

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียน
ผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย
A GUIDELINE OF APPLYING THE THREEFOLD TRAINING FOR
DEVELOPING THE LIFE QUALITY OF THE AGINGS IN THE
MUNICIPALITY OF NONG SONGHONG SUBDISTRICT,
NONGKHAI PROVINCE



¹สายันต์ มุลทาทอง, ²สมเดช นามเกต, ³บุญส่ง ลินธุ์นอก
และ ⁴อริย์รัช เลิศรวมโชค,

¹Sayan Moonthathong, ²Somdet Namket, ³Boonsong Sinthunok,
and ⁴Arithat Loesruamchok

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹6402105030@mcu.ac.th

Received: October 26, 2024; **Revised:** November 10, 2024; **Accepted:** December 29, 2024

บทคัดย่อ

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย แนวทางด้านร่างกาย คือการปรับพฤติกรรม ทางกายภาพทั้งดงาม เพราะมีองค์ความรู้ ความเข้าใจในหลักศีล เพื่อการบูรณาการศีลในการพัฒนา ร่างกาย รวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง เป็น การรักษากายภาพในด้านศีล และภายนอกด้วยกิจกรรม แนวทางด้านจิตใจ ด้วยการฝึกจิตตามหลัก

¹ นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

⁴ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ของการทำสมาธิ เพื่อจิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่เศร้าหมอง เกิดความผ่อนคลายเพราะจิตเป็นสมาธิ แนวทางด้านปัญญา การพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์เกิด ความรู้แจ้งตามสภาวะธรรม เพราะมีปัญญาเป็นตัวนำ

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, หลักสูตรศึกษา, โรงเรียนผู้สูงอายุ,

Abstract

Guidelines for improving the quality of life of the elderly according to the Threefold Principles of the School for the Elderly Nong Song Hong Subdistrict Municipality Nong Khai Province Physical guidelines is to adjust behavior Physically beautiful Because there is knowledge Understanding of the precepts for the integration of precepts in physical development Including exercise activities of the Nong Song Hong Subdistrict Municipality Elderly School. It is the preservation of the physical body in terms of morality. and outside with activities Psychological guidelines By training the mind according to the principles of meditation for a calm mind, the mind is not distracted. The mood is not sad. Relaxation occurs because the mind is concentrated. Intellectual guidance Consideration and reflection are aware of the emotions that arise. Knowledge according to natural conditions because wisdom is the guide.

Keywords: Improving the quality of life, the elderly, Threefold Principles, school for the elderly,

บทนำ

สังคมไทยสภาพปัจจุบัน ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีประชากรวัยสูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ประมาณร้อยละ 16 กล่าวคือในประชากรทุกๆ 100 คน จะมีประชากรวัยสูงอายุประมาณ 16 คนและในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งหากผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ขาดความรู้ความเข้าใจใน

การดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม (Ministry of Social Development and Human Security, 2017: 34) นอกจากนั้นครอบครัวและบุคลากรผู้ปฏิบัติงานควรมีความเข้าใจความแตกต่างของวัย มีทัศนคติที่ดีและถูกต้องในการทำงานสร้างสังคมสูงอายุคุณภาพ อาทิ การมีเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ การมีบ้านต้นแบบที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัย ผลจากการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ที่มโนบายจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 เป็นต้นมา ที่มุ่งให้ประเทศไทยมีการพัฒนาในด้านเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ทำให้คนในวัยแรงงานมีบุตรน้อยลง ส่งผลให้จำนวนบุตรเฉลี่ยต่อสตรีหนึ่งคนตลอดวัยเจริญพันธุ์ลดลง จากสถิติของอัตราการเจริญพันธุ์ที่ลดลงมาโดยตลอด จากร้อยละ 0.4 ในปี พ.ศ.2533 มาเป็นร้อยละ 0.3 ในปี พ.ศ.2538 และคาดว่าอัตราการเพิ่มของประชากรโดยรวมมีแนวโน้มลดลงจนติดลบ ในช่วงระหว่าง ปี พ.ศ.2568 - พ.ศ.2573 เป็นต้นไป โดยการลดลงของจำนวนประชากรของชาตินี้ ทำให้มีประชากรที่มาทดแทนคนวัยแรงงาน ไม่ทันต่อความต้องการของประเทศ ตลอดจนประชากรวัยสูงอายุก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มของการที่จะขยายอายุการทำงานให้กับผู้สูงอายุให้ยาวนานขึ้น จากเดิมเกษียณอายุที่ 60 ปี ให้เพิ่มเป็น 65 ปี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สามารถทำงานเพื่อมีรายได้และพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด (Wiphanan Muangsakul, 2015: 129) จากองค์ประกอบของชีวิตเหล่านี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของ ธรรมชาติที่มีการเกิด การแก่ การเจ็บและการตาย จึงทำให้มนุษย์มีความต้องการด้านต่าง ๆ เพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสำเร็จแก่ตนเองสืบไป จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น แต่คุณภาพชีวิตยังไม่ได้มาตรฐานที่ดีพอ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถ ปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข และทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย” ส่วนนักจิตวิทยาได้แบ่ง คุณภาพชีวิตของมนุษย์ออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกายและสุขภาพ ร่างกาย รวมถึงด้านบุคลิกภาพด้วย 2) ด้านจิต ได้แก่ สภาพจิตใจและสุขภาพจิต รวมถึงด้านคุณธรรม และจริยธรรมด้วย 3) ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับ นับถือ รวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย 4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจ การเงิน และรายได้ที่มั่นคง เป็นต้น

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ทางด้านครอบครัว ทางด้านสังคม และเพื่อนรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ร่างกายเสื่อมโทรม อ่อนแรง สายตาไม่ดี กระดูกเปราะบาง ฟัน หลุด ผิวหนังเหี่ยวย่น คัน ตามผิวหนัง ผมหงอก โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร โรคกระเพาะ

อาหาร วิญญาณศีรชะ เป็นลมบ่อยๆ เป็นต้น ปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ การวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น วิตกกังวลเรื่องสุขภาพ การเจ็บป่วยเป็นเวลานาน กังวลเรื่องการบริหารทรัพย์สินสมบัติ หรือมรดกให้ ลูกหลาน ส่วนผู้ที่ไม่มีรายได้ก็จะกังวลเรื่องเงินทองค่าใช้จ่าย เรื่องกลัวถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้าน ครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวกับลูก หลาน ผู้สูงอายุไม่เข้าใจลูกหลาน ลูกหลานไม่ให้ความเคารพนับถือ ไม่มีเวลาคอยปรนนิบัติรับใช้ ผู้สูงอายุที่เคยเป็นใหญ่ในครอบครัว เมื่อถูกลด บทบาทลงก็ จะทำให้เกิดปัญหากระทบกับครอบครัวได้ ส่วนปัญหาด้านสังคมนั้น ผู้สูงอายุที่เคยมีสถานะทาง สังคมสูง เมื่อต้องพ้นจากภวะนั้นก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาและจะแยกตัวออกจากสังคมไม่อยากจะคบหา สماعคมกับผู้ใดหรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านได้ เป็นต้น (Mae Nun Suphap Rakprasut, 2017: 77)

จากความเป็นมา และความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษา แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย ที่จะเป็นแบบแผนในการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้มีความสัมพันธ์กับโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย ประกอบด้วย 1. ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ 2. ผู้นำชุมชน 3. ครูผู้สอน 4. ผู้สูงอายุ รวมจำนวนทั้งสิ้น จำนวน 40 คน
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบบสนทนากลุ่ม ซึ่งมีการสร้างเครื่องมือการวิจัยตามแบบของมหาวิทยาลัย โดยผ่านที่ปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน แล้วปรับปรุงแบบก่อนนำแบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลพื้นที่ภาคสนามจริง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสาร จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2. การวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม จากแบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม เพื่อตอบคำถาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 นำสู่สิกขา คือ ขั้นของการฝึกฝนตนเองในการศึกษาความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง เมื่อมีความรู้ก็จะสู่การปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ คือ การฝึกฝนให้เกิดสัมมาทิฐิ คือเห็นที่ถูกต้องตามทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานของการฝึก และพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 2 อย่าง คือ 1. ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ) 2. ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งส่งผลให้การทำงานทั้งภายนอกและภายในนั้นต้องมีความสอดคล้องกัน ไม่ขัดแย้งกันด้วยหลักแห่งเหตุผลทั้งบทเรียนในภายนอก และปัจจัยภายใน เพื่อที่จะเป็นความสมบูรณ์แบบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกช่วงอายุ ขั้นที่ 2 ไตรสิกขา เป็นขั้นการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์แบบ และในขั้นนี้ต้องมีการศึกษา เรื่อง ศักยภาพของมนุษย์ การเรียนรู้ การรับรู้ การกระทำ หลัก ๆ สำคัญในการพัฒนามนุษย์ ในขั้นนี้คือ 1) ศีล เป็นการฝึกพฤติกรรม โดยมีวินัยในการดำเนินชีวิต เป็นเครื่องมือในการฝึกให้อยู่ในกรอบของ

ศีล 2) สมาธิ เป็นการฝึกด้านจิต ฝึกด้านคุณธรรม ความมีจิตเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การกระทำทางกาย และทางวาจา 3) ปัญญา เป็นการฝึกในด้านการรู้ การพิจารณา การไตร่ตรองหาเหตุผล ทั้งภายนอกที่ต้องดำเนินชีวิต และภายในที่ต้องใช้หลักเหตุผล

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย

2.1 การพัฒนาด้านร่างกาย การจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย โดยการนำกิจกรรมมาใช้กับผู้สูงอายุ ในเบื้องต้นถือว่ามียุทธวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีทั้ง ออกกำลังกายเบา ๆ เน้นให้ผู้สูงอายุได้รับความบันเทิงไปด้วย ทั้งยังได้จัดให้มีแพทย์คอยติดตาม ตรวจเช็คร่างกายเป็นระยะด้วย เพื่อที่จะเป็นการสร้างการมีส่วนร่วมระหว่าง วิทยากร ผู้สูงอายุ และสถานพยาบาลในพื้นที่ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย

2.2 การพัฒนาศีลกับการพัฒนากาย เรื่องของศีล เป็นหนึ่งในหลักไตรสิกขา ศีลเป็นหลักการพัฒนามนุษย์เบื้องต้น มนุษย์ ประกอบด้วยสองส่วนใหญ่ ๆ คือ กายกับจิต การพัฒนามนุษย์นั้นต้องพัฒนาทั้งกายและใจ การ พัฒนานั้นจึงจะประสบความสำเร็จ เริ่มต้นด้วยการพัฒนากายด้วยศีล ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามใน การสัมภาษณ์กลุ่มประชากรเป้าหมาย การสัมภาษณ์ยังใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่มเช่นเดิม ซึ่งประเด็นแรกนี้ผู้วิจัยได้ถามเพื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับศีลในการใช้ชีวิตประจำวัน

2.3 การพัฒนาด้านจิตใจ ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย ที่มีการบำบัดด้วยกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการไหว้ พระสวดมนต์ เจริญสมาธิ ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมาก หรือวิตกกังวล ได้ คลายออกจากอาการที่เป็นอยู่มากกว่าที่จะเข้ามาทำ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ทำให้เกิดสมาธิช่วยลด อาการเครียดทางจิตใจ อารมณ์หงุดหงิดก็เบาบางลง การเจริญสมาธิ ก็จะช่วยลดความฟุ้งซ่านได้เป็น อย่างดี ความวิตกกังวลของผู้สูงอายุดีขึ้นเป็นอย่างดี ทำให้จิตใจรู้สึกอึดอัดมีความสุขมากขึ้น กิจกรรมทำบุญตามประเพณี ในวันสำคัญทั้งทางพระพุทธศาสนา ทำให้ ผู้สูงอายุมีอารมณ์แปรปรวน อาการที่เบื่อหน่าย อาการที่น้อยใจ อาการที่เศร้า อาการทั้งหมดนี้ได้ ปลดปล่อยออกไป อย่างกรณีการทำบุญแบบสัจจกร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกไปตาม สถานที่ต่าง ๆ นั้น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่เบิกบาน ช่วยให้ผู้สูงอายุลืมเรื่องที่มารบกวนใจได้เป็น บางคราว แต่นั่นก็เป็นการลดความเหงา หรือความเครียดได้ลดลง ผู้สูงอายุมีความปิติยินดีใน กิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความวิตกกังวล ลด

ความเครียด เพื่อเป็นการฟื้นฟูสภาพความ พร้อมทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

2.4 การพัฒนาด้านจิตด้วยสมาธิ ผู้สูงอายุ ได้รับคำตอบที่มีความหลากหลาย เป็นมีเพราะความ แตกต่างในฐานะของครอบครัว และความคิด จากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ของแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน จึงเห็นว่าผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย นั้นได้ฝึกสมาธิสามารถเป็นการพัฒนาจิต เพื่อฝึกจิตให้เกิดความอดทน ที่จะเป็นการพักผ่อนในอนาคตที่มีสมาธิที่ดีแล้ว และมีการผ่อนคลาย ทำให้ความทรงจำดีขึ้น ไม่หลงๆ ลืม เกิดสติในการกระทำ พูดและคิด การพัฒนาจิตด้วย การฝึกสติบ่อยๆ ทำให้การอยู่ร่วมกับสังคมเป็นไปในทางที่ดีมาก เพราะรู้ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และความสำคัญของสมาธิ

2.5 การพัฒนาด้านสติปัญญา ในผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่ง จะสูญเสียความจำระยะสั้น ต้องใช้เวลานานขึ้นในการนึก ทบทวน ขณะที่ความจำระยะยาว หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนานมาแล้ว จะจำได้ดีกว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาทางตรรกะวิยาลดลง ส่วนความสามารถในการเรียนรู้ จะลดลง ปฏิกริยาของร่างกายใน การตอบสนองทันทีต่อสิ่งเร้าลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาปัญหาด้านปัญญาของผู้สูงอายุ เมื่อพูดในภาพรวมแล้วจะเห็นว่า ผู้สูงอายุมักมีอาการหลงลืม มีความจำระยะสั้น กระบวนการคิดและการตัดสินใจช้าลง การพิจารณาปัญหาไม่ค่อยจะมั่นใจ มักทบทวนในการให้เหตุผลก่อนตัดสินใจ การตอบสนองการรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ มักต้องระวังมากขึ้น

2.6 การพัฒนาปัญญาเพื่อแก้ปัญหา เป็นการฝึกอบรมปัญญา คือ การ สร้างความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมชาติ มองโลกเป็นเพียงที่อยู่อาศัยของสรรพ สิ่งเมื่อทำใจได้อย่างนี้แล้วก็มีจิตใจอิสระ สามารถปล่อยวางบางสิ่งบางอย่าง มันการพิจารณาให้ เห็นถึงเหตุผลอันเป็นพื้นฐาน มีสติสัมปชัญญะควบคุมตนได้ สามารถนำการประพฤติปฏิบัติตน แก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยปัญญา ปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตในสังคมยุคใหม่ทำความเข้าใจกับ สภาพแวดล้อม จึงได้ว่าการพัฒนาปัญญาเป็นยอมรับกับวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ เป็นการทำความเข้าใจใน การปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยให้ได้มากที่สุด เพื่อการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาที่สร้างความสมดุลในชีวิตให้กับผู้สูงวัยในภาพรวมพบว่า ศิล 5 เป็นข้อปฏิบัติตามมาตรฐานการจัดระเบียบชีวิตและสังคม ผู้สูงอายุมีพื้นฐานในการ เข้าใจเรื่องศีลมี ความแตกต่างกัน การพัฒนาทางด้านร่างกาย ทำให้มีพฤติกรรมทางกายงาม การทรงตัวสง่า วาจาโอบ อ้อมอารี มีความเป็นกัลยาณมิตร มีจิตอาสาพัฒนาชุมชน ในขณะเดียวกัน การรักษาศีลอุโบสถทำให้ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต

พิจารณาสังขารด้วยจิตใจ เยือกเย็น เห็นทุกขในสังขาร การรักษาศีลอุโบสถจึงเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ทำให้นักเรียนผู้อายุที่มี ใจจิตสงบ ขบคิดเพื่อขัดเกลากิเลสเป็นเหตุในการดำเนินชีวิต

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย

ด้านร่างกาย: โครงการรักษาศีล 5 และ ศีล 8 การรักษาศีล 5 เป็นการรับจากพระอาจารย์ ทุกวันพระ 8 คำและ 15 คำ ในส่วนการรักษาศีล 8 มีการรักษาตามวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และช่วงวันพระในพรรษา

กิจกรรมการเดินจงกรม : ด้วยการกำหนด ซ้ายพุท ขวาโธ ระยะเวลาการเดินจงกรม ประมาณ 15 – 20 นาที เวลาที่กำหนดไว้ ก็เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่จะรับได้ กิจกรรมออกกำลังกาย : การออกกำลังกายยังเป็นอีกส่วนหนึ่งในการกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ตื่นตัว ส่วนการ ออกกำลังกายที่เป็นกายภาพ คือ การเดินบาสโลบ เป็นการออกกำลังกายที่เริ่มด้วยการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ เป็นเตรียมความพร้อมของร่างกาย การรำไม้พอง ซึ่งมีอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย ล้าง ย้อนยุค ทำให้ร่างกายตื่นตัวก่อนทำกิจกรรมต่อไป ผลทำให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งยังช่วยให้เจริญ อาหารได้ดี เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงเป็นการบำบัดให้เกิดโรคได้ข้าง

ด้านจิตใจ: กิจกรรมการนั่งสมาธิมีการกำหนดลมหายใจเข้าพุท ออกโธ ระยะเวลา 15 – 20 นาที เป็นการกำหนดให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเมื่อยจนเกินไป และสามารถทำจิตรู้จักควบคุม อารมณ์ของตนเอง ผลที่เกิดกับจิต คือ จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ที่เศร้าเกิดความผ่อนคลาย

กลายเป็นความมั่นคงหากมีการปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะเป็นที่พึงให้จิตใจร่มเย็น เกิด ความทรง จำดีขึ้น กิจกรรมไหว้พระและสวดมนต์: กำหนดเริ่มไหว้พระและสวดมนต์ในตอนเช้า 08.00 น. เย็น เริ่ม 16.30 น. กิจกรรมเหล่านี้สามารถส่งเสริมให้จิตใจมีความมั่นคง อารมณ์คงที่ เมื่อพบกับ ปัญหาจะไม่ตื่นตระหนกกับปัญหานั้น ๆ กิจกรรมการทำบุญใส่บาตร: ในวันสำคัญทาง อาณาจักร มีวัน ปีใหม่ วันพ่อ วันแม่ มีการเตรียมของหวานอาหารแห่งมาร่วมใส่บาตรช่วงเช้า ส่วน ของศาสนจักร มีวัน เข้าพรรษา วันออกพรรษา วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา และวันอาสาฬหบูชา มี การทำบุญใส่เป็นประจำ การทำบุญสัจจรไปตามสถานที่ต่าง ๆ จัดให้มีการเดินทางด้วยรถยนต์ไป ตามสถานที่ ที่กำหนด จึงทำ ให้จิตใจเบิกบาน มีอารมณ์คงที่ไม่แปรปรวน

ด้านปัญญา: กิจกรรมการสาธยายพระไตรปิฎก เป็นการนำผู้สูงอายุสาธยายด้วยบทสวด ธรรมจักรกับปวัตตนสูตร บทปฏิญสมุขปาถ บทพาหุ เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์ที่สอง เดือน ด้วยการสวดบทเหล่านี้ ถ้าเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาจะเพิ่มบทปลงสังขารและปริตรมงคล

บางบทตามเวลาที่กำหนดด้วย สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้นและเป็นการพิจารณา ไตร่ตรอง รู้เท่าทันอารมณ์เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้มีการ

ปรับตัวเข้ากับ สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมการพึงธรรมเทศนา ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้นิมนต์พระมา แสดงธรรมเทศนาเป็นประจำตามวันสำคัญทั้งทางราชอาณาจักรและศาสนจักร การพึงธรรมนั้นก็เพื่อ พัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุให้รู้ทันกับสถานการณ์ ส่งผลให้เป็นผู้มีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ อย่างเหมาะสม

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย พบว่า 1) การพัฒนาด้านร่างกาย เป็นการจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ โดยการนำกิจกรรมมาใช้กับผู้สูงอายุ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีทั้งออกกำลังกายเบาๆ เน้นให้ผู้สูงอายุได้รับความบันเทิงไปด้วย 2) การพัฒนาด้านศีลกับการพัฒนากาย เป็นกระบวนการเรียนรู้เรื่องศีลกับการดำเนินชีวิต กายกับจิต การพัฒนามนุษย์นั้น ต้องพัฒนาทั้งกายและใจ 3) การพัฒนาด้านจิตใจ มีการบำบัดด้วยกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลาย ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการไหว้ พระสวดมนต์ เจริญสมาธิ ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมาก หรือวิตกกังวล 4) การพัฒนาจิตด้วยสมาธิ โดยการฝึกสมาธิสามารถเป็นการพัฒนาจิต เพื่อฝึกจิตให้เกิดความอดทน มีสมาธิที่ดีแล้ว และมีการผ่อนคลาย ทำให้ความทรงจำดีขึ้น ไม่หลง ๆ ลืม เกิดสติในการกระทำ พูด และคิด การพัฒนาจิตด้วย เพราะรู้ประโยชน์ 5) การพัฒนาด้านสติปัญญา จะพัฒนาด้วยการฝึกคิดอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดอดีตมากเกินไป ไม่พะวงกับอนาคต จนเครียดเกินไป 6) ด้านการพัฒนาปัญญาเพื่อแก้ปัญหาเป็นการฝึกอบรมปัญญา คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมชาติ มองโลกเป็นเพียงที่อยู่อาศัยของสรรพสิ่ง เมื่อทำใจได้อย่างนี้ แล้วก็จะมีจิตใจอิสระ สามารถปล่อยวางบางสิ่งบางอย่าง มั่นการพิจารณาให้ เห็นถึงเหตุผลอันเป็นพื้นฐาน มีสติสัมปชัญญะควบคุมตนได้ สามารถนำการประพฤติปฏิบัติตน แก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยปัญญา ปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตในสังคมยุคใหม่ทำความเข้าใจกับ สภาพแวดล้อม จึงได้ว่าการพัฒนาปัญญาเป็นยอมรับกับวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ เป็นการทำความเข้าใจใน การปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยให้ได้มากที่สุด เพื่อการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Athit Pramuan Athipanyo (Chandrapratak) (2565: 2) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลหนองใหญ่ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด” ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ: ด้านร่างกาย: ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรงไม่ประมาท ด้านสังคม: ผู้สูงอายุทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อปฏิบัติที่ดีงามของสังคม ด้านจิตใจ: ผู้สูงอายุมีการอบรมจิตใจของตนให้มีความผ่องใส และมีการพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุผล ด้านสติปัญญา: ผู้สูงอายุมีการพัฒนาร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักไตรสิกขา การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด : ด้านร่างกาย มีพฤติกรรมทางกายงาม ด้านจิตใจ เกิดอารมณ์เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต และด้านปัญญา สร้างความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ เมื่อทำใจได้อย่างนี้แล้วจะมีจิตใจอิสระ วิเคราะห์แนวทางการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด : ด้านร่างกาย: พฤติกรรมทางกายงามเพราะมีศีลเป็นเครื่องบ่มกาย ด้านจิตใจ: จิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่เศร้าหมอง เกิดความผ่องคลายเพราะจิตเป็นสมาธิ ด้านปัญญา: การพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะธรรมเพราะมีปัญญาเป็นต้นนำ

2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย แนวทางด้านร่างกาย คือการปรับพฤติกรรม ทางกายภาพทั้งดงาม เพราะมีองค์ความรู้ ความเข้าใจในหลักศีล เพื่อการบูรณาการศีลในการพัฒนาร่างกาย รวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง เป็นการรักษากายภาพในด้านศีล และภายนอกด้วยกิจกรรม แนวทางด้านจิตใจ ด้วยการฝึกจิตตามหลักของการทำสมาธิ เพื่อจิตสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่เศร้าหมอง เกิดความผ่องคลายเพราะจิตเป็นสมาธิ แนวทางด้านปัญญา การพิจารณาไตร่ตรองรู้เท่าทันอารมณ์เกิด ความรู้แจ้งตามสภาวะธรรม เพราะมีปัญญาเป็นต้นนำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phrakru Samukritsada Sirisaro (Sithongbai) (2565: 2)ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลจรเข้สามพัน อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดสุรินทร์” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ด้านสมาธิ มีความสัมพันธ์อยู่ระดับปานกลาง ส่วนด้านอื่นมีความสัมพันธ์เชิงบวกแต่อยู่ในระดับต่ำ 3) แนวการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลจรเข้สามพัน อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดสุรินทร์ พบว่า ด้านศีล ควรมีการจัดอบรมการใช้สติอย่างไม่ประมาทในชีวิตประจำวันและไม่ยึดติดวัตถุภายนอก รวมทั้งอบรมการวางตัวและการปรับอารมณ์ให้รู้ทันสภาพการเปลี่ยนของสังคม ด้านสมาธิ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำภูมิปัญญาถ่ายทอดให้แก่

เยาวชนมี และด้านปัญญา ควรส่งเสริมแนะนำและวางแผนสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตในการใช้ชีวิตประจำวัน

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

แนวทางการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองสองห้อง จังหวัดหนองคาย เมื่อกล่าวตามวัตถุประสงค์ก็จะสามารถจัดองค์ความรู้ทั้งเป็นองค์ความทางกาย จิตและปัญญา ดังนี้

ไตรสิกขา	Input	Process	Outcome
กาย	กิจกรรมการเดินจงกรม	เดินจงกรม ใช้เวลา 15- 20 (ชาวพุท ข้ายโธ)	กายนิ่ง จิตมั่น
	กิจกรรมการออกกำลังกาย	- การเดินบาสโลบ - การรำไม้พอง - ล้างย่อนยคุ	ร่างกายแข็งแรง เจริญอาหาร ป้องกันโรค
จิต	กิจกรรมการนั่งสมาธิ	การนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ เข้า ออก 15 – 20 นาที (การรู้ลงหายใจเข้าและออกหรือ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ)	ความจำดี จิตสงบ
	กิจกรรมการไหว้พระสวดมนต์	- ไหว้พระสวดมนต์เช้า เริ่ม 08.00 น. - ไหว้พระสวดมนต์เย็น เริ่ม 16.30 น.	จิตมั่นคง
	กิจกรรมการทำบุญในวันสำคัญ	การทำบุญใส่บาตรตาม ประเพณีในวันสำคัญ การทำบุญสัจจรูปตาม สถานที่ต่าง ๆ	จิตใจเบิกบาน อารมณ์คงที่
ปัญญา	กิจกรรมการสาธยายพระไตรปิฎก	ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร บทปฏิจสมุปปาท บทพาหุง	ปรับตัวได้ดี ความจำดีขึ้น
	กิจกรรมการฟังธรรมเทศนา	การฟังธรรมครั้งละ 30 นาที	มีเหตุผล

เอกสารอ้างอิง

Anchalee Rachanakul. (1995). *A study of the needs of the elderly in the Nakhon Pathom Home for the Elderly*. Master of Arts thesis. Cultural studies field. Graduate School: Silpakorn University.

- Colonel Wiboonpong Panthunon. (2022). *Study and analysis of elders' spiritual practices for living in the Tripitaka*. Doctor of Philosophy Thesis Department of Buddhism. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Dhamma Pitaka (P.A. Payutto). (2003). *Dictionary of Buddhist Science. Dhamma compilation edition*. 12th printing. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya.
- Kosit Panpiamrat. (2009). *Development of Thailand. Bangkok: Office of the Development Commission*. National economy and education.
- Kwanrak Suksomhathai. (1996). *A study of the needs and social adjustment of the elderly in Bangkok and surrounding areas*. Master of Social Sciences Thesis Department of Social Welfare Project Management. Graduate School: Huachiew Chalermprakiet University.
- Ministry of Social Development and Human Security. (2017). *Knowledge set for self-care and potential development of the elderly*. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security.
- Mother nun Suphap Rakprasut. (2017). *Study of guidelines for creating happiness for the elderly according to the Buddhist way*. MCU Journal of Social Development, Year 2, Issue 1 (January-April 2017): 77.
- Phra Athit Pramuan Athipanyo (Chandrapratak). (2022). *Model of using the Threefold Principles to develop the quality of life of the elderly at a school for the elderly in Nong Yai Subdistrict. Si Somdet District Roi Et Province*. Doctor of Philosophy Thesis Department of Buddhism. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
- Phrakru Samu Kritsada Sirisaro (Songthongbai). (2022). *Improving the quality of life of the elderly according to the threefold principle. of Health Promoting Hospital Chorakhe Sam Phan Subdistrict, U Thong District, Suphan Buri Province*. Master of Public Administration Thesis Department of Public Administration. Graduate School: Mahachulalongkorn rajavidyalaya University.
- Royal Academy. (2007). *Royal Institute Dictionary*. Bangkok: Nanmeebuk Publishing.
- Sonthaya Ponsri. (2004). *Theory and principles of community development*. 5th printing. Bangkok: Odeon Store.