



## การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

### The Development of the Activities Promoting the Elderly's Social and Mental Quality of Life in Chonburi Province with the Application of the Three Fold Training Principles

บุญรอด บุญเกิด, บุญเลิศ ยองเพชร, ปัทวี สัตยวงศ์ทิพย์

ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา และศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา ผู้วิจัยใช้หลักการของ ADDIE Model เป็นกรอบของขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์ การออกแบบ การพัฒนา การทดลองนำไปใช้ และประเมินผล โดยกลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอนันทนาค จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ได้จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ใช้ระยะเวลาทดลองกิจกรรมที่สร้างขึ้น 16 สัปดาห์ เครื่องมือในการวิจัยใช้แบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีก่อนและหลังใช้กิจกรรม จำนวน 33 ข้อ เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25 - .88 และค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเปรียบเทียบ t-test และใช้แบบสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา
2. ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจก่อนใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี
3. ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี หลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจหลังใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี
4. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนใช้และหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังใช้กิจกรรมมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** คุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ, ผู้สูงอายุ, หลักไตรสิกขา



### Abstract

This research aimed to develop the activities that promoted the elderly's social and mental quality of life in Chonburi with the application of the Three Fold Training Principles, and to study the results of the said activities. ADDIE Model was applied as a conceptual framework. The research included data analysis, research design, development of activities, pilot tests, and evaluation. The sample consisted of 30 elderly people aged above 60 who lived in Panus Nikom District, Chonburi Province. The research tool was a 5 - rating scale questionnaire which contained 33 questions. SPSS program, percentage, mean, standard deviation, statistic, and t-test were applied in this study. In addition, structured interviews were used to interview the elderly who participated the activities. The research findings were as follow:

1. The activities that promoted the elderly's social and mental quality of life in Chonburi with the application of the Three Fold Training Principles included 3 main activities: Sila (percept) Base Activity, Samadhi (concentration) Base Activity, and Panya (wisdom) Base Activity.
2. The social and mental quality of life of the elderly who lived in Chonburi was at a good condition both at the whole and each aspect. before the application.
3. The social and mental quality of life of the elderly who lived in Chonburi after the application of the activities that used the Three Fold Training Principles was at a good condition both at the whole and each aspect.
4. The social and mental quality of life of the elderly who lived in Chonburi before and after the application of the activities that used the Three Fold Training Principles was higher significantly different at .05. at the whole and each aspect.

**Keywords :** Social and Mental Quality of Life, Elderly, Three Fold Training Principles



## บทนำ

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาประเทศ คือ การทำให้คนในประเทศชาติส่วนใหญ่ อยู่ดีกินดี มีความพอเพียง มีความสมดุล ในการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน การมีชีวิตที่มีคุณภาพเป็นสิ่งที่คนทุกคนปรารถนา คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งเป้าหมายของการพัฒนาประชากรในประเทศไทย ย่อมต้องการจะให้ประชากรในประเทศมีคุณภาพชีวิตที่ดี มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาความยากจนและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนส่วนใหญ่ของประเทศ เพื่อให้เกิดคุณภาพมากที่สุดในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่ควรให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งคือ ประชากรวัยสูงอายุ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วมาก ข้อมูลสถิติจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2555 : 8) พบว่า ประชากรของประเทศไทยเพิ่มขึ้นจาก 26.2 ล้านคน เป็นกว่า 63 ล้านคน ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา จำนวนประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ได้เพิ่มขึ้นมาเป็นลำดับเช่นกัน จาก 1.2 ล้านคนในปี พ.ศ.2503 เป็นประมาณ 8.5 ล้านคน ในปี พ.ศ.2553 โดยสัดส่วนประชากรสูงอายุในระยะแรกๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และเริ่มเพิ่มในอัตราที่รวดเร็วขึ้นนับตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 เป็นต้นมา สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.6 ในปี พ.ศ.2503 เป็นร้อยละ 5.5 ในปี พ.ศ.2523 และร้อยละ 13.2 ในปี พ.ศ.2553 ประชากรผู้สูงอายุเป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากประชากรวัยอื่น เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันพบว่า จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและทั่วโลก ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุขทำให้อัตราการตายลดลง ส่งผลให้โครงสร้างของประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไป อัตราส่วนของประชากรสูงอายุเป็นการเฉลี่ยสูงขึ้นไป ในขณะที่จำนวนประชากรในวัยทำงานลดลง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555 : 8)

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ การเรียนรู้ สติปัญญา เศรษฐกิจ ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เพราะหมดภาระหน้าที่เรื่องงานและความรับผิดชอบ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและรู้ว่าตนเองไร้คุณค่า มีอัตมโนทัศน์ต่อการเปลี่ยนแปลงในทางลบ อันจะส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีภาวะของโรคเรื้อรัง มีความบกพร่องในเรื่องของความคิดตามมา ทำให้เกิดข้อจำกัดในการสนองตอบความต้องการของตนเองและอาจต้องพึ่งพาครอบครัวในการดูแล ก่อให้เกิด

ความเครียด ขาดความมั่นใจ แต่หากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สามารถรับรู้ในเรื่องของควมมีอายุมากขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว การยอมรับจากสังคมโดยสามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีขึ้น (อารีย์ สุวรรณคำ, 2541 : 20)

ไตรสิกขา เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาประยุกต์ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น ส่งผลให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีขึ้น ไตรสิกขา ถือเป็นหลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต ไตรสิกขาประกอบด้วยหลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติหรือกระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ การใดๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น (oknation.net ไตรสิกขา, วันที่ค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557 เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=560228>) สอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) กล่าวว่า ศีล คือ การฝึกฝนด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้นปัญญาก็จะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา ส่วนปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไร และแค่ไหนอยู่ที่ว่าจะมีปัญญาขึ้นมาและบอกทางให้เท่าใด

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ขณะเดียวกันก็เป็นวัยที่ความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและรู้ว่าตนเองไร้คุณค่า ก่อให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจ ประกอบกับสังคมไทยที่มีการขยายตัวและเติบโตเป็นชุมชนเมือง ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการหลั่งไหลของแรงงานและการย้ายถิ่นของประชากรเข้ามาสู่ชุมชนเมืองมากขึ้น ได้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมจากเดิมที่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วยปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ และลูกอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ที่คอยช่วยกันดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียง พ่อแม่ และลูกเท่านั้น ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งแต่เดิมเคยเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในครอบครัวกลายเป็นกลุ่มบุคคลที่ครอบครัวและสังคมให้ความสำคัญน้อยลง ก็ยังทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาเกี่ยวกับด้านสังคมและจิตใจมากขึ้น

ในจังหวัดชลบุรีถือว่าเป็นจังหวัดที่มีเศรษฐกิจเจริญก้าวหน้า จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออก มีแหล่งท่องเที่ยวมากมาย ดังนั้นความเป็นเมืองจึงเริ่มมีค่อนข้างสูง เกิดการหลั่งไหลของแรงงานและการย้ายถิ่นของประชากรจากภาคอื่นๆ เข้ามาในจังหวัดชลบุรีมากขึ้น และด้วยสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ทุกคนในสังคมต่างก็ต้องดูแลและช่วยเหลือตนเอง รวมทั้งต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจแบบทุนนิยมตลอดเวลาจากการที่จังหวัดชลบุรีเริ่มมีการขยายตัวและเติบโตเป็นชุมชนเมืองมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุในจังหวัดกลายเป็นกลุ่มบุคคลที่ครอบครัวและสังคมให้ความสำคัญน้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งในด้านจิตใจและด้านสังคม โดยเฉพาะด้านสังคมซึ่งได้แก่ ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัจจุบันในจังหวัดชลบุรีมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 39,734 คน (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชลบุรี, 2556) ซึ่งถือว่าไม่มากนัก และพบว่าในเขตอำเภอพนัสนิคมมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในจังหวัดชลบุรีเมื่อเทียบกับอำเภออื่นๆ ในจังหวัด ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรกลุ่มวัยสูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยเฉพาะในด้านสังคมอันจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ตามมาได้ เช่น ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและรู้ตัวตนไร้คุณค่า มีอัตมโนทัศน์ต่อการเปลี่ยนแปลงในทางลบ อันจะส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีภาวะของโรคเรื้อรัง มีความบกพร่องในเรื่องของความคิดตามมา ทำให้เกิดข้อจำกัดในการสนองตอบความต้องการของตนเองและอาจต้องพึ่งพาครอบครัวในการดูแล ก่อให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจ โดยผู้วิจัยจะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญอย่างหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักแห่งการพัฒนาชีวิต มาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีให้ดีขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

### สมมุติฐานของการวิจัย

กิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขา ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีให้เพิ่มสูงขึ้นได้

### ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา และศึกษาผลการใช้กิจกรรม มีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. กิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา
2. การพัฒนากิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ใช้หลักการของ ADDIE (Strickland, 2006: 212) ดังนี้
  - 2.1 ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis)
  - 2.2 ขั้นการออกแบบ (Design)
  - 2.3 ขั้นการพัฒนา (Development)
  - 2.4 ขั้นการทดลองนำไปใช้ (Implementation)
  - 2.5 ขั้นประเมินผล (Evaluation)
3. กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้สูงอายุแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) พิจารณาจากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอในจังหวัดชลบุรีที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จากเอกสารสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชลบุรี มีการคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้ และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย
4. ระยะเวลาทดลอง เป็นเวลา 4 เดือน หรือ 16 สัปดาห์
5. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่
  - 5.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ โดยใช้หลักไตรสิกขา
  - 5.2 ตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี



## วิธีการศึกษาวิจัย

### ขั้นตอนการศึกษาวิจัย

#### 1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis)

ในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์เอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และหลักของไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา

#### 2. ขั้นตอนการออกแบบ (Design)

2.1 รวบรวมข้อมูลจากขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis) มาใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรม

2.2 กำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมโดยใช้หลักของไตรสิกขา

2.3 จัดทำรูปแบบกิจกรรมและกำหนดลักษณะกิจกรรมโดยใช้หลักของไตรสิกขา

2.4 จัดทำคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักของไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

#### 3. ขั้นตอนการพัฒนา (Development)

นำการพัฒนารูปแบบกิจกรรม และกำหนดลักษณะกิจกรรมที่ได้เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง ความถูกต้องเหมาะสม ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

#### 4. ขั้นตอนการทดลองนำไปใช้ (Implementation)

ทดลองใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักของไตรสิกขา กับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอนันทนิง จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้สูงอายุแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) พิจารณาจากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอในจังหวัดชลบุรี ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จากเอกสารสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชลบุรี มีการคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้ และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย การเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขามีจำนวน 3 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 4 เดือน หรือ 16 สัปดาห์

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัย มีดังนี้

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง หรือไม่เป็นโรคประจำตัวรุนแรง และสามารถช่วยเหลือตนเองได้
3. เป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอนันทนิง จังหวัดชลบุรี
4. เป็นผู้สูงอายุที่ไม่เคยรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจมาก่อน
5. เป็นผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย

#### การออกแบบการทดลอง

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Designs) มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง และออกแบบการทดลองดังนี้

ตารางที่ 1 การออกแบบการทดลอง

|                | การประเมินก่อนทดลอง | การทดลอง | การประเมินหลังทดลอง |
|----------------|---------------------|----------|---------------------|
| กลุ่มทดลอง (E) | O <sub>1</sub>      | X        | O <sub>2</sub>      |



## 5. ขั้นตอนประเมินผล (Evaluation)

ประเมินผลการใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักของ ไตรสิกขาโดยใช้แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และใช้การสัมภาษณ์และติดตามผล การใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักของไตรสิกขา หลังสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี เช่น เพศ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท

2. กิจกรรมและคู่มือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย กิจกรรมและคู่มือกิจกรรมฐานศีล สมาธิ และปัญญา

3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักของไตรสิกขา

### การสร้างเครื่องมือวิจัย

1. แบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แล้วนำมาสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity)

1.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้ถูกต้องเหมาะสม

1.5 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Person's Product - Moment Correlation Coefficient) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง .25 - .88

1.6 นำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกแต่ละข้อ ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป มาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990 : 202 - 204) และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .96

1.7 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) และมีความสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. กิจกรรมและคู่มือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมและคู่มือกิจกรรมเพื่อใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี โดยประยุกต์เนื้อหาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

2.1 ศึกษา วิเคราะห์เอกสาร วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักของไตรสิกขา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรม

2.2 กำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมโดยใช้หลักของไตรสิกขา

2.3 จัดทำรูปแบบกิจกรรมและกำหนดลักษณะกิจกรรมโดยใช้หลักของไตรสิกขา

2.4 จัดทำคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุโดยใช้หลักของไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

2.5 นำการพัฒนาารูปแบบกิจกรรม และกำหนดลักษณะกิจกรรมที่ได้เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดียวกันในการพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถาม ให้พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง ความถูกต้องเหมาะสม ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้



3.1 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

3.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม

3.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่มีความสมบูรณ์แล้วไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองภายหลังการจัดกิจกรรมโครงการวิจัยดำเนินการแล้วเสร็จ

#### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขออนุญาต และขอความร่วมมือในการวิจัยถึงกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักของไตรสิกขา

2. ประชุมทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

3. วัดคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจที่สร้างขึ้น

4. ทดลองใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักของไตรสิกขากับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี คัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้ และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย จำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองกิจกรรมเป็นระยะเวลา 4 เดือน หรือ 16 สัปดาห์

5. วัดคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจที่สร้างขึ้น

6. สัมภาษณ์และติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักของไตรสิกขาหลังสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุ เช่น เพศ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว และการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) โดยเรียงจากดีมาก ดี ปานกลาง น้อย น้อยมาก ของลิเคิร์ต Likert's Scale. (Best & Kahn, 1993: 247) กำหนดขนาดคะแนน ดังนี้

5 หมายถึง ดีมาก

4 หมายถึง ดี

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยมาก

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์สำหรับวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ทั้ง 5 ระดับ โดยเอาคะแนนเฉลี่ย (X) ของคะแนนเป็นตัวชี้วัด โดยกำหนดเป็นเกณฑ์และแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว, 2535 : 23 - 24)

4.51 - 5.00 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก

3.51 - 4.50 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

2.51 - 3.50 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อยมาก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยเลือกเฉพาะวิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้

1. วิเคราะห์ผลการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนทดลองใช้กิจกรรมและหลังทดลองใช้กิจกรรมด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนทดลองใช้กิจกรรมและหลังทดลองใช้กิจกรรมด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเปรียบเทียบ t-test

3. วิเคราะห์ผลการใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักของไตรสิกขา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)



## สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานศีล) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “ศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ” ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 5 ฐาน และการสรุปกิจกรรมศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจ

1.2 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานสมาธิ) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต” กิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 3 ฐาน และการสรุปกิจกรรมสมาธิกับการพัฒนาคุณภาพจิต

1.3 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานปัญญา) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “มีปัญญาเป็นเข็มทิศ ชีวิตเบิกบาน” ฐานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา จำนวน 2 ฐาน และการสรุปกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา

1. สถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่ มีรายได้จากกองทุนรัฐบาลและการประกอบอาชีพ ประมาณ 2,000 - 4,000 บาท/เดือน นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวและเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

2. ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

2.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคม ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ระดับดี 12 ข้อ และระดับปานกลาง 1 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คือ การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรึกษาจากหน่วยงานของรัฐ

2.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ และระดับดี 16 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คือ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตากรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูต่อเวทิตา ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง และการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานส่วนอันดับสุดท้าย คือ การมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่วอกแวก ไม่หลงตามกระแส

3. ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี หลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

3.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคม หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 7 ข้อ และระดับดี 8 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คือ การได้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น การได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกันจากคนภายในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนอันดับสุดท้าย คือ การได้รับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือต้องการปรึกษาจากหน่วยงานของรัฐ





3.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้านจิตใจ หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ และระดับดี 16 ข้อ เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คือ การมีคุณธรรมทั้งส่วนตัวและสังคม เช่น เมตตา กรุณา ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญู กตเวทิตา ความจงรักภักดี ต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ความเสียสละ การมีความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง และการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานส่วนอันดับสุดท้าย คือ การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อคนในชุมชน/สังคม

4. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา และหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา มีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ระดับคุณภาพชีวิตก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา และหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สร้างความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื้อหา กิจกรรมที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไป ประกอบกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรมภายในฐานต่างๆ ที่ได้ประยุกต์หลักไตรสิกขา ได้แก่ ฐานศีล สมาธิ และปัญญา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจน มีการร่วมสรุป สะท้อนคิดทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมระหว่างวิทยากรและกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทำให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขามากขึ้น นอกจากนั้นผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและจิตใจให้ดีขึ้นตามลำดับ

6. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขาว่า เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ประโยชน์ต่อตนเองเป็น

การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมโครงการสูงขึ้น ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นนั้นเมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำให้สิ่งใดจะกระทบถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีขึ้นตามไปด้วย

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายการวิจัยออกเป็นประเด็นดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา เนื่องจากไตรสิกขาถือเป็นหลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ ซึ่งตามทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า หากใครปฏิบัติตามได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้นั้นก็จะสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น หลักทั้ง 3 นั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2549) กล่าวว่า ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ มี 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนารวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย) และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่พึงงามด้วย และปัญญา หมายถึง การพัฒนาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ดังนั้นการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขาจึงมีความเหมาะสมและจำเป็นต้องมีกิจกรรมทั้งการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสำคัญและจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

2. ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจ ส่วนหลังการใช้กิจกรรม



ส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านสังคม และด้านจิตใจจากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าก่อนใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดี และหลังใช้กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับดีเช่นกัน แต่เมื่อทำการทดสอบด้วยสถิติเปรียบเทียบได้พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวมนั้น ระดับคุณภาพชีวิตก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา และหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขามีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งด้านสังคม และด้านจิตใจระดับคุณภาพชีวิตก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา และหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขา สามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นได้ สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สร้างความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื้อหากิจกรรมที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไป ประกอบกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรมภายในฐานต่างๆ ที่ได้ประยุกต์หลักไตรสิกขา ได้แก่ ฐานศีล สมาธิ และปัญญา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจน มีการร่วมสรุป สะท้อนคิดทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมระหว่างวิทยากรและกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขามากขึ้น นอกจากนั้นผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสังคมและจิตใจให้ดีขึ้นตามมาด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจโดยใช้หลักไตรสิกขาว่า เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ประโยชน์ต่อตนเองเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมโครงการสูงขึ้น ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นนั้นเมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำความดีจะตระหนักถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีมากขึ้นตามไปด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สำหรับประเทศไทยภาครัฐควรให้ความสำคัญและเน้นการพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่จะมีจำนวนมากในประเทศ ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสังคมและจิตใจซึ่งมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตต่อไปของผู้สูงอายุ
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ใช้หลักของไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายทุกช่วงวัยและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาประชากรวัยสูงอายุให้เป็นรูปธรรม
2. ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ของผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยอาจแบ่งเป็นวัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย



## เอกสารอ้างอิง

- บุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว. (2535). การอ้างอิงประชากรเมื่อใช้เครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่ากับกลุ่มตัวอย่าง. **วารสารวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม**, 3 (1), 23-24.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). **เล่าเรื่องให้โยมฟัง**. วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557, เข้าถึงได้จาก <http://www.dhammadjak.net/book/sila/sila13.php>.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดจันทบุรี. (2556). **จำนวนประชากรจำแนกตามช่วงอายุ ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ).** จันทบุรี : สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดจันทบุรี.
- อารีย์ สุวรรณคำ. (2541). **อัตมโนทัศน์และการปรับตัวของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร**. ภาควิชาพัฒนศึกษาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- Best, John W. (1970). **Research in Education**. New Jersey : Prentice-Hill.
- Cronbach, L.J. (1990). **Essential of Psychological testing**. (5<sup>th</sup> ed). New York: Haper Collins.
- oknation.net. (2557). **ไตรสิกขา**. วันที่สืบค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2557 เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=560228>
- Strickland, A.W. (2006). **ADDIE**. Idaho state University College of Education Science, Math & Technology Education. Retrieved March 2, 2010, From <http://ed.isu.edu/addie/index.htm>.