

บทความวิจัย

การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบบูรณาการพหุปัญญา
หลังการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ*

The Comparison of Quality of Life for the Elderly under
Multiple Intelligence Integration after Practice Based on Eastern
Philosophy in the Thai Buddhist Style

มาลีวัล เลิศสาครศิริ ค.ด. (Maleewan Lertsakornsiri, Ph.D)**

กุลหาลาบ รัตนสัจธรรม ส.ด. (Koolrub Rudtanasudjatun, Ph.D)***

พิศมัย เสรีขจรกิจเจริญ วท.ม. (Pisamai Serekajornkicharoen, M.S)****

วันสรุา ชาวนันนิยม ส.ด. (Vanusara Chaoniyom, Ph.D)*****

ชัยนันท์ เหมือนเพชร วท.ม. (Chaiyanan Muanphetch, M.S)*****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมเชิงปริมาณและคุณภาพ เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบบูรณาการพหุปัญญา หลังการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุจำนวน 457 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธจำนวน 212 คน และกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติตามจำนวน 245 คน กระจายทั่วประเทศในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ ภาคตะวันตกและภาคใต้ ใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดที่คำนวณได้ด้วยสูตรยามาเน่ เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลคุณลักษณะพหุปัญญาของผู้สูงอายุ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความมั่นคงทางอารมณ์ และข้อมูลการปฏิบัติตามแนววิถีไทยพุทธที่ผ่านการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงได้ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เนื้อหา การทดสอบค่าทีไคสแควร์ และวิเคราะห์เนื้อหา

* งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2556

** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

*** รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***** , ***** อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ มีคุณลักษณะพหุปัญญาสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เกี่ยวกับความฉลาดด้านจินตนาการ ด้านการเคลื่อนไหว ในการสร้างสัมพันธภาพ การเข้าใจตนเอง การเข้าใจธรรมชาติและการคิดใคร่ครวญ ในส่วนที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ความฉลาดด้านตรรกะ และมิติภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือทำงานจนเหงื่อออกและพฤติกรรมโดยรวมของผู้สูงอายุ สำหรับ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ผลการวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า การปฏิบัติตนด้วยวิถีไทยพุทธ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าและไม่เป็นภาระของครอบครัว ทำแล้วสบายใจ มีสติ ช่วยให้ปล่อยวางมากขึ้น ชีวิตและสุขภาพดีขึ้น โดยมีวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจ ข้อเสนอแนะคือควรมีกัลกั จูงใจให้ผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ปฏิบัติ สนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ซึ่งจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต ปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ผู้สูงอายุ บุรณาการพหุปัญญา

Abstract

The purpose of this mixed method research was to compare quality of life for the elderly under multiple intelligence integration after practice based on eastern philosophy in the Thai Buddhist style. The sample included 457 elderly persons who stayed in the north, the central region, the northeast, the western, the south, which was divided into 2 groups 1) 212 elderly persons who practiced base on eastern philosophy in the Thai Buddhist style 2) 245 elderly persons who did not practice. The maximum sample sizes were calculated by Yamani rule. The research tool was interview test including personal data, quality of life for the elderly under multiple intelligence integration, health promoting behavior, emotional stability and the data of practices base on eastern philosophy in the Thai Buddhist style. The research tool was validated by a group of experts and the reliability was 0.70. The data were analyzed by frequency, percent, mean, standard deviation, independent t-test, chi-square and content analysis.

The results indicated that the elderly persons practiced base on eastern philosophy in the Thai Buddhist style had the characteristics of multiple intelligence

higher than the other group of elderly persons with no practice, it was statistically difference at significant level .001 in the visual-spatial intelligence, bodily-kinesthetic intelligence, interpersonal intelligence, intrapersonal intelligence, naturalist intelligence, and existential intelligence. While it was statistically difference at significant level .05 in the logical-mathematic intelligence and health behavior of elderly in the aspect of exercise. However, quality of life of the elderly persons practiced base on eastern philosophy in the Thai Buddhist style about emotional stability was not different in the elderly persons group with no practice. The content analysis found that the practice in the Thai Buddhist style could add the value and not a burden to the family. The elderly had a conscious mind, more quality of life and health by using the temple for center. Therefore, the findings suggested that it should have strategies to motivate the elderly persons with no practice to practice based on eastern philosophy in the Thai Buddhist style in order to improve the quality of life for the elderly persons.

Keywords: Quality of life, Eastern philosophy in the Thai Buddhist style, Elderly people, Multiple intelligence integration

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (aging society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เพราะประชากรผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10.40 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552, น.3) วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เห็นได้เด่นชัดว่ามีความเสื่อมสัณยภาพและความสามารถต่างๆ ลดน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็น การได้ยิน การพูด เป็นต้น ทั้งที่ก่อให้เกิดปัญหาและไม่เกิดปัญหา จากการศึกษาของอุทัย สุดสุข และคณะ (2552, น. 61) พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงต้องการความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันร้อยละ 2.40 ในจำนวนนี้มีคุณภาพชีวิตต่ำร้อยละ 33.30 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีปัญหาความทุกข์ยากและขาดการดูแลในครัวเรือนนับวันจะมีมากขึ้น นอกจากมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือความไวประสาทสัมผัสลดลงแล้ว ผู้สูงอายุยังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมอีกหลายประการจากการเปลี่ยนแปลงที่อายุของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือความไวของ

ประสาทสัมผัสลดน้อยลง การดูแลผู้สูงอายุ จำเป็นต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป สัมผัสในตัวตนเป็นลักษณะส่วนบุคคล และเป็นตัวกำหนดวิธีคิดตัดสินใจในการดำเนินชีวิต ที่เชื่อว่าทำให้มีความสุข ปลอดภัย และเป็นไปตามความคาดหวังของตน การรับรู้ ความเชื่อหรือจิตวิญญาณของผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ทั้งจากประสบการณ์ตรงและโดยอ้อมที่ตัวผู้สูงอายุได้ผ่านมา ทั้งประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว การยอมรับของผู้สูงอายุจึงเกิดขึ้นอย่างฝังรากลึก ยากที่จะเปลี่ยนแปลงให้ยอมรับในสิ่งที่แตกต่างจากความเชื่อถือเดิมๆ ซึ่งประเด็นปัญหาเหล่านี้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องพยายามฝึกฝนตนเองในการจัดการกับคุณภาพชีวิตในทุกๆ ด้าน รวมทั้งด้านจิตวิญญาณด้วย แนวคิดปรัชญาตะวันออกเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุไทย ซึ่งแนวคิดปรัชญาตะวันออกที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มผู้สูงอายุไทย จะมีแนวคิดที่สำคัญ คือ แนวคิดทางวิถีไทยพุทธ ซึ่งประกอบ ด้วยหลักความเป็นกฎธรรมชาติ (หลักไตรลักษณ์) หลักของความเป็นเหตุเป็นผล หลักศรัทธา หลักการแก้ปัญหาด้วยการกระทำของมนุษย์ตามหลักเหตุผล หลักอริยสัจ 4 หรือหลักความจริงแห่งชีวิต 4 ประการ หลักการพัฒนาปัญญา หลักพระธรรมวินัย อริยมรรคมีองค์แปดหรือมรรค 8 (พระพุทธโฆสเถระ, 2556) ทั้งนี้ในปัจจุบันแนวคิดปรัชญาตะวันออก มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย และกระจายไปตาม

พื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย เป็นวิธีการที่ได้รับ การยอมรับจากผู้สูงอายุ และประชาชนวัยต่างๆ ในการปฏิบัติ ซึ่งหากการ ปฏิบัตินี้ได้รับการพิสูจน์ ด้วยวิธีการทางการวิจัยสามารถใช้ในการพัฒนา คุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม ที่มีประสิทธิภาพสูง หรือได้ทราบแนวทางของส่วนขาดที่ควรเติมเต็ม เพื่อให้การปฏิบัติต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ช่วยพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้

การขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีลักษณะบูรณาการ ซึ่งศาสตราจารย์ โสวาร์ต การ์ดเนอร์ (Gardner, 1999; 2005) นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาวาร์ด เป็นผู้หนึ่งที่พยายามอธิบายให้เห็นถึงความสามารถที่หลากหลาย โดยสร้างเป็น “ทฤษฎีพหุปัญญา” เสนอแนวคิด ว่าสติปัญญาของมนุษย์มีหลายด้านที่มีความสำคัญเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับว่าใครจะโดดเด่นในด้านไหนบ้าง แล้วแต่ละด้านผสมผสานกัน แสดงออกมาเป็นความสามารถในเรื่องใด เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคนไป พหุปัญญาทั้ง 9 ด้านของโสวาร์ต การ์ดเนอร์ ประกอบด้วย 1) ความฉลาดทางด้านภาษา 2) ความฉลาดทางด้านตรรกะ 3) ความฉลาดทางด้านดนตรี 4) ความฉลาดทางด้านจินตนาการ 5) ความฉลาดทางการเคลื่อนไหวร่างกาย 6) ความฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพ 7) ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง 8) ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ และ 9) ความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ ซึ่งทฤษฎีนี้ หากนำมาใช้ในการสร้างกลไกขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแล้ว อาจจะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว จึงได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบบูรณาการพหุปัญญาตามแนวคิดปรัชญา ตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ซึ่งจะเป็นแนวทาง แกไขจุดอ่อนเพิ่มประสิทธิภาพของการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิดปรัชญา ตะวันออก ความสามารถในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตแบบองค์รวมบูรณาการพหุปัญญาได้อย่าง ต่อเนื่องและยั่งยืน ครอบครัวผู้สูงอายุเกิดความ เชื่อมั่นในแนวคิดปรัชญาตะวันออก และสามารถ ร่วมกันบูรณาการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการสร้างสายใยสัมพันธ์ และ อนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทย สามารถนำไป ขยายผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตพื้นที่ต่างๆ ลดค่าใช้จ่าย ลดต้นทุนการดูแลในระยะยาว ซึ่ง จะส่งผลให้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่มีความสุข ครอบคลุมสงบสุขและสังคมเป็นสุข อันเป็นสิ่งที่ ทุกหน่วยงานได้ตั้งเป้าหมายไว้

วัตถุประสงค์การวิจัย

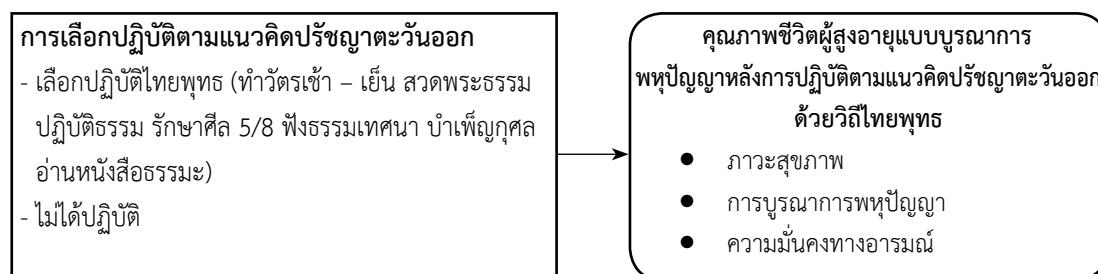
เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบบูรณาการพหุปัญญา ภายหลังที่มีการปฏิบัติ ตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ

สมมติฐานการวิจัย

ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญา ตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธมีคุณภาพชีวิต แบบบูรณาการ พหุปัญญาอย่างน้อย 1 ด้าน สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดปรัชญาตะวันออกซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและ ที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มผู้สูงอายุไทย คือ แนวคิดทางวิถีไทยพุทธ ประกอบด้วยหลัก ความเป็นกฏธรรมชาติ (หลักไตรลักษณ์) หลักของความเป็นเหตุเป็นผล หลักศรัทธา หลักการแก้ปัญหาด้วยการกระทำของมนุษย์ ตามหลักเหตุผล หลักอริยสัจ 4 หรือหลักความจริง แห่งชีวิต 4 ประการ หลักการพัฒนาปัญญา หลักพระธรรมวินัย อริยมรรคมีองค์แปดหรือ มรรค 8 (พระพุทธโฆสเถระ, 2556) ทั้งนี้ เพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยบูรณาการ พหุปัญญาตามแนวคิดของโฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Gardner, 1999; 2005) ซึ่งประกอบด้วย 9 ด้าน ดังนี้ 1) ความฉลาดทางด้านภาษา 2) ความฉลาด ทางด้านตรรกะ 3) ความฉลาดทางด้านดนตรี 4) ความฉลาดทางด้านจินตนาการ 5) ความฉลาด ทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย 6) ความฉลาด ในการสร้างสัมพันธภาพ 7) ความฉลาดในการ เข้าใจตนเอง 8) ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ 9) ความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ ทั้งนี้สามารถ แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมเชิงปริมาณและคุณภาพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกในวิถีไทยพุทธ จำนวน 212 คน และกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติจำนวน 245 คน ใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดที่คำนวณได้ด้วยสูตรยามาเน่ (Yamane, 1973) ประมาณ 400 คน กระจายทั่วประเทศในภาคเหนือคือ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคกลาง คือ กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จังหวัดขอนแก่น ภาคตะวันตก คือ จังหวัดกาญจนบุรี และภาคใต้ คือ จังหวัดภูเก็ต

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 3 คุณลักษณะพหุปัญญาของผู้สูงอายุ และความมั่นคงทางอารมณ์

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการปฏิบัติของผู้สูงอายุตามแนววิถีไทยพุทธ

ทั้งนี้สามารถสรุปตัวชี้วัดตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ (คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านภาวะสุขภาพ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการบูรณาการพหุปัญญา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ภายหลังการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดของการประเมินตัวแปรที่วิจัย

ตัวแปร	ตัวชี้วัด
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านภาวะสุขภาพ	● โรคหรือมีปัญหาเรื้อรัง เบาหวานความดันโลหิตสูง/ต่ำ หัวใจ/หลอดเลือด ข้ออักเสบ/ปวดข้อ/ข้อเสื่อม มะเร็ง ไช้มนในเลือดผิดปกติ ดับ หรือ ไต หรือ กระเพาะอาหารผิดปกติ ● พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (พฤติกรรมกินกล้วยหรือมะละกอ ออกกำลังกายหรือทำงานจนเหงื่อออก และกินผักปลอดสารพิษ)
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านการบูรณาการทุก ปัญหา	ลักษณะความถนัด/ความสนใจ (ความเก่ง ความเด่น) ของผู้สูงอายุ มี 9 ประเด็น คือ 1. พูดแล้วคนอื่นเข้าใจ/รู้เรื่อง (พูดเข้าใจได้ง่าย น่าฟัง น่าติดตาม ชอบเล่าเรื่อง จำรายละเอียดสิ่งที่ได้พบเห็น) 2. คิดเชิงเหตุผลและตัวเลข (อธิบายเรื่องต่างๆ ให้คนรอบข้างเข้าใจ ติดตามข่าวสาร เชื่อในสิ่งที่มีเหตุผลเพียงพอ) 3. การร้องรำทำเพลง (ร้องเพลง เล่นดนตรี ทำจังหวะ/ร้องคลอเมื่อฟังเพลง) 4. การเล่าเรื่องในอดีตและงานฝีมือ (ยกตัวอย่าง/เล่าเรื่องในอดีตได้เข้าใจง่าย ปั่นจักรสาน แต่งดอกไม้) 5. การขยับตัวไปมาได้โดยไม่ติดขัด (มือดีเร็ก/เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ทำอะไรด้วยตนเอง ออกกำลังกาย) 6. เข้ากับคนและช่วยเหลือเขา (รวมกลุ่มสังสรรค์ ช่วยเหลือคนอื่นจิตใจ ประสานงาน ลดความขัดแย้ง) 7. เข้าใจตนเอง (รู้คุณค่า/จุดเด่น/จุดด้อยของตนเอง แสดงอารมณ์เหมาะสม) 8. ปรับตัวและเข้ากับธรรมชาติได้ (เข้าใจความสัมพันธ์/รู้คุณค่าของธรรมชาติ การอยู่ร่วมกันของสิ่งมีชีวิต ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี) 9. รอบคอบและคิดก่อนทำ (รอบคอบ คิดก่อนทำ ยับยั้งชั่งใจ)
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์	ปัจจุบันมีลักษณะ ต่อไปนี้อยู่ในระดับใด (มีระดับคะแนนให้เลือก 7 ระดับ) * ความใจเย็น * ความอดทน * ความสงบของจิตใจ * การปล่อยวาง * การมีสติรู้ตัว * ความสุข
การเลือกปฏิบัติตาม แนวคิดปรัชญาตะวันออก	● เลือกปฏิบัติไทยพุทธ (ทำวัตรเช้า – เย็น สวดพระธรรม ปฏิบัติธรรม รักษาศีล 5/8 ฟังธรรมเทศนา บำเพ็ญกุศล อ่านหนังสือธรรมะ) ● ไม่ได้ปฏิบัติ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
แบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้มีการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเป็นปรนัย (content validity and objectivity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดสอบความเที่ยง (reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบางพระจำนวน 40 คน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตัวแปรคุณลักษณะพหุปัญญา และตัวแปรความมั่นคงทางอารมณ์ ได้ค่า 0.70

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในคนจากมหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ 148.1/2557 10 กุมภาพันธ์ 2557

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยชี้แจงรายละเอียดของวัตถุประสงค์การวิจัย แจ้งสิทธิการตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถาม และการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม โดยได้ลงนามในใบยินยอมให้เก็บข้อมูล (consent form)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตั้งแต่เดือนมกราคม-ตุลาคม 2557 โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลหรือผู้อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ซึ่งใช้เวลา 20-25 นาที แล้วจึงตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ได้จำนวน 457 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภายหลังการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ โดยใช้สถิติพรรณนาในรูปของร้อยละ

2. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบบูรณาการพหุปัญญาภายหลังการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ กับกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและการทดสอบค่าที

3. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านภาวะสุขภาพภายหลังการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธกับกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ โดยการวิเคราะห์ไคสแควร์

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 82.08 อายุต่ำกว่า 70 ปี ร้อยละ 50.00 มีการร่วมกิจกรรมโดยเป็นสมาชิกกลุ่มร้อยละ 80.19 มีกิจกรรมในครอบครัวโดยการปลูกต้นไม้ในบ้านมากที่สุด พบร้อยละ 53.08 มีการปฏิบัติงานประจำหลังอายุ 60 ปี คือ ไม่ได้ทำอะไรเลยมากที่สุดร้อยละ 39.15 ศาสนสถานต่างๆ ที่ผู้สูงอายุไปปฏิบัติธรรม เน้นฐานคิดที่สำคัญ 4 ประการคือ 1) ต้องการให้วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจและสร้างประโยชน์คืนให้กับประชาชน 2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในครอบครัว ไม่เป็นภาระของครอบครัว ทำแล้ว

สบายใจ มีสติ ช่วยให้ปล่อยวางมากขึ้น ชีวิตและสุขภาพดีขึ้น 3) ต้องการให้ประชาชนสร้างบุญบารมี และสะสมเสบียงบุญ 4) เพื่อสร้างคนดี สร้างสังคมสันติสุข

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการบูรณาการพหุปัญญา ด้านภาวะสุขภาพ และความมั่นคงทางอารมณ์พบว่า ลักษณะและความหลากหลายของพหุปัญญาทั้ง 9 ด้านที่ตรงกับวิถีชีวิตหรือความสนใจของผู้สูงอายุ พบว่า มีความหลากหลายของพหุปัญญาที่ตรงกับวิถีชีวิตหรือความสนใจของผู้สูงอายุ 7 ด้านมากกว่าร้อยละ 50.00 มีเพียง 2 ด้านที่น้อยกว่าร้อยละ 50.00 คือ ความฉลาดด้านตรรกะและด้านดนตรีร้อยละ 48.21 และ 41.28 ตามลำดับ มีคุณภาพชีวิตแบบบูรณาการพหุปัญญาโดยรวมที่ดีร้อยละ 49.10 คุณภาพชีวิตมิติสุขภาพที่ดีร้อยละ 70 ในขณะที่กลุ่มไม่ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตมิติสุขภาพที่ดีร้อยละ 34.50 สำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติสุขภาพด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมกินกล้วยหรือมะละกอบมากที่สุดร้อยละ 87.26 รองลงมา คือ ออกกำลังกายหรือทำงานจนเหงื่อออกร้อยละ 72.64 และกินผักปลอดสารพิษน้อยที่สุดร้อยละ 66.14 คุณภาพชีวิตมิติความมั่นคงทางอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธมีคุณภาพชีวิตมิติความมั่นคงทางอารมณ์ที่ดี

ร้อยละ 77.60 รองลงมา มีคุณภาพชีวิตปานกลางร้อยละ 20.80

การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติบูรณาการพหุปัญญา มิติความมั่นคงทางอารมณ์ และภาวะสุขภาพตามการรับรู้ของผู้สูงอายุภายหลังปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ด้วยกิจกรรมของหน่วยงานหรือองค์กร พบว่าเมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติบูรณาการพหุปัญญาของผู้สูงอายุปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าร้อยละ 80.00 คือ ด้านความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ รองลงมา ด้านความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ และความฉลาดด้านการเคลื่อนไหว ตามลำดับ และพบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติบูรณาการพหุปัญญาของผู้สูงอายุปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.05$ ทุกด้านยกเว้นความฉลาดด้านภาษา และด้านดนตรี ที่ไม่พบความแตกต่าง ดังตารางที่ 2

ส่วนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติความมั่นคงทางอารมณ์ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ ดังตารางที่ 3 และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติภาวะสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธมีคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติภาวะสุขภาพสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.05$ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ร้อยละของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติบูรณาการพหุปัญญา ตามการรับรู้ของผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธและกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติบูรณาการพหุปัญญา	ผู้สูงอายุปฏิบัติตามปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ (n=212)		ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติ (n=245)		t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ	84.24	16.65	79.87	16.61	3.951	.000
ความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ	81.74	17.72	76.92	18.92	3.949	.000
ความฉลาดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย	80.90	17.42	75.20	19.11	4.667	.000
ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง	79.03	16.84	75.20	16.57	3.451	.001
ความฉลาดด้านตรรกะ	75.61	17.33	73.06	16.26	2.272	.023
ความฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพ	74.86	18.84	66.17	20.69	6.572	.000
ความฉลาดด้านภาษา	72.30	18.14	72.02	16.91	.244	.807
ความฉลาดด้านจินตนาการ	72.13	18.64	66.01	19.47	4.822	.000
ความฉลาดด้านดนตรี	53.40	28.43	52.78	26.77	.334	.738
โดยรวม	75.96	13.42	71.80	12.74	3.314	.001

*p- value < .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติความมั่นคงทางอารมณ์ ตามการรับรู้ของผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธและกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติความมั่นคงทางอารมณ์	ผู้สูงอายุปฏิบัติตามปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ (n=212)		ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติ (n=245)		t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสุข	6.21	1.11	6.09	1.08	1.184	.237
ความสงบของจิตใจ	5.83	1.29	5.85	1.11	.162	.872
การปล่อยวาง	5.80	1.27	5.59	1.22	1.810	.071
ความอดทน	5.74	1.32	5.64	1.30	.790	.430
ความใจเย็น	5.66	1.33	5.47	1.47	1.435	.152
การมีสติรู้ตัว	5.33	1.68	5.48	1.54	.994	.321
โดยรวม	5.76	.97	5.69	.89	.866	.387

*p- value < .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามการรับรู้ของผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธและกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมิติภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ผู้สูงอายุปฏิบัติตามปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ (n=212)		ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติ (n=245)		χ^2	p-value
	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่		
รับประทานผักปลอดสารพิษ	149	63	154	91	3.023	.082
รับประทานกล้วยหรือมะละกอ	185	27	202	43	2.032	.154
ออกกำลังกายหรือทำงานจนเหงื่อออก	154	58	157	88	3.830	.050
กินอาหารปิ้งย่างน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	102	110	96	148	3.551	.060
ใช้/สัมผัสยาฆ่าแมลง	12	200	11	233	.314	.575
โดยรวม	154	58	205	37	9.948	.002

*p- value < .05

อภิปรายผลการศึกษา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามการรับรู้ของผู้สูงอายุภายหลังปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ พบว่า ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตมิติสุขภาพ 7 ด้านมากกว่าร้อยละ 50.00 มีเพียง 2 ด้านที่น้อยกว่าร้อยละ 50.00 คือ ความฉลาดด้านตรรกะและด้านดนตรีร้อยละ 48.21 และ 41.28 ตามลำดับ มีคุณภาพชีวิตแบบบูรณาการพหุปัญญาโดยรวมที่ดีร้อยละ 49.1 คุณภาพชีวิตมิติสุขภาพที่ดีร้อยละ 70.00 คุณภาพชีวิตมิติความมั่นคงทางอารมณ์ที่ดีร้อยละ 77.60 ในขณะที่กลุ่มไม่ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีร้อยละ 34.50 โดยผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธสูงกว่ากลุ่มไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ สอดคล้องกับการศึกษาของภิรมย์

เจริญผล (2553) ที่วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม พบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง และการอ่านหนังสือธรรมะ คือ อ่านแล้วนึกคิดจินตนาการเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น เช่น การอ่านหนังสือภาพพุทธประวัติ ซึ่งสอดคล้องกับ ภิรมย์ เทพศิริ (2555) ที่ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับอารดา ชีระเกียรติกำจร (2554) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาล

ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าระดับคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพ และด้านสังคม ตามลำดับ) โดยเฉพาะด้านสุขภาพ การที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุต้องไม่มีโรคประจำตัวต่างๆ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ มีรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการออกกำลังกาย บริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ สามารถจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้ การมองเห็นและการได้ยินปกติ มีฟันถาวรที่สามารถใช้งานได้ไม่ติดบุหรี่ยาสูบเกี่ยวกับมิติความมั่นคงทางอารมณ์ที่ดีของผู้สูงอายุ กลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ สอดคล้องกับอินทรา ปัทมินทร (2551) สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ที่กล่าวว่าวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้ง และได้ผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ คือ การทำสมาธิ โดยจะส่งผลให้สมองได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ และฮอร์โมนแห่งความสุขที่มีชื่อว่าเอนดอร์ฟินจะหลั่งออกมา ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ลดความรู้สึกเจ็บปวดทางร่างกาย ความคิดแจ่มใส ความจำดี ช่วยให้อารมณ์เย็นและสบายใจขึ้น นอกจากนี้การทำสมาธิสามารถก่อให้เกิดปัญหา สอดคล้องกับโฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ที่ได้นำเสนอไว้ในทฤษฎีพหุปัญญาว่า ปัญญาของมนุษย์มีความหลากหลาย ซึ่งแต่ละด้านก็มีความอิสระในการพัฒนาตัวของตัวเอง ขณะเดียวกันก็มีการบูรณาการเติมเต็มซึ่งกันและกัน แสดงออกเป็นเอกลักษณ์ทางปัญญาของมนุษย์แต่ละคน อย่างไรก็ตาม ที่ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีความฉลาดด้านดนตรีและจินตนาการ

น้อยกว่าร้อยละ 50.00 จึงทำให้เป็นปัญหาในการเล่าเรื่องในอดีตได้การทำงานฝีมือ และการร้องรำทำเพลง ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้น เพื่อพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัยที่พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีติบรูณาการพหุปัญญาของกลุ่มที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ สูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 คือ ความฉลาดด้านจินตนาการ ด้านการเคลื่อนไหว การสร้างสัมพันธภาพ การเข้าใจตนเอง การเข้าใจธรรมชาติและความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ และที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ความฉลาดด้านตรรกะ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมวิถีไทยพุทธ ได้แก่ การไหว้พระ สวดมนต์ การแผ่เมตตา การน้อมรำลึกถึงผู้มีพระคุณ การทำบุญใส่บาตร การกรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศล การทำบุญใส่บาตรวันเกิด การเข้าวัดวันธรรมสวนะ และการปฏิบัติศาสนกิจในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้มีความเข้าใจผู้อื่นได้ดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นความประพฤติที่นำมาซึ่งความสันติสุข แก่ตน แก่สังคม และโลก ดังที่กรมอนามัยได้กล่าวเกี่ยวกับศาสนากับผู้สูงอายุไว้ว่า การถือศีล 5 ศีล 8 และอุโบสถศีล มีความมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสำรวมกาย วาจา ใจ ลดละความพึงพอใจบางอย่าง และสร้างความดีงาม ดังการศึกษาของพระครูใบฎีกาโสภะ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ) (2553) เกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว

ร่างกาย และจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ควรมีปัจจัยเกื้อหนุน เช่น สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทศนคติที่ดี และการใช้ชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง สำหรับการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่บูรณาการแบบพหุปัญญาของหน่วยงานหรือองค์กร ที่ใช้แนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ ช่วยในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงพุทธโอวาท 3 ประการ ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พระธรรมปิฎก, 2554) คือ 1) ไม่ทำความชั่วทั้งปวง 2) ทำแต่ความดี และ 3) ทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ โดยยึดหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ซึ่งหมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญทำความดี ได้แก่ 1) ทานมัย คือ การให้/ปันสิ่งของ 2) สีลมัย คือ การรักษาศีล/ประพฤติดี 3) ภาวนามัย คือ การเจริญภาวนา 4) อปายนมัย คือ การประพฤติอ่อนน้อม 5) เวยยาวัจจมัย คือ การช่วยชวนช่วยรับใช้ 6) ปัตติทานมัย คือ การเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น 7) ปัตตานุโมทนามัย คือ การยินดีในความดีของผู้อื่น 8) ธัมมัสสวนมัย คือ การฟังธรรมศึกษาหาความรู้ 9) ธัมมเทศนามัย คือ การสั่งสอนธรรมให้ความรู้ และ 10) ทิฏฐุชกัมม การทำความเห็นให้ตรง และสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (2555) ในหนังสือปฏิบัติธรรม ให้ถูกทางกล่าวว่า “หลักสำหรับคฤหัสถ์ ก็ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ซึ่งทานเป็นการเอื้อสิ่งของไปให้ผู้อื่น การเอื้อเพื่อช่วยเหลือเผื่อแผ่กัน เป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มีระเบียบมั่นคงมากยิ่งขึ้น และยังเป็น

เครื่องฝึกหัดขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม สอดคล้องกับภริมย์ เจริญผล (2553) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่าหลักธรรมไตรลักษณ์ ชั้น 5 และอริยสัจ 4 ทำให้ร่างกาย และจิตใจดี การรักษาศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะช่วยส่งเสริมการพัฒนา และแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 คารวะธรรม อคติ 4 และขันติ โสรัจจะ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ แก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และยังพบว่าการแก้ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา การแก้ปัญหาด้านสังคม ในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีกลไกจูงใจให้กลุ่มที่ไม่ปฏิบัติตามสนใจมาเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาตะวันออกในวิถีไทยพุทธ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ
2. ควรมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเด็นความฉลาดทางด้านดนตรี โดยเน้นการสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ เพื่อเพิ่มความหลากหลายของพหุปัญญา ซึ่งจะช่วยให้การทำงานของสมองมีการพัฒนาในส่วนของสมองซีกขวา

3. ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญา กิตติกรรมประกาศ
 ตะวันออกในวิถีไทยพุทธ ควรเชิญชวนผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณสำนักงาน
 ที่รู้จักหรืออยู่บ้านใกล้กันที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ มาเข้า คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ที่ได้กรุณาส่งเสริม
 ร่วมกิจกรรมทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้จะเข้าถึง และสนับสนุนงบประมาณในการวิจัยครั้งนี้
 จิตใจของเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเองมากกว่าที่จะให้
 หน่วยงานหรือบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาเชิญชวน

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. (พิมพ์ครั้งที่ 108). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพุทฺธโสมเถระ. (2556). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ). (2553). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมะนัง จังหวัดขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภูริชญา เทพศิริ. (2555). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก* (ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกริก.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2552). *โครงการพัฒนารูปแบบบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมเชิงบูรณาการโดยชุมชน สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2551-2552*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- อารดา ธีระเกียรติจักร. (2554). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่*. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 4(2), 434-457.
- อุทัย สุตสุข และคณะ. (2552). *รายงานการวิจัยโครงการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. พินออดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2005). *Intelligence in seven steps*. (Online). Available URL: http://www.newhorizons.org/future/Creating_the_Future/crfut_gardner.html. Retrieved on August 15, 2015.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory Analysis*. (2nd ed.). New York: Harter & Row.