



การประกยูกตใ้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายขององคการ
บริหารส่วตำบลเกาะแกว อำเภอสำโรงทาบ จ้งหวัดสุรินทร์

APPLICATION OF THE TRI-SIKKHA PRINCIPLE IN IMPROVING THE QUALITY
OF LIFE FOR THE ELDERLY IN KOH KAEW SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE
ORGANIZATION SAMRONG THAP DISTRICT SURIN

พระทพยรส ตนตปาลอ (ศรียุข)¹, วรภุร มุลสน²,

พระครูปรียตปญญาโสภณ³

Phra Thipayaros Thuntipalo (Srisuk)¹, Worabhuri Moolsin²

PhrakaruPariyatPanyasophon³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹⁻³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹⁻³

E-Mail : thiphysrsisukh@gmail.com¹

ได้รับบทความ: 7 พฤศจิกายน 2566; แก้ไขบทความ: 5 มิถุนายน 2567; ตอรับตีพิมพ์: 8 มิถุนายน 2567;

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของ
องคการบริหารส่วตำบลเกาะแกว อำเภอสำโรงทาบ จ้งหวัดสุรินทร์ 2) ประยูกตใ้หลักไตรสิกขาใน
การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององคการบริหารส่วตำบลเกาะแกว อำเภอสำโรงทาบ จ้งหวัด
สุรินทร์ 3) เสนอแนะแนวทางการประกยูกตใ้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ
องคการบริหารส่วตำบลเกาะแกว อำเภอสำโรงทาบ จ้งหวัดสุรินทร์

ระเบียบวิธีวิจัยเป็นแบบผสานวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย
โดยวิธีจับฉลาก และแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุจำนวนทั้งหมด 269 คน การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการ
สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 13 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององคการบริหารส่วตำบลเกาะแกว อำเภอสำโรง
ทาบ จ้งหวัดสุรินทร์ ทั้ง 4 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.76, S.D. =0.54) เมื่อจำแนก
เป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีการปฏิบัติงานมากที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ =
4.24, S.D. =0.53) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.66, S.D. =0.68) ด้าน
สิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.60, S.D. =0.43) และด้านที่มีระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด คือ ด้าน
จิตใจ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.55, S.D. =0.52) ตามลำดับ

2. ประยูกตใ้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านศีล ผู้สูงอายุ
รักษาควรศีลเป็นประจำ ด้านสมาธิ ผู้สูงอายุควรรู้จักควบคุมอารมณ์ ด้านปัญญา ผู้สูงอายุควรปล่อย
วางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ



3. เสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า เรื่องของ ศีล ผู้สูงอายุควรรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สมาธิ ผู้สูงอายุต้องมีหลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญงอกงาม ปัญญา ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์

คำสำคัญ : ไตรสิกขา, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were 1) To study the improvement of the quality of life of the elderly of Ko Kaeo Subdistrict Administration Organization, Samrong Thap District, Surin Province 2) to apply the Tri-sikkha principles in improving the quality of life for the elderly of Koh Kaew Subdistrict Administrative Organization, Samrong Thap District Surin Province. 3) To suggest guidelines for applying the Tri-sikkha principles in improving the quality of life for the elderly of Koh Kaew Subdistrict Administrative Organization, Samrong Thap District Surin Province.

The research method is a combined method, namely quantitative research. by simple random sampling By drawing lots and distributed questionnaires to a total of 269 elderly people. Qualitative research By conducting in-depth interviews with key informants, 13 photos/person.

The results of the research found that:

1. Improving the quality of life of the elderly of Koh Kaew Subdistrict Administrative Organization Samrong Thap District Surin Province, all 4 aspects were overall at a high level ($\bar{X} = 3.76$, S.D. =0.54). When classified into each aspect, it was found that the aspect of social relations Has the most work At a high level ($\bar{X} = 4.24$, S.D. =0.53), Next was the physical aspect at a high level ($\bar{X} = 3.66$, S.D. =0.68). The environmental aspect was at a high level. It is at a high level ($\bar{X} = 3.60$, S.D. =0.43) and the aspect with the least level of practice is the mental side, with practice at a high level ($\bar{X} = 3.55$, S.D. =0.52), respectively.

2. Apply the Threefold Principles to improve the quality of life of the elderly. It was found that in terms of precepts, the elderly regularly maintain precepts. Concerning meditation, the elderly should know how to control their emotions. Intellectually, the elderly should let go of thoughts that make them uncomfortable.

3. Suggesting guidelines for applying the Threefold Principles to improving the quality of life of the elderly. It was found that when it comes to precepts, elderly people should know how to use their senses, namely the eyes, ears, nose, tongue, and body. Samadhi: Elderly people must have the four brahmavihāra principles: loving-kindness, compassion, mudita, and equanimity, which nourish the mind to



flourish. Wisdom: Elderly people should consider various things and have a way of thinking to reach the truth. and get benefits.

Keyword : Tri-sikkha principles, quality of life, the elderly

บทนำ

ผู้สูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว ที่สำคัญจะส่งผลกระทบต่อภาระงบประมาณของประเทศ โดยภาครัฐจะต้องนำเงินภาษีของประชาชนวัยทำงานไปจัดสรรเป็นสวัสดิการดูแลผู้สูงอายุ (2559: 41) เนื่องจากการจะเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ภาครัฐจึงต้องเตรียมความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านนโยบายของประเทศ เป็นต้น รัฐบาลจึงได้จัดทำนโยบายและแผนที่จะรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน และพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุที่มีการจัดสวัสดิการอย่างยั่งยืน โดยครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สามารถรับรู้ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว การยอมรับจากสังคม ถ้าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีขึ้น (อารีย์ สุวรรณคำ, 2541: 68) ดังนั้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคม จึงทำให้รู้สึกท้อแท้ตัวเองไร้คุณค่า ก่อให้เกิดความเครียดขาดความมั่นใจ ในปัจจุบันสังคมไทยที่มีการขยายตัวและเติบโตเป็นชุมชนเมือง เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคม

ปัญหาของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก็คือความเจ็บป่วยก็เป็นปัญหาอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่เกิดตามวัย กรมอนามัยได้ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ของกระทรวงสาธารณสุขร่วมกันดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” ขึ้นโดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556: 11-13) เพื่อแก้ไขความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ อำนาจการปกครองส่วนท้องถิ่น กำหนดชัดเจนว่าจะต้องส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุดำรงอยู่ในชุมชนและครอบครัว 6 ประการ ได้แก่

- 1) ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล เป็นการจัดตั้งศูนย์บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ บริการตรวจสุขภาพที่บ้าน บริการให้ความรู้ แนะนำการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
- 2) ด้านรายได้ เช่น จัดสวัสดิการด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจนและไม่มีแหล่งพึ่งพิงที่เพียงพอ ส่งเสริมการจัดตั้งกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน
- 3) ด้านที่พักอาศัย บ้านพักคนชรา สถานพยาบาล บริการครอบครัวอุปการะ เป็นบริการ ที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว หรือไร้ที่พึ่ง
- 4) ด้านนันทนาการ จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้การปรึกษาแก่ ผู้สูงอายุ
- 5) ด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง โอกาสในการศึกษาเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคม
- 6) ด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 76) ดังนั้นจึงเป็นอำนาจการปกครองส่วนท้องถิ่นที่จะดำเนินการ



การนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นหนทางประการหนึ่งในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทย และหลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น ส่งผลให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีขึ้น ไตรสิกขา ประกอบด้วยหลักปฏิบัติใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต): (2559: 12) ศีล คือการฝึกฝนด้านพฤติกรรม สมาธิ คือฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ และปัญญา คือการพัฒนาทางปัญญา

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ โดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งหลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์” ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) คือ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชากรที่เป็นผู้สูงอายุทั้งหมดในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ (แผนพัฒนาขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์: 2565) ซึ่งมีจำนวน 815 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากผู้สูงอายุเขตตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ที่ได้จากสูตรของ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 269 คน



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะปลายปิด เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส แหล่งรายได้หลัก

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามลักษณะปลายปิด เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะปลายเปิด เป็นคำถามเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3. การดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตจากผู้อำนวยการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึง องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงท่าบ จังหวัดสุรินทร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการแจกสอบถามผู้สูงอายุในตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงท่าบ จังหวัดสุรินทร์

2. ดำเนินการเก็บแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์จากผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงท่าบ จังหวัดสุรินทร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269

3. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงลึก จำนวน 13 รูป/คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์ โดยขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ เมื่อได้แบบสัมภาษณ์ที่แน่นอนแล้วอาจารย์ที่ปรึกษาเห็นสมควร จึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ต่อไป

3. การดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์

2. ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดไว้ จนครบทุกประเด็นโดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์



4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ ได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการจดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย นำมาวิเคราะห์ค่าให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์” ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 ข้อ โดยผลการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์

ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ในภาพรวม

(n=269)

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$ S.D.	แปลผล	
1. ด้านร่างกาย	3.66	0.68	มาก
2. ด้านจิตใจ	3.55	0.52	มาก
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.24	0.53	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.60	0.43	มาก
รวม	3.76	0.54	มาก

จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. =0.54) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการปฏิบัติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีการปฏิบัติงานมากที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.24$, S.D. =0.53) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. =0.68) ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.60$, S.D. =0.43) และด้านที่มีระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด คือ ด้านจิตใจ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. =0.52) ตามลำดับ



วัตถุประสงคที 2 การประกยทใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ องคการบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์

การสัมภาษณ์นี้ มีจุดมุ่งหมายในการประกยทใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ซึ่งการปฏิบัติงานตามหลักไตรสิกขา ประกอบไปด้วย 1) ศีล 2) สมาธิ 3) ปัญญา ซึ่งสัมภาษณ์ผู้ให้
ข้อมูลสำคัญ จำนวน 13 รูป/คน ดังต่อไปนี้

1) ศีล พบว่า ผู้สูงอายุมักจะเข้าวัดฟังธรรมแล้วสมาทานศีล แต่เป็นเพียงการกล่าว
สมาทานเท่านั้น ไม่ได้นำไปปฏิบัติ ผู้สูงอายุควรนำไปปฏิบัติให้เป็นประจำทำให้เป็นวิถีชีวิตของตนเอง
ผู้สูงอายุมีสังคมของตนเองเช่นเดียวกันกับทุกวัย ศีลจึงเป็นที่ควบคุมในการอยู่ร่วมกัน แต่ ส่วนมากด้วย
ความมียาอายุมาก มีประสบการณ์มาก ทำให้ผู้สูงอายุมีความคิดเป็นของตนเอง เอาแต่ใจ ไม่ค่อยเชื่อฟัง
คำตติสินของใคร การเคารพทิดกาในการอยู่ร่วมกันหรือค่อนข้างน้อย ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญใน
เรื่องนี้ ควรทำตามทิดกาในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุบางคนมักมีถ้อยคำ คำพูด ที่ไม่น่าฟัง บ่งบอกถึง
การไม่มีศีล ในเรื่องของวจีทุจริต ผู้สูงอายุควรพิจารณาาก่อนทุกครั้งที่พูดออกมา ศีล คือ การพัฒนา
ในเรื่องของพฤติกรรม ผู้สูงอายุควรรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
ในการรับรู้โดยไม่ให้เกิดผลเสียหรือเกิดโทษแต่ให้เกิดผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุควรรู้จักการ
บริโภคปัจจัย 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย เข้าใจมุ่งคุณค่าที่
แท้จริงให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ ผู้สูงอายุควรละเว้นจากการทำ
ความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย ทางวาจา ทำให้เป็นปกติ คือการรักษาศีลนั่นเอง

สรุปได้ว่า ศีล คือ เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย วาจา ให้รักษาความเป็น
ปกติของความเป็นมนุษย์ไว้ เป็นหลักให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ตนเองได้ ผู้สูงอายุ ควรรู้จักใช้อินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ รู้จักบริโภค
ปัจจัย 4 ควรรู้จักเคารพทิดกาในการอยู่ร่วมกัน ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะทำให้
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้น

2) สมาธิ พบว่า ผู้สูงอายุควรควรศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรม เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู
กตเวทิต เพื่อที่จะพัฒนาจิตได้แก่คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญองงาม และ
เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม หมั่นฝึกอบรมจิตใจ ให้สภาพจิตมีความปราศจากความขุ่นมัวเศร้า
หมอง สร้างความเบิกบานให้เกิดในจิตใจของตนด้วยการฝึกสมาธิ มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาาก่อน
หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ฝึกสมาธิเป็นประจำจะมี
ความสามารถในการควบคุมตัวเองได้ การฝึกสมาธิจะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ดี
สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ สามารถควบคุมกาย วาจา โดยการกระทำ การพูด เป็นไปในสิ่งที่
ถูกต้อง เกิดวินัยในตนเอง เกิดระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดี

สรุปได้ว่า สมาธิ คือ สิกขาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต หรือยกระดับจิตใจของผู้สูงอายุ
ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวทิต เป็นต้น เพื่อที่จะพัฒนาจิตได้แก่คุณธรรมความ
ดีงามต่าง ๆ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญองงาม

3) ปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุควรเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดาหรือ
กับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้จักมอง รู้จัก
คิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิด



เป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ หาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้นดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เราเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปวิทยา ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ควรรับฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตร ยอมรับในสิ่งที่ถูกต้องจากการแนะนำ มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาพัฒนาตนเอง เช่น ฟังปาฐกถาธรรมหรือฟังธรรมเทศนาต่าง ๆ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ปัญญา คือ สึกขาหรือการศึกษาที่ฝึก และพัฒนาในด้านการรู้ของผู้สูงอายุ เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิด พิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ รู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต

วัตถุประสงค์ที่ 3 เสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์

การสัมภาษณ์นี้ เพื่อเสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ แยกตามรายด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 13 รูป/คน ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุเมื่ออายุมากแล้วสติสัมปชัญญะก็มีน้อย หลง ๆ ลืม ๆ ตามวัย ผู้สูงอายุควรจะมีการฝึกฝนพฤติกรรมของตนเอง เช่น เข้าวัดปฏิบัติสมาธิบ้าง เพื่อให้มีสติในการพิจารณาสิ่งรอบตัว อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร ความเฉื่อยชา เชื่องช้าของร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ควรรู้จักฝึกตน มีสติ มีความระมัดระวังให้มากขึ้น พิจารณาให้มากกว่าเดิม และมีหน่วยงานภาครัฐมาช่วยดูแลบริบทสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ควรมีบริการสาธารณสุขไปให้บริการสุขภาพกับชุมชนสม่ำเสมอ ดูแลการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างสะดวก เมื่อร่างกายผิดปกติไปพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำ ไม่ควรเลือกตัดสินใจทานยาเอง ที่อยู่อาศัยก็สิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะบางท่านก็อาศัยอยู่คนเดียว บางท่านก็ไม่มีที่อยู่อาศัย จำเป็นต้องอาศัยบ้านพักที่มีคนสร้างให้พอได้อยู่ ถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่ค่อยเอื้ออำนวยนัก ควรมีองค์กรปกครองท้องถิ่นมาให้ความสะดวกในเรื่องนี้ เพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรมีการพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ เช่น พิจารณาการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีสติและระมัดระวัง ในอิริยาบถ การนั่ง การเดิน การยืน การนอน มีสมาธิในการควบคุมหน่วยงานภาครัฐควรมาช่วยดูแลในเรื่องของบริบทสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย มีแพทย์ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ หาอาชีพที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจน ในเรื่องของการทานยาผู้สูงอายุควรปรึกษาแพทย์ เมื่อร่างกายผิดปกติไปพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

2. ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุบางส่วนมักจะมีปัญหาด้านจิตใจ อาจจะมีหลายสาเหตุ เช่น ถูกลูกหลานทอดทิ้งบ้าง อยู่ตามลำพังบ้าง ผู้สูงอายุเองก็ควร ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจ เช่น กิจกรรมสวดมนต์ เจริญภาวนา เข้าวัดฟังธรรม เพื่อปลดปล่อยสิ่งที่เบียดเบียน หันมาภาวนาบ่อย ๆ เพื่อจิตใจจะได้มีสุข ทางองค์กรปกครองท้องถิ่นควรให้ความสำคัญต่อสภาพจิตใจผู้สูงอายุให้มาก มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น สนับสนุนงบประมาณให้ทางวัดในเขตปกครอง จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ควรมีหน่วยงานตรวจเยี่ยมให้กำลังใจผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ



ในสิ่งที่ขาดเหลือ เรื่องสวัสดิการต่าง ๆ ที่เป็ความช่วยเหลือจากหน่วยงานทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผูสูงอายุควรมีสวัสดิการให้แก่ผูสูงอายุตามความเหมาะสมเพื่อเป็นการสร้างกำลังใจให้แก่ผูสูงอายุ ผูโกล้ชิด ลูกหลานควรหมั่นพูดคุย โกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่น รวมถึงหาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ทำบุญ ท่องเที่ยว ซึ่งจะช่วยให้ผูสูงอายุรู้สึกอุ่นใจ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและมีความสำคัญ

สรุปได้ว่า ผูสูงอายุเองก็ควรพัฒนาจิตใจของตนเอง ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจ เช่น สวดมนต์ เจริญภาวนา เข้าวัดฟังธรรม เมื่อร่างกายเกิดอาการเจ็บปวดไม่หาย ควรใช้ปัญญาพิจารณาว่าร่างกายก็ต้องมีการเสื่อมสภาพเป็นธรรมดา ลูกหลานควรให้ความรัก ความเคารพ เอาใจใส่ผูสูงอายุ องค์กรปกครองท้องถิ่นควรมีหน่วยงานทางการแพทย์มาดูแลทั้งสุขภาพร่างกายทั้งสภาพจิตใจ มาพูดคุยให้คำปรึกษา

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า ผูสูงอายุมีสังคมเช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ มีการทำงานร่วมกันบ้าง เช่นงานประจำท้องถิ่น การทอผ้า งานจักสาน เป็นต้น ซึ่งทำให้ผูสูงอายุเกิดความสุขเมื่อได้อยู่ร่วมกัน บางท่านก็จะมีความรู้สึกหนักใจ ไม่อยากทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้อยู่กับผู้อื่นไม่ได้ ทำให้สภาพจิตใจไม่ค่อยดีนัก ผูสูงอายุควรใช้ปัญญาไตร่ตรองให้ดี ค่านิยมที่เปลี่ยนไปในปัจจุบัน หรือความทันสมัยที่เข้ามาอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมใหม่ ๆ ซึ่งมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ตัวใครตัวมัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันน้อย ผูสูงอายุต้องใช้ปัญญาพิจารณยอมรับกับพัฒนาการใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ผูสูงอายุควรรู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดี มีการช่วยเหลือเกื้อกูล ดำเนินตามหลักของศีล โดยให้ความร่วมมือ ในการอยู่ร่วมกัน องค์กรปกครองท้องถิ่นควรจัดหาอาชีพ จัดกิจกรรมให้ผูสูงอายุได้พบปะกัน เช่น การทำบุญชุมชนหมู่บ้าน กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

4. ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผูสูงอายุบางท่านเมื่อมีอายุมากแล้วบางท่านก็เกิดความพิการ บ้าง เป็นคนไข้ติดเตียงบ้าง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สภาวะจิตใจก็แย่แ่ ผูสูงอายุบางท่านรับไม่ได้กับสภาพที่ตัวเองเป็น ผูสูงอายุเองควรทำใจใหยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ ตั้งสติในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ยอมรับสภาวะที่เป็นอยู่ให้ได้ ทางองค์การปกครองท้องถิ่นมีแนวทางในการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม มีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้ความช่วยเหลือถึงครัวเรือน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับผูสูงอายุ เมื่ออายุมากแล้วผูสูงอายุจะไม่ค่อยดูแลใส่ใจเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพมากนัก ยิ่งการออกกำลังกายยิ่งแทบจะไม่มี องค์กรปกครองท้องถิ่นควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผูสูงอายุออกกำลังกาย เช่น การจัดให้มีพื้นที่สีเขียว การจัดมุมพักผ่อนตามถนนทางเชื่อมและทางเดินต่าง ๆ พระสงฆ์ควรจัดให้ผูสูงอายุได้มีชมรมการฝึกปฏิบัติธรรม มีการทำวัตรเช้า, ทำวัตรเย็น นั่งปฏิบัติภาวนา และมีการซักถามถึงการพัฒนาในการปฏิบัติ เป็นประโยชน์ต่อผูสูงอายุมาก ส่งผลให้ผูสูงอายุได้มีปัญญาเท่าทันกลับเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เข้ามา

สรุปได้ว่า ผูสูงอายุควรพิจารณา ตั้งสติอยู่กับปัจจุบันให้ได้ มีการใช้สติมีสมาธิในการพิจารณาในอริยาบถต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัยมากขึ้น พระภิกษุสงฆ์ ถือว่ามีบทบาทสำคัญในการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในเรื่องสิ่งแวดล้อม มีการให้ความรู้ มาปฏิบัติในเรื่องการปฏิบัติตน ตามหลักไตรสิกขา จัดสภาพแวดล้อมของวัดให้ร่มรื่น มีการจัดให้ผูสูงอายุได้มีชมรมการฝึกปฏิบัติธรรม



ส่วนองค์กรปกครองท้องถิ่นควรจัดบริบทสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้มีความสะดวก สบาย มีบริการด้านต่างๆอย่างรวดเร็ว สร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์” มีประเด็นที่ค้นพบดังต่อไปนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ไปเพราะ ผู้สูงอายุมีความรู้เข้าใจ ในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พอดีกับความต้องการของร่างกาย มีสุขภาพดีตามวัย ผู้สูงอายุฝึกอบรมความประพฤติทางกาย วาจา มีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ มีการส่งเสริมความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีการจัดงบประมาณดูแลผู้สูงอายุและมีกิจกรรมการรับบริจาคสิ่งของเพื่อสงเคราะห์ผู้สูงอายุสอดคล้องกับงานวิจัยของ อ่ำพล ศรีมงคล (2565: 57) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองโก อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองโก อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านการดูแลจากบุคคลในครอบครัว ควรส่งเสริมความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวทั้งกาย จิตใจ ควรรณรงค์การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ ควรให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารเหมาะสมกับสภาพร่างกาย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุตามความเหมาะสม และ ควรจัดงบประมาณดูแลผู้สูงอายุและมีกิจกรรมการรับบริจาคสิ่งของเพื่อสงเคราะห์ผู้สูงอายุ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ พบว่า ในเรื่อง ศีล ผู้สูงอายุควรงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย วาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ไว้ สมาธิ ผู้สูงอายุควรการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้น ปัญญาผู้สูงอายุควรรู้จักรับรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระชยนันท์ กิตติปัญญา (2562: 74) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้สูงอายุชุมชนบ้านไร่ ตำบลทุ่งต้อม อำเภอสนป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านไร่จะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อนหลังจากนั้นศรัทธาจะ



ช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติธรรมนึ่งสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้นรวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วยการพัฒนาด้านปัญญาทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้มีจิตใจเป็นสุขไร้ทุกข์ ผู้สูงอายุก็จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ จากการศึกษาสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุควรมีความเข้าใจในกฎเกณฑ์ กติกา ควบคุมการออกกำลังกาย รู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินเป็น สามารถควบคุมร่างกายในการเคลื่อนไหว เช่น การนั่ง ยืน เดิน นอน ได้ สามารถทำงานหรือกิจกรรมที่ตั้งใจเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้จักใช้ยารักษาโรคที่ถูกต้องกับโรคในปริมาณ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดประวิทย์ วรรณโม (2565: 82) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองสามพราณ จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสามพราณ จังหวัดนครปฐม ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุสามารถประกอบกิจวัตรได้เป็นปกติ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติ เช่น ทานข้าว แปร่งฟัน อาบน้ำ มีสุขภาพที่แข็งแรง เหมาะสมกับวัย และมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี

2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุควรอบรมฝึกความประพฤติทางกาย วาจา มีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีการส่งเสริมความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวด้าน จิตใจ รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เกิดปัญญารู้จักตนเองซึ่งครอบคลุมถึง การรู้จักเหตุการณ์ รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล รู้จักประมาณ รู้จักเวลาที่เหมาะสม จึงทำให้เกิดความเบิกบานใจ มีการฝึกอบรมความประพฤติทางกาย วาจา มีระเบียบในการดำเนินชีวิตสามารถทำจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เข้มแข็ง ละโลก โกรธ หลง มีความเมตตา กรุณาเพิ่มขึ้น ควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาพที่จะใช้งานไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ไม่ซึมเศร้า รับฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตร สอดคล้องกับงานวิจัยของ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุหัชชา พิมพ์เนา (2561: 54) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผู้เรียน กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ของโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม จังหวัดขอนแก่นผลการวิจัยพบว่า ด้านจิตใจ ควรจัดให้การฝึกอบรมไตรสิกขาแก่บุคลากรโดยเน้นที่การปฏิบัติจริงและจัดทำ คู่มือการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา ควรนำนักเรียนร่วมทำกิจกรรมของวัดและชุมชนเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์และมีเจตคติที่ดีต่อกันระหว่างโรงเรียนและชุมชน ควรส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างชุมชนและผู้ปกครอง ควรส่งเสริมการฝึกสมาธิในชุมชนด้วย ควรจัดสวัสดิการทางสังคมเพื่อสร้างกำลังใจของผู้สูงอายุและครอบครัว

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับสังคม และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กติกา ในการอยู่ร่วมกันเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สามารถเลี้ยงชีวิตตนเองในทางที่ชอบ งดเว้นจากการประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ทั้งแก่ตนเองบุคคลอื่นกลุ่มชุมชนและสังคม สามารถทำงาน ทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับผู้อื่นได้ โดยไม่รู้สึกหนักใจ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง



ๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุจัดขึ้น การทำบุญชุมชนหมู่บ้าน กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนันทนาการ เพื่อไม่ให้รู้สึกเหงา มีความเบิกบานอยู่เสมอ เช่น ปลูกต้นไม้ เย็บปักถักร้อย การทำงานจักสาน กิจกรรมดังกล่าวถ้าทำร่วมกับผู้อื่นจะยิ่งดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่ อ่วย (2560: 74) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่างๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุจัดขึ้น เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

4) ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น พยายามให้ความสนใจในเหตุการณ์ เลือกรับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้ามาในชีวิต รู้จักคัดกรองแยกแยะข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ องค์การบริหารส่วนตำบลมีการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้มีความปลอดภัยและมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เช่น สวนสาธารณะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรภรณ์ ดั่งเรือง (2563: 68) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม มีการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้มีความปลอดภัยและมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ดังนั้น การจัดการสภาพแวดล้อม สิ่งปลูกสร้าง อาคารต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการใช้ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เช่น ทางลาด บันได ห้องน้ำ ให้มีความเหมาะสมและเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะแก้ว อำเภอสำโรงท่าบ จังหวัดสุรินทร์ ภาครัฐควรจะทำนโยบายและแผนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ ให้ความร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อประยุกต์ให้ใช้เป็นรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพพื้นที่ในแต่ละภูมิภาค และภาครัฐควรมีนโยบายส่งเสริมการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพด้วยการสร้างหลักประกันด้านสุขภาพ หลักประกันด้านรายได้ให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ควรจะหนักถึงการจัดทำระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ เพราะสามารถนำมาใช้ในการกำหนดนโยบายได้อย่างครอบคลุมและถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

2.2 ควรให้การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในชุมชนรวมกลุ่มกันจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ สนับสนุนและจ้างงานผู้สูงอายุที่สามารถทำงานได้เพื่อให้มีรายได้

2.3 จัดโครงการหรือกิจกรรมที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วยความสมัครใจ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาวิจัยรูปแบบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3.2 ควรศึกษาวิจัยแนวทางหรือรูปแบบที่ทำให้องค์กรผู้นำด้านผู้สูงอายุ องค์กรของชุมชนหรือภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



3.3 ควรบูรณาการหลักธรรมอื่นนอกจากหลักไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพของ

ผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- นัสมล บุตรวิเศษ, และคณะ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. [วิทยานิพนธ์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- พระครูปลัดประวิทย์ วรธมโม. (2565). ปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสามพราณ จังหวัดนครปฐม. [วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาศิริพงศ์ จันทปาโมชโช. (2563). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนลำปลายมาศ ตำบลลำปลายมาศ. [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัทราภรณ์ ตัวงเรือง. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). การสูงวัยของประชากรไทย. วารสารประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2550-2553, 1(1), 11-13.
- อารีย์ สุวรรณคำ. (2541). อัตมโนทัศน์และการปรับตัวของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. [ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคม]. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุหัชชา พิมพ์เนาว์. (2561). การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผู้เรียนกลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ของโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- อำพล ศรีมงคล. และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองโก อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม. [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

