

A Model for Development of Elderly Persons' Quality of Life According to Buddhism Ways

Phratongkam Katapoonyo/Balee¹, Urasa Promtha² and Chumnian Polharn³

| Received | Reviewed | Revised | Accepted |
|------------|------------|------------|------------|
| 28/06/2564 | 29/06/2564 | 19/07/2564 | 20/07/2564 |

Abstract

This research aimed to; 1) Study the current state and needs of elderly persons' quality of life according to buddhism ways in Maha Sarakham municipal area, 2) Construct a model for development the elderly persons' quality of life according to Buddhism ways, 3) Try-out the model for development the quality of life of elderly persons. this research used a research and development (R & D) method. Research is divided into 3 phases. Phase 1 Study the current state and needs for quality of life development according to Buddhism ways. The samples were 360 elderly persons in Maha Sarakham municipal area in the year 2019 (2562). Phase 2 construct a model for development the elderly Persons' quality of life under 9 experts supervision. Phase 3 try – out the model for elderly Persons' quality of life. The target group consisted of 42 elderly persons living in Maha Sarakham municipal area. Tools for data collection were questionnaire, evaluation forms, interviews recard form and satisfaction questionnaire. Statistics used were mean (\bar{x}) standard deviation (S.D.) percentage. The analysis results were shown in the form of analysis tables. The research results were as follows: 1) The current state and needs for quality of life development of the elderly persons in Maha Sarakham municipal area were found at the current state the middle level and need the highest level respectively and the PNI_{modified} value was between 0.27 – 0.33, with an overall value of 0.27. 2) The model for improving the quality of life for the elderly according to Buddhism consisted of 9 components as follows: (1) Essence (2) Development objectives (3) Development material (4) Development activities (5) Training materials (6) Measurement and evaluation of development results

¹ Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: indhammo@gmail.com

² Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: urasa662@gmail.com

³ Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: chumnian03042505@gmail.com

(7) Development results (8) Problems and Obstacles and (9) Suggestions, and the experts assessed the suitability at the highest level. and the possibility is at the highest level. 3) The results of the experimental model found that The satisfaction level was at the highest level. The assessment of the quality of life development model for the elderly according to Buddhism was at the highest level.

Keywords: Model; Quality of Life

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

พระทองคำ กตปุณโญ/บาลี¹, อรสา พรหมทา² และ จำเนียร พลหาญ³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม 2) สร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม 3) ทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เป็นวิธีวิจัยและพัฒนา (R & D) การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2562 จำนวน 360 คน โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประเมินรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 คน ระยะที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 42 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนา คำถามประจำแผนอบรม แบบประเมินการร่วมกิจกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามวัดความพึงพอใจ สำหรับสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ และค่า $PNI_{modified}$ การเสนอผลการวิจัยเป็นแบบตารางและพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม สภาพปัจจุบันโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการพัฒนาโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และได้ค่า $PNI_{modified}$ ระหว่าง 0.27 – 0.33 โดยรวมเท่ากับ 0.27 2) ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา พบว่ารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สารสำคัญ 2) วัตถุประสงค์การพัฒนา 3) สารการพัฒนา 4) กิจกรรมการพัฒนา 5) สื่ออบรม 6) การวัดผลและประเมินผลการพัฒนา 7) ผลการพัฒนา 8) ปัญหาและอุปสรรค และ 9) ข้อเสนอแนะ และผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา โดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด 3) ผลการทดลองใช้

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, E-mail: indhammo@gmail.com

² มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: urasa662@gmail.com

³ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: chumnian03042505@gmail.com

รูปแบบพบว่า มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด การประเมินรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาอยู่ในระดับดีมาก

คำสำคัญ: รูปแบบ, คุณภาพชีวิต

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรในปัจจุบันแตกต่างจากเดิมไปมาก จากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุการลดอัตราการเกิดและอัตราการตายจึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทย ได้เข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2555 เป็นต้นมา และมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ช้าลงอย่างมากจนเหลือเพียงร้อยละ 0.4 ต่อปี ในปัจจุบันประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นในอัตราที่สูง ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 5 ต่อปี ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นด้วยอัตราสูงกว่าร้อยละ 6 ต่อปี และในอนาคตอันใกล้ จำนวนประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกมาก ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Thai monarchy institute, 2016) ภาวะการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุดังกล่าวมุ่งเน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมเพื่อพัฒนากำลังคนสวนทางกับการพัฒนาประเทศ การรับใช้ภาคอุตสาหกรรม ส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์ และการแพทย์มีความเจริญมากขึ้นทำให้ประชากรของประเทศ มีอายุขัยเฉลี่ยที่สูงขึ้น ประชากรสูงวัยมีจำนวนมากขึ้น ขณะที่คนวัยรุ่นหนุ่มสาว และวัยทำงาน มีจำนวนน้อย ไม่สมดุล ทำให้ประชากรวัยทำงานต้องทำงานหนักเพื่อเลี้ยงประชากรวัยเด็ก และวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุต้องดำรงชีพอยู่อย่างโดดเดี่ยว โดยที่บุตรหลานให้การช่วยเหลือทางด้านกายภาพ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย อาหารการกิน และการรักษาเมื่อยามเจ็บป่วย ซึ่งกลุ่มวัยรุ่น หรือวัยทำงานคิดว่าเป็นสิ่งที่เพียงพอแล้ว แต่ผู้สูงอายุต้องการสิ่งทีมากกว่าวัตุนั้นคือด้านจิตใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า แต่อาจจะถูกละเลยจากคนรุ่นหนุ่มสาว สำหรับปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูง ซึ่งเคยมีอำนาจและบริวารแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุราชการอาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดี ต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก่าล้ำสมัย พุดไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเพื่อให้การปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นจึงจำเป็นต้องมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่าง

มีคุณภาพ จะเห็นได้ว่าคุณค่าหรือคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ตามขั้นพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย แตกต่างกันออกไปตามเพศ การศึกษา อาชีพแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ประเพณี ความก้าวหน้าทางการแพทย์และความก้าวหน้าทางด้านโภชนาการมีแนวโน้มทำให้สถิติผู้มีอายุยืน หรือประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ใช่ผู้ที่จะดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือรัฐบาลเท่านั้น แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าอย่างยิ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า ด้วยประสบการณ์การสั่งสมความรู้และพัฒนาการทางด้านอารมณ์ผู้สูงอายุ อาจมีประโยชน์มีคุณค่าหรือมีคุณภาพต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าวมีผู้ศึกษาค้นพบผู้สูงอายุจะมีถิ่นฐานที่อยู่แตกต่างกันตามสภาพพื้นที่ชุมชนเมืองและชุมชนชนบทแต่มีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตคล้ายคลึงกับปัญหาในระดับประเทศคือส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคทางร่างกายคิดเป็นร้อยละ 83.20 มีปัญหาด้านสุขภาพจิตจากความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 68.50 และยังพบว่าเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ (Jaisamran, U., 2010) โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของผู้สูงอายุเนื่องจากโครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงสู่การเป็นสังคมสูงวัย แต่ยังมีปัญหาในเชิงปริมาณและคุณภาพของประชากรในทุกช่วงวัย เช่นประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็วกำลังแรงงานมีแนวโน้มลดลงกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางคนและวัยโตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นสะท้อนถึงภาวะค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้นขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากยังมีรายได้ไม่เพียงพอในการยังชีพจึงต้องพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุให้มีงานทำที่เหมาะสมตามศักยภาพและประสบการณ์มีรายได้ในการดำรงชีวิตมีการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาระแก่ครอบครัวและระบบบริการสุขภาพการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย

สำหรับแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์พระพุทธเจ้าตรัสถึง ภาวนา 4 คือ ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญา กล่าวคือ กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวกระทำเป็นศีลภาวนา จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา และปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา (Phra Phrom Khu Na Phon, 2016) คุณค่าของชีวิตและพัฒนาการของชีวิต เป็นชีวิตที่มีการพัฒนาจากระดับพื้นฐานสู่ระดับสูงในทางพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา 4 คือ การพัฒนาคุณค่าทางกายภาพ หรือคุณภาพทางกายซึ่งก็คือ กายภาวนา คุณค่าชีวิตที่มีต่อความสงบสันติต่อสังคม หรือมีความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อความสงบสันติต่อส่วนรวมในสังคม เรียกว่า ศีลภาวนา การมีคุณภาพจิต คือ มีสมาธิมีความปิติปราโมทย์ จิตมีพลัง คือ จิตภาวนา ตลอดจนพัฒนาขั้นสูง คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจ คุณโทษ และทางออกที่เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือคุณค่าทางปัญญาในทางจิตวิทยาตะวันตกได้แบ่ง

พัฒนาการทางจิต คุณภาพชีวิตออกเป็นระดับต่าง ๆ ตามขั้นพัฒนาการตามช่วงวัย หรือพัฒนาการที่สอดคล้องกับธรรมชาติของตัวเอง หรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของตัวเอง จากหลักการของภาวานา 4 และหลักการของนักจิตวิทยาดังกล่าว การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการปรับปรุงหลักภาวานา 4 ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีสัมมาชีพรู้จักการดำเนินชีวิตตามมรรควิธี ก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา 4 ประการ ได้แก่ กายภาวานา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมกาย หมายถึง พัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวร ความสำรวมในอินทรีย์ รู้จักระมัดระวังรักษาตน ไม่ก่อโทษทางกาย และต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม สีสภาวานา คือ การพัฒนาด้านศีลความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัยมีกตีกาทางสังคมร่วมกัน อย่างน้อยที่สุดในระดับชาวบ้านก็คือศีล 5 ข้อ เพื่อป้องกันความเดือดร้อนเสียหายแก่คนอื่น การไม่ล่วงละเมิดในสิทธิของคนอื่น และให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลรักษามล ประโยชน์แก่ส่วนรวม ประเทศชาติไว้ได้ จิตตภาวานา คือ การฝึกฝนอบรมจิตให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญไฟบุลย์ด้วยคุณธรรมทั้งปวง เช่น ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ พัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความสงสารอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ลำบาก กำลังประสบกับความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมยุคปัจจุบัน และฝึกฝนจิตใจของตนให้มีความผ่อนคลาย เบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และปัญญาภาวานา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมตน จากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังมามาก การลงมือปฏิบัติตนตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้น ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่น ส่วนปัญญาในระดับสูง หมายถึง การรู้ตามสภาพของสังขารทั้งหลายที่มาปรุงแต่งกันเข้า แล้วรู้จักปล่อยวางสังขารเหล่านั้นเสียด้วยปัญญา คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) โดยมีเหตุปัจจัยให้เกิด 2 ทาง คือ ปัญญาที่เกิดจากผู้อื่นชักจูง รับฟังจากสื่อต่าง ๆ บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และการมีปัญญาของตนเอง ให้มีความสงบสุข จัดสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสม และมีสถานที่ในการเรียน โดยยึดหลักธรรมเป็นพื้นฐานและภาคปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านคุณธรรมสำหรับผู้สูงอายุให้เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาในการเป็นเครื่องชี้นำวิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุอย่างสันติสุข

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวานา 4 ดังกล่าว สอดคล้องกับองค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ สภาพทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรม ซึ่งมีกลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในระดับสูง จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในด้านของการเป็นผู้นำ ด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีของภาคอีสาน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับดี มีการรับรู้คุณภาพชีวิตความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก โดยปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตคือการมีส่วนร่วม ในสังคม ชุมชน และครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงรายได้ (Phothinam, S., et al., 2007)

และการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุที่เหมาะสมในลักษณะเชิงรุก และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุมากกว่าการสงเคราะห์ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตนเองอย่างมีความรู้ และทักษะที่เพียงพอ การดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนการสร้างระบบการดูแลให้เกิดศักยภาพของการเป็นผู้สูงอายุ สังคมไทยก็ไม่ต้องกลัวกับการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้าของผู้สูงอายุ (ChangMai, S., 2007) และการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือ โดยประชาชนและผู้สูงอายุต้องเป็นผู้สะท้อนสภาพปัญหา และความต้องการของตน ส่วนชุมชนหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องเป็นฝ่ายสนับสนุนให้เกิดการแก้ไขปัญหา และการจัดบริการ ดำเนินงานต่าง ๆ ที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตดังกล่าว บทบาทของชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปัจจุบัน ได้ยกระดับและการให้ความสำคัญมากขึ้นเนื่องจากมีความพร้อมด้านทรัพยากรและทุนทางสังคมมากมาย (Thai Elderly Research and Development Institute, 2012) ประกอบกับการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุของภาครัฐ ถือเป็น ระบบการจัดสรรและจัดการบริการสังคมในลักษณะของโครงการหรือบริการต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุทุกคนในสังคม โดยเน้นสิทธิความเท่าเทียมกันที่จะได้รับบริการอย่างเป็นธรรมและเสมอภาคเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพที่ดีของผู้สูงอายุในสังคม การพัฒนาสังคมโดยรวมทั้ง ระบบความมั่นคงทางสังคมของผู้สูงอายุทุกคนในสังคม (Kamhom, R., 2016) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ร่างกายและจิตใจ ส่งผลกระทบต่อระดับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ให้สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเช่นอาชีพโรคประจำตัวและการดูแลสุขภาพตนเอง (Ketkla, P. & Jantaraposri, W., 2012) และปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้แก่ปัจจัยด้านประชากรคืออาชีพหลักก่อนอายุ 60 รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ระดับการศึกษาและสถานภาพสมรสปัจจัยด้านเศรษฐกิจและปัจจัยด้านสังคมส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่อายุและปัจจัยด้านสุขภาพคือการมีโรคประจำตัว (Teerakiatkamjorn, A., 2011) ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตและพัฒนาเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุไว้มากมายโดยคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุนั้นประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือการมีความสุขทางด้านจิตใจความสามารถในการแสดงพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมของบุคคลและบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ (Chuanpee, S., 1997) และองค์การอนามัยโลกได้พัฒนาเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นเครื่องมือมาตรฐานในการวัดคุณภาพชีวิตของประชากรโลก โดยมีการปรับปรุงพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับประชากรไทย (WHOQOL-BREF-THAI) จึงเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพ

ชีวิตชุด 26 ตัวชี้วัดซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสำคัญทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม (Mahatnirankul, S., et al., 1997) และได้นำไปศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยแบ่ง ออกเป็น 3 ระดับคือระดับดี ระดับปานกลาง และระดับต่ำ (Champawai, S., 2011) ดังนั้นหากมีกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนรวมทั้งพัฒนาศักยภาพของการร่วมมือของทุกภาคส่วน ในทั้งภาครัฐองค์กรเอกชนและชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีสุขภาพทางร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมร่วมกับครอบครัวผู้อื่นและชุมชนได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ก็จะเป็นการลดภาระการพึ่งพิงทางสังคมของผู้สูงอายุลงในอนาคตอันที่จะส่งผลต่อการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามแผนพัฒนาของประเทศไทยในอนาคต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเชื่อว่ารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ให้มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา
3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ โดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2562 จำนวน 5,601 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2562

จำนวน 360 คน คำนวณตามตารางสำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 608 อ้างถึงใน Worakham, P., 2019)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ชุดย่อภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ซึ่ง Mahatnirankul, S., et al. (1997) ได้แปลและพัฒนาจากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตชุดย่อขององค์การอนามัยโลกฉบับภาษาอังกฤษ (WHOQOL-BREF, 1995) มากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้แก่ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม อำเภอเมืองจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 4 ด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

3. ขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยเป็นเทศบาลเมืองมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2562

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนเมษายน - พฤษภาคม พ.ศ. 2562

ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

1. กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นวิทยากรและผ่านการฝึกอบรมสมาธิ จำนวน 9 รูป/คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในการประเมินประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม พ.ศ. 2562

ระยะที่ 3 ศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

1. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุ และเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดศรีสวัสดิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 42 คน มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบไปด้วย

- | | |
|---|-------------|
| 1.1 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมเป็นข้าราชการครูบำนาญ | จำนวน 12 คน |
| 1.2 ผู้สูงอายุที่จากชุมชนศรีสวัสดิ์ 1 | จำนวน 10 คน |
| 1.3 ผู้สูงอายุที่จากชุมชนศรีสวัสดิ์ 2 | จำนวน 10 คน |
| 1.4 ผู้สูงอายุที่จากชุมชนศรีสวัสดิ์ 3 | จำนวน 10 คน |

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาในการวิจัยในระยะที่ 3 คือ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

3.2 ตัวแปรตาม คือ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามคู่มือรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนสิงหาคม - ตุลาคม พ.ศ. 2562

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ตามหลักภavana 4 คือ กายภavana ศิลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .03 - .74 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.93

2. รูปแบบการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

3. แบบประเมินคุณภาพรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ค่าความเที่ยง (IOC) โดยได้ค่าระหว่าง 0.60 – 1.00

3. แบบสอบถามความพึงพอใจตามรูปแบบการพัฒนาผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ โดยได้ค่าความเที่ยงตรง 0.61 – 0.89

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ระดับสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม โดยดำเนินการนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำมาวิเคราะห์คิดเป็นร้อยละ

1.2 จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลจากการประเมินความต้องการจำเป็น โดยอาศัยแบบการเรียงลำดับความสำคัญของข้อมูล Modified Priority Needs Index: PNI_{Modified} ซึ่ง

ปรับปรุงโดยนางลักขณ์ วิรัชชัย และ (Wongwanit, S., 2007) เป็นวิธีการหาความแตกต่างของสภาพที่ควรจะเป็นแล้วหารด้วยสภาพที่เป็นอยู่ ทั้งนี้เพื่อควบคุมขนาดของความต่างการจำเป็นให้อยู่ในช่วงพิสัยที่ไม่มากเกินไป ได้ค่าความต้องการจำเป็น (PNI) = 0.42 การวิเคราะห์ได้ปรับเกณฑ์การแปลความหมายของสุวิมล ว่องวานิช

2. วิเคราะห์ข้อมูลประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยหาเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำค่าเฉลี่ยที่ได้ไปเทียบกับการแปลความหมาย ดังนี้ (Srisa-ard, B., 2002)

คะแนนค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ระดับคุณภาพมากที่สุด

คะแนนค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ระดับคุณภาพมาก

คะแนนค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ระดับคุณภาพปานกลาง

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อย

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อยที่สุด

3. วิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุเข้าอบรมโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินพฤติกรรม 5 ระดับ คือ

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ปฏิบัติระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ปฏิบัติระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ปฏิบัติระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ปฏิบัติระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 ปฏิบัติระดับน้อยที่สุด

3.2 วิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบบประเมินการปฏิบัติทั้ง 4 ด้าน จำนวน 7 ชุด โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มีเกณฑ์ระดับการปฏิบัติ 5 ระดับ ดังนี้ (Srisa-ard, B., 2002)

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 ปฏิบัติระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 ปฏิบัติระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 ปฏิบัติระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 ปฏิบัติระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 ปฏิบัติระดับน้อยที่สุด

3.3 ส่วนข้อมูลจากการสังเกต และการสังเกตเพิ่มเติมเชิงคุณภาพ ใช้การตีความ (Interpretive Methodology) และการวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Methodology)

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

ตารางที่ 1 สภาพปัจจุบันและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม รวมทุกด้าน

| ข้อที่ | รายการ | สภาพปัจจุบัน | | ความต้องการ | | ระดับ |
|--------|------------------------|--------------|------|-------------|------|-----------|
| | | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | |
| 1 | ด้านกาย | 2.94 | 0.46 | 4.50 | 0.30 | มาก |
| 2 | ด้านจิตใจ | 3.11 | 0.52 | 4.59 | 0.26 | มากที่สุด |
| 3 | ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 2.99 | 0.47 | 4.61 | 0.30 | มากที่สุด |
| 4 | ด้านสิ่งแวดล้อม | 2.96 | 0.42 | 4.61 | 0.25 | มากที่สุด |
| | รวม | 3.00 | 0.37 | 4.58 | 0.22 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สภาพปัจจุบันและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม โดยรวมทุกด้าน สภาพปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 0.37) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = 0.52) รองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($\bar{X} = 2.99$, S.D. = 0.47) ส่วนความต้องการพัฒนา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.22) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.25) และด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.30) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.30)

ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา/ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

ในการสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนามาตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 การสร้างและพัฒนารูปแบบ ได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจากนั้นได้ทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วนำมาจัดรูปแบบ

โดยได้พิจารณางานวิชาการของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จากนั้นนำหลักการและผล การศึกษามาสังเคราะห์องค์ประกอบรูปแบบ พร้อมกันนี้ได้ศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม หลักทฤษฎี 4 ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (Prayut Payutto, 1997) มาสังเคราะห์เป็น รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ “การฝึกอบรม” ตามหลักทฤษฎี 4 ซึ่งมี องค์ประกอบรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดังนี้

2.1.1 สารระสำคัญเป็นความคิดหลักที่ใช้ในการพัฒนา

2.1.2 จุดประสงค์การพัฒนา คือสิ่งที่ผู้อบรมต้องการให้มีและเพิ่มขึ้นของคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ

2.1.3 สารระสำคัญการอบรม คือความรู้หลักการที่ใช้จัดกิจกรรมอบรมตาม จุดประสงค์การอบรม

2.1.4 กิจกรรมการพัฒนา คือสิ่งที่กำหนดขึ้นตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสาระ การเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมการพัฒนาจะต้องทำให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

2.1.5 สื่อการพัฒนา คือ สิ่งที่ใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมการอบรมให้บรรลุผลตาม จุดประสงค์การเรียนรู้ เช่น เอกสาร สื่อประสม เป็นต้น

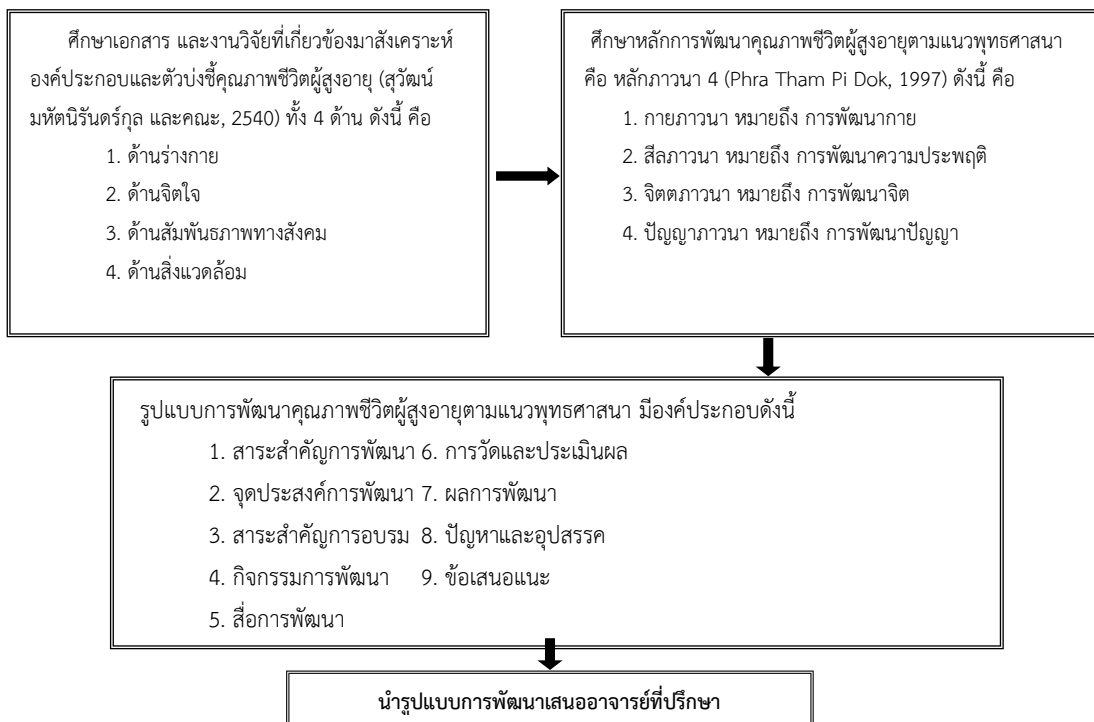
2.1.6 การวัดและประเมินผล เป็นขั้นตอนที่จัดขึ้นหลังผู้เข้ารับพัฒนาร่วมกิจกรรม การพัฒนาครบแล้ว การวัดจะใช้เครื่องมือรวบรวมข้อมูล เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ เป็นต้น ส่วนการประเมินผลเป็นขั้นตอนนำข้อมูลจากการวัดมาประเมินตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ โดยปกติ เครื่องมือวัดจะครอบคลุมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหา นำมาจัด กิจกรรมการอบรม

2.1.7 ผลการพัฒนา คือ การนำผลที่ได้จากการประเมินในข้อ (2.1.6) ซึ่งอาจจะ เป็นความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรม การเข้าอบรมพัฒนา หรือทักษะการปฏิบัติ

2.1.8 ปัญหาและอุปสรรคการพัฒนา เป็นข้อจำกัด ทำให้การพัฒนาไม่บรรลุผลตาม จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น ผู้เข้ารับพัฒนามาไม่สม่ำเสมอหรือ สภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ เป็น ต้น

2.1.9 ข้อเสนอแนะเป็นแนวทางที่ผู้พัฒนากำหนดขึ้นเพื่อแก้ไข ปัญหาและอุปสรรค อาจจะเป็นการใช้สื่อ หรือวิธีการซึ่งแล้วแต่ปัญหาและอุปสรรค

2.2 หลังจากที่ได้วิจัยสร้างรูปแบบการพัฒนาเสร็จแล้ว ได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาความถูกต้องและความสมบูรณ์ด้านเนื้อหา พร้อมทั้งพิจารณาความถูกต้องการใช้ภาษา หลังจากนั้นได้นำรูปแบบมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีขั้นตอน การสร้างในภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

2.3 นำรูปแบบการพัฒนาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่ชำนาญการอบรมและพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา จากสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 54 วัดศรีสวัสดิ์ พิจารณาประเมินรูปแบบ

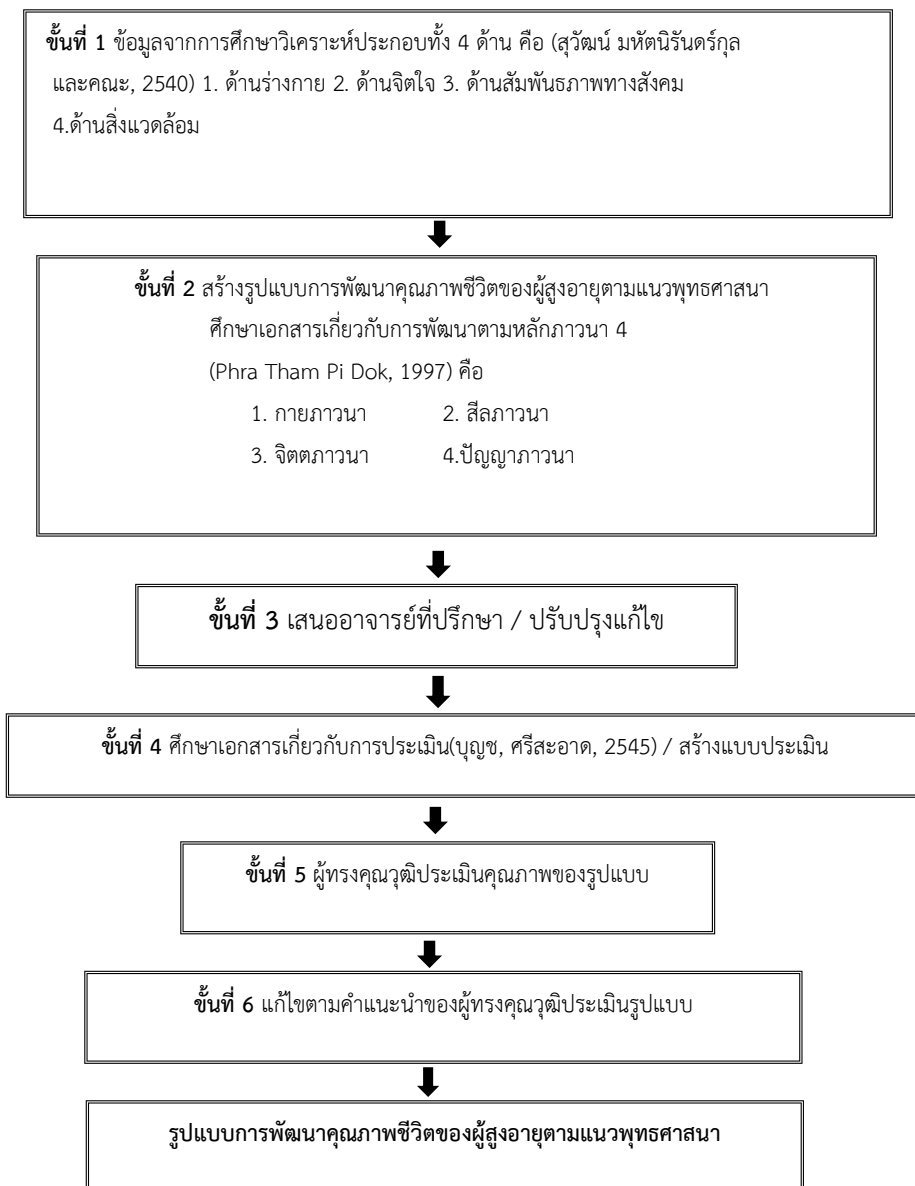
2.4 ผลการหาคุณภาพรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ประเมินซึ่งมีรายละเอียดตามตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประเมินรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 4.6

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การประเมินรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

| ข้อ ที่ | รายการ | โดยผู้ทรงคุณวุฒิ | | | | | |
|------------|---|------------------|------|-----------------|---------------|------|-----------------|
| | | ความเหมาะสม | | | ความเป็นไปได้ | | |
| | | \bar{X} | S.D. | ระดับ คุณภาพ | \bar{X} | S.D. | ระดับ คุณภาพ |
| 1 | เนื้อหาครบถ้วนสมบูรณ์ | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.80 | 0.45 | มากที่สุด |
| 2 | เนื้อหาการอบรมเหมาะสมกับระดับของผู้สูงอายุ | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.80 | 0.45 | มากที่สุด |
| 3 | กิจกรรมการอบรมสอดคล้องกับจุดประสงค์และหลักภวามาน 4 | 4.80 | 0.55 | มากที่สุด | 5.00 | .00 | มากที่สุด |
| 4 | กิจกรรมการอบรมชัดเจนทุกขั้นตอน | 3.45 | 0.92 | มากที่สุด | 5.00 | .00 | มากที่สุด |
| 5 | แผนการอบรมมีองค์ประกอบครบถ้วนและสอดคล้องกัน | 4.80 | 0.55 | มากที่สุด | 5.00 | .00 | มากที่สุด |
| 6 | จุดประสงค์การอบรมชัดเจนครอบคลุมสาระการอบรม | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.80 | 0.45 | มากที่สุด |
| 7 | กิจกรรมการอบรมสอดคล้องครอบคลุมจุดประสงค์ | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.80 | 0.45 | มากที่สุด |
| 8 | สื่อการอบรมเหมาะสมกับเนื้อหาและจุดประสงค์ | 4.40 | 0.55 | มากที่สุด | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด |
| 9 | เครื่องมือวัดและประเมินผลการอบรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.80 | 0.55 | มากที่สุด |
| 10 | เครื่องมือวัดและประเมินผลครอบคลุมกิจกรรมการอบรม | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.80 | 0.55 | มากที่สุด |
| | รวม | 4.60 | 0.55 | มากที่สุด | 4.84 | 0.33 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 2 พบว่าแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.55) ส่วนความเป็นไปได้ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.84$, S.D. = 0.33) มีขั้นตอนการ

สร้างและประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการสร้างและประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตาม แนวพุทธศาสนา

ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขต เทศบาลเมืองมหาสารคาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 3 จะเสนอผลทั้งระดับเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยจะแยกเป็นแผน
ที่ 1 – 2 ด้านร่างกาย แผนที่ 3 – 4 ด้านจิตใจ แผนที่ 5 – 6 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และแผนที่ 7 ด้าน
สิ่งแวดล้อม การวิเคราะห์เชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์และสังเกตแบบมีส่วนร่วม ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณได้
จากแบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด
พร้อมเสนอความรู้หลักการภาวนา 4 จากข้อมูลที่ได้จากแบบคำถาม

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนว
พระพุทธศาสนา ด้านคุณภาพและปริมาณ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และสังเกตผู้เข้าอบรมตามแผนจำนวน 7 แผน
ซึ่งประกอบด้วย การอบรมเกี่ยวกับด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
พร้อมทั้งประเมินการร่วมกิจกรรม ซึ่งการสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีผลดังต่อไปนี้

3.1.1 แผนการอบรมที่ 1 – 2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ผู้วิจัยได้จากการ
สัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้สุ่มสัมภาษณ์ตามองค์ประกอบของแผน
อบรม ซึ่งมีประเด็นสำคัญ ดังนี้

สาระสำคัญของแผนอบรมที่ 1 มีลักษณะชัดเจนตามหลักภาวนา 4 เช่น การสวดมนต์ให้ไว้พระ
และเดินจงกรม นอกจากนี้สาระสำคัญยังมีลักษณะบูรณาการหลักภาวนา 4 ตามกรอบการพัฒนาคุณภาพของ
ผู้สูงอายุ (หมายเลข 02. 2562 : สัมภาษณ์)

จากนั้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมถึงจุดประสงค์การอบรมที่นำเอาหลักการภาวนา 4 เข้ามา
พัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุมีคำตอบที่เป็นประเด็นสำคัญและน่าสนใจดังนี้

“หลักภาวนา 4 ที่จำแนกเป็น กายภาวนา ศิลภาวนา สมาธิภาวนา และปัญญาภาวนา เมื่อเข้า
ร่วมกิจกรรมในแผนอบรมที่ 1 และจึงรู้หลักการและข้อเท็จจริงว่า การฝึกตนเองตามจุดประสงค์การอบรม
แล้วทำให้รู้ความจริงของสิ่งต่าง ๆ และดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง” (หมายเลข 11. 2562 : สัมภาษณ์)

ส่วนองค์ประกอบที่เหลือคือ สาระการอบรม กิจกรรมการอบรม การวัดและประเมินผล ผู้เข้าร่วม
การอบรมให้ความเห็นที่สอดคล้องกันในลักษณะส่งเสริมและเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมดังนี้

“มีความรู้สึกตื่นตัวกับคำถามท้ายแผนและคำถามสอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ ทำให้เห็น
การบูรณาการตั้งแต่สาระสำคัญจนถึงการวัดและประเมินเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบแล้วได้ตระหนักและเห็น
ความสำคัญของการได้อาหลักภาวนา 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต” (หมายเลข 17. 2562 : สัมภาษณ์)

ประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งที่ได้รับความจริงหลังจากผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นคือความเป็นจริง
ระหว่างกายกับจิต ผู้เข้าอบรมเกือบทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเข้าใจว่า กายกับใจ

แยกกันไม่ออก หลังจากร่วมกิจกรรมในแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแล้วจึงรู้ว่ากายกับจิตต่างพึ่งพาอาศัยกัน และยังพิจารณาอีกให้ละเอียดลงไปตามแนวของพระพุทธศาสนาจะเห็นการเกี่ยวเนื่องกันระหว่างกายและจิตใจ และได้ข้อสรุปว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว อย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ถนัดที่จะนำมาเป็นประเด็นในการฝึกอบรม ต่างยินดีและจะรักษาและเข้าใจว่าร่างกายไม่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของผู้เข้าอบรมดังนี้

“ดิฉันไม่รู้สึกรู้สึกและรับรู้เลยว่าตนเองแก่ตั้งแต่เมื่อใด และเข้าใจว่า ตนเองคือกายกับใจ ลืกลงกว่านั้นยังเชื่อว่า ตัวเองเป็นเจ้าของร่างกาย” (หมายเลข 25. 2562 : สัมภาษณ์)

ข้อสรุปคำสัมภาษณ์เหล่านี้ ผู้วิจัยพบความจริงของชีวิตผู้สูงอายุที่ยังวิเคราะห์ร่างกายตามหลักของไตรลักษณ์ไม่ออกและดำเนินชีวิตตนเอง ตรงแนบกับตนเองและหวังชีวิตยิ่ง การพิจารณาตามหลักภาวนา 4 ที่ต้องการให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและดำเนินชีวิตให้สัมพันธ์ของความจริงนั้น ๆ หลักการนี้ถือเป็นเรื่องใหม่ของผู้เข้าอบรม ดังคำสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

“ดิฉันไม่รู้มาก่อนว่าภาวนา 4 คืออะไร โดยแต่เดิมเข้าใจว่า การภาวนาทำให้จิตใจสงบ ทำให้จิตใจมีพลังสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแผนที่ 1 จึงรู้ว่าภาวนา 4 เป็นการฝึกตนเองให้ใช้ปัญญารู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความ เป็นจริงนั้น ๆ (หมายเลข 20. 2562 : สัมภาษณ์)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ผู้วิจัยจัดอบรมพัฒนาตามแผนที่ 3 – 4 โดยจัดกิจกรรมมุ่งพัฒนาด้านจิตใจ และหลังจากจัดกิจกรรมอบรมเสร็จสิ้นจะสัมภาษณ์ตอบคำถามและประเมินพฤติกรรมในแผนที่ 4 ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมและสรุปประเด็นสำคัญที่จะเสนอในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์ ซึ่งครอบคลุมกิจกรรมสำคัญในแผนอบรมที่ 2 การพัฒนาด้านจิตใจ โดยกิจกรรมสำคัญประกอบด้วย การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย ซึ่งกิจกรรมที่กล่าวมาจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาจิตใจของตนเองตามหลักภาวนา 4 ให้เข้าใจและรู้ตนเองและสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง สำหรับความคิดเห็น ความรู้สึกและผลที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าอบรมมีดังนี้

“การไหว้พระสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คิดว่าช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน จับอารมณ์ให้อยู่กับบทสวดมนต์และมีความรู้สึกกว่าตนเองมีพลังใจเข้มแข็ง” (หมายเลข 04. 2562 : สัมภาษณ์)

สำหรับกิจกรรมเดินจงกรม เป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนที่จะร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิ โดยกิจกรรมเดินจงกรม ผู้บรรยายใช้เวลาประมาณ 10 นาที และหลังจากผู้เข้าอบรมร่วมกิจกรรมครบแล้ว มีประเด็นการสัมภาษณ์ที่น่าสนใจดังนี้

“การเดินจงกรมเป็นกิจกรรมที่ดิฉันยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน เพียงทำตามผู้บรรยายและผู้เข้าอบรมรายอื่น ๆ เท่านั้น แต่หลังจากร่วมกิจกรรมในแผนที่ 1 และ 2 มีความรู้ว่าเป็นการเตรียมร่างกายอย่างดี การฝึกจิตใจตนเองให้มีความเป็นหนึ่ง เพื่อให้มีพลังเผชิญชีวิตตามความเป็นจริง” (หมายเลข 24. 2562 : สัมภาษณ์)

ส่วนกิจกรรมการฝึกสมาธิถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่สุดของแผนพัฒนาที่ 2 เพราะมุ่งการพัฒนาจิตใจให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งเรื่องของตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การพัฒนาด้านจิตใจตามหลักภavana 4 ถือเป็นหลักที่ผู้เข้าอบรมตามแนวพระพุทธศาสนาตระหนักและเห็นความสำคัญต่อเนื่องจากการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ซึ่งมีบทสัมภาษณ์ของผู้เข้าอบรมดังนี้

“กิจกรรมการนั่งสมาธิ ทำให้ตนเองใช้เวลาส่วนหนึ่งพิจารณาตนเองให้เห็นความจริงของชีวิตตามหลักภavana 4 และหลักของไตรลักษณ์ว่า สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกดับสลายไป” (หมายเลข 14. 2562 : สัมภาษณ์)

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม มีประเด็นที่ค้นพบควรนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. สภาพปัจจุบันและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาโดยรวมสภาพปัจจุบันอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 0.37) ส่วนความต้องการการพัฒนาโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.22) ผู้สูงอายุต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านที่มีความต้องการพัฒนามากที่สุด คือ ด้านจิตใจ คือพึงพอใจในตนเองและครอบครัว พึงพอใจในภาพลักษณ์รูปร่างหน้าตาตนเอง ไม่วิตกกังวลกับความคับข้องใจในชีวิต มีสภาวะจิตที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีพรสวรรค์ และจินตนาการที่มีคิดสร้างสรรค์สู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากความผิดพลาดแล้วกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต พัฒนาจิตใจให้เป็นสมาธิเพื่อฝึกการคิดและการจำ ซึ่งสอดคล้องกับ (Mahatnirankul, S., et al., 1997) ได้แบ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม และสอดคล้องกับคนไทยออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งด้านจิตใจได้กล่าวว่าการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) ได้กล่าวว่าการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิดความจำ มีสมาธิ มีสภาวะจิตที่ร่าเริงแจ่มใส กล้าตัดสินใจ ยอมรับเจตคติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่แตกต่างที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การรับรู้ถึงความศรัทธาในหลักการทางศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ (Promin, T., 2002) ได้กล่าวว่าการพึงพอใจของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความมุ่งหวังทางสังคมและสภาวะทางเศรษฐกิจที่ดี

เห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ส่วนความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านที่มีความต้องการพัฒนามากที่สุด คือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน เข้าร่วมประเพณีวัฒนธรรมของชุมชนด้วยความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) และ (Mahatnirankul, S., et al., 1997) ได้กล่าวว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสัมพันธภาพทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดทั้งการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข มีการศึกษาที่ดีและมีสวัสดิการสังคมตามมาตรฐานของชีวิต สอดคล้องกับ (Ratanasajtam, K., et al., 1992) ได้กล่าวว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้ ผู้คนในชุมชนมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจกันและกัน มีค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา และมีความร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียงกัน

2. การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ได้สร้างและพัฒนาโดยศึกษาองค์ประกอบและสาระสำคัญซึ่งสอดคล้องกับ (Mahatnirankul, S., et al., 1997) องค์การอนามัยโลก (อ้างใน Watee, B., 2001) ได้กล่าวว่างค์ประกอบในการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ (Phra Tham Pi Dok, 1997) ได้กล่าวว่าการพัฒนา 4 ซึ่งแปลว่า การทำให้มีขึ้นด้วยการฝึกอบรม คือ 1) กายภาวนา หมายถึง การพัฒนากายให้สัมพันธ์อย่างถูกต้องกับวัตถุภายนอก กับสิ่งแวดล้อมในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้เกิดกุศลธรรมงอกงาม 2) ศิลภาวนา หมายถึง การพัฒนากายให้สัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ การพัฒนาความประพฤติ ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดี ให้มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ เป็นสุขผ่องใส 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง รู้เท่าทันแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำจิตให้เป็นอิสระบริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากกองทุกข์ สอดคล้องกับ Phrakhrū Supphithan Jantopas (Wongkham, N., 2015) ได้ศึกษาพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยชุดกิจกรรมต่างๆ ให้มีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ (Boonraksa, A., 2011) ได้ศึกษาพบว่าการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 มีการพัฒนาอยู่ในระดับที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนากุศลธรรม ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าคู่มือการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สาระสำคัญ 2) วัตถุประสงค์การพัฒนา 3) สาระการพัฒนา 4) กิจกรรมการพัฒนา 5) สื่อการพัฒนา 6) การวัดผลและประเมินผลการพัฒนา 7) ผลการพัฒนา 8) ปัญหาและอุปสรรค และ 9) ข้อเสนอแนะ และผลการ

ประเมินรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา โดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินรูปแบบ
ทุกรายการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D. =
0.55) และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.55)

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา
ปรากฏผลการตอบคำถามความรู้ในระดับร้อยละ 90 ขึ้นและผลการประเมินการร่วมกิจกรรมการ
เรียนรู้อยู่ในระดับดีมาก อาจจะเป็นเนื่องจาก การพัฒนารูปแบบผู้วิจัยได้จัดสร้างตามขั้นตอน คือ ศึกษา
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้สังเคราะห์งานวิชาการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ เช่น
งานวิชาการของ (Pitaktepsombat, P., 2005; Kittikhun, P., 2002 and Mahatnirankul, S., et al.,
1997) โดยการวิจัยดังกล่าวเป็นพื้นฐานการพัฒนารูปแบบ นอกจากนี้พัฒนาหลักการเผยแพร่ธรรมใน
พระพุทธศาสนา และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ จากนั้นนำเอาหลักการและองค์ประกอบของแผนมาจัดรูปแบบให้เหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากกิจกรรมที่จะพัฒนาด้านร่างกาย เช่น กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ การ
อาราธนาศีล และสมาทานศีล 5 แสดงหรือบรรยายธรรม เติมนัจกรม ผีอกสมาธิ และแลกเปลี่ยนความ
คิดเห็น ว่าผลเหล่านี้ช่วยให้ผู้เข้าอบรมพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม
และทางด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phrakhru SupphithanJantopas (Wongkham,
N.. 2015) ได้ศึกษาพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และยัง
สอดคล้องกับการวิจัยของ (Phra Maha Phutthinan Boonruang, 2008) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำไปใช้
กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้ เช่น การพัฒนากาย ศีล จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เป็น
ต้น กระบวนการสร้างและพัฒนารูปแบบพร้อมทั้งผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หากสร้างขึ้นและพัฒนาอย่างเหมาะสมแล้ว จะช่วยให้ผู้เข้ารับการ
อบรมพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า โดยผู้เข้า
อบรมมีความพึงพอใจต่อรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ใน
ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.55) การที่ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดดังกล่าว
อาจจะเป็นเนื่องจาก กิจกรรมการอบรมตามรูปแบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น คำนึงถึงวัยของผู้สูงอายุเป็น
สำคัญโดยการพิจารณาหลักธรรมที่จะนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสังเคราะห์งานวิจัยที่
เกี่ยวข้องได้ข้อสรุปว่าภาวนา 4 จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสงบตามภาวะจิตใจคือภาวนา 4 จะทำให้
ผู้สูงอายุเข้าใจกับความเป็นจริง และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง หลังจากวิเคราะห์
หัวข้อที่จะนำมาพัฒนาผู้สูงอายุแล้ว ยังศึกษากิจกรรมการอบรมที่แบ่งเป็นกิจกรรมรายบุคคลและ
กิจกรรมที่ผู้วิจัยพิจารณาแล้ว เห็นควรใช้ทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นขั้นตอนการสร้าง
รูปแบบจึงกำหนดกิจกรรมทั้ง 2 อย่างในแต่ละแผน จนได้กิจกรรมสำคัญคือ การไหว้พระ สวดมนต์

กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย การอาราธนาศีลและสมาทานศีล 5 การบรรยายธรรม เติมนั่งสมาธิ กิจกรรมตามรูปแบบดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งทำให้ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจ และเข้าร่วมอบรมอย่างมีความสุข สงบ และในขณะเดียวกัน ผู้บรรยายยังจัดกิจกรรมโดยถือเอาผู้เข้าอบรมเป็นศูนย์กลาง การพัฒนาและขณะอบรมยังเน้นแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันและกันอย่างเต็มที่ และยึดความเป็นอิสระของบุคคล คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระซึ่งสอดคล้องกับ (Nutsaengplee, M., 1999) ที่ได้ศึกษาพบว่าองค์ประกอบความพึงพอใจอยู่ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งประกอบด้วย การศึกษา การมีงานอดิเรกและสุขภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจนี้ ผู้บรรยาย ได้ดำเนินการจัดด้วยความระมัดระวัง และให้เป็นเกียรติผู้เข้าอบรมในทุกขั้นตอนโดยนำเอาหลักของภavana 4 หลักการจัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าอบรมมีจิตใจ เจริญขึ้น เพิ่มพูนคุณธรรมต่าง ๆ เช่น พรหมวิหาร 4 คารวะธรรม เป็นต้น นอกจากนี้การนำเอาหลักภavana 4 เป็นหลักจัดกิจกรรมยังช่วยให้มีปัญญารู้เท่าทันความเป็นไปทันโลกทันชีวิต ซึ่งกิจกรรมการอบรมตามรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญทำให้มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับประเทศ เช่น กระทรวงสาธารณสุขและความมั่นคงของมนุษย์ ที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรพิจารณานำเอารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ไปใช้โดยอาจจะปรับเปลี่ยนกิจกรรม และจุดประสงค์ตามความเหมาะสม

1.2 หน่วยงานระดับปฏิบัติ เช่น เทศบาลเมืองมหาสารคาม องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ควรนำรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาไปใช้โดยอาจจะปรับเปลี่ยนองค์ประกอบ เช่น จุดประสงค์ การวัดและประเมินผล เป็นต้น ให้สอดคล้องกับสภาพความจริง

1.3 สถานศึกษาต่าง ๆ ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ควรนำรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนจะช่วยให้คุณธรรมจริยธรรมของผู้เรียนสูงขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมตามแนวพุทธศาสนา โดยใช้หลักอิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4

2.2 ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาตามแนวพุทธศาสนา โดยใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรม

2.3 ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทายาททายิกาตามแนวพุทธศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

2.4 ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระภิกษุสามเณรตามแนวพุทธ ศาสนาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม โดยใช้หลักพรหมวิหาร 4

References

- Boonraksa, A. (2011). *Human Resource Development according to the 4th Prayer of the Provincial Headquarters, Royal Thai Army 31*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Champawai, S. (2011). *Developing a model of health promotion for the elderly with participation in the community*. Maha Sarakham: Maha Sarakham University.
- ChangMai, S. (2007). *Thai society and the situation of the elderly at present and in the future*. [Online]. <http://www.matichon.co.th> [3 May 2021]
- Chuanpee, S. (1997). *Quality of Life Study of the Elderly, Bang Mueang Subdistrict, Samut Prakan Province*. Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Jaisamran, U. (2010). *Ob & dun: Update & practical IV*, Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kamhom, R. (2016). *Developing a social welfare system for the elderly to reduce social inequality*. [Online]. http://elibrary.trf.or.th/project_contentTRFN.asp?PJID=SRI59M0403. [3 May 2021]
- Ketkla, P. & Jantaraposri, W. (2012). Factors Associated with Quality of Life of the Elderly who Receive Subsistence Allowance in Panna nikhom District, Sakon nakhon Province. *Journal of the Office of DPC 7 Khon Kaen*, Volume 19, Issue 2 (2012): April-September.
- Kittikhun, P. (2002). *Study the quality of life of villagers in low-income communities Songkhla Municipality, Songkhla Province*. Songkhla: Thaksin University.
- Mahatnirankul, S., et al. (1997). *Comparison of the World Health Organization's Quality of Life Scale, a set of 100 indicators and 26 indicators*. Chiang Mai: Suanprung Hospital.
- Nutsaengplee, M. (1999). *Factors Affecting Satisfaction of the Elderly: A Case Study of the Elderly in Bonkai Community Bangkok*. Bangkok: Thammasat University.

- Phothinam, S., et al. (2007). *Thai Elderly: In the context of Maha Sarakham Province*. [Online]. http://www.smj.ejnal.com/e-journal/showdetail/?show_detail=T&artid=1541. [5 May 2021]
- Phra Maha Phutthinan Boonruang. (2008). *Developing the quality of an educational institution to be a school of learning Sustainable model according to Buddhism*. Chiang Rai: Chiang Rai Rajabhat University.
- Phra Phrom Khu Na Phon. (2016). *Characteristics of Buddhism*. Bangkok: Print Suay Co., Ltd.
- Phra Tham Pi Dok (Prayut Payutto). (1997). *Dharma series for young people: Buddhism and life development*. Bangkok: Thammaspa.
- Phrakhru SupphithanJantopas. (Wongkham, N.). (2015). *Study the process of improving the quality of life of the elderly according to Buddhism. Yokkrabat Subdistrict, Sam Ngao District, Tak Province*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Pitaktepsombat, P. (2005). *Job satisfaction and organizational engagement: meaning, theory, research methods, measurements and research*. Bangkok: Sematham Publishing.
- Promin, T. (2002). *Role of local governors in promoting people's quality of life development: a case study Phra Samut Chedi District Samut Prakan Province*. Chonburi: Burapha University.
- Ratanasajtam, K., et al. (1992). *Developing an appropriate model in the way of planning to improve the quality of life according to basic needs at the village level*. Bangkok: University Project, Nam Phrathai Project from the King for Northeastern Development.
- Srisa-ard, B. (2002). *Preliminary research*. (7th ed). Bangkok: Suwee Wiyasas.
- Teerakiatkamjorn, A. (2011). *Quality of life of the elderly in Suthep Subdistrict Municipality, Muang District, Chiang Mai Province*. Chiang Mai: Chiang Mai University.
- Thai Elderly Research and Development Institute. (2012). *The situation of Thai people 2011*. Bangkok: Thai Elderly Research and Development Institute.
- Thai monarchy institute. (2016). *Situation of the Thai Elderly 2015*. Nakhon Pathom: Mahidol University.

- Watee, B. (2001). *Relationship between hope, stress coping behavior and quality of life of families of AIDS patients*. Khon Kaen: Khon Kaen University.
- WHO QOL GROUP. (1995). *The World Health Organization Quality. Social Science & Medicine, 41, 1403-1410.*
- Wongwanit, S. (2019). *Need-Based Assessment Research*. (4thed). Bangkok: Chulalongkorn University.
- Worakham, P. (2019). *Educational Research*. (11thed). Maha Sarakham: Taxila printing.

