังไม่ถึงความหมายของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง การพัฒนากายในพุทธศาสนานี้ ท่านหมายถึงข้อต่อไปซึ่งคลุมความหมายแม้แต่การพัฒนาทักษะด้วยและควนที่จะดูและในเรื่องอาหารการกินโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อร่างการในแต่ละวันเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย

นางจินตนา แก้วชบา (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ตาหู จมูก ลิ้น กายด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเช่น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เพียงพอต่อความต้องการทางร่างกาย

นายประทีป ปรางยิ้ม (เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2566)ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาในเรื่องของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายของผู้สูงอายุ กินอาหารที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ ให้มีร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์และมีการดูแลในด้านสุขภาพอนามัยมีการตรวจสุขภาพประจำ เช่น การตรวจวัดความดัน เบาหวาน เป็นต้น

สรุป ควรดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ทั่วถึงเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งๆขึ้นไป มีเจ้าหน้าที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่มาตรวจร่างกายให้ที่บ้านจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในการชีชีวิตประจำวันและบริการด้านกายภาพบำบัดให้ออกกำลังการสม่ำเสมอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ประเด็นที่ 2 ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านศีลภาวนา อย่างไรบ้าง

พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตตคุโณ ดร. (เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันหากคุณทุกคนได้นำศีลเพื่อไปปฏิบัติจะทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมร่มเย็นเป็นสุขและน่าอยู่อย่างยั่งยืน การเรียนรู้ต้องเริ่มจากตัวเราศีลเป็นสิ่งที่ใจสว่างใจสงบควบคุมกับการปฏิบัติของคนเรามีศีลสุขล้ำมีทำสุขใจศีลคือต้องเป็นปกติเป็นคนดีได้ในสังคมต้องมีศีลผู้กำกับให้อยู่กับใจ

นายประจักษ์ ชูแก้ว (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาความประพฤติให้สมบูรณ์ เช่น การตั้งอยู่ในระเบียบวินัยตั้งอยู่ในศีลในธรรม พัฒนาความประพฤติให้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน จะเห็นว่า หลักศีลขั้นแรกทีเดียวก็มุ่งที่การไม่เบียดเบียน ศีลที่เราเรียกกันง่าย คือศีล 5 ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานจะเห็นว่า เป็นเรื่องของการไม่เบียดเบียนกันทั้งนั้น กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิตร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครอง ในการใช้วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง เริ่มต้นศีลจึงเป็นเรื่องของการมีระเบียบในระดับของการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้ว ก็ขยายออกไปถึงความสุจริตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความสามัคคีเกื้อกูลแก่กัน ทำงานเป็นทีม มีสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม สิ่งแวดล้อม และสังคม ซึ่งส่งเสริมให้ที่ทำงานมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566)ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาศีล ศีลนั้นใกล้กับวินัย ศีลต่างจากวินัยอย่างไร ในแง่หนึ่ง ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล วินัยเป็นกิจกรรมที่เป็นไปในสังคม ศีลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล

นางจินตนา แก้วชบา (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาความประพฤติพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกันเช่นการเข้าวัดทำบุญอยู่เสมอปฏิบัติตามกฎหมายทำทานอยู่เสมออยู่ร่วมกับผู้อื่นอันด้วยดีเกื้อกูลแก่กันพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนิน

ชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ทีนี้เรื่องของศีล ที่เป็นเรื่องของความมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในระบบสังคมนั้น ถ้าเราแยกคร่าวๆ ก็จะเห็นได้หลายระดับเหมือนกัน

นายประทีป ปรางยิ้ม (เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2566)ให้สัมภาษณ์ว่าควรมีการรักษาศีล มีความประพฤติในกฎระเบียบข้อบังคับ ข้อกฎหมาย และต้องอยู่ในศีลธรรมไม่ทำความเสียหาย และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ดำเนินชีวิตให้อยู่ในทางที่ดีมีศีลธรรมอันดีงาม มีความรับผิดชอบในหน้าที่สุจริต มีความสามัคคีเกื้อกูลกัน และมีการเข้าวัดทำบุญอยู่เสมอ

สรุป ควรส่งเสริมกิจกรรมในที่เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจควรจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมทุกๆปี โดยให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีมีการเข้าวุฒิทำบุญอยู่เสมอปฏิบัติตามกฎหมายทำทานเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ประเด็นที่ 3 ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านจิตตภาวนา อย่างไรบ้าง

พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตตคุโณ ดร. (เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส การที่ทำจิตใจให้สงบกายเราทุกอย่างเกิดที่ใจจิตใจดีอย่างอื่นดีหมดจิตใจเราสงบจิตใจมีสมาธิจะทำให้มีสติและเกิดปัญญาทุกอย่างเริ่มจากจิตต้องมีการฝึกฝน หากคุณได้นำหลักภาวนาธรรมมาฝึกฝนจิตใจบ่อยๆและสม่ำเสมอจะทำให้มีจิตใจที่เบิกบานและมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างดีงามและมีความสุขตลอดไป

นายประจักษ์ ชูแก้ว (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การจัดโครงการปฏิบัติธรรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้มีการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมงาน ขยันหมั่นเพียรมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน อดทนต่อแรงกดดันและรู้จักบริหารความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน มีสมาธิ มีความสดชื่น มีความเบิกบานเป็นสุขผ่องใสในการปฏิบัติงาน

นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566)ให้สัมภาษณ์ว่า ควรฝึกจิตใจให้มีคุณภาพ เริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจ ประณีตดีงาม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที มีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี จิตของเราเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำไปใช้งาน เราจะทำงานได้เก่ง เราก็ต้องมีจิตที่มีสมรรถภาพเป็นพื้นฐานก่อนสมรรถภาพของจิตนี้เน้นที่ตัวสมาธิ คือจิตจะต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากสมาธิแล้ว จะต้องมีสติ จะต้องมีวิริยะ คือความ

เพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น อันนี้เป็นเรื่องของสมรรถภาพจิตนอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพจิต และนอกจากมีสมรรถภาพจิตเข้มแข็งแล้ว ก็ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

นางจินตนา แก้วชบา (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาจิต คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณามีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเช่นทำจิตใจให้สงบเช่นกันนั่งสมาธิมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกหรือสังคมมีความพอใจในตนเองที่เป็นอยู่มีความขยันหมั่นเพียรมีความเบิกบานชีวิตมีความสุขรู้สึกผ่องใส

นายประทีป ปรางยิ้ม (เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2566)ให้สัมภาษณ์ว่าควรมีการอบรมในด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำสมาธิให้มีจิตใจสงบและนิ่งขึ้น มีความเมตตากรุณา มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมสังคม ให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นมากขึ้น ให้เกียรติผู้อื่น และที่สำคัญควรมีการสร้างความสัมพันธ์ไม่ให้เกิดความขัดแย้งกันในการติดต่อสื่อสารกันให้เกิดความเข้าใจต่อกัน และอ ยู่ร่วมกันอย่างมีความเข้าใจกัน

สรุป ควรที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีหลักธรรมเมตตา ให้เกียรติ รับฟังความเห็นต่าง อย่างเป็นธรรม ตามหลักพระพุทธศาสนาการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ คือ การส่งเสริมความสามัคคีให้เกิดขึ้นกับประชาชนทุกกลุ่มควรจัดให้มีการอบรมในเรื่องของการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความเมตตาช่วยเหลือกันควรมีการสนับสนุนการร้องเพลง ประเพณีท้องถิ่นและการละเล่นต่างๆ ควรมีศูนย์เอนกประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กันในชุมชน และทำให้การติดต่อกันกับประชาชนเป็นอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนกับองค์กรนั้น เกิดขึ้นได้จากการพูดคุย ลงพื้นที่สร้างความเข้าใจ สร้างการมีส่วนร่วมสร้างให้เกิดจิตสาธารณะร่วมกันในการแก้ไข้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นท้องถิ่น อันที่จะนำไปสู่การเคารพนับถือจากพนักงานและประชาชน

ประเด็นที่ 4 ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านปัญญาภาวนา อย่างไรบ้าง

พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตตคุโณ ดร. (เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญามีสมาธิจะทำให้มีสติและเกิดปัญญา ปัญญาเกิดเมื่อเริ่มจากการต้องนั่งให้ตัวตรงทำสมาธิให้ใจโล่งแล้วความคิดก็จะเกิดขึ้นมาแล้วเกิดปัญญาแห่งการเรียนรู้

นายประจักษ์ ชูแก้ว (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด หยั่งรู้ความจริง ตลอดจนรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การส่งเสริมให้บุคลากรมีปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มีวุฒิภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ และการจัดอบรมให้ความรู้การเข้าถึงช่องทางติดต่อสื่อสารหรือช่องทางการแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย เช่น แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) กูเกิ้ล (GOOGLE) เฟซบุ๊ก (FACEBOOK) ยูทูบ (YOUTUBE) ซูม (ZOOM) เป็นต้น

นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการพัฒนาปัญญาหลายระดับทั่วไปก็คงจะนึกถึงเรื่องของการเรียนรู้วิชาการต่างๆก่อนหรืออย่างน้อยก็นึกถึงการที่เราไปพบเห็นประสบสิ่งใดก็ตาม แล้วให้มีความเข้าใจในสิ่งนั้นแต่รับรู้โดยมีความรู้ความเข้าใจ อย่างนี้ก็เรียกว่ามีปัญญา อะไรก็ตามที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง จะต้องจัด ต้องทำ ก็ต้องรู้ต้องเข้าใจในสิ่งนั้น ตลอดถึงการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในวิชาการเหล่านั้น รวมทั้งความรู้เหตุรู้ผลอะไรต่างๆ เหล่านี้ก็เป็นเรื่องของการพัฒนาปัญญา ในระดับหนึ่ง

นางจินตนา แก้วชบา (เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566) ให้สัมภาษณ์ว่า ควรมีการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาเช่นฝึกปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะทำให้จิตใจเป็นอิสระทำให้ตนบริสุทธิ์จากกิเลสและพื้นฐานจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยสุขภาพและทางปัญญา

นายประทีป ปรางยิ้ม (เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2566)ให้สัมภาษณ์ว่าควรให้มีการจัดการเรียนการสอนในแต่ละด้านมากขึ้นทั้งด้าน social mediaเพื่อให้รู้ข่าวสารในแต่ละด้านและเข้าถึงโลกสมัยใหม่รู้ทันโลกและทำให้เกิดความรู้มากขึ้นต่อการใช้ชีวิตประจำวันและสามารถพูดคุยกับคนอื่นรู้เรื่อง

สรุป ควรมีการเพิ่มการเรียนรู้ในด้านโซเชียลมีเดียมากขึ้น ส่งเสริมทักษะทางปัญญาให้ดีขึ้น สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ และการจัดอบรมให้ความรู้การเข้าถึงช่องทางติดต่อสื่อสารหรือช่องทางการแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย

ตารางที่ 4.7 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาวนา

ลำดับ	รายชื่อ	สรุปบทสัมภาษณ์
1	พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.	- ควรศึกษาการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในสังคมทำกายให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงและนำเอาหลักธรรมด้านภาวนาธรรมมาปฏิบัติจะทำให้มีสุขภาพดีและมีความสุขตามอัตภาพแน่นอน
2	นายประจักษ์ ชูแก้ว	- ควรส่งเสริมการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและให้ความรู้และวิธีการป้องกันเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยของบุคลากร เช่น ออฟฟิศซินโดรม โรคเครียด โรคไมเกรน โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น
3	นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ	- ควรทำกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงมีสุขภาพดีแล้ว การพัฒนากายนี้ก็จะหมายถึงการพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ แต่นี่ก็ยังไม่ถึงความหมายของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง การพัฒนากายในพุทธศาสนานี้ ท่านหมายถึงข้อต่อไปซึ่งคลุมความหมายแม้แต่การพัฒนาทักษะด้วย
4	นางจินตนา แก้วชบา	- ควรศึกษาและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเช่น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เพียงพอต่อความต้องการทางร่างกาย
5	นายประทีป ปรางยิ้ม	- ควรมีการพัฒนาในเรื่องของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายของผู้สูงอายุ กินอาหารที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ ให้มีร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์และมีการดูแลในด้านสุขภาพอนามัยมีการตรวจสุขภาพประจำ เช่น การตรวจวัดความดัน เบาหวาน เป็นต้น

ตารางที่ 4.8 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา

ลำดับ	รายชื่อ	สรุปบทสัมภาษณ์
1	พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.	- ควรศึกษาศีลที่ทำให้ใจสว่างใจสงบควบคุมกับการปฏิบัติของคนเรามีศีลสุขล้ำมีทำสุขใจศีลคือต้องเป็นปกติเป็นคนดีได้ในสังคมต้องมีศีลผู้กำกับให้อยู่กับใจ
2	นายประจักษ์ ชูแก้ว	- ควรศึกษาการตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความสามัคคีเกื้อกูลแก่กัน มีสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม สิ่งแวดล้อม และสังคม
3	นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ	- ควรศึกษาศีลที่เป็นคุณสมบัติของตัวบุคคล วินัยเป็นกิจกรรมที่เป็นไปในสังคม ศีลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล
4	นางจินตนา แก้วชบา	- ควรศึกษาการเจริญศีลการพัฒนาความประพฤติพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกันเช่นการเข้าวัดทำบุญอยู่เสมอปฏิบัติตามกฎหมาย
5	นายประทีป ปรางยิ้ม	- ควรมีการรักษาศีล มีความประพฤติในกฎระเบียบข้อบังคับ ข้อกฎหมาย และต้องอยู่ในศีลธรรมไม่ทำความเสียหาย และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ดำเนินชีวิตให้อยู่ในทางที่ดีมีศีลธรรมอันดีงาม มีความรับผิดชอบในหน้าที่สุจริต มีความสามัคคีเกื้อกูลกัน และมีการเข้าวัดทำบุญอยู่เสมอ

ตารางที่ 4.9 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภาวนา

ลำดับ	รายชื่อ	สรุปบทสัมภาษณ์
1	พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.	- ควรศึกษาจิตใจให้เรามีความสงบจิตมีสมาธิจะทำให้มีสติและเกิดปัญญาทุกอย่างเริ่มจากจิตต้องมีการฝึกฝน หากคุณได้นำหลักภาวนาธรรมมาฝึกฝนจิตใจบ่อยๆและสม่ำเสมอจะทำให้มีจิตใจที่เบิกบานและมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างดีงามและมีความสุขตลอดไป
2	นายประจักษ์ ชูแก้ว	- ควรศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การจัดโครงการปฏิบัติธรรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้มีการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณาต่อคนในสังคม ขยันหมั่นเพียรมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน อดทนต่อแรงกดดันและรู้จักบริหารความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน มีสมาธิ มีความสดชื่น มีความเบิกบาน เป็นสุขผ่องใสในการปฏิบัติงาน
3	นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ	- ควรมีจิตใจที่มีคุณภาพ เริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น
4	นางจินตนา แก้วชบา	- ควรศึกษาการเจริญจิตหรือพัฒนาจิตคือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณามีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเช่นทำจิตใจให้สงบเช่นกันนั่งสมาธิมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกหรือสังคมมีความพอใจในตนเองที่เป็นอยู่มีความขยันหมั่นเพียรมีความเบิกบานชีวิตมีความสุขรู้สึกผ่องใส
5	นายประทีป ปรางยิ้ม	-ควรมีการอบรมในด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำสมาธิให้มีจิตใจสงบและนิ่งขึ้น มีความเมตตากรุณา มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมสังคม ให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นมากขึ้น ให้เกียรติผู้อื่น และที่สำคัญควรมีการสร้างความสัมพันธ์ไม่ให้เกิดความขัดแย้งกันในการติดต่อสื่อสารกันให้เกิดความเข้าใจต่อกันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความเข้าใจกัน

ตารางที่ 4.10 สรุปผลการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านปัญญาภาวนา

ลำดับ	รายชื่อ	สรุปบทสัมภาษณ์
1	พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.	- ควรศึกษาปัญญามีสมาธิจะทำให้มีสติและเกิดปัญญา ปัญญาเกิดเมื่อเริ่มจากการต้องนั่งให้ตัวตรงทำสมาธิให้ใจโล่ง แล้วความคิดก็จะเกิดขึ้นมาแล้วเกิดปัญญาแห่งการเรียนรู้
2	นายประจักษ์ ชูแก้ว	- ควรศึกษาปัญญา รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ และการจัดอบรมให้ความรู้การเข้าถึงช่องทางติดต่อสื่อสาร หรือช่องทางการแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย เช่น แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) กูเกิ้ล (GOOGLE) เฟซบุ๊ก (FACEBOOK) ยูทูบ (YOUTUBE) ซูม (ZOOM) เป็นต้น
3	นางสาวสิรินาถ สัตยุทธ	- ควรมีการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ก่อน หรืออย่างน้อยก็นึกถึงการที่เราไปพบเห็นประสบสิ่งใดก็ตาม แล้วให้มีความเข้าใจในสิ่งนั้น ไม่ใช่รับรู้อย่างที่ว่าโง่ๆ เซ่อๆ แต่รับรู้โดยมีความรู้ความเข้าใจ อย่างนี้ก็เรียกว่ามีปัญญา อะไรก็ตามที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง จะต้องจัด ต้องทำ ก็ต้องรู้ต้องเข้าใจในสิ่งนั้น ตลอดถึงการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในวิชาการเหล่านั้น
4	นางจินตนา แก้วชบา	- ควรการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงรู้เท่าทันทันโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาเช่นฝึกปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะทำให้จิตใจเป็นอิสระทำให้ตนบริสุทธิ์จากกิเลสและพื้นฐานจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยสุขภาพและทางปัญญา
5	นายประทีป ปรางยิ้ม	-ควรให้มีการจัดการเรียนการสอนในแต่ละด้านมากขึ้นทั้งด้าน social mediaเพื่อให้รู้ข่าวสารในแต่ละด้านและเข้าถึงโลกสมัยใหม่รู้ทันโลกและทำให้เกิดความรู้มากขึ้นต่อการใช้ชีวิตประจำวันและสามารถพูดคุยกับคนอื่นรู้เรื่อง

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสานวิธี (Mixed Method) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวนประชากรทั้งหมด 5,499 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie และ Morgan จึงได้กลุ่มตัวอย่าง 251 คน ซึ่งผู้วิจัยทำการสำรวจ (Survey Research) และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และข้อมูลเชิงคุณภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา ซึ่งสามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” นั้น พอสรุปได้ดังนี้

5.1.1ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. จำแนกตามเพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 70.10 และเป็นเพศชาย จำนวน 75 คน คิดเป็น ร้อยละ 29.90

2.จำแนกตามอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ 60 - 70 ปีมากสุด จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 60.20 รองลงมา ได้แก่ อายุ 71-80 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 และอายุ 81 ปีขึ้นไป น้อยสุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.40 ตามลำดับ

3. จำแนกตามระดับการศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ พบว่า ระดับประถมศึกษา มากสุด มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 รองลงมา ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษา/

ปวช. จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 19.90 และระดับอนุปริญญา/ปวส. น้อยสุด มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 ตามลำดับ

4. จำแนกตามอาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน มากสุด มีจำนวน 108 คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมา ได้แก่อาชีพ ข้าราชการบำนาญ มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 24.70 ส่วนอาชีพเกษตรกร น้อยสุด มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.10 ตามลำดับ

5. จำแนกตามรายได้ต่อเดือน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีรายได้มากกว่า 10,000 บาท มากสุด มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ มีจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 31.90 และมีรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท น้อยสุด มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 ตามลำดับ

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวม ดังนี้

การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา **โดยรวมทั้ง 4 ด้าน** ซึ่งมีค่าแปลผลโดยรวมค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.28), S.D = 0.80) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านจิตตภาวนา ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.41, S.D = 0.81) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.28, S.D = 0.91) ด้านปัญญาภาวนา ค่าเฉลี่ย (= 3.28, S.D = 0.90) อยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านศีลภาวนา ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.15, S.D = 0.96) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

1. การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา **ด้านจิตตภาวนา** ซึ่งมีค่าแปลผล โดยรวมค่าเฉลี่ย (= 3.41, S.D = 0.81) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 2 ท่านมีสติในการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.61, S.D = 1.02) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ข้อที่ 4 ท่านมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.51,S.D = 1.00) อยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ข้อที่ 5 ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.21, S.D = 1.10) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

2. การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**ด้านกายภาวนา** ซึ่งมีค่าแปลผลโดยรวมค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.28, S.D = 0.91) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 3 ท่านดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อมเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.53, S.D = 1.06) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ข้อที่ 5

ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.35, S.D = 1.19) อยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ข้อที่ 1 ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 2.90, S.D = 1.20) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3. การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา **ด้านปัญญาภาวนา** ซึ่งมีค่าแปลผลโดยรวมค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.28, S.D = 0.90) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 1 ท่านสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์ได้เพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.69, S.D = 1.00) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ข้อที่ 3 ท่านสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.31, S.D = 1.20) อยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ข้อที่ 5 ท่านใฝ่หาความรู้และเรียนรู้เพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.17, S.D = 1.07) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3. การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา **ด้านศีลภาวนา** ซึ่งมีค่าแปลผลโดยรวมค่าเฉลี่ย (= 3.15, S.D = 0.96) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 2 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางเทศบาลจัดขึ้นเพียงใด ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.30, S.D = 1.09) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ข้อที่ 1 1. ท่านมีการปฏิบัติและรักษาศีล 5 อยู่สม่ำเสมอเพียงใด ค่าเฉลี่ย (= 3.25, S.D = 1.13) อยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ข้อที่ 5 ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด ค่าเฉลี่ย (= 2.99, S.D = 1.17) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

5.1.3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ดังนี้

ด้านจิตตภาวนา

1. ควรมีการจัดอบในการปฏิบัติจิตใจให้สงบและไม่ฟุ้งซ่าน
2. ควรรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี
3.ควรมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและคนในสังคม

ด้านกายภาวนา

1. ควรจัดให้มีการควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
2. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
3. ควรดูแลสุขกายให้แงแรงและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ด้านศีลภาวนา

1. ควรเข้าวัดทำบุญทำทานและปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ
2. ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและกฎหมาย
3. ควรมีการรักษาศีล 5

ด้านปัญญาภาวนา

1. ควรทบทวนความรู้หรือเพิ่มความรู้และสื่อโซเชียลต่างๆ
2. ควรใช้อินเตอร์เน็ตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์
3. ควรมีการส่งเสริมให้มีการเสริมทักษะทางความคิดสังสรรค์ให้เกิดประสิทธิภาพ

สรุปผลเชิงคุณภาพ

1. ด้านจิตตภาวนา ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มเข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุขการฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

2. ด้านกายภาวนา ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ

3. ด้านศีลภาวนาผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดีการฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

4.ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุมีการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจอย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริงการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำาตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ผู้วิจัยได้นำผลที่พบจากการวิจัยมาอภิปรายเชื่อมโยงทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นดังต่อไปนี้

5.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ดังนี้

ผลการศึกษา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายผลได้ว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความรู้ความเข้าใจในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีว่า ต้องมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือการมีศีลมีระเบียบวินัย รวมถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งการที่ผู้สูงอายุนำเอาหลักภาวนาธรรมอันเป็นหลักในการพัฒนาตนเองมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม คนเรานั้นต้องเริ่มจากการพัฒนาตนเองก่อน ถึงจะไปพัฒนาผู้อื่นหรือสิ่งอื่นได้สอดคล้องกับแนวคิดของ **คะนึงนิจ อนุโรจน์** ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้นโดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพ รวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิตเปูาหมายหลักในการ“พัฒนาคุณภาพชีวิต” คือการให้มีความสามารถในการ“พึ่งพาตนเอง” จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก **(ป. อ. ปยุตฺโต)** ที่ได้กล่าวถึงภาวนา 4 อย่างในพระพุทธศาสนา ภาวนาแปลว่า พัฒนา ฝรั่ง แปลว่า development ตรงกันเลย แล้วภาวนาก็มี 4 development ก็มี 4 ตรงกันอีก คือ 1. พัฒนากายหรือพัฒนาทางกาย ได้แก่ การพัฒนาทางด้านร่างกาย (Physical development) ตรงกับ กายภาวนา 2. พัฒนาศีล หรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึง ได้แก่ การพัฒนาสังคม (Social development) ตรงกับ ศีลภาวนา 3. พัฒนาจิตใจหรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotional development) ตรงกับ จิตภาวนา 4. พัฒนาปัญญา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่ (Intellectual development) พัฒนาทางสติปัญญาตรงกับ ปัญญาภาวนา สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่าคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้ถ้ามีการพัฒนาตนเราก็เอาหลักนี้มาใช้วัดดูว่าพัฒนาครบไหม 4 ด้านนี้ คือ 1. กาย 2. ศีล 3. จิต 4. ปัญญา ส่วนภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็นศัพท์นามให้เป็น หัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่งเป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้ 1.กายภาวนา การพัฒนากาย 2. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล 3. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต 4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญาสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปิ่นปินัทธ์ เหลืองพิทักษ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของ

บุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ” ผลการวิจัยพบว่า ระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย พบว่า บุคลากรมีระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านกายภาวนาอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พัชรินทร์ แจ้งอิ่ม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน ของข้าราชการครูตามหลักภาวนา 4 ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์”ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวนา4 ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้านและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์**ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่าระดับความคิดเห็นต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา ด้านปัญญาภาวนา ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ด้านจิตภาวนา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีรายละเอียด ดังนี้

1.ด้านกายภาวนา ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพของตนเองได้ดี เพราะการมีสุขภาพที่ดีนั้น จะส่งผลทำให้ร่างกายดีขึ้น ส่งผลต่อการเรียนรู้ สติปัญญา รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย สะท้อนให้เห็นอย่างหนึ่งว่ามนุษย์ทุกคนจะรักและหวงแหนร่างกายของเรา เพราะเมื่อกายดี กายไม่เจ็บป่วยกายไม่มีโรค จะส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ **ชูฤทธิ์เต็ง ไตรสรณ์**ได้กล่าว ไว้ว่า กายดี หมายถึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานหรือกิจวัตรประจำวันได้ มีทัศนคติที่ดีใส่ใจต่อสุขภาพใฝ่เรียนรู้และหมั่นพัฒนาตนสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี รู้จักบริโภคปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อคุณค่าของมัน ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู โดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ในทางที่เสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกปรือทักษะที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตกิจการงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายว่ากายภาวนาหรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก“กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นส่วนข้อที่ว่าผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม ทางกาย ที่เป็นประโยชน์เพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้อภิปรายผลได้

ว่า ผู้สูงอายุไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์มากนัก นักเรียนอาจยังไม่เข้าใจถึงการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์ ซึ่งไม่ได้หมายถึงการเล่นกีฬาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในส่วนนี้ทางโรงเรียนและครู ควรให้คำแนะนำส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่างให้กับนักเรียนเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และพัฒนาร่างกายเช่นกิจกรรมนันทนาการต่างๆ การเล่นดนตรี การเต้นรำการปลูกต้นไม้ เป็นต้น รวมถึงการให้นักเรียนช่วยกันดูแลสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียนและรอบๆ โรงเรียน ให้สะอาด น่าอยู่มีบรรยากาศที่ดี สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่นักเรียน และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้อื่นด้วยการทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่างนั้น ไม่ได้ส่งผลดีแค่ทางกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปยังจิตใจ และสัมพันธภาพที่ดีของคนในสังคมด้วย

2.ด้านจิตตภาวนา ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเริ่มมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีด้วยรวมถึงการที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายของภาวิตจิตว่า ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้สดใสเบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ **นิศารัตน์ ศิลปะเดช** ที่ว่าการที่จะทำให้บุคคล มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น มีปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสมั่นคงไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก หรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิตสอดคล้องกับแนวคิดของ คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กล่าวถึงการมีคุณภาพจิตที่ดีว่า คือ จิตที่ประณีต ดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ และความเลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือและนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม พระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด จิตใจถือได้ว่าเป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญที่สุดในพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะความคิด การพูด และการกระทำล้วนแต่มาจากจิตใจทั้งสิ้น ดังนั้นในการพัฒนาประเทศ จึงต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งแก่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาอื่นๆ ทั้งมวล โดยทำการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจอย่างให้ได้สัดส่วนสมดุลกันสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระทนงค์ศักดิ์ ปภงฺกโร**

(ดื่นขุนทด) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา” ผลการวิจัยพบว่าแนวทางการนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปใช้ในการพัฒนาชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธปรัชญา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ ทั้งด้านกายจิตใจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึ่งประสงค์ดีขึ้นกว่า ที่เป็นอยู่ ส่วนการที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ประการ คือ การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นในสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ 3 ด้าน คือ ด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญงอกงามไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ และพัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุกูล บุญรักษา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ”ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ด้านจิตตภาวนาพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ด้านปัญญาภาวนา ผลการวิจัยพบว่าการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจว่าการเพิ่มพูนทักษะทางปัญญาทำได้หลายๆ ทาง ไม่ว่าจะเป็นจากการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือจากการเรียนการศึกษาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่ออนาคตและคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การเรียนรู้ที่ดีนั้นต้องเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลก ทันโลก และพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งถ้ามองจากสังคมทุกวันนี้ คนไทยเข้าถึงการศึกษาและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้น ช่วยเพิ่มโอกาสให้แก่นักเรียนได้มีโอกาสศึกษาเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพได้อย่างไรก็ตาม การเสพสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์นั้น ต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูว่ามีความเหมาะสม ดีหรือไม่อย่างไร เพราะอิทธิพลของสื่อออนไลน์ในปัจจุบันนี้ทำให้นักเรียนหมกมุ่นกับมันมากเกินไป บางคนติดเกมออนไลน์ ติดโทรศัพท์ ติดคอมพิวเตอร์ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการพัฒนาปัญญา เพราะถ้าเราใช้สติปัญญาไปในทางที่ผิด ก็จะส่งผลเสียต่อตัวเราและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและส่วนรวมด้วย ผู้มีปัญญาถือว่าเป็นผู้ที่พัฒนาแล้ว สอดคล้องกับแนวคิดของ **อุ่นตา นพคุณ** ได้กล่าวถึงความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่เป็นลักษณะหรือแบบอย่างของคนที่ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นการศึกษาที่ดีจะต้องเป็นการศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนมีคุณลักษณะของการ “คิดเป็น ทำเป็นแก้ปัญหาเป็น” เพราะตามความเชื่อพื้นฐานของคนคิดเป็นนั้นจะต้องปรับปรุงตนเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานและกลมกลืนกับวิชาความรู้ที่ได้รับสอดคล้องกับแนวคิดของ

นิศารัตน์ ศิลปเดช ได้สรุปว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน ในส่วนของปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึงการที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงมีพละกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต)**ที่ได้อธิบายไว้ว่า ปัญญาภาวนา การทำปัญญา ให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ปรุงแต่งคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการโดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริงซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ สอดคล้อง กับงานวิจัยของ **พระรณฤทธิ์ฐิตทยาลุ (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง“การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัย พบว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะในด้านปัญญาภาวนาว่า ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะเป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุการณ์ตามความเป็นจริงการพัฒนาปัจเจกบุคคลจะมีปัญญากำกับเสมอปัญญาเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะช่วยเป็นแสงส่องสว่างช่วยให้แก้ไขกระจ่างในเรื่องที่สงสัยหรือเป็นปัญหาการเลือกรับสื่อต่างๆที่มีอยู่ในปัจจุบันการคิดวิเคราะห์หาหลักเหตุผลที่จะนำมาเป็นตัวแบบแห่งการพัฒนาสื่อต่างๆก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นการเพิ่มกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างปัญญาเพราะพุทธศาสนามีหลักแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์เข้าใช้ในการเพิ่มปัญญาเพราะปัญญาเกิดจากการประกอบความเพียรฝึกฝนไม่ใช่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญเพราะปัญญาที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญไม่สามารถที่จะเป็นปัญญาขั้นสูงสุดปัญญาที่เกิดจากการฟังอบรมสัมมนาฟังจากสื่อที่สามารถเชื่อถือหรือมีความรู้จริงอีกทั้งการเป็นผู้มีปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีหรือเฉพาะหน้าได้ดีก็เกิดมาจากการฝึกฝนอบรมภายในตนเองและมีกิจกรรมที่เหมาะสมเข้ามาเพิ่ม

4.ด้านศีลภาวนา ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุรักษาศีลและยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาซึ่งศีลในความหมายของหลักภาวนาธรรม ยังหมายถึง ความประพฤติ เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของคนในสังคมสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุซึ่งเป็นเยาวชนที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศมีคุณธรรม จริยธรรม มีความประพฤติที่ดี มีระเบียบวินัย เยาวชนเหล่านี้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เรื่องศีลจึงไม่ใช่แค่การรักษาศีล แต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุขด้วยสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายว่า ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีลศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่าศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการ จัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศีล คือ การที่คนนั้นเขามีระเบียบชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศีลภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าวๆ ได้หลายระดับความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกายทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเองความหมายขยายออกไปถึงความสุจริตมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันการฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ชาตรี ทองภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนาค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปิ่นปินัทธ์ เหลืองพิทักษ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปางศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ” ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระปลัดนภดลหฏฐมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ”ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ

กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา 4 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

5.2.2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาดังนี้

ผลการศึกษา พบว่า **ด้านกายภาวนา** ควรศึกษาปัญหาและจัดการดูแลปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นให้รักษาสุขภาพของตนเองให้ดี เพราะการมีสุขภาพที่ดีนั้น จะส่งผลทำให้ร่างกายดีขึ้นจะส่งผลทำให้ร่างกายดีขึ้น ส่งผลต่อการเรียนรู้ สติปัญญา รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย สะท้อนให้เห็นอย่างหนึ่งว่า มนุษย์ทุกคนจะรักและหวงแหนร่างกายของเรา เพราะเมื่อกายดี กายไม่เจ็บปุ่วย กายไม่มีโรค จะส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาด้วย**ด้านจิตตภาวนา** ควรจัดให้มีการอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านให้สดใสเบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิจะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น มีปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ **ด้านศีลภาวนา**ควรรักษาศีลและยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติธรรมและส่งเสริมให้ปฏิบัติตามระเบียบและข้อกฎหมายให้ถูกต้องความประพฤติ เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของคนในสังคม สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความประพฤติที่ดี มีระเบียบวินัย เรื่องศีลจึงไม่ใช่แค่การรักษาศีล แต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุข**ด้านปัญญาภาวนา** ควรจัดให้มีการอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ไม่ว่าจะเป็นจากการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การเรียนรู้ที่ดีนั้นต้องเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลก ทันโลก และพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งถ้ามองจากสังคมทุกวันนี้คนไทยเข้าถึงการศึกษาและสื่อต่างๆได้มากขึ้น การเสพสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์นั้น ต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูว่ามีความเหมาะสม

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระมหาสมชาย สิริจนฺโท (หานนท์)** ได้อธิบายไว้ว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ คือ ความต้องการทางกาย และจิตใจเป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นหรือเลวลงได้เนื่องจากความต้องการนั้นเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก สอดคล้องกับแนวคิดของ**ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต** ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่าชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญาความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริตเป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ทางใจ มีระเบียบมีวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้

เพิ่มเติม รู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล

อภิปรายผลเชิงคุณภาพ

ด้านกายภาวนา พบว่า ควรส่งเสริมในเรื่องร่างกาย เช่น การออกกำลังกายด้านอาหารเพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีอายุที่ยืนยาวนานให้มีการฝึกฝนการใช้ร่างกายมีการดูแลในเรื่องของสุขภาพอนามัยให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตามลำดับ

ด้านจิตตภาวนา พบว่า ควรมีการจัดอบรมฝึกฝนพัฒนาจิตให้ไม่เกิดภาวะซึมเศร้าให้มีความเมตตากรุณาซึ่งทำให้สมรรถภาพทางใจดีขึ้นและให้มีความเข้มแข็งจะได้เอาไปใช้ให้มีสติมีความรับผิดชอบและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นให้มีความมั่นใจและจิตใจไม่เกิดความฟุ้งซ่านจิตใจสงบขึ้น

ด้านศีลภาวนา พบว่า ควรมีการรักษาศีล 5 และต้องมีการใช้กฎหมายและระเบียบในการบังคับให้มากกว่านี้เพื่อใช้ชีวิตให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมและการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นควรมีระเบียบและความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัยยึดมั่นในหลักธรรมปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมเรื่องศีลจึงไม่ใช่การรักษาศีลแต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุข

ด้านปัญญาภาวนา พบว่า ควรจัดให้มีการส่งเสริมในการอบรมเพิ่มการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เข้าถึงโลกทั้งโลกในการเสพสื่อต่างๆเท่าที่ควรและเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดยเฉพาะสื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้รู้ถึงข่าวสารในชีวิตประจำวันและต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองให้มีความเหมาะสม

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่ควรกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ดังต่อไปนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1 เทศบาลเมืองคลองแหควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องของการดูแลสุขภาพและอนามัยให้เพิ่มมากขึ้นในทางที่ดีขึ้นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านร่างกาย

2 เทศบาลเมืองคลองแหควรมีการพัฒนาการอบรมการฝึกฝนให้มากขึ้นในด้านจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีจิตใจที่ดีขึ้นไม่เกิดภาวะซึมเศร้าควรจัดโครงการพัฒนาจิตใจให้สามารถใช้ชีวิตได้เบิกบานจิตใจแจ่มใสขึ้น

3 เทศบาลเมืองคลองแหควรมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่องให้มีข้อเสนอแนะแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหาให้เกิดประสิทธิภาพและผลดีต่อผู้สูงอายุ

4 เทศบาลเมืองคลองแหควรมีการส่งเสริมการเรียนรู้ให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาปัญญาเช่นควรมีการจัดการเรียนการสอนให้ครอบคลุมทุกเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ผู้วิจัยขอเสนอให้ผู้ที่สนใจ ได้นำไปศึกษาวิจัยครั้งต่อไปในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ควรทำการศึกษาวิจัยกระบวนการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2. ควรทำการศึกษาวิจัยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

3. ควรทำการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุในส่วนท้องถิ่นกับองค์กรทางศาสนาในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

1 หนังสือทั่วไป

กันตยา มานะกุล. การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย, ปริญญาการศึกษาดุษฎี บัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

ข้อมูลผู้สูงอายุคลองแห. file:///C:/Users/asus/Downloads/

ข้อมูลพื้นฐานเทศบาลเมืองคลองแห.http://www.klonghaecity.go.th/content/genera

คะนึงนิจ อนุโรจน์, แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NmUSNvU09gJ:https://www.gotoknow.org/ posts/148813+&cd=50&hl=th&ct=clnk&gl=th

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์,กายหายไข้ ใจหายทุกข์,[ออนไลน์],แหล่งที่มา: http://suchart.rmutl.ac.th/Misc/Churit.php (สืบค้น 6 พฤศจิกายน 2565)

ชนิดา เล็บครุฑ.(2554). “ผลกระทบของคุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีต่อความผูกพันต่อองค์การของบุคลากรสายสนับสนุน”, รายงานการวิจัย, (คณะสถิติประยุกต์สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์)

ทวีทองหงส์วิวัฒน์ และคณะ.(2545). พฤติกรรมสุขภาพรวมบทความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข)

นิศารัตน์ ศิลปเดช.(2540).ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร:พิศิษฐ์การพิมพ์)

บีเดิ้ล-บราวน์ และคณะ (Beadle-Brown et al., 2008 :380. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ssruir.ssru.ac.th/bitstream/ssruir/

บุษยมาส สินธุประมา. (2539). สังคมวิทยาความสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: โรงพิมพ์สาธรการพิมพ์.

พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พุทธธรรมประดิษฐาน ศตวรรษกาล พ.ศ. 2555. กรุงเทพมหานคร: กองทุนเพื่อเชิดชูธรรม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ,พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ 9 (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543)

พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย (ด้านประชากร)

รายงานการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุพัตรา สุภาพ. (2540). สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพมหานคร :ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาส เครือเนตร. (2541). แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง.

สุรกุล เจนอบรม.(2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิชินแอดเวอร์ไทยซิ่งกรุ๊พ.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และ คนอื่นๆ. (2540). เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก, รายงานวิจัย.เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

สำนักบริหารการทะเบียน. กรมการปกครอง. กระทรวงมหาดไทย. (2562). "ระบบสถิติทางการทะเบียน : รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้านประจำปี พ.ศ. 2562." [ออนไลน์].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ,กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. สืบค้น 6พฤศจิกายน 2565, จาก https://dictionary.orst.go.th

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2557). คู่มือแนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ.กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ศิริพันธ์ ถาวรทวีวงษ์. ประชากรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง , 2543.

ศิรินันท์กิตติสุขสถิตและคณะ, คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, 2556)

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2544

ศิริพันธ์ ถาวรทวีวงษ์. (2543). ประชากรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิรินันท์กิตติสุขสถิตและคณะ.(2556). คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข, กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร.(2544).สวัสดิการผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

2 วิทยานิพนธ์ /สารนิพนธ์และงานวิจัย

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทยปี 2559. แหล่งที่มา : http://www.dop.go.th. กระทรวงสาธารณสุข.(2560)

การประยุกต์ใช้แนวทางพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต". พุทธศาสตร์กับการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพที่แท้จริงของชีวิต. รวมบทความและบทคัดย่องานวิจัยสาขาศึกษาศาสตร์ การประชุมทางวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 25 3-5 กุมภาพันธ์2530. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา". วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาเขตขอนแก่น. ปีที่ 8 ฉบับที่ 3

ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. (2559). "กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต". วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่. ปีที่ 49 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม 2559.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, กรุงเทพมหานคร: นามมีบุคส์พับลิเคชั่นส์, 2542.

พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว , การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ : บทความ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.gotoknow.org/posts/295406 (สืบค้น 6 พฤศจิกายน 2565)

มานพ นักการเรียน , พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต : แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิชาสังคมศึกษา ม.5, [ออนไลน์],แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/gem2kkr/word-of.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun.

วัลลภา เชยบัวแก้ว, กรอบแนวคิดคุณภาพชีวิต RN., DSN [DOC], [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.tsu.ac.th/org/lic/uploads/images/life.docx,

สิปปนนท์ เกตุทัต. (2538). การพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภางค์ จันทวานิช และวรรณี ไทยานัน, แนวคิดและเครื่องชี้วัดการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิตของประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http//www.sc.ru.ac.th/data/ps0000214.doc.

สมภาร พรมทา. (2549). ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

ศิริ ฮามสุโพธิ์, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต,(กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์,2543

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. (2539). การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

อภิชัย มงคล และคณะ. (2547). การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยสมัยใหม่. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ธรรมขันธ์.

อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ. (2552). การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน.รายงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร.

2. ภาษาอังกฤษ

A.K. Kondo, In Unesco, (n.p. ,1985) , p. 66, อ้างใน วิภาพร มาพบสุข, การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, 2550)

Hughes, B. Quality of life. In Sheila, M. P. Researching social gerontology: Concepts methods and issues. London: Sage Publication. 1990. THE WHOQOL GROUP,

The World Health Organization Quality of Life Assessment : position paper from the World Health Organization, (Social Sciences Medicine: 41 (10), 1995

Mauk KL. (2006). Gerontological Nursing. Boston: Jones and Bartlett Publishers. Stromberg. (2011). “Selecting and Instrument to measure Quality of Life”. Oneology Nursing Forum. 1984 September-October.

S.M. Skevington, M. Lotfy& K.A. and O’Connell. (2004) . “The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial” . A Report from the WHOQOL Group. Quality of Life Research. Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

The WHOQOL GROUP, The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization, (Social Sciences Medicine, 1995),

UNESCO, Indicator or Environment Quality of Life, Research and Papers in Social science, (n.p. 1978), p. 89,

UNESCO. (1980) “Evaluating the Quality of Life in Belgium” Social Indicators Research. September



บุคลานุกรม
ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรม

1. พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.



ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคลองแห
สัมภาษณ์เชิงลึก 17กุมภาพันธ์ 2566

2.นายประจักษ์ ชูแก้ว



ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรีเมืองคลองแห
สัมภาษณ์เชิงลึก 23 กุมภาพันธ์ 2566

3. นางสาวสิรินาถสัตยุทธ



ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการกองสวัสดิการ
สัมภาษณ์เชิงลึก 23 กุมภาพันธ์ 2566

4. นางจินตนาแก้วชบา



ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ
สัมภาษณ์เชิงลึก 23กุมภาพันธ์ 2566

5. นายประทีป ปรางยิ้ม



ตำแหน่ง ประธานกรรมการชุมชนเมืองใหม่6 นรินทร์ธร
สัมภาษณ์เชิงลึก 2 มีนาคม 2566

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

พระครูวินัยธรอธิษฐ์ สุวทโฒ, ดร.	เลขานุการหลักสูตรรัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรี ธรรมาโศกราช
รศ.ดร. เดชชาติ ตรีทรัพย์	ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
นายสันติ เหมมันต์	นายกเทศมนตรีเมืองคลองแห ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๖๙๔

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เทศบาลเมืองคลองแห
เลขรับที่ 1098/66
๐๗ กพ. 2566
เวลา 9.40

กองสวัสดิการสังคม
เลขที่ ๘๕
วันที่ ๐๗ ก.พ. 2566
เวลา 15.00 น.

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร นายสันติ เหมมันต์ นายกเทศมนตรีเมืองคลองแห

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

อนุเคราะห์ตามเรื่องปรารภ

(นายสันติ เหมมันต์)
นายกเทศมนตรีเมืองคลองแห

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๖๙๔ **วันที่** ๑๗ พฤศจิยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร รศ.ดร. เดชชาติ ตรีทรัพย์ ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร เดชชาติ ตรีทรัพย์)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช โทร ๐-๗๕๘๐-๗๑๒๙

ที่ อว ๗๗๒๖(๒)/ว ๐๖๗๕ **วันที่** ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระครูวินัยธรอธิษฐ์ สุวฑโฒ, ดร.

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห ยำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร กันตยาณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

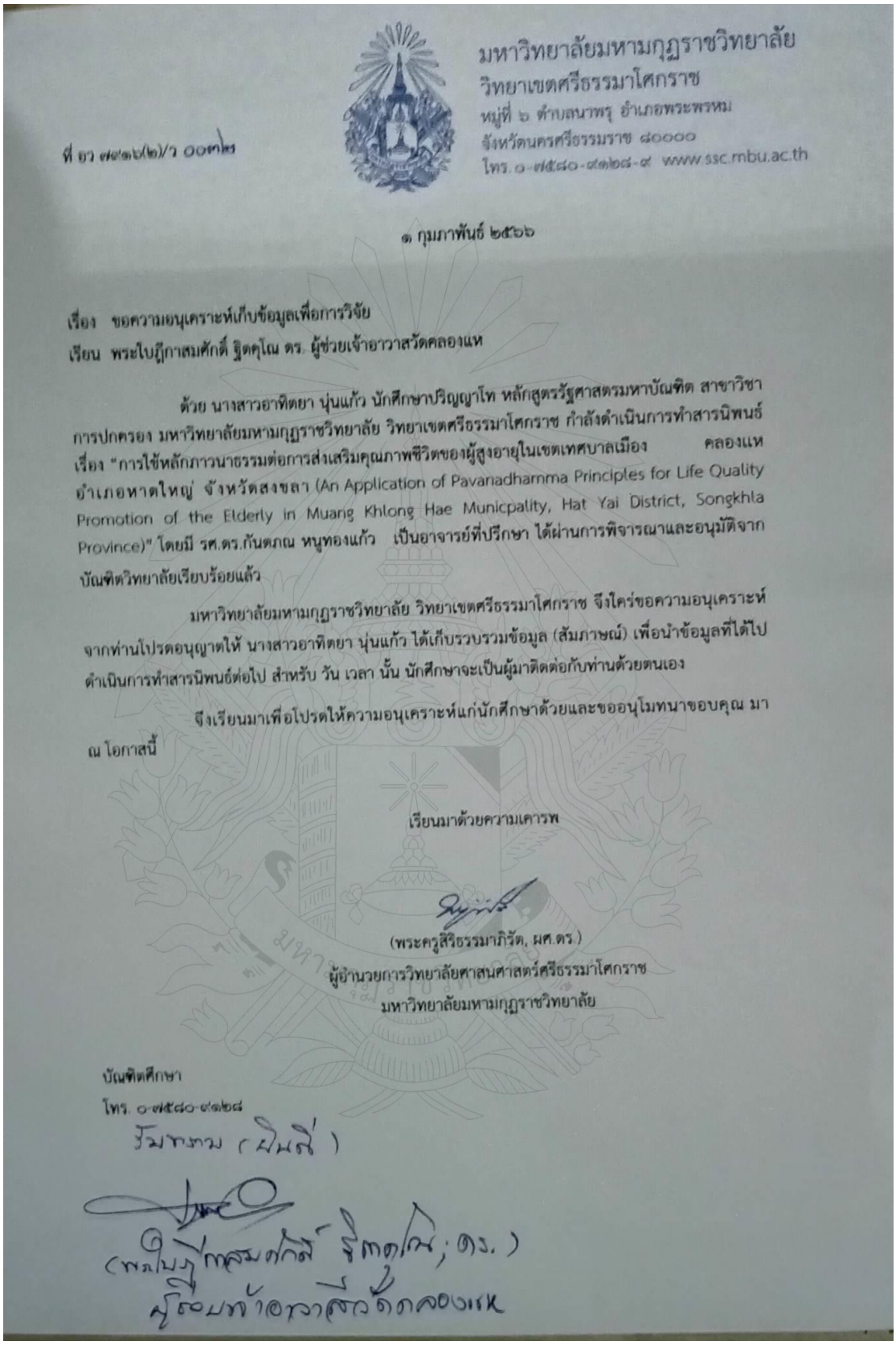
ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระครูวินัยธรอธิษฐ์ สุวฑโฒ (สุขพานิช), ดร
อาจารย์ประจำหลักสูตร รัฐศาสตร์ การปกครอง
๒๕ พ.ย. ๒๕๖๕

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๓๒

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระใบฎีกาสมศักดิ์ ฐิตคุโณ ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคลองแห

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง คลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยเรียบร้อยแล้ว

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำสารนิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๖๙๖

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เทศบาลเมืองคลองแห
เลขรับที่ 1099/66
วันที่ 07 ก.พ. 2566
เวลา 9.40

กองสวัสดิการสังคม
เลขที่ 44
วันที่ 07 ก.พ. 2566
เวลา 13.00 น.

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายสันติ เหมมัน นายกเทศมนตรีเมืองคลองแห

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยเรียบร้อยแล้ว

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำสารนิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

04/ตกลงให้ความร่วมมือ
7 ก.พ. 66

(นายสันติ เหมมัน)
นายกเทศมนตรีเมืองคลองแห

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๖๗๖

เทศบาลเมืองคลองแห
เลขรับที่ 1097/66
วันที่ 07 กพ. 2566
เวลา 9.40

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ สังคม
เลขที่ 45
วันที่ 07 ก.พ. 2566
เวลา 13.10 น.

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นางจินตนา แก้วขบา นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง คลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยเรียบร้อยแล้ว

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำสารนิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
๑๒๘ หมู่ ๖ ถนนนครศรีฯ-ร่อนพิบูลย์
ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

ที่ ยว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๐๙

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร ประธานกรรมการชุมชนเมืองใหม่ ๖ นรินทร์ธร

ด้วย นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง คลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (An Application of Pavanadhamma Principles for Life Quality Promotion of the Elderly in Muang Khlong Hae Municpality, Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยเรียบร้อยแล้ว

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำสารนิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริธรรมาภิรัต, ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๑๒๘



MU-HSR
ONLINE TRAINING

ออกให้ ณ วันที่ 01/12/2022
อายุการรับรอง 3 ปี นับจากวันที่ออกให้

มอบประกาศนียบัตรนี้เพื่อแสดงว่า

atittaya

ได้เข้ารับการอบรม

หลักสูตรจริยธรรมการวิจัยในคน
สำหรับการวิจัยด้านสังคมศาสตร์
และพฤติกรรมศาสตร์

มอบให้โดย

ศูนย์ส่งเสริมจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหิดล

MU-CERR

https://ethics-learning.mahidol.ac.th

Mahidol University
Wisdom of the Land

MU-HSR
Mahidol University, Human Subject Research
Online Training

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ ค่า IOC

แบบสอบถาม
เรื่องการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อทราบการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเลือกให้เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบทุกข้อ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย เพื่อนำผลมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2. แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยใช้หลักเกณฑ์การกำหนดมาตราวัดเป็น 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ขอขอบพระคุณ

อาทิตยา นุ่นแก้ว
นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงใน ☐หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ 1.ชาย ☐ 2.หญิง

2. อายุ

☐ 1. 60 – 70 ปี ☐ 2. 71 – 80 ปี

☐ 3. ตั้งแต่ 81 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

☐1. ประถมศึกษา ☐2. มัธยมศึกษา/ปวช.

☐3. อนุปริญญา/ปวส. ☐4. ปริญญาตรี/สูงกว่า

4.อาชีพ

☐1. ข้าราชการบำนาญ ☐2. เกษตรกร

☐ 3. ค้าขาย ☐4. ไม่ได้ทำงาน

☐5. อื่นๆ ระบุ.....

5. รายได้ต่อเดือน

☐ 1. ไม่มีรายได้ ☐ 2. ต่ำกว่า 5,000 บาท

☐ 3.5,000 – 10,000บาท ☐ 4. มากกว่า 10,000 บาท

ตอนที่ 2 การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับการส่งเสริมของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านกายภาวนา					
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันเพียงใด					
2. ท่านนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด					
3. ท่านดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อมเพียงใด					
4. ท่านใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองเพียงใด					
5. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด					
ด้านศีลภาวนา					
1. ท่านมีการปฏิบัติและรักษาศีล 5อยู่สม่ำเสมอเพียงใด					
2. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางเทศบาลจัดขึ้นเพียงใด					
3. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของพื้นที่อย่างเคร่งครัดเพียงใด					
4. ท่านมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้องเพียงใด					
5. ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด					
ด้านจิตตภาวนา					
1. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ตามมาเพียงใด					
2. ท่านมีสติในการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทมากน้อยเพียงใด					
3. ท่านมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด					
4. ท่านมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเพียงใด					
5. ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด **ด้านปัญญาภาวนา**					

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์ได้เพียงใด					
2. ท่านสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญาเพียงใด					
3. ท่านสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด					
4. ท่านใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองใด					
5. ท่านใฝ่หาความรู้และเรียนรู้เพียงใด					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โปรดเขียนปัญหาและแนวทางแก้ไขลงในช่องว่างที่เว้นไว้

1.ด้านกายภาวนา

.....

.....

.....

.....

2.ด้านศีลภาวนา

.....

.....

.....

.....

3.ด้านจิตตภาวนา

.....

.....

.....

.....

4.ด้านปัญญาภาวนา

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

สารนิพนธ์เรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการใช้ประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2. โปรดตอบคำถามตามสภาพที่เป็นจริง คำตอบของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัย เพราะจะทำให้ทราบข้อเท็จจริงอันจะนำไปสู่แนวทางการใช้ประยุกต์ใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ข้อมูลที่ท่านตอบจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด หากท่านรู้สึกไม่สบายใจสามารถไม่ตอบคำถามได้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในภาพรวมเท่านั้นและจะดำเนินการให้สอดคล้องภายใต้เงื่อนไขจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทุกประการ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ของท่านไว้ ณ โอกาสนี้

(นางสาวอาทิตยา นุ่นแก้ว)
นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการปกครอง
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ ผู้ให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....

ที่อยู่ปัจจุบัน .....หมู่ที่ .....ตำบล.....อำเภอ.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์ .....

วันและเวลาที่สัมภาษณ์ วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

ตำแหน่งงาน.....

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านกายภาวนาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านศีลภาวนา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านจิตตภาวนา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

4) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านปัญญาภาวนา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม

โดยใช้เทคนิค IOC (Index Of Item-Objective Congruence)

เรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(□X)	IOC		
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล								
1	**เพศ** □1. ชาย □2. หญิง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	**อายุ** □1. 60 – 70 ปี □2. 71 – 80 ปี □3. ตั้งแต่ 81 ปีขึ้นไป	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3	**ระดับการศึกษา** □1. ประถมศึกษา □2. มัธยมศึกษา / ปวช. □3. อนุปริญญา / ปวส. □4. ปริญญาตรี / สูงกว่า	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4	**อาชีพ** □1. ข้าราชการบำนาญ □2. เกษตรกร □3. ค้าขาย □4. ไม่ได้ทำงาน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5	**รายได้** □1. ไม่มีรายได้ □2. ต่ำกว่า 5,000 บาท □3. 5,000 – 10,000บาท □4. มากกว่า 10,000 บาท	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(□X)	IOC		
ตอนที่ 2 การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา								
1. ด้านกายภาวนา								
1	ท่านได้รัสวัสดิการทางด้านโภชนาการด้านอาหารเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	ท่านได้รับการแนะนำในการพักผ่อนเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3	ท่านได้รับการแนะในการดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อมเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4	ท่านได้รับการแนะนำการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5	ท่านได้รับการแนะนำออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2.ด้านศีลภาวนา								
6.	ท่านได้รับการแนะนำปฏิบัติและรักษาศีล 5 อยู่สม่ำเสมอเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
7	ท่านได้รับการแนะนำเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางเทศบาลจัดขึ้นเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
8	ท่านได้รับการแนะนำรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
9	ท่านได้รับการแนะนำปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของพื้นที่อย่างเคร่งครัดเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
10	ท่านได้รับการแนะนำมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้องเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(X)	IOC		
3.ด้านจิตตภาวนา								
11	ท่านได้รับการฝึกอบรมในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ตามมาเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
12	ท่านได้รับการแนะนำในการฝึกใช้สติต่อการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
13	ท่านได้รับการบ่มเพราะในการใช้ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
14	ท่านได้รับการฝึกมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
15	ท่านได้รับการฝึกฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4.ด้านปัญญาภาวนา								
16	ท่านได้รับการแนะนำในการใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์ได้เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
17	ท่านสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญาเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
18	ท่านสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
19	ท่านได้รับการฝึกใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
20	ท่านได้รับการปลูกฝังในการหาความรู้และเรียนรู้เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ								

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(□X)	IOC		
1	**ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม**	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม

โดยใช้เทคนิค IOC (Index Of Item-Objective Congruence)

เรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(□X)	IOC		
1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ตอนที่ 2 การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา								
1	ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาวนา อย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา อย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3	ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภาวนา อย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(□X)	IOC		
4	ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านปัญญาภาวนาอย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ตอนที่ 3ข้อเสนอแนะ								
1	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

สรุป การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค IOC (Index Of Item-Objective Congruence)

เรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(□X)	IOC		
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล							
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ตอนที่ 2 การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา							
1. ด้านกายภาวนา							
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(X)	IOC		
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2. ด้านศีลภาวนา							
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
9	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
10	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3. ด้านจิตตภาวนา							
11	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
12	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
13	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
14	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
15	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4. ด้านปัญญาภาวนา							
16	+1	+1	3	1	ใช้ได้	ใช้ได้	
17	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
20	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ตอนที่ 3ข้อเสนอแนะ							
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

สรุปการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค IOC (Index Of Item-Objective Congruence)

เรื่อง การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(X)	IOC		
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ตอนที่ 2 การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา							
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม และ แบบสัมภาษณ์

เรื่องการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล เมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

แต่ละข้อได้ค่า1.00

ความเห็น

.....

.....

.....

(รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว)

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.922	.913	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	4.27	.691	30
a2	4.47	.507	30
a3	4.17	.699	30
a4	4.20	.761	30
a5	4.30	.702	30
b6	4.37	.669	30
b7	4.20	.761	30
b8	4.20	.761	30
b9	4.30	.702	30
b10	4.20	.664	30
c11	4.20	.714	30
c12	4.20	.664	30
c13	4.10	.662	30
c14	4.13	.629	30
c15	4.23	.626	30
d16	4.13	.629	30
d17	4.07	.740	30
d18	4.23	.430	30
d19	4.23	.728	30
d20	4.20	.407	30

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4.220	4.067	4.467	.400	1.098	.008	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	80.13	63.568	.669	.	.917
a2	79.93	71.995	-.097	.	.930
a3	80.23	63.151	.701	.	.916
a4	80.20	61.821	.754	.	.915
a5	80.10	63.334	.679	.	.916
b6	80.03	64.792	.574	.	.919
b7	80.20	61.821	.754	.	.915
b8	80.20	61.821	.754	.	.915
b9	80.10	63.334	.679	.	.916
b10	80.20	63.959	.661	.	.917
c11	80.20	62.855	.711	.	.916
c12	80.20	64.234	.633	.	.918
c13	80.30	62.769	.783	.	.914
c14	80.27	64.478	.648	.	.917
c15	80.17	65.040	.593	.	.919
d16	80.27	63.926	.706	.	.916
d17	80.33	66.644	.350	.	.924
d18	80.17	69.799	.200	.	.925
d19	80.17	63.730	.616	.	.918
d20	80.20	71.338	-.012	.	.927

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
84.40	71.421	8.451	20

ภาคผนวก ง
ภาพถ่ายการสัมภาษณ์





พระครูใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ ดร.
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคลองแห

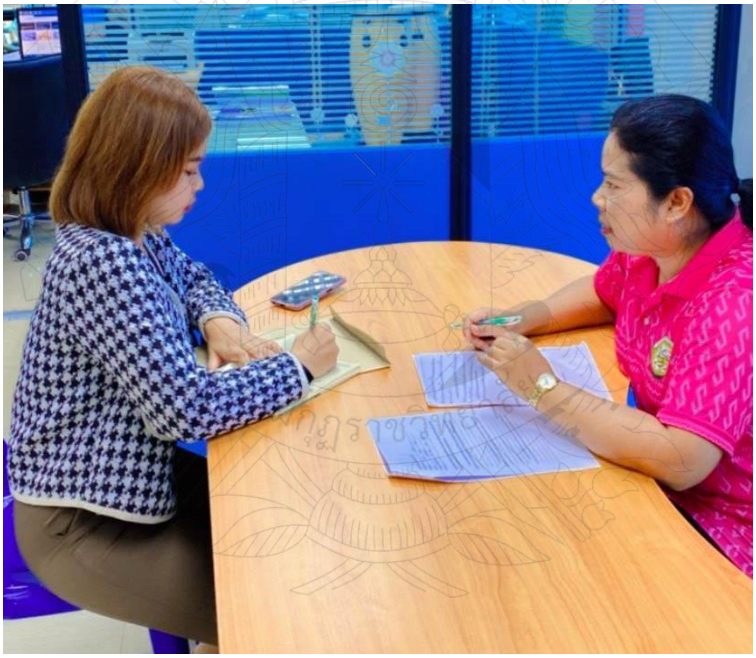




นายประจักษ์ ชูแก้ว

รองนายกเทศมนตรีเมืองคลองแห





นางจินตนา แก้วชบา

นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ





นายประทีป ปรางยิ้ม

ประธานกรรมการชุมชนเมืองใหม่6 นรินทร์ธร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล : อาทิตยา นุ่นแก้ว

วัน/เดือน/ปีเกิด : วันที่ 11 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2541

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ 49 ตำบลท่าหมอไทร อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สถานที่ทำงาน : บริษัท S.B.L ลิสซิ่ง จำกัด

ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ 99/21 ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา