

รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

Model for Mental Development according to Buddhist Orientation of the Elderly in Mueang District in Phetchaburi Province

เทพ ยูรประดับ*

Thep Yoonpradub

นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
Master of Arts Program Students, Development Strategy, Phetchaburi Rajabhat University

กิตตินันท์ บุญรอด**

Kittinun Boonrod

กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์***

Kobkul Visitsorasak

สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
Development Strategy, Phetchaburi Rajabhat University, Thailand

E-mail : Thepyoon@gmail.com

Received: May 02, 2022

Revised: November 17, 2022

Accepted: November 18, 2022

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) ศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี (๒) สร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ และ (๓) ประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยในขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพปัจจุบันการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุตอนต้น วัย ๖๐-๖๙ ปี จำนวน ๓๙๒ คน ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ๐.๖๗-๑.๐ และค่าความเชื่อมั่น ๐.๙๑๕ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอนที่ ๒ การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๑๐ คน เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี Master of Arts Thesis in Development Strategy Phetchaburi Rajabhat University

** ผศ.ดร.กิตตินันท์ บุญรอด Asst. Prof. Dr.Kittinun Boonrod, ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Advisors Thesis

*** ผศ.ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์ Asst. Prof. Dr. Kobkul Visitsorasak, ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Advisors Thesis

ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และขั้นตอนที่ ๓ การประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุ จากกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๓๐ คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ๐.๖๗-๑.๐ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า (๑) สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับรายด้านจากมากไปหาน้อย คือ ด้านศีลสิกขา ด้านสมาธิสิกขา และด้านปัญญาสิกขา (๒) รูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาจิต (๒) การให้ความรู้ด้านพุทธธรรม (๓) การฝึกปฏิบัติตนด้วยสติ-สมาธิ (๔) การบริหารกายและจิตด้วยสมาธิบำบัด SKT และ (๕) การวางแผนพัฒนาจิตในชีวิตประจำวันและการประเมินผล จากรูปแบบฯ นี้ จัดทำเป็นคู่มือการฝึกอบรมจำนวน ๑ ชุด (๓) ผลประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓

คำสำคัญ: รูปแบบ; การพัฒนาจิต; วิถีพุทธ; ผู้สูงอายุ

Abstract

The research has three objectives to: (1) study the current condition of living according to the Buddhist orientation of the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province, (2) create a model for mental development according to the Buddhist orientation of the elderly, and (3) evaluate the model for mental development according to the Buddhist orientation of the elderly. . There were three steps in this research as follows: Step 1: studying the current condition of living according to the Buddhist orientation of the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province, by collecting data from 392 samples, including the early elderly, selected by using proportional stratified random sampling method, using a questionnaire with IOC between 0.67-1.0 and reliability at the 0.915 level, and the data being analyzed by using frequency, percentage, mean, and standard deviation, Step 2: creating a model for mental development according to the Buddhist orientation of the elderly by collecting the data from 10 key informants using an interview form, the data being analyzed by using content analysis, and Step 3: evaluating the model for mental development according to the Buddhist orientation of the elderly, by collecting the data from the target group of 30 people, by using a questionnaire with IOC between

0.67-1.0, and the data being analyzed by using mean and standard deviation. The research results were as follows: (1) The current condition of living according to the Buddhist orientation of the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province was overall at a moderate level. The living condition aspects could be ranked in descending order of their means as follows: Sila Sikkha (morality training), Smathi Sikkha (mentality training), and Panya Sikkha (wisdom training). (2) The created model for mental development according to Buddhist orientation of the elderly for good living consisted of 5 steps: (1) motivating mental development, (2) providing knowledge on teachings of Buddhism, (3) practicing mindfulness-meditation, (4) doing physical and mental exercises with SKT meditation therapy, and 5) planning and evaluating daily mental development. From this model, a training manual had been prepared. (3) The result of the evaluation of the model for mental development according to Buddhist orientation of the elderly was at a high level with $\bar{X} = 4.35$, and S.D. = 0.43.

Keywords: Model; Mental development; Buddhist orientation; the elderly

บทนำ

วัยสูงอายุเป็นวัยต้องประสบปัญหา อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้าสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปกล่าวคือปัญหาด้านสังคม สถาบันครอบครัวที่เป็นหน่วยพื้นฐานของบุคคลได้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีปริมาณมากขึ้น แต่ประชากรในครอบครัว ลดน้อยลง ดังจาก พ.ศ. ๒๕๒๓ ครึ่งเรือนของประชากรมีขนาดลดลง ๕.๒ คน ส่วนใน พ.ศ. ๒๕๓๓ ลดลงเป็น ๔.๔ คน พ.ศ. ๒๕๔๓ ลดลงเป็น ๓.๘ คน และ พ.ศ. ๒๕๕๔ ลดลงเหลือ ๓ คน นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมีแนวโน้มสูงขึ้นด้วย ดังจาก พ.ศ. ๒๕๔๕ จำนวนร้อยละ ๖ คน และ พ.ศ. ๒๕๕๗ เพิ่มเป็นร้อยละ ๙ คน^๑ ในส่วนความสัมพันธ์ภายในของบางครอบครัวพบปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างคนต่างวัย บ้างก็ทะเลาะในเรื่องความรู้สึกที่มีต่อครอบครัว ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว ส่วนปัญหาด้านเศรษฐกิจพบว่าหนึ่งในสามของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓ มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน (รายได้ต่ำกว่า ๒,๗๖๒ บาทต่อเดือน) แหล่งรายได้หลักมาจากบุตรที่ลดลงจากร้อยละ ๕๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เหลือร้อยละ ๓๗ ใน พ.ศ. ๒๕๕๗ ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ ๔๐ ยังคงทำงานอยู่แต่เป็น

^๑ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, “ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงในชีวิต”, (กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๖๐), หน้า ๒๕.

แรงงานนอกระบบ และแม้ว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้สูงอายุได้รับเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายได้พื้นฐานแต่ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ขณะที่แรงงานนอกระบบส่วนใหญ่ยังขาดหลักประกันด้านรายได้ในวัยเกษียณ ซึ่งพบว่าแรงงานนอกระบบเป็นสมาชิกกองทุนการออมแห่งชาติเพียง ๕ แสนคนเศษ^๒ การหารายได้เข้าสู่ครัวเรือนพบว่าบางครอบครัวลูกหลานต้องออกไปทำงานหาเงินทำให้ไม่สามารถรับภาระการดูแลผู้สูงอายุได้เหมือนอดีต ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากถูกทอดทิ้ง นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายสูญเสียบทบาทการทำงานทั้งที่ยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (power) ถูกลดคุณค่าของตนเองลงและ ทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ในด้านปัญหาด้านสุขภาพจากการสำรวจสุขภาพคนไทยพบว่าสภาพร่างกายของผู้สูงอายุบางส่วนเสื่อมลงทำให้เกิดโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิต ร้อยละ ๔๑.๔ เบาหวานร้อยละ ๑๘.๒ ข้อเข่าเสื่อมร้อยละ ๘.๖ ภาวะสมองเสื่อมร้อยละ ๖ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโรคเจ็บป่วยเรื้อรังและอยู่ในภาวะพึ่งพิงมีจำนวนร้อยละ ๒๐^๓ จากสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บป่วยและมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายข้างต้นนี้ ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้พร้อมรับสภาวะแวดล้อมใหม่ให้ได้ หากปรับตัวไม่ได้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ ภายในใจและจะสืบเนื่องส่งผลกระทบต่อร่างกาย อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะร่างกายและจิตใจมีการทำงานที่สัมพันธ์กันดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังนั้น การเพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้มากขึ้นโดยเฉพาะศักยภาพในการปรับตัวด้านจิตใจเตรียมความพร้อมยอมรับกับสถานการณ์หรือสภาพสังคมแบบใหม่เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข

ในประเทศไทยประชากรส่วนใหญ่เป็นนับถือพุทธศาสนา ใน พ.ศ. ๒๕๖๑ มีผู้นับถือพระศาสนานี้จำนวน ๖๓,๒๙๙,๑๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๕ จากจำนวนประชากรไทยทั้งหมด^๔ มีพุทธศาสนายู่คู่กับสังคมไทยมายาวนาน พุทธศาสนาสร้างคุณูปการมากมายทั้งด้าน ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีไทย และที่สำคัญยิ่งคือหลักคำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้จัดเป็นมรดกทางปัญญาของโลกที่สามารถเสริมสร้างปัญญาทำให้เรียนรู้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกได้อย่างดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องพบกับปัญหาหลายด้านในชีวิต สามารถนำมาเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เกิดความสมดุลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม พุทธศาสนาจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้ตั้งมั่นได้ ดังนั้นจึงควรนำพุทธศาสนามาปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุเตรียมตัว

^๒ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงในชีวิต, หน้า ๒๕.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^๔ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สถิติ ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม : จำนวนศาสนิกจำแนกตามศาสนา พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๖๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๓), หน้า ๑.

เตรียมใจที่จะแก้ปัญหาอย่างมีสติ รู้เท่าทันพร้อมกับมือกับอุปสรรคทั้งหลาย จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในแต่ละปีที่สุดคล้อยกับอัตราการเพิ่มของประชากรสูงวัยในระดับประเทศที่ทุกปีมีจำนวนเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน โดยใน พ.ศ. ๒๕๖๒ ประชากรสูงวัยในจังหวัดเพชรบุรีเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๙.๔๑ ของประชากรทั้งหมด^๕ และแนวโน้มจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในไม่ช้านี้ พร้อมกับการดำเนินชีวิตที่อยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ที่ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงได้ยากจะต้องพบกับปัญหานั้นการดังที่ได้กล่าวมา จึงเห็นว่าพุทธศาสนาสามารถจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุให้พบกับความสุขได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี อนึ่งในการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยได้เลือกศึกษาจากผู้สูงอายุตอนต้น อายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงวัยที่มีจำนวนผู้สูงอายุถึง ร้อยละ ๕๗.๔ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุตอนกลางที่มีร้อยละ ๒๙ และตอนปลายที่มีร้อยละ ๑๓.๖ และด้วยตระหนักว่าการเรียนรู้ด้วยรูปแบบๆ นี้จะเป็นพื้นฐานให้ผู้สูงอายุนำไปพัฒนาจิตและสามารถปรับประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยตอนกลางและปลายต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๒. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๓. เพื่อประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธโดยใช้หลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางศึกษาประกอบด้วยศึกษาพฤติกรรมทางกาย วาจา (ศีล) ศึกษาการพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) และศึกษาการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต (ปัญญา) และนำผลการศึกษามาสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุและประเมินรูปแบบๆ

ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น ๒ ตอน คือ

^๕ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, “รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดเพชรบุรี ปี ๒๕๖๓”, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://phetchaguri.m-society.go.th>, [๕ มกราคม ๒๕๖๕].

ตอนที่ ๑ การศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) อายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๑๙,๑๘๐ คน^๖ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตร Taro Yamane^๗ ความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ และยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ได้ร้อยละ ๕ หรือ ๐.๐๕ การศึกษาครั้งนี้ใช้การสุ่มแบบเจาะจงจากผู้สูงอายุช่วงวัยต้น (อายุ ๖๐-๖๙ ปี) จากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified sampling) โดยแบ่งผู้สูงอายุวัยช่วงวัยต้นของอำเภอเมือง ออกเป็นตำบลได้ ๒๔ ตำบล และแบ่งในแต่ละตำบลตามสัดส่วน (proportion to size) ของประชากร ผู้สูงอายุวัยต้น ได้กลุ่มตัวอย่าง แต่ละตำบลรวมทั้งสิ้น ๓๙๒ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ในด้านสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อาชีพปัจจุบัน ระดับการศึกษา ลักษณะการอาศัยในปัจจุบัน ความต้องการที่พักอาศัย และรายได้ต่อเดือน รวมทั้งหมด ๖ ข้อ

ตอนที่ ๒ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ ในด้าน ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา จำนวน ๓๐ ข้อ เป็นคำถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยช่วงชั้น (Weight mean score) หลังจากคำนวณ ช่วงระดับคะแนนดังกล่าวแล้วนำค่าที่ได้จากการคำนวณมาแบ่งเป็นระดับการปฏิบัติตามแนววิถีพุทธเป็น ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด การตรวจสอบเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง ๐.๖๗-๑ และไปตรวจสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Try out) กับกลุ่มผู้มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน ได้ค่าความเชื่อมั่น ๐.๙๑๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการด้วยตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ ๒ การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธและประเมินผล

การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ

การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมทั้งสิ้น ๑๐ คน โดยเลือกแบบเจาะจง

^๖ สำนักทะเบียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี, ทะเบียนราษฎร์, (เพชรบุรี : สำนักงาน, ๒๕๖๓), หน้า ๑๐.

^๗ Taro Yamane, "An Introductory Analysis", (Tokpo, Aoyama Gakum University: 1967), p.139.

จากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านพุทธศาสนาและผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้วโดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ ฝ่ายพระสงฆ์ ๔ รูป ฝ่ายฆราวาสกลุ่มนักวิชาการ ๓ คน ฝ่ายฆราวาสกลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ ๓ คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สร้างเครื่องมือด้วยการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องแล้วจึงสร้างข้อคำถามที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดแล้วจึงให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงจนสมบูรณ์แล้วจึงนำไปรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) คือตรวจสอบด้านข้อมูล ด้านทฤษฎี และด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ส่วนที่ ๒ การประเมินผลรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมายการวิจัยเพื่อประเมินความเหมาะสมของรูปแบบฯ จำนวน ๓๐ คน โดยเลือกแบบเจาะจงจากผู้มีความรู้ด้านพุทธศาสนา และมีประสบการณ์ด้านการพัฒนาจิตโดยจำแนกเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ ๑๐ รูป ฆราวาสจากกลุ่มนักวิชาการ ๑๐ คน และฆราวาสตัวแทนผู้สูงอายุตอนต้น ๑๐ คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม จำนวน ๘ ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลผลความเหมาะสมของรูปแบบเป็น ๕ ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ซึ่งเกณฑ์ตัดสินผลการพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๓.๕^๑ การสร้างเครื่องมือ ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง สร้างข้อคำถามตามวัตถุประสงค์แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมิน ๓ ท่าน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง ๐.๖๗-๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองแล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

๑. สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีดังนี้

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๔๘.๕ รองลงมา เพศชาย ร้อยละ ๕๑.๕ อาชีพส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป ร้อยละ ๓๒.๔ รองลงมา เกษตรกรรม ร้อยละ ๒๗.๘ และค้าขาย ร้อยละ ๒๐.๑ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษา ร้อยละ ๖๖.๓ รองลงมามัธยมศึกษาปีที่ ๖ หรือ (ปวช.) ร้อยละ ๒๕.๘ และปริญญาตรี ร้อยละ ๓.๓ ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับสามี ภรรยา บุตร หรือญาติ ร้อยละ ๙๒.๑ รองลงมา อาศัยอยู่ตัวคนเดียว ร้อยละ ๖.๑ และต้องการอาศัยเพื่อนบ้าน ร้อยละ ๑.๘ ความต้องการที่พักอาศัยส่วนใหญ่อยู่กับสามี ภรรยา บุตร หรือญาติ ร้อยละ ๘๔.๗ รองลงมา ต้องการพักอาศัยคนเดียว ร้อยละ ๗.๙ และต้องการพักกับเพื่อนบ้าน ร้อยละ ๖.๑ รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่เฉลี่ย

^๑ Best, John. W., "Research in Education", 3rd ed., Englewood Cliffs., (New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1986), p.195.

๖,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓๖.๐ และรายได้ต่ำกว่า ๓,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๒๘.๘ และรายได้ ๓,๐๐๐-๖,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๒๓.๗

สภาพการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๐๔$, S.D. = ๐.๗๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ (๑) ด้านศีลสิกขา คือ พฤติกรรมทางกาย - วาจา ($\bar{X} = ๓.๑๘$, S.D. = ๐.๖๔) รองลงมา คือ (๒) ด้านสมาธิสิกขา คือ ด้านจิตใจ ($\bar{X} = ๓.๑๕$, S.D. = ๐.๗๑) (๓) ด้านปัญญาสิกขา คือ เป็นความคิดเห็น ($\bar{X} = ๒.๗๘$, S.D. = ๐.๙๘)

เมื่อจำแนกไตรสิกขาเป็นศีลสิกขา ประกอบด้วย วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๑๘$, S.D. = ๐.๖๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านอาชีพชอบ ($\bar{X} = ๓.๒๕$, S.D. = ๐.๘๔) รองลงมาคือ ด้านการกระทำชอบ ($\bar{X} = ๓.๒๑$, S.D. = ๐.๘๐) และ น้อยที่สุด คือ ด้านวาจาชอบ ($\bar{X} = ๓.๐๙$, S.D. = ๐.๗๖)

ในด้านสมาธิสิกขา ประกอบด้วย ความเพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๑๕$, S.D. = ๐.๗๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านเพียรชอบ ($\bar{X} = ๓.๒๘$, S.D. = ๐.๗๘) รองลงมาคือ ด้านสติชอบ ($\bar{X} = ๓.๐๙$, S.D. = ๐.๘๒) และน้อยที่สุด คือ ด้านสมาธิชอบ ($\bar{X} = ๓.๐๗$, S.D. = ๐.๗๘)

ส่วนในด้าน ปัญญาสิกขา ประกอบด้วย ความเห็นชอบ และความคิดชอบ พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๒.๗๘$, S.D. = ๐.๙๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความเห็นชอบ ($\bar{X} = ๒.๘๖$, S.D. = ๐.๘๖) รองลงมาคือ ด้านความคิดชอบ ($\bar{X} = ๒.๗๑$, S.D. = ๑.๑๔)

๒. ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธ (๒) การให้ความรู้พุทธธรรมเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธ (๓) การฝึกปฏิบัติการเจริญ สติ สมาธิ แบบอานาปานสติ และการน้อมรรค ๘ มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน (๔) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ (๕) การวางแผนการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธ ในชีวิตประจำวันหลังการฝึกอบรม และประเมินผลการฝึกอบรม พร้อมทั้งได้นำรูปแบบการพัฒนาคิดแก่ผู้สูงอายุตอนต้นตามวิถีพุทธมาสร้างเป็นตารางเวลาอบรมและคู่มือการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตอนต้นตามวิถีพุทธ จำนวน ๑ ชุด

๓. ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุ พบว่า ผลการประเมินโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๕ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ประเมินที่กำหนดไว้ที่ระดับ ๓.๕๑^๙ โดยสามารถจำแนกความเหมาะสมรายด้าน คือ (๑) รูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน มีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๗$, S.D. = ๐.๕๖) (๒) การสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้ารับการอบรมเห็นประโยชน์การพัฒนาคิดเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D. = ๐.๘๔) (๓) การให้ความรู้พุทธธรรม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๑$, S.D. = ๐.๔๓) (๔) การฝึกปฏิบัติ สติ-สมาธิ มีความเหมาะสม ระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๑$, S.D. = ๐.๖๔) (๕) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๙$, S.D. = ๐.๕๕) (๖) การวางแผนพัฒนาคิดตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและประเมินผลการอบรม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๐$, S.D. = ๐.๖๓) (๗) ลักษณะการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๔$, S.D. = ๐.๖๐) และ (๘) รูปแบบฯ นี้มีความเหมาะสมจะนำไปฝึกอบรมแก่ผู้สูงอายุตอนต้นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๗$, S.D. = ๐.๖๓)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีดังนี้

๑. การศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ในด้านพฤติกรรมทางกาย วาจา (ศีล) ด้านการควบคุมจิตใจให้สงบ มั่นคง (สมาธิ) และด้านการดำเนินชีวิตที่มีสติและปัญญา รู้เท่าทันการกระทำทางกาย จิต ของตนเอง (ปัญญา) รวมเรียกว่าไตรสิกขา หรือสามารถจำแนกรายละเอียดเป็นมรรค ๘ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และรายด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยมรรคมืด ๘ ของ พระมหาวิชาญ กนตสีโล และคณะ^{๑๐} ที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยจำแนกด้านกระทำชอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านอาชีพอชอบ และด้านวาจาชอบ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด แต่ในงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาคิดฯ นี้ ด้านความเพียรชอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาด้านอาชีพอชอบ ซึ่งมีลำดับการปฏิบัติสอดคล้องกับงานวิจัยข้างต้นส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านความคิดชอบ

^๙ Best, John. W., "Research in Education", p.196.

^{๑๐} พระมหาวิชาญ กนตสีโล และคณะ, "แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยมรรคมืด ๘", วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒) : ๒๕๔.

นอกจากนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยเรื่อง “หลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร ของ พระครูสาครธรรมประสิทธิ์”^{๑๑} ที่พบว่า เจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อ.เมือง จ.สมุทรสาคร มีการปฏิบัติตามมรรค ๘ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเห็นชอบ อยู่ในระดับสูงสุด รองลงมา คือ ด้านความคิดชอบ และด้านที่ต่ำสุด คือ ด้านอาชีพชอบ ซึ่งในการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตฯ นี้ ด้านความเห็นชอบ และคิดชอบอยู่ในระดับที่ ๗ และ ๘ ส่วนด้าน อาชีพชอบ มีการปฏิบัติเฉลี่ยอยู่ในลำดับที่ ๒ รองจากความเพียรชอบ ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักบวช ต้องเกี่ยวข้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนามากกว่า ฆราวาสครองเรือนทั่วไป

๒. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มี ๕ ขั้นตอน คือ (๑) การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธ (๒) การให้ความรู้เรื่องพุทธธรรม (๓) การปฏิบัติเจริญสติ สมาธิและน้อมมรรค ๘ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (๔) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ (๕) การวางแผนพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธในชีวิตประจำวัน และประเมินผลการฝึกอบรม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยผลการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ เพื่อสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักเรียนระดับอุดมศึกษา ของ กิตตา ปรตถจริยา และ อุบล เลี้ยววาริณ^{๑๒} ที่พบว่า ก่อนทำการฝึกอบรมนี้ เริ่มต้นต้องสร้างความศรัทธาในพุทธศาสนาเพื่อให้ตระหนักในคุณค่า เห็นประโยชน์ความสำคัญในสิ่งที่จะปฏิบัติตามมา จากนั้นจึงให้ความรู้เรื่องกรรม และการปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีพุทธ ความกตัญญูรู้คุณค่าบุคคลและแผ่นดิน จากชุดฝึกอบรมนี้ พบว่า สิ่งที่มีสัมพันธ์กับงานวิจัยรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุฯ ที่เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ฝึกอบรม เป็นขั้นที่ ๑ จากนั้นจึงประกอบกิจกรรมอื่นในขั้นต่อ ๆ ไป

นอกจากนี้ งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิต ในขั้นที่ ๒ คือ การให้ความรู้เรื่อง พุทธธรรม ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ของ สราวุธย์ วิจิตรปัญญา และคณะ^{๑๓} ในด้านการให้ความรู้ที่ดีแก่ผู้อบรมเกี่ยวกับพุทธธรรมเพื่อจะได้มีปัญญาเข้าถึงสภาวะที่แท้จริงของโลกและชีวิต เป็นประโยชน์ต่อการนำมา

^{๑๑} พระครูสาครธรรมประสิทธิ์, “หลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร”, (สมุทรสาคร, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๓.

^{๑๒} กิตตา ปรตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ, “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”, วารสารปัญญาวิวัฒน์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๘) : ๒๐๗.

^{๑๓} สราวุธย์ วิจิตรปัญญา และคณะ, “การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เมืองเพชรบูรณ์, ๒๕๖๑), หน้า ๒๐๕.

ปฏิบัติจริงในขั้นตอนต่อไป องค์ความรู้ในงานวิจัยดังกล่าว ได้แก่ เรื่อง ไตรลักษณ์ หลักกรรม หลักไตรสิกขา หลักชั้น ๕ เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ได้ให้องค์ความรู้ข้างต้นแก่ผู้สูงอายุเช่นกัน เพราะตระหนักว่าความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐาน การปฏิบัติที่ดี

ส่วนในขั้นที่ ๓ ของงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นการปฏิบัติเจริญสติ สมาธิและปฏิบัติจริง ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา กิจกรรมนี้เป็นการพัฒนาทั้ง ศิล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง รูปแบบการพัฒนาศุภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ของพระครูวินัยธรอำนาจ และคณะ^{๑๔} ที่พบว่าได้ใช้หลักศิลป สมาธิ และปัญญา ในการพัฒนาศุภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การฝึกสติภาวนา ด้วยการไม่เบียดเบียน มีน้ำใจ ช่วยเหลือ สมาธิ ด้วยการอบรมจิตให้มีความเข้มแข็งและด้านปัญญา คือ มีการฝึกสติ รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต มีเหตุผล

อนึ่ง รูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ได้ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านศิลป สมาธิ และปัญญา ทั้งการสวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การเจริญสติ สมาธิ การเดินจงกรม การบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นต้น ซึ่งการกระทำเหล่านี้พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ ของ ฐิตียา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร อีราวรรณ^{๑๕} ที่พบว่า กิจกรรมที่เป็นที่นิยมปฏิบัติมากที่สุดคือ การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเจริญสติ และการเดินจงกรม และมีข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาศุภาพผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ซึ่งในงานวิจัย รูปแบบการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธนี้ มีหลากหลายเพื่อจะได้เลือกสิ่งที่ดี เหมาะสมกับตนเองไปวางแผนปฏิบัติ เมื่อเสร็จสิ้นการอบรมในขั้นที่ ๕

ในขั้นตอนที่ ๔ ของการวิจัยรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นการบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่ง

^{๑๔} พระครูวินัยธรอำนาจ พลปัญญา (สวสดี) และคณะ, “รูปแบบการพัฒนาศุภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์”. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑) : ๘๒.

^{๑๕} ฐิตียา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร อีราวรรณ, “การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ”, วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการวิจัยและพัฒนาคนพิการ, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒) : ๙๓-๑๐๕.

ในจังหวัดเพชรบุรี ของ รพีพร ฤาเดช^{๑๖} ที่ได้นำโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธมาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง เพื่อเพิ่มพูนความสุขในชีวิตและสภาวะของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะพุทธศาสนามีทัศนะว่า คนมีทั้งส่วนร่างกาย และจิตใจ หากทั้ง ๒ ส่วน ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสมจะทำให้สุขภาพโดยรวมดี แต่ส่วนที่แตกต่างกันคือ การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตฯ ใช้การทำสมาธิบำบัดกายประสานจิต แบบ SKT ของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี แต่งานวิจัยของ รพีพร ฤาเดช ใช้โปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธ ๘ สัปดาห์ ที่ประยุกต์จากแนวคิดการดูแลมนุษย์ของวัดสัน และการดูแลโรคเรื้อรัง “เชิงพุทธบูรณาการ”

ในขั้นตอนที่ ๕ ของรูปแบบการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นขั้นตอนการวางแผนพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ของ เกสร มัยจิ้น^{๑๗} ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุที่สำคัญมากประการหนึ่ง คือ การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพุทธศาสนาทำให้จิตมีความสงบ มั่นคง อดทน ต่อความทุกข์ยาก ลำบาก ได้ทุกขณะและทำให้มีสติและปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และที่สำคัญจะพบว่า ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เหมาะสม ชีวิตจึงจะพบกับความสุขได้

๓. ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธ พบว่ามีความเหมาะสมจะนำไปพัฒนาจิตให้ผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๕$, S.D. = ๐.๔๓) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย การพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาของพระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.^{๑๘} ที่มีผลการศึกษาหลังการวิจัยสูงกว่าก่อนการวิจัย แต่ส่วนที่ต่างกันคือรูปแบบการพัฒนาจิตฯ ประเมินผลโดยกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้รู้ทางพุทธศาสนาและมีประสบการณ์ด้านการพัฒนาจิตแนววิถีพุทธ มิได้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์โควิดที่ต้องงดเว้นการกระทำกิจกรรมรวมกลุ่มกัน

^{๑๖} รพีพร ฤาเดช, “ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธ ต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี”. วารสารพยาบาลทหารบก, ปีที่ ๑๙ (ฉบับพิเศษ) (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑) : ๒๖-๓๘.

^{๑๗} เกสร มัยจิ้น, “ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๘) : ๓๐๖.

^{๑๘} พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล), “การพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา”, วารสารมหาวิทยาลัยนครนครพนม, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๗ (กันยายน ๒๕๖๒) : ๓๔๑๙.

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. ในการนำรูปแบบการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุไปใช้จริง ควรสำรวจพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ในการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธของผู้เข้ารับการอบรมก่อนเพื่อจะได้ปรับระดับวิธีการอบรมให้สอดคล้องกับระดับความรู้และประสบการณ์ของแต่ละคนอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการอบรมพัฒนาคิด

๒. รูปแบบการพัฒนาคิดตามแนววิถีพุทธนี้จัดให้เหมาะสมกับช่วงวัยผู้สูงอายุตอนต้น แต่หากนำไปใช้กับผู้สูงอายุช่วงวัยอื่น ๆ สามารถปรับรายละเอียดกระบวนการจัดอบรมแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสมกับช่วงวัยอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. การศึกษาวิจัยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยยุคใหม่

๒. การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อติดตามประเมินผลในระยะยาวอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนของผู้เข้ารับการอบรม เป็นรายบุคคลหลังเข้ารับการฝึกอบรมตามรูปแบบการพัฒนาคิด

๓. การศึกษาวิจัยการพัฒนาสุขภาพจิตโดยนำแนววิถีอิสลาม และคริสต์ ไปใช้กับศาสนิกที่เป็นผู้สูงอายุในศาสนานั้น ๆ

๔. การวิจัยสร้างชุดอบรมโดยใช้หลักพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคิดแก่ผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อการเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ. “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริม

สร้างจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”. วารสาร
ปัญหาวิวัฒน์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๘) : ๒๐๗.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. “ชุดความรู้การดูแลตนเอง
และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงในชีวิต”. กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการ
ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ๒๕๖๐.

เกสร มัยจิน. “ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ปีที่
๒๓ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๘) : ๓๐๖.

ฐิตยา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร อีราวรรณ. “การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผล
ต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ”. วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการศึกษาและพัฒนาคนพิการ.
ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒) : ๙๓-๑๐๕.

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล). “การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา”. วารสารมหาจุฬานาครธรรม. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๗ (กันยายน ๒๕๖๒) : ๓๔-๔๙

พระครูสาครธรรมประสิทธิ์. “หลักสูตรมรรคมืองค์ ๘ ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร”. ๒๕๕๖.

พระมหาวิชาญ กนตสีโล และคณะ. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยมรรคมืองค์ ๘”. วารสารมหาจุฬานาครธรรม ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒) : ๒๕๔.

รพีพร ฤาเดช. “ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธ ต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี”. วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ ๑๙ (ฉบับพิเศษ) (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑) : ๒๖-๓๘.

สรายุทธ์ วิจิตรปัญญา และคณะ. “การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. “สถิติ ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม : จำนวนศาสนิกจำแนกตามศาสนา พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๖๑”. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ๒๕๖๓.

สำนักทะเบียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี, ทะเบียนราษฎร, (เพชรบุรี : สำนักทะเบียน, ๒๕๖๓), หน้า ๑๐.

Taro Yamane. “An Introductory Analysis”. Tokpo. Aoyama Gakum University. 1967.

Best, John. W. “Research in Education”. 3rd ed., Englewood Cliffs. (New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1986.

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี. “รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดเพชรบุรี ปี ๒๕๖๓”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://phetchaburi.m-society.go.th>, [๕ มกราคม ๒๕๖๕].