

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่องแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี ในแง่มุมต่างๆ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

- ๒.๑ หลักธรรมเกี่ยวกับแรงจูงใจในพุทธศาสนา
- ๒.๒ ชีวิตที่มีคุณค่าในพุทธศาสนา
- ๒.๓ ชีวิตที่มีคุณค่าในทางจิตวิทยา
- ๒.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๒.๕ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจทางจิตวิทยา
- ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๗ กรอบแนวคิดของการวิจัย

๒.๑ หลักธรรมเกี่ยวกับแรงจูงใจในพุทธศาสนา

คำว่า แรงจูงใจเป็นคำบัญญัติมาจาก Motivation ซึ่งเป็นศัพท์ทางวิชาการด้านจิตวิทยา ได้รับการศึกษาค้นคว้าและเป็นที่เชี่ยวชาญของนักจิตวิทยาตะวันตก จนเกิดแขนงต่างๆของจิตวิทยา โดยเฉพาะ จิตวิทยาแรงจูงใจ ส่วนหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเรียกว่า พระธรรม ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงนำมาสอนแต่เพียงเล็กน้อยเฉพาะที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์

เมื่อจะศึกษาแรงจูงใจทางพระพุทธศาสนาจึงต้องทบทวนพระพุทธพจน์ทั้งหมด กล่าวเฉพาะคำศัพท์แรงจูงใจ จึงเป็นศัพท์ใหม่ในวงการพระพุทธศาสนา แต่ถ้าจะพิจารณากระบวนการ รูปแบบ หรือความคิดรวบยอด (Concept) ของ “แรงจูงใจ” ในความหมายของนักจิตวิทยาแล้วนำกระบวนการ รูปแบบหรือความคิดรวบยอด (Concept) ที่ได้มานั้นเป็นกรอบแนวคิดหลักในการศึกษาแรงจูงใจ ในแง่ของพระพุทธศาสนาจะพบว่า ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงเรื่องแรงจูงใจไว้เช่นกัน เมื่อพบว่าเป็นหลักการที่คล้ายกับหรือตรงกัน จึงกำหนดหลักนั้นเป็นแกนกลางเป็นกรอบแนวคิดที่จะศึกษาแรงจูงใจในพระพุทธศาสนาต่อไป การอธิบายแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา จึงให้หลักทางจิตวิทยาเป็นกรอบแนวคิดก่อนจึงนำความคิดรวบยอด (Concept) เรื่องนั้นๆมาเทียบกับหลักพุทธศาสนา เมื่อมองในมุมแคบในกรณีนี้ จะพบว่าการศึกษাজิตวิทยาในทางพุทธศาสนาหรือพุทธจิตวิทยาคับแคบ ติดขัดไม่เป็นอิสระเพราะต้องอาศัยกรอบแนวคิดทางจิตวิทยา แต่ถ้าพิจารณาในมุมกว้างแล้วทั้งพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาต่างศึกษาเพื่ออธิบายพฤติกรรมและชีวิตของมนุษย์เช่นกัน แต่อย่างไร

ก็ตามศาสตร์ทุกศาสตร์มีความเป็นอิสระในตัวเอง การอธิบายแรงจูงใจในพระพุทธศาสนาจึงพยายามให้เป็นแบบพุทธศาสนามากที่สุดแนวคิดทางจิตวิทยาเป็นเพียงปัจจัยที่มาจุดประกายให้หรือเปิดประเด็นให้เท่านั้นและการศึกษาค้นคว้ากำหนดเอาการตีความเรื่องแรงจูงใจทางพระพุทธศาสนาของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^๑ ซึ่งพยายามทำให้เป็นอิสระมีความเป็นพระพุทธศาสนา มากที่สุดดังนี้คือ **ฉันทะและตัณหา**

๒.๑.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับฉันทะ

แรงจูงใจในธรรม จุดเริ่มต้นสำหรับความเข้าใจกันในตอนนี้คือ ให้ถือว่า แรงจูงใจในการกระทำของมนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้คือ ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ไม่ดี ไม่สบาย ไม่เกื้อกูล เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา และ ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ดีงาม สบาย เกื้อกูล เป็นกุศลเรียกว่า ฉันทะ^๒

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ ในพระอภิธรรมปิฎกไว้ว่า “ คำว่า ฉันทะ เป็นไฉน..ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาด ความพอใจในธรรม นี้เรียกว่า ฉันทะ”^๓

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้คำนิยามคำว่า ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ, ความชอบใจ, ความยินดี, ความต้องการ, ความรักใคร่ในสิ่งนั้นๆ ความรักงาน (เป็นกลางๆเป็นกุศลก็ได้เป็นอกุศลก็ได้^๔ คือ ความต้องการที่จะทำ ไฟใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป ฉันทะ มี ๓ ประเภท คือ

๑) ตัณหาฉันทะ ฉันทะ คือ ตัณหา หรือฉันทะที่เป็นตัณหา เป็นฝ่ายชั่ว หรือ อกุศล

๒) กัตตุกัมยตาฉันทะ ฉันทะ คือ ความใคร่เพื่อจะทำ ได้แก่ ความต้องการทำ หรืออยากทำ เป็นฝ่ายกลางๆ คือใช้ในทางดีก็ได้ ชั่วก็ได้ แต่ท่านมักจัดรวมเข้าเป็นฝ่ายดี

๓) กุศลธรรมฉันทะ ฉันทะในกุศลธรรม หรือธรรมฉันทะที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายดีงามหรือกุศล มักเรียกสั้นๆ เพียงว่า กุศลฉันทะ (ความรักดี ความใฝ่ดี) หรือ ธรรมฉันทะ (ความรักธรรมหรือ ความใฝ่ธรรม)^๕

ฉันทะถือว่าเป็นหลักธรรมพื้นฐานของการที่จะก้าวหน้าในคุณธรรมทั้งหมด ฉันทะเป็นหลักธรรมข้อแรกในอิทธิบาท ๔ ฉันทะ เป็นคุณธรรมที่ให้ถึงความสำเร็จ เป็นเรื่องของการกระทำ จะทำให้สำเร็จต้องมีฉันทะ มีความรักความพอใจในสิ่งที่จะทำ แปลง่ายๆ ว่า “มีใจรัก” เมื่อมีใจรักแล้ว ก็มาโยงกับความสันโดษและไม่สันโดษ พอเรามีใจรักในงานที่ทำ สิ่งที่เป็นวัตถุประสงค์ สิ่งที่ดีงามขึ้นมาเราก็จะมีใจผูกพันอยู่กับวัตถุประสงค์ของเรานั้น อยู่กับงานที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์ เราจะไม่ยอมหยุดถ้าไม่สำเร็จผลตามวัตถุประสงค์ แล้วผลที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นนั้น เรายังถือว่ายังไม่พอ เราจะต้อง

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๖๐.

^๒ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๔๙๐.

^๓ อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๔๒๑/๓๓๖.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**,(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป. อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๔๘๖.

เดินหน้าต่อไปในแง่ดี ก็มีคามไม่สันโดษเกิดขึ้น เรียกว่า “ไม่สันโดษในกุศลธรรม” และเพราะการที่เราเอาใจมาฝึกฝีมามุ่งอยู่กับงานที่เป็นวัตถุประสงค์นี้ เราก็จะเกิดความสันโดษในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย เรื่องปรนเปรอต่างๆ คือไม่ค่อยเอาใจใส่ จะเห็นว่าคนที่ตั้งใจทำงานอย่างจริงจังแล้ว ก็ไม่รุ่มรวยกับสิ่งปรนเปรอบำรุงบำเรอทั้งหลาย ดังนั้น ฉันทะนี้เป็นธรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่สันโดษ และความไม่สันโดษที่ถูกต้อง

นอกจากการที่จะมีความไม่สันโดษ และสันโดษที่ถูกต้องแล้ว เพราะฉันทะทำให้ใจมาอยู่กับงาน สิ่งที่ทำ สิ่งที่เป็นเป้าหมาย ทำให้เกิดจิตใจฝึกละเอียดอย่างทีกล่าวนมา เมื่อใจฝึกละเอียดทำงานด้วยความแน่วแน่มั่นคง สภาพที่จิตแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งที่กระทำนั้น เราเรียกว่าเป็น “สมาธิ”

เพราะฉะนั้น ฉันทะก็นำไปสู่สมาธิ สมาธิในการทำงานเกิดได้ด้วยการมีฉันทะ เมื่อมีสมาธิและใจรักงานนั้น ทำงานด้วยใจรัก ใจก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่ทำงานด้วยฉันทะก็มีจิตใจเป็นสุขใจเป็นสมาธิ สมาธิก็ทำให้เป็นสุขเพราะจิตใจสงบแน่วแน่ เมื่อทำจิตใจให้เป็นสมาธิแน่วแน่ ตั้งใจจริงจังใจรักงานนั้น ตั้งใจทำเต็มที่ มีความเพียรพยายาม ผลสำเร็จของงานก็เป็นผลสำเร็จที่ดี เรียกว่านำไปสู่ “ความเป็นเลิศ” ของงานนั้นหมายความว่า งานนั้นจะสำเร็จผลอย่างดีเลิศ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ฉันทะเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในอิทธิบาท ๔ คือ ธรรมที่เป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือเรียกง่ายๆ ว่า “ทางแห่งความสำเร็จ”^๖

สรุปได้ว่าในการทำงาน หรือการพัฒนาในงานนั้น สิ่งแรกที่คุณต้องมีไว้ในใจก็คือ ฉันทะ มีความพอใจในงานนั้นก่อนเพราะความพอใจเป็นบันไดขั้นแรก ที่จะก้าวไปสู่บันไดขั้นต่อไป ซึ่งในข้อฉันทะนี้ พระเทพดิลก ได้กล่าวไว้ว่า ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น คือให้บุคคลปลุกฝังความพอใจในหน้าที่การงานในอาชีพ ในการประพฤติปฏิบัติความดีทั้งหลาย แม้ว่าจะไม่เคยมีความพอใจมาก่อน แต่ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประโยชน์ของเรื่องเหล่านั้น แล้วปลุกฝังความพอใจให้บังเกิดขึ้น คนเรานั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเริ่มต้นที่จะทำการงานนั้นๆ ให้สำเร็จไปได้ ฉันทะ ความพอใจ คือบันไดขั้นแรกที่จะนำคนไปสู่ความสำเร็จในเรื่องนั้นๆ

๒.๑.๒ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับตัณหา

ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความแส่นหา มี ๓ คือ

๑. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกามอยากได้อารมณ์อันน่ารักใคร่

๒. ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพอยากเป็นนั่นเป็นนี่

๓. วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ อยากพรากรพ้นดับสูญไปเสีย^๗

ความอยากที่เป็น **กามตัณหา** มุ่งเน้นที่การได้เสพบริโภค เรียกร้องสิ่งเร้าทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือได้สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขสบายทางประสาทสัมผัส ความอยากประเภทนี้เป็นไปโดยธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ขึ้นกับความรู้ของมนุษย์ คือเมื่อเกิดการสัมผัส จะเกิดความรู้สึกและมี

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, [ออนไลน์] แหล่งที่มา http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/increasing_work_efficiency.pdf. [๑๐.ย.๒๕๕๔].

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: หน้า ๕๗).

ปฏิภณียาชอบ ไม่ชอบ เป็นไปตามความรู้สึก ไม่ได้เป็นไปเพราะความรู้ ความอยากประเภทนี้นำมาซึ่งความทุกข์ หรือไม่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นหรืออาจทำลายคุณภาพชีวิต การอธิบายกามตัณหาในความหมายที่กว้างออกไปในระดับสังคม จะเป็นสังคมที่เป็นนักบริโภค มุ่งการเสพบริโภค พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง ความอยากประเภทนี้มุ่งการได้เสพบริโภคบำรุงบำเรอด้วยสิ่งเร้าประสาทสัมผัส ในทางพระพุทธศาสนารวมถึงการสัมผัสทางใจ (মনายতন) การดื่มด่ำมโนภาพ หรือความเพ้อฝันของตนเอง

ตัณหา ประเภทภวตัณหา เกิดจากการที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายโดยการเอาความรู้สึกว่าตัวฉัน (อัตตา) ซึ่งโดยมีรากเง้ามาจากความไม่รู้ (อวิชชา) ไม่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของมัน เรียกว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง ไม่ขึ้นกับความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ ไม่เกี่ยวข้องกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใดๆ เป็นกฎธรรมชาติเรียกว่า ธรรมนิยาม มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ เข้าไปยึดมั่น ถือครอง ความอยากประเภทนี้ จึงเรียกร้องที่จะได้สิ่งทั้งหลายหรือสิ่งเร้ามาเชิดชู ส่งเสริม ขยาย ปกป้อง รักษา ความเป็นตัวฉัน หรืออัตตาให้พอโต รู้สึกมั่นคงถาวรแห่งอัตตาขึ้นเช่น สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณ การได้รับการยกย่องจากสังคม การได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับความดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน การมีกัลยาณมิตรของคนในกลุ่มวัยเดียวกัน การได้รับความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน เป็นต้น

กามตัณหา ได้รับสิ่งเร้าเกิดการได้เห็น ได้กลิ่น ฯลฯ (เกิดผัสสะและเวทนา) เป็นที่พอใจ จะเกิดการปรุงแต่ง (สังขาร) ความรู้สึกชอบชัง หรือยินดียินร้าย ถ้าสิ่งเร้าทำหน้าที่เป็นที่พอใจของตัณหา จะเกิดการยึดครอง สำคัญตนว่าเป็นผู้เสพ มีความรู้สึกว่าเป็นตัวฉัน (เกิดภวตัณหา) แต่ถ้าสิ่งเร้า (ที่ผ่านมาจากผัสสะ) ไม่เป็นที่พอใจ ความรู้สึกว่าตัวฉันจะหวนไหว ถูกกลืนรอนกัดกร่อน ไม่เป็นที่พอใจ อยากจะพลาถนพ้นจากภวะนั้นๆ อยากหนีไกลจากภวะนั้นๆ ความเป็นอยู่ ความกระหายอยากในความดับสิ้นดับสูญแห่งตัวตน เรียกว่า **วิภวตัณหา**

ตัณหาไฟหรือผูกพันมุ่งหมายเวทนาอย่างนี้ ตัณหาจึงร้อนรนหันไปหาสิ่งที่จะให้เวทนาแก้มันได้ และสิ่งที่ตัณหาต้องการ ก็คือสิ่งใดก็ตามที่จะอำนวยเวทนาอันอร่อยซึ่งตัณหาชอบ สิ่งทั้งหลายที่อำนวยเวทนาได้เมื่อจัดรวมเข้าเป็นประเภทแล้ว ก็มีเพียง ๕ อย่าง เรียกว่าอารมณ์ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งต้องกาย) และธรรมารมณ์ (เรื่องในใจ) เฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์จำพวกที่เด่นชัดกว่าเป็นรูปธรรม คือ ๕ อย่างแรก ซึ่งเรียกว่า กามคุณ ๕ (ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าพอใจ) อารมณ์ ๖ โดยเฉพาะกามคุณ ๕ นี้ เป็นสิ่งที่ตัณหาต้องการ และเป็นที่เกิดของตัณหา^{๑๐}

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเกี่ยวกับตัณหา^{๑๑} ๕ นี้ว่า ตัณหา มี ๕ ประการนี้ คือ ๑.รูปตัณหา (ความทะยานอยากได้รูป) ๒.สัททตัณหา (ความทะยานอยากได้เสียง) ๓.คันธตัณหา (ความทะยาน

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๒.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๖๘.

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๙๑.

^{๑๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๕.

อยากได้กลิ่น) ๔. รสตัณหา (ความทะยานอยากได้รส) ๕. โผฏฐัพพตัณหา (ความทะยานอยากได้โผฏฐัพพะ) ๖. รัสมตัณหา (ความทะยานอยากได้ธรรมารมณ์) นี้เรียกว่า ตัณหา

นอกจากนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในพระสูตรชื่อ ตัณหาสูตร ว่าด้วยตัณหา ดังนี้ว่า เทวตาพุลลถามว่า “โลกถูกอะไรนำไป ถูกอะไรผลักไล่ไป อะไรเล่าเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “โลกถูกตัณหาเข้าไป ถูกตัณหาผลักไล่ไป ตัณหาเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ” ^{๑๒}

สรุปได้ว่าตัณหา เป็นความทะยานอยากไม่รู้อิ่มอยากในสิ่งที่ชอบใจมาเสพสวैयाวนาอันอรร้อย พุดสั้นๆ ว่า อยากได้หรืออยากเอา ของคนโดยทั่วไปก่อให้เกิดทุกข์เวทนาทั้งทางกายและทางจิตใจ

กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้สรุปเรื่อง แรงผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ความอยาก เรียกว่า ตัณหา ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ (๑) กามตัณหา ความอยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ในรูป รส กลิ่น และสัมผัส (๒) ภวตัณหา อยากเป็นโน่นเป็นนี่ เช่น เป็นเศรษฐีเป็นดาราภาพยนตร์ ฯลฯ (๓) วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ อยากพ้นไปจากภาวะที่ไม่ปรารถนาเจตจำนงในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ เช่น อยากเป็นเศรษฐีก็ทำให้ยึดมั่นในความคิดเกี่ยวกับความสุขสบายของเศรษฐี ยึดมั่นที่จะทำให้ตนร่ำรวยจึงมีพฤติกรรมขยันขันแข็ง ทำมาหากินหรือโกงกินเพื่อให้เป็นเศรษฐี เป็นต้น

นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงเนื้อหาความต้องการของมนุษย์โดยแบ่งย่อย ๆ ได้ ๒ ประเภทคือ (๑) ความต้องการเบื้องต้น ก็คือปัจจัย ๔ อันเป็นสิ่งจำเป็นแก่การดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย (๒) ความต้องการทั่วไป ได้แก่ โลกธรรมทั้ง ๔ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ และบารมี ความสำเร็จใน การทำงานจัดอยู่ในประเภทความต้องการทั่วไป ซึ่งได้มีกล่าวไว้ในอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ (ความพอใจในงาน) วิริยะ (มีความพากเพียรในงาน) จิตตะ (เอาใจใส่จดจ่อในงาน) วิมังสา (หาทางปฏิบัติงานนั้นให้ได้ผลดีที่สุด) จะเห็นได้ว่า คนเราเมื่อมีฉันทะ มีความพอใจในงานย่อมเกิดแรงจูงใจขึ้นในตัวเองอันเป็นแรงจูงใจถาวร เพราะงานต้องอยู่กับเราชั่วชีวิตเมื่อเผชิญกับอุปสรรค หากเรามีอิทธิบาท ๔ นี้ เราก็จะประสบความสำเร็จซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา ^{๑๓}

สรุปได้ว่า ตัณหา แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ซึ่งเป็นแรงจูงใจและเป็น แรงผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์

การมีตัณหาหรือมีฉันทะเป็นแรงจูงใจในการกระทำ ก่อให้เกิดผลในทางจริยธรรมหรือผลในทางปฏิบัติแตกต่างกันออกไปได้มาก เมื่อบุคคลมีตัณหาเป็นแรงจูงใจ การกระทำเป็นเพียงเงื่อนไขสำหรับการได้สิ่งเสพสวैयाมาปรนเปรอตน เขาไม่ต้องการทั้งการกระทำและผลของการกระทำนั้นโดยตรง จุดประสงค์ของเขาอยู่ที่การได้สิ่งเสพสวையนั้นมา ในหลายกรณี การกระทำที่เป็นเงื่อนไขนั้น

^{๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๑/๗๓.

^{๑๓} พระมหาธำนิพนธ์ จิตวิโร (อินทวิ), “การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖-๒๗.

เป็นเพียงวิธีการอย่างหนึ่งที่ จะให้ได้สิ่งที่เขาต้องการ ดังนั้น ถ้าเขาสามารถหาวิธีการอื่นที่จะให้ได้โดยไม่ต้องทำ เขาก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำนั้นเสีย หันไปใช้วิธีที่จะได้โดยไม่ต้องทำแทน เพราะถ้าเป็นไปได้ การได้โดยไม่ต้องทำย่อมตรงกับความต้องการของตัณหามากที่สุด และถ้าจำเป็นจริงๆ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงเงื่อนไขนั้นได้ เขาก็จะทำด้วยความรังเกียจ จำใจ ไม่เต็มใจและไม่ตั้งใจจริง^{๑๔}

๒.๒ ชีวิตที่มีคุณค่าในพุทธศาสนา

๒.๒.๑. การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า^{๑๕}

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นเป้าหมายของการดำเนินงานสาธารณสุขเพื่อให้ประชาชนทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ อีกทั้งยังทำประโยชน์ให้กับตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย คุณภาพชีวิตเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของมิติทางด้านประชากร สังคม สุขภาพ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการพัฒนาประชากรของประเทศต่างๆ ในปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่า คำว่า “สุขภาพ” กับ “คุณภาพชีวิต” นั้นมีความสัมพันธ์อย่างมาก นั่นคือมนุษย์ทุกคนต้องการที่จะมีชีวิตที่มีคุณภาพในทุกๆ ด้าน ซึ่งการที่มนุษย์เราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จำต้องมีสุขภาพที่ดีประกอบด้วยเสมอ ซึ่งการมีสุขภาพดี ก็จะต้องครอบคลุมทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ไปพร้อมๆ กัน การมีสุขภาพดีเพียงด้านหนึ่งด้านใด ก็ไม่สามารถที่จะทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสมบูรณ์ได้^{๑๖}

ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ^{๑๗} ด้านความหมายของคำว่า “สุขภาพ” หลังจากนั้นจึงรวมความหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ ซึ่งความหมายในแต่ละด้าน คือ

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๔๙๖.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๑๐.

^{๑๖} Zwern. **พฤติกรรมสุขภาพ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://gotoknow.org/blog / zwern / 273962> [๓๐ ก.ย. ๒๕๕๕].

^{๑๗} วิริยะ สว่างโชติ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.thaingo.org> [๓๐ กันยายน ๒๕๕๕].

๔. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาน) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สุขภาวะทางจิตวิญญานจึงหมายถึงมิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกล้ำ

ความหมายของสุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตเป็นสุขภาวะที่ทำความเข้าใจได้ง่าย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ตลอดเวลา สุขภาวะทางสังคมเป็นการแสดงออกรวมกันของสังคม ซึ่งต้องทำความเข้าใจและยอมรับร่วมกันของทั้งสังคม และสุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาน) เป็นสุขภาวะที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสุขภาพองค์รวม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๑๘} ได้กล่าวในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่ว่างอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในจิตใจ และความสุขระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้นี้จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเราเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เงียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุจิก รุนวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้อยู่ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้นคือหลักอิทธิบาท ๔ โดยเฉพาะ ฉันทะ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าท่าน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมดังนี้ ฉันทะ คือ ภาวะจิตที่ยินดี พอใจ ตลอดจนต้องการให้เกิดมีความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายที่ควรจะเป็นจะมีของมัน หรือจะว่าต้องการความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายในอุดมภาวะของมันก็ได้ พูดแยกให้ออกไปหลายๆอย่างว่า ความยินดีในภาวะดีงาม หรือในความเป็นสิ่งดีของสิ่งที่ดีนั้นๆ ความต้องการให้สิ่งที่ดีทั้งหลายดำรงอยู่ในภาวะที่ดี ที่ถูกต้อง ที่องงาม ที่เรียบร้อย ที่สุขสมบูรณ์ของมัน หรือให้ภาวะที่ดี ที่ถูกต้อง สมบูรณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นเป็นจริงขึ้น ความหมายนี้รวมไปถึงว่า ถ้าภาวะนั้นยังไม่มี หรือสิ่งนั้นๆยังไม่เป็นอย่างนั้น ก็ต้องการทำให้มีให้เป็นอย่างนั้นด้วย

๒.๒.๒ หลักธรรมในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๑๙} ได้กล่าวถึงหลักธรรมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขหรือมีคุณภาพของผู้สูงอายุคือความสุข ๕ ชั้น

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนาอันมาก ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะ สำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ความสุข ๕ ชั้น, [ออนไลน์] แหล่งที่มา url=<http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=1474> [๘ มี.ค.๒๕๕๕].

นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเพณีนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้ จะเอา แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็รู้สึกว่าตัวเองเก่งมากๆ ไปๆ มาๆ โดยไม่รู้ตัว ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมามีวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข สิ่งที่เราจะพัฒนาขึ้นมาก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำไมก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไปคือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข อาการของคนที่ไม่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือยังอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือยังอยู่ในโลกนานไป ก็ยังเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่ง ได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็ที่เดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ ที่เดิม กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จักจบสิ้น เพราะความสุขวิงหนีเราไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน เป็นคนที่สุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป ศีล ๕ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปลวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงที่ที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้ออุจจาสะยนะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่ายๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียวจะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป พอฝึกได้แล้ว ต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสพแล้วอยู่ไม่ได้ ทรมานทรมาย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลิ้นไม่รับรสชาติ กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัวไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้แปลวัน

ครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป เพราะฉะนั้นเอาจคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ ถ้ามองตัวเองเป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ต่อไป ถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราอย่าง ดีแล้ว มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็กบาย ชีวิตเป็นอิสระโปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุ อามิสสิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องการ ความสุขที่ต้องการแสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่ เสพที่ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทรมานทรมาย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้นจะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอิสรภาพ ของชีวิตและรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าคือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุขศรัทธาในพระศาสนาในการทำมาหากิน และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติ ล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัวเอง คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่กับการได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตนเอง คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีมีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้เสมอ พอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือ ปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะคนที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่งให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว่ เหงา เรียกใช้ความสามารถไม่เป็น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา

รู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจ ให้สบาย แม้แต่หายใจ ที่ยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างอย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิ่มใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด

๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับ

ข้อง

๕. สมานิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตโต ปาโมชชพหุโล ทุกขสฺสन्दํ กริสฺสตี แปลว่า ภิกษุปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้ ฉะนั้น ท่านผู้เกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้วควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดีมาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกข์ ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้นำปรุงแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โล่งโปร่งใจ สมานิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัวสบายเลย ทำใจให้ได้ อย่างนี้อยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมานิ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นก็เป็นธรรมดาว่า จะต้องใช้เวลาพักและเวลาว่างที่ว่างจากกิจกรรมมากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรทำ และก็ยังไม่ว่างนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตใจให้สบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่ายๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า จิตใจเบิกบานหายใจเข้า จิตใจโล่งเบาหายใจออก ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วยหรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น หายใจออก พอกใจให้สดใส ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่าและมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าเฒ่าชีวิต สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารภีที่เฒ่าจนการขบรถ สารภีผู้ชำนาญในการขบรถนั้น จะขบม้าให้นารถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แซ่ดิงบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถมันวิ่งเข้าที่เข้า

ทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารทิผู้เจนนับ ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลา นั้นเขามีตลอดเวลา นั้น เขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ ชำนาญ จะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจนนับดี ด้วยความรู้นี้แหละ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วย ความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเจนนับกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่ อยู่ ตัวสนิทอย่างนี้ **ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา** เป็น จิตที่สบาย ไม่มีอะไรกังวลเลยเรียบสนิท เป็นตัวของ ตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวเช่นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลก ด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเอื้อกุล คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้าย แล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุข ประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที และในเวลาที่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่ โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจหวาดระแวงซ่อนมัว มีอะไรบงกชอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนา ความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็มีโอกาสดีรับความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่า ความสุข มีให้เลือกได้มากมาย และจิตใจที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ใน ขณะนั้นๆ ไม่มีอะไรบงกชให้ซ่อนซ่อนมัว เป็นอันว่าธรรมะช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนิน ชีวิตมากยิ่งขึ้น ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหาไม่ต้องรออีกต่อไป ความสุข ๕ ขั้นนี้ เพราะฉะนั้นจึงควรตั้งใจ ว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ ยิ่งขึ้นไปอีกไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีความค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้

พระมหาสมปอง ตาลปุตโต^{๒๐} ได้เทศนาถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในวัยเกษียณ ที่ “บ้าน บางแค ๒” ว่า การมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านเหมือนมีหลักชัยของครอบครัว เพราะการใช้ชีวิตไม่ต่างจาก การวิ่งแข่งกินวิบากที่ต้องใช้เวลาในการสะสมความชำนาญเพื่อวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรก ซึ่งประสบ การณ์เหล่านี้ผู้สูงอายุจะเป็นผู้แนะนำให้กับคนรุ่นใหม่นำไปปรับใช้ในชีวิตได้ขณะเดียวกันคนใน ครอบครัวต้องรู้จักการนำหลักพรหมวิหาร ๔ คือ

๑. เมตตา ความรัก เรารักพ่อรักแม่เราด้วยความจริงใจ ไม่รังเกียจ ไม่เหนียวลำที่จะ รัก แม้ท่านจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

๒. กรุณา สงสารเห็นใจท่าน ร่างกายท่านไม่เหมือนเดิม ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุก็มีการ อารมณ์เสียอันเป็นเรื่องธรรมดา

๓. มุทิตา ท่านทำอะไรดี ๆ ยินดีกับท่าน เช่น ท่านอยากทำบุญก็ยินดีกับท่าน ซึ่งจะ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขไม่เกิดทัศนคติเชิงลบต่อลูกหลาน

๔. อุเบกขา บางอย่างวางเฉยบ้าง เช่นบางครั้งท่านทำตัวเหมือนเด็กๆ ก็ปล่อยเฉย อย่าใส่ใจมากเพราะจะทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์ พระมหาสมปอง แนะนำถึงการใช้ชีวิตในครอบครัว

^{๒๐} พระมหาสมปอง, การนำหลักธรรมมาใช้ในวัยเกษียณ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.board.palungjit.com> [๘ มี.ค.๒๕๕๕].

ปัจจุบันว่า การมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านเป็นอีกการหล่อหลอมหนึ่งของครอบครัวให้รู้จักวัฒนธรรม ประเพณีดั้งเดิมของสังคม เช่น ปัจจุบันเด็กหลายคนใช้เวลาว่างเล่นเกม แต่หากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วยเด็ก จะได้เรียนรู้ผ่านพฤติกรรมอย่างการทำบุญทุกเช้า ความเคารพนอบน้อมต่อผู้ใหญ่ ปัจจุบันพ่อแม่หลายคนกำลังเลี้ยงลูกโดยใช้เงิน ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด ต่างจากการให้ผู้สูงอายุที่บ้านเลี้ยงจะได้การสัมผัสทางร่างกาย อันจะทำให้สภาวะจิตใจของเด็กเกิดความอบอุ่น และมีภูมิด้านทานทางจิตใจไม่หลงระเห็จไปตามกระแส เทคโนโลยีจนสุดกู่ ตลอดจนผู้สูงอายุต้องรู้จักนำหลักธรรมมาเป็นหลักครองชีวิตคือ การเกษียณกายแต่ไม่เกษียณใจ เนื่องจากเดิมสมัยยังทำงานอยู่เรามักหาข้ออ้างว่าไม่มีเวลาไปทำบุญ ไม่มีเวลาทำความดี เป็นผลจากสังคมมีการแก่งแย่งกันตลอด ดังนั้นจึง ควรปฏิบัติตนด้วยหลัก ๓ ก. คือ ๑. กาม หมายถึง การดิ้นรน ๒. กิณ หมายถึง การแสวงหา ๓. เกียรติ หมายถึง การแบกหาม ดังเช่นชีวิตเหมือนกับรถไฟที่บรรทุกของหนักมาเต็มโบกี้ พอสุดรางก็ต้องเอาของที่แบกหนักอึ้งมาทิ้ง ชีวิตลงให้เหลือเพียงความว่างเปล่า แล้วเติมความดีด้วยกุศลต่างๆ ลงไปแทนที่ ชีวิตเราไม่มีทางเกษียณ トラบใดที่เรายังมีศักยภาพในการทำงาน ก็ยังคงมีพลังใจที่จะทำสิ่งดีๆ ต่อไปไม่รู้จักเหนื่อยหรือเรียกว่า ทำงานลืมหาย การท่องเที่ยวเป็นอีกปัจจัยทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียด โดยเฉพาะการท่องเที่ยวไปกับครอบครัวซึ่งคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันอันเป็นภาพที่น่ารักซึ่งควรนำไปเป็นแบบอย่าง นอกจากนี้ การเตรียมตัวเข้าวัดของคนวัยเกษียณต้องปล่อยวางความคิดและความทุกข์ไว้นอกวัดเสียก่อน เพราะหากแบกทุกข์มาเต็มหัวใจแล้วจะเอาหัวใจที่โหนรับธรรมะ ขณะเดียวกันหลายคนยังมองว่า มาวัดเพื่อแบกทุกข์มาทิ้งในวัด ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดอย่างมาก เพราะการมาเพื่อปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ ย่อมได้อานิสงส์แรงกล้าทั้งกับตัวเองครอบครัวและผู้คนรอบข้าง

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม^{๒๑} วัดอัมพวันกล่าวถึงธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ คนสูงอายุนั้นเมื่ออนุสรณ์ถึงชีวิตของตนเองว่า ได้ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลานอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมจะเกิดปิติหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสุขทางจิตใจได้ คนสูงอายุที่ไม่มีธรรมะนั้นนั้นมักจะรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง เพราะยิ่งเมื่อสูงอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งจะพึ่งตัวเองได้น้อยลงเท่านั้น แม้ว่าจะมีเงินจ้างคนอื่นช่วย แต่ถ้าเราขาดคุณธรรมหรือไม่มีน้ำใจ ก็จะไม่หาคนรับจ้างยาก หรือไม่ทำด้วยน้ำใจ ทำพอให้พ้นๆ หน้าที่ไปเท่านั้น หรือถ้าเป็นผู้สูงอายุที่โหดร้ายด้วยเงินก็จะไร้ค่าไปทันที ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม มีเมตตาอารีต่อลูกหลานและบุคคลทั่วไป ใครๆ ก็อยากเข้าใกล้ เพราะมันทำให้เขาสงบและอบอุ่น สติ และ สมาธิ ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทั่วไปมักจะหลงลืมง่าย แม้กระทั่งกินอาหารแล้วก็ว่ายังไม่กิน เหตุเพราะขาดสติ หรือไม่เจริญสติอยู่เป็นประจำวันไว้ก่อน แม้ว่าจะมาเจริญในเมื่อสูงอายุก็มักจะไม่นั่งใช้ คือ มักจะไม่ได้ผล ผู้สูงอายุทั่วไปมักมีจิตใจฟุ้งซ่าน ด่า หรือ บ่นเก่ง จนลูกหลานไม่ยอมเข้าใกล้ เพราะเปื้อนระอาในความจู้จี้ขี้บ่น เหตุเพราะจิตขาดสมาธิและไม่มีสติควบคุม สติและสมาธิจึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุจะต้องมีประจำใจจึงจะเป็นคนสูงอายุที่น่าเคารพรักเป็นหลักให้ลูกหลาน ได้มีที่พึ่งทางใจ และการที่ผู้สูงอายุจะทำตนให้เป็นที่พักพิงของผู้อ่อนอายุได้ ตนเองต้องเริ่มทำตนเองให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่นศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่าน

^{๒๑} หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม, ธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา url=<http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=1474> [๘ มี.ค.๒๕๕๕].

ธรรมะให้มากตั้งแต่บัดนี้ ที่ควรสังวรก็คือ อย่ามัวแต่อ่านหรือฟังอย่างเดียวควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

สรุปได้ว่าการจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่าความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย^{๒๒} มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาออกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^{๒๓} ฉะนั้น พึงทราบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

ความต้องการทางกาย และจิตใจ เป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้น มีดังต่อไปนี้

๑) ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย ๔ คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

๒) ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น

๓) ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปรากฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ทำให้ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น

๔) ความต้องการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษามลประโยชน์ของหมู่คณะ สังคม ให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใด และความต้องการให้ผู้มีความสามารถ ทำคุณประโยชน์แก่สังคม^{๒๔}

กล่าวโดยสรุปการพัฒนาชีวิต ควรพัฒนาที่จิตใจก่อนจึงจะได้ผลดี ดังพระพุทธภาษิตว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จด้วยด้วยใจคนจะทำดี พุทธดี หรือทำชั่วพุทธชั่วก็

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓ - ๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

^{๒๔} พระมหาสมชาย เกตแก้ว, “พระพุทธศาสนาในสังคมที่เปลี่ยนแปลง: ศึกษาเปรียบเทียบการ ตักบาตรของพุทธศาสนิกชนในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗), หน้า ๓๐-๓๕.

ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น^{๒๕} ต่อจากนั้นการแสดงออกภายนอกที่เป็นพฤติกรรมทางกายและวาจาเป็นผลติดต่อกันไปดังลูกโซ่ มีข้อน่าสังเกตว่า พฤติกรรมที่ถูกอำนาจของจิตใจถ่ายทอดออกมานั้น มีผล ๒ อย่าง คือ พฤติกรรมฝ่ายดี ให้คุณต่อชีวิต เรียกว่า กุศลกรรม และ พฤติกรรมฝ่ายเลว ให้โทษต่อชีวิต เรียกว่า อกุศลกรรม^{๒๖} กล่าวคือ บุคคลผู้พัฒนาเรียกว่าผู้มีบุญมีกุศล และบุคคลผู้ไม่พัฒนาตนเองเลย ท่านเรียกว่า ผู้ขาดบุญขาดกุศล ดังนั้นกระบวนทัศน์ท่านหนึ่งได้รวบรวมและเรียบเรียงไว้ว่า

เกิดมาเพื่ยรก่อสร้างที่ดี	แก่เฒ่ากุศลมีเสาะบ้าง
เจ็บป่วยพยาธิมั่วทั่วกันนา	ตายแต่กายชื้อยังชั่วฟ้าดินสลาย
อันวิวควายตายเล่าเหลือเขาหนึ่ง	ช่างตายยังเหลือจาเป็นศักดิ์ศรี
คนเรตายเหลือไว้แต่ชั่วตัว	บรรดามีประดับไว้ในโลกา ^{๒๗}

๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก็เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา^{๒๘} นอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหา เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษ พิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และ เสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัย ไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้นๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ ผู้อื่นและสังคม และให้พร้อมและมีความสามารถ บางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม^{๒๙}

สรุปได้ว่าวัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่จำเป็นต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่มห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

^{๒๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕.

^{๒๗} พระพิพิธธรรมสุนทร (ชัยวัฒน์ ธมมาทมน), เทศนาว่าไรดี, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๓๙),

หน้า ๘๐.

^{๒๘}

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกมหาวิทยาลัยสุโขทัย,
(กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๑.

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก้อย่างฉลาดและเป็นสุข” สรุปได้ว่า^{๒๙} “ในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องหรือให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่าเป็นผู้รัตตัญญูแปลว่าเป็นผู้รู้ราตรามากหรือนานรู้ราตรามากหรือนานเพราะอายุมันมากมันผ่านวันคืนมานาน มันก็รู้วันคืนนั้นมาก อย่างนี้เรียกว่า รัตตัญญูพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกับว่าเป็นเอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงธรรมของผู้สูงวัยไว้ในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” สรุปความได้ว่า^{๓๐} ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือ อิทธิบาท ๔ ถือเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำให้มารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า^{๓๑} ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) รูปหรือร่างกายจับต้องและมองเห็นได้ (๒) นามหรือจิตจับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วนคือกายและจิตนี้ แยกกันทำงาน มีการทำงานเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณหรือที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ ตามหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิตหรือนาม มากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวเอาไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพดีปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปี” สรุปความได้ว่า^{๓๒} การจะให้สุขภาพดี ปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปี ว่าแนวความคิด คือ ให้มองชีวิตทั้งในแง่บวกแง่ลบ ละตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราริจะเล่นกับตัวเองแล้วจะต้องมองให้ทะลุปรุโปร่งทั้งสามแนว ให้เห็นสัจธรรมอันแท้จริงของชีวิต อย่างน้อยก็ให้เข้าใจว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ทำความเข้าใจให้ได้ อันเป็นหลักการเบื้องต้นของการพร้อมที่จะเล่นกับมันอย่างสนุก อย่างไม่ประมาท อย่างมีเหตุผล อย่างไม่กลัวความป่วย ความเจ็บ ความแก่ หรือแม้แต่ความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเกิดขึ้นหากแต่เราพร้อมอยู่เสมอที่จะเผชิญกับมันโดยเราจะต้องรู้จักกลไกแห่งชีวิตหากจะหมดกำลังก็ให้มันหมดกำลังไปอย่างธรรมชาติที่สุด

นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ” สรุปความได้ว่า^{๓๓} “ฐานข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทยว่ามีจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่ม

^{๒๙} พุทธทาสภิกขุ, แก้อย่างฉลาดและเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, ๒๕๒๓), หน้า ๓๑ .

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

^{๓๑} เอก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์เชิธ เอน ชูท สตุติโอ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙-๔๐.

^{๓๒} เอก ธนะสิริ, เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพดีปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๐), หน้า ๘๙.

^{๓๓} นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๐๕.

สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากอดีตและในอนาคตคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องมาจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรประเทศไทยยืนยาวขึ้น”

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ)^{๓๔} ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจนแต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชชา ก็แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แฟง แก่แดง แก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้นไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่า หรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณมากที่สุด

เจียรนัย ทรงชัยกุล^{๓๕} ได้กล่าวไว้ว่าการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ “จ-ห-ร” วิธีการ “จ-ห-ร” (ย่อมาจาก เจตคติ-ผู้ให้-ผู้รับ) จะช่วยสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และนำพาชีวิตสู่สุขสันต์ ด้วยตัวของผู้สูงอายุเป็นหลัก ประกอบด้วยวิธีการที่สำคัญ ๓ ข้อ ตามลำดับต่อไปนี้

๑. การสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว

ผู้สูงอายุควรดำเนินการสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตยืนยาว ด้วยขั้นตอน 3 ประการ ตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ แสวงหาความรู้ใหม่และข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาว ผู้สูงอายุอาจแสวงหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวได้จากบุคคลอื่น วิทยุ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ และประสบการณ์ตรงของตนเอง เป็นต้น ประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวซึ่งผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ มีตัวอย่าง เช่น การมีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ การมีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ซึ่งปลอดภัยจากพันธนาการ และภารกิจ จำเป็นต่างๆ ซึ่งตนได้แบกรับภาระมาเนิ่นนาน การมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากขึ้น และยาวนานขึ้น

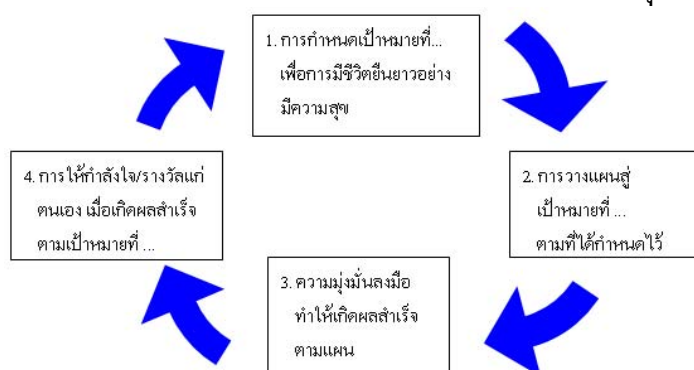
^{๓๔} พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^{๓๕} เจียรนัย ทรงชัยกุล, “การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ “จ-ห-ร, [ออนไลน์] แหล่งที่มา [http:// www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html)” [๑๒ มี.ค.๒๕๕๕]

ขั้นตอนที่ ๒ ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมจากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ให้มีโอกาสได้สังเกตและเรียนรู้จากผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่ดี ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น ความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งน่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ มีตัวอย่าง เช่น ความชื่นชอบการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งเป็นช่วงเวลาได้ตัดสินใจทำอะไรของชีวิต ความพอใจที่จะดูแลรักษาตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ความอยากเอาอย่างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีชีวิตยืนยาวและมากด้วยคุณค่า

ขั้นตอนที่ ๓ หมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุน่าจะมีแนวโน้มที่จะหมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว ตัวอย่างเช่น การกำหนดเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ควรกำหนดครั้งละ ๑ เป้าหมาย และควรเป็นเป้าหมายที่สามารถทำให้สำเร็จได้ การวางแผนสู่เป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ความมุ่งมั่นลงมือทำให้เกิดผลสำเร็จตามแผน เช่น การดูแลตนเองให้พร้อมเสมอที่จะพึ่งพาตนเองได้ดี ทั้งด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข การให้กำลังใจ/รางวัลแก่ตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ การกำหนดเป้าหมายลำดับต่อไป แล้วดำเนินการอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพวงจรส่งเสริมการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข



๒. การมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง

ผู้สูงอายุควรมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ ตัวอย่างเช่น การให้ความรู้ ความคิด ให้แนวทาง ให้คำแนะนำ ให้การปรึกษาให้ข้อคิดจากการ มีชีวิตยืนยาว ตลอดจนแบ่งปัน ประสบการณ์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ขอรับการให้ความรัก ความอบอุ่น ให้ความเมตตา ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้ความเอาใจใส่ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้ร่วมงาน และผู้ที่ด้อยโอกาสในสังคมการให้สิ่งที่มีมากเกินพอแก่ผู้อื่นที่มีความจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ตามความ เหมาะสม

๓. การปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น การน้อมรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ด้วยดี เมื่อประสบปัญหาที่เกิน กำลัง และสติปัญญาของตนเพียงลำพังที่จะ

แก้ไขได้ โดยไม่อวดดี อวดรู้ อวดหยิ่ง การยอมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก การรับความไม่แน่นอนและความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ และสงบ การยินดีรับเพื่อนใหม่ได้ ผู้กมิตร์เป็น ทั้งกับบุคคลวัยเดียวกัน และต่างวัยกันที่จะช่วยให้ตนมีชีวิตชีวาขึ้น และช่วยเพิ่มความหมายในการดำรงชีวิตการรับธรรมะเข้ามาหล่อเลี้ยงใจได้อย่างถูกต้อง เพียงพอ และเหมาะสมกับโอกาส เพื่อให้จิตมีคุณภาพสูง และมีพลังสรุปได้ว่าการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง ความหมายการเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองมาสู่ตัวผู้สูงอายุเองทุกขณะในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนชุมชน และสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรปล่อยให้วันเวลาล่วงผ่านเป็นเพียงการเพิ่มความชราให้แก่ชีวิต แต่ควรเพิ่มความงามและความคุณค่าให้แก่ชีวิตทุกขณะเมื่อวันเวลาล่วงผ่าน

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐและน.ส. นภัส แก้ววิเชียร^{๓๖} ได้กล่าวไว้ว่า “จิต” ที่มีความสำคัญยิ่งต่อคุณภาพชีวิต พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของการฝึกอบรมจิตปรากฏในพระไตรปิฎก ในส่วนอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตที่ไม่ได้อบรม ย่อมไม่พร้อมที่จะใช้งาน จิตที่อบรมแล้วย่อมพร้อมที่จะใช้งาน จิตที่ไม่ได้อบรมย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมประโยชน์อย่างใหญ่หลวง จิตที่อบรมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่หลวง จิตที่อบรมแล้วนำสุขมาให้ จิตที่ยังไม่ได้อบรมย่อมนำทุกข์มาให้ ไม่มีอะไรที่จะให้คุณหรือให้โทษได้มากเท่ากับจิตที่อบรมแล้วหรือที่ยังไม่ได้อบรม” การฝึกจิตในชีวิตประจำวัน จะสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุเป็นสุข รู้จักตัวเอง มองดูทุกสิ่งด้วยความรู้เท่าทัน ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น จิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระ เกิดการผ่อนคลายทั้งกายและใจ จิตที่ดีเป็นกุศล จะประกอบด้วยสติเสมอ และต้องมีความเบา (ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเร่าหนักๆ เป็นอกุศล) ต้องอ่อนโยน (ปฏิบัติไปแล้วจิตเราแข็งๆ ทื่อๆ เป็นอกุศล) และต้องเป็นจิตที่คล่องแคล่ว (ถ้าซึมๆ ทื่อๆ เป็นจิตอกุศล ต้องระมัดระวัง) ควรแก่การงาน การปฏิบัติธรรมในเบื้องต้น ได้แก่ หมั่นพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เป็นประจำ เพราะเป็นความจริงแท้ของชีวิต ที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าเราจะดิ้นรนแสวงหาเงินทองสะสมทรัพย์ไว้มากเพียงใด วันหนึ่งเราก็ต้องพลัดพรากจากสมบัติที่เราหาเอาไว้ ทรัพย์สมบัติเป็นเครื่องช่วยให้เราดำรงชีวิต เป็นทรัพย์ภายนอก พุทธศาสนาเปรียบไว้เสมือนกิ่งใบของต้นไม้ เมื่อเราตายก็นำติดตัวไปไม่ได้ การได้พิจารณาแบบนี้บ่อยๆ ความโลภในทรัพย์สมบัติก็จะลดลง มุ่งหน้าทำความดี มาสะสมอริยทรัพย์ คือ ให้ทาน รักษาศีล และฝึกจิตเจริญภาวนา อันเป็นทรัพย์ภายในที่เราจะพึ่งพาอาศัยได้

ให้ทาน หมายถึง การให้โดยบริสุทธิ์ใจ ไม่หวังผลตอบแทน การให้ทานเป็นการขจัดความตระหนี่ ความโลภในใจไปทีละน้อย ทานจึงเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพจิตให้เจริญก้าวหน้า อนึ่งธรรมทาน (การให้ธรรมะเป็นทาน) เป็นการให้ที่ประเสริฐกว่าทานทั้งปวง เปรียบได้กับการให้ประทีปส่องทางชีวิต ที่ติงาม อานิสงส์ของการให้ทาน ที่ผู้รับจะได้ทันทีก็คือ ได้รับความสุขยังอันเกิดจากการให้

^{๓๖} นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐและน.ส. นภัส แก้ววิเชียร, การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร:สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

รักษาศีล ศีล เป็นคุณธรรมที่ทำให้ใจสงบ ปลอดภัย นำไปสู่จุดหมายอันดีงามได้ง่าย เราควรตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้สมบูรณ์ เพื่อเป็นกรอบให้เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น และหาโอกาสรักษาศีล ๘ เพื่อฝึกหัดขัดเกลาใจ ให้มองเห็น ว่าความสุขเกิดขึ้นได้ โดยกินง่าย นอนง่าย อยู่ง่าย ไม่ต้องพึ่งพาทรัพย์ภายนอกมากนัก

เจริญภาวนา ให้หมั่นฝึกจิต เจริญสติ และเจริญเมตตาภาวนาอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะเวลาก่อนนอนและตอนเช้า ก่อนที่จะเริ่มภารกิจอย่างอื่น ช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้ ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดีได้ไม่ยาก

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๓๗} ได้กล่าวไว้ว่า ระบบการพัฒนาคน เพื่อมีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี มีองค์ร่วม ๓ แดน และระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ การดำเนินชีวิต ๓ แดนที่เป็นองค์ร่วม คือ แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิต และแดนปัญญา ที่จริง องค์รวมการดำเนินชีวิต และระบบการพัฒนาชีวิต ก็อยู่ด้วยกัน และโยงเป็นเรื่องเดียวกันระบบการพัฒนาชีวิต ก็คือการจัดการให้การดำเนินชีวิต ๓ แดนที่เป็นองค์ร่วมในองค์รวมการดำเนินชีวิตนั้น เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันในการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ซึ่งมีคุณลักษณะที่มองได้หลายด้าน เฉพาะด้านที่ประสงค์ในที่นี้ เรียกว่า สุขภาวะ เมื่อองค์รวมการดำเนินชีวิตก้าวไปในการพัฒนาหรือมีการพัฒนาอยู่ ก็เรียกว่า “องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๓๘} ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา ๔ คือ การพัฒนา (Development) ๔ ด้าน มีดังนี้

๑. กายภาวนา (การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มีให้เกื้อกูล แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณ โดยเฉพาะให้ ก) รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เป็นต้น อย่างมีสติ จูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาและ ข) กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ให้พอดี ที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

๒. ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล,การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม Moral Development; Social Development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

๓. จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ Emotionaldevelopment; Psychological Development) คือ การทำ จิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงามความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหมิตรพรินต์แอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๗.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน , หน้า ๑๑๒-๑๑๓

เมตตา กรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หมั่นขยันเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบ อิ่มโปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

๔. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา Cognitive Development; Mental Development; Intellectual Development) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำ ดำเนินการ ต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำ บัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจน รู้เข้าใจเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความ บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

สรุปได้ว่าการฝึกสติตั้งรู้อยู่เสมอ ทำให้อารมณ์ของเรามั่นคง กำกับอารมณ์ของตัวเองได้ จึงใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีเมตตา กรุณา ถ้าเรารู้จักตนเอง มีสติ รู้ทันกิเลสของตัวเอง แล้ว วิธีคิดก็เป็นระบบมากขึ้น การตัดสินใจต่างๆ ก็ชัดเจนขึ้น เริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ ตามความเป็นจริง ทั้งตัวเอง เหตุการณ์ต่างๆ และสิ่งแวดล้อม จึงมีใจเป็นกลางๆ ที่ทำให้อคติหรือความลำเอียงไม่สามารถแทรกแซงการตัดสินใจ ไม่ว่าจะมิทุกข์ มีวิฤตใดๆ เกิดขึ้นในชีวิต ก็สามารถจะใช้ปัญญา แก้ปัญหา หาทางออก ได้ในทุกสถานการณ์

๒.๓ ชีวิตที่มีคุณค่าในทางจิตวิทยา

๒.๓.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” เริ่มใช้กันอย่างแพร่หลายหลังจากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติว่า ด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Ageing) ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม- ๖ สิงหาคม ๒๕๒๕ ที่ประชุมได้ให้ความหมายว่า ผู้ที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เรียกว่า ผู้สูงอายุ^{๓๙} ถึงแม้ว่าที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติได้ กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุโดยให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก และให้ ถือเป็นเกณฑ์การเกษียณอายุราชการด้วย แต่ด้วยเหตุที่ความแตกต่างตามสภาพของสังคม และ ผู้สูงอายุมียุคาคาดหมายเฉลี่ยสูงขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกาได้กำหนดบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป มักจะถือว่าเป็นผู้สูงอายุ ได้มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น (Young-Old) ผู้สูงอายุ (Old) และผู้สูงอายุตอนปลาย (Old-Old) การแบ่งกลุ่มดังกล่าวไม่ได้แบ่งตาม อายุปี แต่แบ่งตามความสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น ผู้สูงอายุที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง มีสุขภาพดี มีการทำกิจกรรมที่เหมาะสม จะจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น แม้จะมีอายุมากก็ตาม

^{๓๙} สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑),

ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีวัยน้อยกว่าแต่สุขภาพไม่ดี มีกิจกรรมในชีวิตน้อย และต้องพึ่งพาผู้อื่นมาก ก็จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย^{๔๐}

สำหรับประเทศไทย ขณะนี้ยังมีความเหมาะสมกับเกณฑ์อายุที่สหประชาชาติกำหนดไว้ คือ อายุ ๖๐ ปี เป็นผู้สูงอายุ และให้เกียณอายุราชการ โดยถือตามวันเกิดภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ของแต่ละปีเป็นเกณฑ์สำหรับเกียณอายุราชการ

แฮนลอน และพิกเคท^{๔๑} แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ ๗๐-๗๙ ปี และ กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุวัยยอด อายุมากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป นำเสนอตามลำดับดังนี้

๑) กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยตนเองได้และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิต สามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมโดยเฉพาะการช่วยงานต่างๆที่เป็นแนวคิดหรือนโยบาย สามารถทำงานในทางสร้างสรรค์ทางวิชาการ และดูแลผู้สูงอายุวัยอื่นๆ โดยผ่านโครงการกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ หรือโครงการทางสังคม และมีข้อสังเกตในแนวนี้น่า ก่อนเข้าสู่วัยนี้ ควรจัดกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับการย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่างๆก่อนวัยอันควร

๒) กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ ๗๐-๗๙ ปี ผู้สูงอายุวัยนี้กว่าครึ่งหนึ่งของสภาพทางสุขภาพที่ช่วยตนเองได้ กิจกรรมที่ควรส่งเสริมได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ด้วยการดูแลตนเอง หรือมีผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น และบุตรหลานดูแล

๓) กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุวัยยอด อายุมากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุวัยอื่นๆ และบุตรหลานทั้งทางกายและจิตใจ

๒.๓.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับกายภาพได้ขยายตัวอย่างกว้างขวาง วิทยาการว่าด้วยความชราภาพของมนุษย์ ประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา จึงเกิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุทวนทฤษฎีด้วยกัน กล่าวโดยสรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่^{๔๒} ๑) ทฤษฎีทางชีวภาพ (Biological Theory) ๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) และ ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

^{๔๐} Mooney, L. A., Knox, D., & Schachi, C. *understanding social problems*. St. Paul, MN: West Publishing Company. 1997, p.164

^{๔๑} Hanlin, Pickette. อังโน สุนีย์ มัตนาวี, “ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลนาป่าอำเภอมะเอย จังหวัดชลบุรี”, ภาคนิพนธ์สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๑, หน้า ๑๐.

^{๔๒} ไมตรี ดิยรัตนกร, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิจัยประชากรและสังคม), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๗-๘.

๒.๓.๒.๑) ทฤษฎีทางชีวภาพ (Biological Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ๆ ๓ อย่างคือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มเติมเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตัวเองและองค์ประกอบอื่นๆที่ไม่ใช่เซลล์ ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ดังนี้

๑.๑) ทฤษฎีว่าด้วยความสามารถที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) กล่าวถึงการใช้ออกซิเจนของเซลล์ และการเผาผลาญสารอาหารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และอื่นๆ จะทำให้เกิดเรดิคัลอิสระ อันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลาย สารที่ช่วยป้องกันเรดิคัลอิสระ ได้แก่ วิตามินซี และยังมีในอาซีนช่วยจับเรดิคัลอิสระได้ด้วย

๑.๒) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อเข้าวัยสูงอายุ สารที่เป็นสารประกอบ คอลลาเจน และโปรตีนจากเส้นใยจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น และเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยคอลลาเจนหดสั้นเข้าไปในวัยสูงอายุ

๑.๓) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกันโรค (Immunological) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติค่อยลงพร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ได้ และทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

๑.๔) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theory) ทฤษฎีแรกกล่าวถึงภาระการแบ่งตัวผิดปกติ ทำให้เกิดการสูงวัยเร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเพียงเล็กน้อยเป็นประจำ ส่วนทฤษฎีความผิดพลาด เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของ DNA และถูกส่งต่อไปยัง RAN และเอ็นไซม์ที่สังเคราะห์ใหม่ เอ็นไซม์ที่ผิดปกตินี้จะผลิตสารชนิดหนึ่งขึ้นภายในเซลล์ มีผลต่อขบวนการเผาผลาญซึ่งอาจเสื่อม หรือเสียสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RAN ลดลงมาก จะทำให้เสียชีวิต

๑.๕) ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโดยโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้น ถึงแม้จะมีอายุเท่ากัน

๑.๖) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อม และการถดถอย (Wear and Tear Theory) เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าหลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่า เครื่องจักรย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนังเม็ดเลือดแดงมีการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่องเป็นการชะลอความเสื่อมและความถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่นๆ เช่น เซลล์ประสาท และเซลล์กล้ามเนื้อ จะไม่มีการเพิ่มใหม่อีก แต่เข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างจะต่างจากพวกด้วยกล่าว คือ เป็นการเสริมสร้างได้เฉพาะภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมเสริมด้อยกว่าดังเห็นได้เมื่อเวลาผ่านไป ร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้จะทำให้เซลล์เกิดการหมดอายุ ซึ่งถ้ามีการใช้มากก็จะทำให้เกิดการสูงวัยได้เร็วขึ้น

๑.๗) ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress-Adaptation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตายได้ง่าย บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

๒.๓.๒.๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวง ตลอดจนสังคมที่คนชราผู้นั้นอาศัยอยู่ นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสูงอายุทางจิตวิทยาได้ผลดังนี้

๑) สติปัญญา จากการศึกษา พบว่า ในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาเสื่อมถอยลงเพียงเล็กน้อย หรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเลย

๒) ความจำ และการเรียนรู้จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ได้เท่ากับคนอ่อนวัย แต่ต้องใช้เวลาานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ คือ ความเครียด ปัจจัยทางด้านสังคมผลจากประสาท และสรีระวิทยาของบุคคล การสูญเสียความจำและความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุหวาดกลัว และเป็นปัญหาในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

๓) แรงจูงใจ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไม่จำเป็นที่จะต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลในวัยอื่น

นอกจากนี้จากการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า ผู้สูงอายุมีเซลล์ประสาทในสมองตายไปมาก แต่ในขณะเดียวกันก็มีการสะสมประสบการณ์อันเกิดจากรู้ไว้มาก ถ้าผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์ที่ดีในอดีต ได้รับการยอมรับที่ดี มีสภาพอารมณ์มั่นคง ก็จะมีผลต่อวัยที่สูงขึ้นมีความรอบคอบสุขุมตามไปด้วยในด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่า คนทุกเชื้อชาติอายุมากจะมีเขาวนปัญญาเสื่อมลง กล่าวคือ เขาวนปัญญาพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต่อจากนั้นก็ค่อนข้างเต็มที่ประมาณ ๑๐ ปี แล้วจึงค่อยๆ เสื่อมลง แนวคิดจิตวิทยาที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีบุคลิกภาพ ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข หรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความมั่นคง อบอุ่น มีความรักแบบ ที่ถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่มีความเดือดร้อน ในทางกลับกัน ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่ได้ ไม่ช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุนั้นก็จะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยจะมีความสุขนัก

๒.๓.๒.๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้ม ทบบาทของบุคคล สัมพันธภาพและการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต ได้มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีลักษณะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทั้งพยายามที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุอาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วยและสถานะภาพของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้สูงอายุในสังคมนั้น ซึ่งมีทฤษฎีที่สำคัญที่อธิบายความสูงอายุได้ดังนี้

๑) ทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุด และเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคคลที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง

๒) ทฤษฎีแยกตนเอง (Disengagement Theory) แครนเดล กล่าวว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณสมบัติความสามารถลดลง สุขภาพที่เสื่อมถอย รวมทั้งความตายที่ค่อยๆมาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงหนีถอนตัวออกจากสังคมเพื่อลดความตึงเครียด และพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมนั้น เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่มียุทธศาสตร์ได้ดีกว่า ในระยะแรกนั้นผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกวิตกกังวล และมีความปีติยินดีในที่สุดผู้สูงอายุก็ยอมรับบทบาทใหม่ๆ คือ การไม่เกี่ยวข้องกับสังคมได้

๓) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เป็นจากการศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีกิจกรรม และทฤษฎีแยกตนเอง นิวการ์เทน^{๔๓} ได้ทำการศึกษาสองทฤษฎีและนำมาวิเคราะห์ พบว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุข และมีการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ก็ย่อมจะแยกตัวออกจากสังคมเมื่อมีอายุมากขึ้น

๔) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องปรับสภาพต่างๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนเองมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคม และความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาทของสังคม และความสัมพันธ์ในรูปแบบของความสูงอายุ และละเว้นความสัมพันธ์กับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางด้านชีววิทยาได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระโดยจะมองความสูงอายุทางด้านความเสื่อมถอย และความดับของสภาวะการมีชีวิตของร่างกายภายหลังการเจริญเติบโตเต็มที่แล้วตามกาลเวลา ส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยา จะมองความสูงอายุโดยพิจารณาความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ เป็นต้น และทฤษฎีสังคมวิทยา มองความสูงอายุในลักษณะของภาวการณ์ปรับตัวทางสังคม และบุคลิกภาพของ

^{๔๓} จันทนา รณฤทธิชัย, ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุ: การพยาบาลผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๓), หน้า ๕๘.

คนว่าในวัฏจักรแห่งชีวิตของคนจะมีพลวัตรทางสังคมในตัวเองที่คนจะต้องปรับโดยการยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คงที่ให้สมดุลเพื่อความอยู่รอดในสังคม^{๔๔}

๒.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนเสริมการมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเช่น ปัจจัยด้านอายุ เพศ สังคมชนบทรรมนิยมประเพณี สภาพที่อยู่อาศัย แบบแผนการดำเนินชีวิต ภาวะสุขภาพ ระบบบริการสุขภาพ แหล่งประโยชน์ และประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิต^{๔๕} ซึ่งความสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยดังกล่าวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทำให้เกิดความแตกต่างของคุณภาพชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากเป็นลักษณะภายในของบุคคล ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกนึกคิด ปรับตัว มีความเป็นอยู่และพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์คุณภาพชีวิตไว้มากมาย กล่าวคือ ปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อม

๒.๔.๑ ปัจจัยพื้นฐาน

๒.๔.๑.๑) อายุ อายุเป็นข้อบ่งชี้ถึงควมมีวุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการตนเอง นิสัย การรับรู้ การแปลความหมาย ความเข้าใจและการตัดสินใจ ซึ่งมีความแตกต่างกันตามระดับพัฒนาการ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยา จิตใจและสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียรายได้ คู่ครอง หรือเพื่อน ซึ่งอาจต้องพึ่งพิงบุคคลอื่น เป็นเหตุให้การเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมลดน้อยลง^{๔๖} นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเป็นวัยที่มีความเสื่อมด้านร่างกายทั้งโครงสร้างและหน้าที่ โรคภัยคุกคามได้ง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ จะขาดข้อมูลและความรู้พื้นฐานด้านการป้องกันโรค ซึ่งจะเป็นปัญหาที่สัมพันธ์กันไปตลอดชีวิต ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา^{๔๗} จากรายงานการศึกษาวิจัย พบว่า โรคเรื้อรังส่วนใหญ่มีอัตราเพิ่มขึ้นตามอายุ ทั้งนี้เพราะระยะเวลาที่ได้รับเป็น องค์ประกอบที่ทำให้เกิดโรคจากสิ่งแวดล้อม เป็นสัดส่วนโดยตรงกับอายุกล่าวคือ อายุยิ่งมากยิ่งมีโอกาสได้รับสารที่ทำให้เกิดโรคเพิ่มขึ้น และกลไกในการสร้างความต้านทานโรคสัมพันธ์กับอายุ คือระยะเข้าสู่วัยสูงอายุ กลไกการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง^{๔๘} นอกนี้ ดวงพร รัตนอมรชัย^{๔๙} ได้ศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

^{๔๔} เกษม และกุลยา ตันติผลาชีวะ, *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๙.

^{๔๕} Orem,D.E.. *Nursing Concept of Practice*. (4 ed.) St. Louis: Mosby Year Book1991, pp. - 136-138

^{๔๖} Car, 1991:Hoffman, et.al., 1998 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, ๒๕๔๐ :๕๙๓-๕๙๔

^{๔๗} ลือชา วรรัตน์, *นโยบายงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ*. (กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย, ๒๕๓๙), หน้า๓-๔.

^{๔๘} พรทิพย์ ลิลประสงค์, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความรุนแรงของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), หน้า ๑๔.

^{๔๙} ดวงพร รัตนอมรชัย, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้การะสุขภาพ และรับรู้การควบคุมกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๔.

การรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้การควบคุมสุขภาพ กับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ในทางลบกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ โดยกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๗๕ ปี ขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยวิถีชีวิตน้อยที่สุดและมีความแตกต่างกันทุกกลุ่ม จะเห็นได้ว่า เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมลง เป็นผลให้ความสามารถด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจและสังคมลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดูแลตนเองและการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้วย

๒.๔.๑.๒) เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเพศ เป็นตัวบ่งชี้ถึงความแตกต่างกันทางสรีระ และเป็นตัวกำหนดบทบาท บุคลิกภาพใน ครอบครัวชุมชนและสังคม ตลอดจนการแสดงถึงค่านิยมของบุคคลที่บอกถึงความสามารถตาม ธรรมชาติของมนุษย์^{๕๐} ผู้สูงอายุที่เพศต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตต่างกัน ซึ่งศึกษาพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพศชายจะมีความ พึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง^{๕๑} จากความรู้สึกรู้สึกของเพศชายว่า ตนเองมีคุณค่ามากกว่าเพศหญิง และ เพศหญิงเองรู้สึกว่าคุณค่าความสามารถทางด้านร่างกายต่ำกว่า เพศชาย มีการปรับตัวยาก มีระดับ การพึ่งพาผู้อื่น และมีกิจวัตรประจำวันมากกว่าเพศชาย และจากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุของ นภาพร ชัยวรรณ และคณะ^{๕๒} พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีอัตราการทำงานในเชิงเศรษฐกิจมากกว่าเพศ หญิง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้มีผู้ศึกษาพบว่า บทบาททางสังคมที่เคยมีของเพศ ชายเริ่มลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งนี้ เนื่องจากความสามารถในการทำกิจกรรมลดลง จากความเสื่อม ของร่างกาย กลายเป็นผู้ไม่ประกอบอาชีพมีรายได้น้อยลง ขาดการติดต่อกับสังคมเนื่องจากสุขภาพไม่ อำนวย ต้องพึ่งผู้อื่นมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว จึงมีปัญหาด้านการดำรงชีวิตและเกิดความไม่ พึงพอใจตามมา^{๕๓}

๒.๔.๑.๓) สถานภาพสมรส เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากชีวิตคู่จะสร้างความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับคู่ชีวิตกันอย่างลึกซึ้งยามเจ็บป่วยย่อม ช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งแตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพอยู่อย่างโดดเดี่ยว การขาดคู่ สมรสจะทำให้รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เหนง ขาดคิดและให้กำลังใจ โดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียคู่สมรสซึ่งจะ ส่งผลต่อภาวะจิตใจ อารมณ์และสุขภาพ ส่วน ผู้สูงอายุที่สถานภาพโสด จะเกิดภาวะความรู้สึกเหงา ว่าเหงาขาดความสนใจต่อสุขภาพของตนเอง ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ ได้มีผู้ศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่มีวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่า

^{๕๐} Orem,D.E. **Nursing Concept of Practice**. (2 ed.) New York: McGraw-Hill Book Company. 1980, p. 220.

^{๕๑} Sprietzer, E., And Synder, E.E. **Correlated of Life Satisfaction among the Aged**. Journal of Gerontology. 29 (July): 1974, pp. 454-458,

^{๕๒} นภาพร ชัยวรรณ. มาลินี วงษ์สิทธิ์และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. จอห์น โนเดล และ ศิริวรรณ ศิริบุญ, **ประชากรสูงอายุไทย:ลักษณะทางประชากรและสังคมจากแหล่งข้อมูลทางการ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖.

^{๕๓} สะอึ้ง ขวรากูร, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด สุราษฎร์ธานี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒.

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสโสด และมา^{๕๔} นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่มิคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่สถานภาพสมรสโสดและมา^{๕๕}

๒.๔.๑.๔) ระดับการศึกษา การศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของบุคคลทั้งนี้เพราะการศึกษา คือการพัฒนาความรู้ ทักษะ ทักษะคติและพฤติกรรมที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั่วไปแล้วผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงสามารถใช้ทักษะแสวงหาข้อมูล เพื่อตัดสินใจกระทำการในการดูแลรักษา และเอาใจใส่สุขภาพตนเองมากกว่าผู้มีการศึกษาน้อย ทั้งนี้เพราะการศึกษาทำให้คนพัฒนาได้ทุกด้าน สามารถที่จะเรียนรู้การกระทำตนได้ดีขึ้น ในแง่สุขภาพรู้จักรักษาและดูแลตนเอง ได้ดี ไม่เจ็บป่วย แต่ผู้ที่มีการศึกษาน้อยมักไม่เข้าใจถึงการดูแลสุขภาพให้ได้ดี อย่างถูกต้อง^{๕๖} นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถมี อัตมโนทัศน์ในทางบวก สามารถตัดสินใจทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล รวมทั้งรู้จักใช้ความรู้และทักษะแก้ปัญหาได้ดีกว่า มีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรม หรือร่วมกิจกรรม มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ^{๕๗} การศึกษา จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการศึกษา ทำให้บุคคลใช้ความรู้ มีทักษะ ความคิด ตัดสินใจดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ กล่าวคือ การศึกษาเป็นพื้นฐานของการประกอบอาชีพและรายได้ คนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีโอกาสเลือกประกอบอาชีพที่ดี และมีรายได้สูง มีผู้กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่า^{๕๘}

๒.๔.๑.๕) อาชีพ การประกอบอาชีพ เป็นที่มาของรายได้ นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของบุคคล เพราะการมีอาชีพ และรายได้นี้ย่อมก่อให้เกิดความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ สามารถ ดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอำนาจในการแสวงหาปัจจัยเพื่อ ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี และอยู่อย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน หากมีอาชีพย่อมมีสุขภาพดี ซึ่งต่างกับผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีพหรือไม่มีงานทำ รายได้ก็ไม่เป็นของตนเองต้องอาศัยรายได้จากบุตรหลาน การใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการจึงไม่เต็มที่ และส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุ ซึมเศร้า จากรายงานพบว่า อาชีพมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ^{๕๙} ดังนั้น การมีงานทำ มีส่วนสำคัญทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิต

^{๕๔} ดวงพร รัตนอมรชัย, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและรับรู้การควบคุมกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๕.

^{๕๕} สุวิมล พนาวัฒน์กุล, “อัตรานโยบายความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐.

^{๕๖} เกษม ต้นติผลาชีวะและกุลยา ต้นติผลาชีวะ, การศึกษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๔.

^{๕๗} สุกัญญา รำพึงกิจ, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การทำกิจกรรมกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๙๗.

^{๕๘} ประภาพร จินนุทยา, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดินแดง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๘๑.

^{๕๙} ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๗.

เพราะการทำงานเพื่อประกอบอาชีพ นอกจากมีรายได้แล้วยังเป็นการแสดงบทบาททางสังคมของบุคคลอีกด้วย ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ยังต้องการแสดงบทบาทให้เป็นที่ยอมรับ มีคุณค่า ถึงแม้ว่าวัยจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ยังคงต้องการแสดงความสามารถและไม่ต้องเป็นภาระแก่ครอบครัว ที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งมี ผู้ศึกษาพบว่าอาชีพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๔.๑.๖) รายได้ ตัวชี้บ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัว คือ รายได้ที่สามารถส่งผลต่อการเลือกใช้บริการสุขภาพที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต เนื่องจากรายได้เป็นปัจจัยที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นปัจจัยต่อการดำรงชีวิตของบุคคล มีผู้ศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกันพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีการปฏิบัติกิจกรรมดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ระดับต่ำ^{๖๐} และจากการศึกษา พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ส่วนหนึ่งนั้นเกิดจากการมีรายได้ที่เพียงพอแต่จะเพียงพอมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความการของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะของผู้สูงอายุจะเป็นผู้ประเมิน ตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวทำนายความพึงพอใจที่ชัดเจน^{๖๑}

๒.๔.๑.๗) ลักษณะของครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันปฐมนิคมของบุคคล ซึ่งทำหน้าที่ดูแลเลี้ยงดูให้ความรักเอาใจใส่ เข้าใจและเห็นใจ ที่สนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม ย่อมส่งผลสุดท้ายทำให้บุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ลักษณะครอบครัว ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากความสามารถใน ทุกด้านของของผู้สูงอายุลดลง จึงต้องการความช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว เช่นบุตรหลาน ญาติฯ พี่น้อง เป็นต้น การอยู่ในครอบครัวขยายหรือมีสมาชิกครอบครัวจำนวนมากๆ ย่อมได้รับการช่วยเหลือดูแล ให้ความรัก ความอบอุ่นจากบุคคลเหล่านั้น รวมถึงผู้สูงอายุเองยังมีโอกาสช่วยเหลือแนะนำ ปรึกษาให้กับสมาชิกในครอบครัวได้อีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและไม่รู้สึกละเลย ผู้สูงอายุจะสามารถปรับตัวรับสภาพการเปลี่ยนแปลง และรับสถานการณ์ได้ดี ย่อมจะพึงพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่^{๖๒} นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาพบว่าครอบครัวและลูกๆ มีบทบาทสำคัญในยามชรา เพราะบุตรหลานเป็นที่พึ่งยามแก่เฒ่าหรือเจ็บป่วย เป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา หรือมีความวิตกกังวล

๒.๔.๑.๘) ภาวะสุขภาพ สุขภาพของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต คือ บุคคลที่มี สุขภาพดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมจะสามารถดูแลตนเองได้ดีกว่าคนที่สุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เนื่องมาจากอยู่ในภาวะที่เจ็บป่วย พักการ หรือเกิดจากภาวะเสื่อมถอย

^{๖๐} พนิดา คุณาธรรม, “ทัศนคติและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔๗.

^{๖๑} Pender, N. **Health Promotion in Nursing Practice**. Norwalk: Appleton Century Crofts. J. 1982, p. 163.

^{๖๒} จารุพันธ์ สมบุญสิทธิ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

จึงทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองไม่เต็มที่กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญสูงสุดที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันละความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตและมีสุขภาพที่ดีจะปฏิบัติกิจกรรมในระดับสูง และใกล้เคียงกับที่ จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์^{๖๓} ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากรด้วย ส่วน จำเรียง กุระมะสุวรรณ, นิตยา ภาสุนันท์ และวินัส ตันติบูล ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ภาวะสุขภาพไม่ใช่ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ได้แก่ ผู้สูงอายุ ร้อย ๗๖.๐๐ ไม่มีโรคประจำตัว และ ร้อยละ ๒๔.๐๐ มีโรคประจำตัวแต่มีอาการไม่รุนแรง สามารถช่วยเหลือตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้

๒.๔.๒ ปัจจัยแวดล้อม

๒.๔.๒.๑) สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย นอกจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสุขภาพแล้ว ยังพบว่าในปัจจุบัน ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านที่อยู่อาศัย และผู้ดูแลในวัยชราอีกด้วย^{๖๔} ที่พักอาศัยนอกจากจะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนแล้ว ยังมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุและครอบครัวอีกด้วย เพราะที่พักอาศัยนั้นมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุมาก ดังนั้นจึงควรมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตในยามสูงวัยซึ่งได้แก่ การมีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเอง คงทนถาวร ขนาดพอเหมาะพอดีกับครอบครัว สะอาด สะดวก ปลอดภัย และมีสภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น มีเพื่อนบ้าน ดังข้อแนะนำในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยว่า พื้นที่ควรใช้วัสดุกันลื่น และติดให้เรียบร้อย ติดไฟฟ้าให้มีแสงสว่างเพียงพอ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ควรจัดให้ลักษณะที่ไม่กีดขวางทางเดินที่สะดวกได้ ห้องน้ำควรติดตั้งราวเกาะยึดและพื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุกันลื่น เครื่องใช้ต่างๆ ในบ้านและในครัวควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบหยิบใช้ง่าย ควรตรวจสอบซ่อมแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำ เช่น หน้าต่าง ประตูบาน รวมทั้งควรติดตั้งโทรศัพท์ไว้ในบ้าน นอกจากนี้ควรให้มีบริเวณสำหรับออกกำลังกาย และมีแสงแดดส่องพอสมควร

๒.๔.๒.๒) สัมพันธภาพในครอบครัว รูปแบบและความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ผู้สูงอายุมักถูกละทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จึงก่อให้เกิดความหวงใยต่อสถานะและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพและการดูแลยามเจ็บป่วย ซึ่งผู้สูงอายุในอนาคต อาจไม่สามารถพึ่งพาบุตรหลาน หรือ ครอบครัวได้อย่างในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุอีกปัจจัยหนึ่ง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันย่อมจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้ที่เกษียณจะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น อาจเกิดความรู้สึกรำคาญบุตรหลานได้ ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนถึงวัยสูงอายุ นั่นคือจัดการและเตรียมตัวขณะอยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพื่อที่จะได้มีชีวิตเป็นสุขเมื่อสูงอายุ

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๔.

^{๖๔} บรรลุ ศิริพานิช และคณะ, ชมรมผู้สูงอายุ : การศึกษารูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม, (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒.

๒.๔.๒.๓) การรับรู้ข่าวสาร ข่าวสารต่างๆ ที่บุคคลได้รับรู้นั้น เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เช่น การรับรู้ ข่าวสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อนๆ หนังสือพิมพ์ วารสาร หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งมีผู้ศึกษา พบว่า การรับรู้ข่าวสารของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับรู้จากเพื่อนๆ แนะนำ หรือบอกกล่าวมากกว่าบุตรหลาน เนื่องจากเพื่อนเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำได้ดีกว่า บุตรหลาน และค่านิยมไทยทำให้บุตรหลานไม่กล้าให้คำแนะนำบิดา มารดา^{๖๕} นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอุดมการณ์ ของตน และด้านการรับประทานอาหารดี ยกเว้นด้านการรับประทานต่อสุขภาพไม่ดี^{๖๖}

๒.๔.๒.๔) ปัญหาสุขภาพจิต^{๖๗} จิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ เป็นผลจากการที่ร่างกายต้องมียุทธศาสตร์กับสังคมสิ่งแวดล้อม ความจริงมนุษย์ต้องปรับตัวในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา แต่การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างช้าๆ ทำให้ไม่รู้สึกรู้ส แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในกายภาพและสังคมสิ่งแวดล้อมมากและรวดเร็ว วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมักเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม สรุปได้เป็น ๓ ด้าน ดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ความชราเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติภายนอก ได้แก่ ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกรกระ กล้ามเนื้อเหี่ยว หน้าตาเหี่ยวย่น เคลื่อนไหวได้ช้าลง การทรงตัวไม่ดี อ่อนเพลียเหนื่อยง่าย กระดูกเปราะหักง่าย ฟันหัก หมอนรองกระดูกเสื่อม เลนส์ตาเสื่อม สายตายาวมองเห็นไม่ชัดเจน ความสามารถในการได้ยินลดลง เป็นต้น ส่วนระบบต่างๆ ภายในร่างกายนั้น ค่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ระบบ เกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง บางครั้งเลือดอาจไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ผู้สูงอายุจึงหลงๆ ลืมๆ จนบางครั้งกลายเป็นผู้จู้ ย้ำคิดย้ำทำ หรือบางรายกลั่นปัสสาวะไม่ได้ เกิดความละอายใจในการเข้าสังคม ซึ่งจะนำไปสู่ความคับข้องใจ และแยกตัวออกจากสังคม เกิดความเหงา เศร้า มีปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด

๒) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ผู้ที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป หรือนับจากระยะปลดเกษียณจากการทำงานประจำแล้ว การเปลี่ยนแปลงจากบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัวมาเป็นสมาชิกในครอบครัว สังคมของผู้สูงอายุจะแคบลงเหลือเพียงครอบครัว เพื่อนสนิท และวัดอาจทำให้ผู้สูงอายุ มีทัศนคติทางลบต่อความสูงอายุ เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไร้ประโยชน์ เป็นการสูญเสียรายได้ สูญเสียอำนาจ บทบาทลดลง

^{๖๕} นางลักษณ์ บุญไทย, “ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

^{๖๖} วันดี แสงจันทร์ฉาย, “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๔๔.

^{๖๗} ปัญหาสุขภาพจิต, [ออนไลน์] แหล่งที่มา

[http:// www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html). [๑๒ มี.ค.๒๕๕๕]

๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในผู้สูงอายุ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต ถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวดี หรือมีสุขภาพจิตดีก็ปรับตัวได้ จะไม่มีอาการหรือพฤติกรรมผิดปกติที่เกิดขึ้น แต่ถ้าไม่มีการเตรียมตัวที่ดี หรือสุขภาพจิตไม่ดี ก็ปรับตัวได้ยาก หรือปรับตัวจากสาเหตุต่างๆไม่ได้ เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงจากปกติ บางครั้งอาจรุนแรงหรือเจ็บป่วยได้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต พอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ภาคภูมิใจ และรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จ คิดว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรุ่นลูกหลานและคนวัยเดียวกัน ปราศจากความทุกข์ วิตกกังวล ซึมเศร้า แนวทางแก้ไขและส่งเสริมสุขภาพจิต ๗ ประการ

๑. ยอมรับความจริงของชีวิต

๒. ฝึกควบคุมอารมณ์ให้มีสติ ไม่ให้ดีใจ เสียใจ เกินกว่าปกติ รักษาความสุขุมเยือกเย็น

๓. มองคนในแง่ดี คบหามิตรสหาย

๔. สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ต้องฝึกให้เป็นคนรู้จักแก้ปัญหา

๕. ฝึกตนเองให้อดทน มั่นคง ยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย

๖. ทำตนให้เป็นประโยชน์ โดยทำงานหรือทำกิจกรรมกับลูกหลาน เพื่อนบ้าน ชุมชน เท่าที่ทำได้อย่างสม่ำเสมอ

๗. หาความสงบสุขจากธรรมะ แล้วนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

สรุปได้ว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่กล่าวมานี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต พอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ภาคภูมิใจ และรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จ คิดว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรุ่นลูกหลานและคนวัยเดียวกัน ปราศจากความทุกข์ วิตกกังวล ซึมเศร้า สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

๒.๕ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจทางจิตวิทยา

๒.๕.๑ ความหมายของแรงจูงใจ

การศึกษาถึงรากศัพท์เดิม motivation หรือ motive มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “emovere” ซึ่งหมายถึง motion แปลว่า การเคลื่อนไหวที่มีแรงดัน ทำให้คนหรือ สัตว์ หรือสิ่งของอยู่นิ่งไม่ได้^{๖๘} คำว่า แรงจูงใจ (Motivation) นักจิตวิทยาหลายคนได้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไป เพราะว่าแรงจูงใจเป็นคำที่มีความหมายกว้าง ซับซ้อน และละเอียดอ่อน แต่ละคนจึงมีมุมมองแตกต่างกันออกไป อาทิ เช่น

^{๖๘} อารยา คูหา, แรงจูงใจและอารมณ์, (ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

Webster's New World Dictionary ให้ความหมายว่า Motivation : to perform with a motive; to impel ; to induce (แรงจูงใจ:การปฏิบัติด้วยแรงขับ,กระตุ้น, ชักนำ)^{๖๙}

Westen ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึง แรงขับที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่นำพาบุคคลไปสู่เป้าหมายบางอย่าง และหลีกเลี่ยงจากบางอย่าง^{๗๐} แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เมื่อบุคคลหิวจะแสวงหาอาหารหรืออื่นๆ บุคคลจะต้องแสวงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการ บุคคลแสวงหาอาหารก็เพราะความหิวเป็นตัวกระตุ้น แรงจูงใจถือว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งอาจจะเกิดจากทางสรีระ หรือ ทางสังคม^{๗๑}

แรงจูงใจจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความต้องการเกิดขึ้นภายในคนนั้น หรือเกิดความไม่สมดุลภายในจิตใจความไม่สมดุลนี้จะทำให้เกิดความเครียด คนจึงพยายามที่จะกระทำบางอย่างเพื่อที่จะลดความเครียดเมื่อความเครียดคลาย ความต้องการก็หมดไปและจะหมดแรงจูงใจ ซึ่งสามารถอธิบายได้ ๖ ขั้นตอน ดังนี้

- ๑) ขั้นความต้องการ (Need Stage)
- ๒) ขั้นความเครียด (Tension Stage)
- ๓) ขั้นแรงขับ (Drive Stage)
- ๔) ขั้นพฤติกรรม (Behavior Stage)
- ๕) ขั้นความต้องการได้รับการตอบสนอง (Satisfied Need)
- ๖) ขั้นความเครียดลดลง (Reduction Tension)^{๗๒}

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มคำที่ใช้ใกล้เคียงกับ “แรงจูงใจ” ทั้งที่แท้จริงแล้วคำเหล่านี้ต่างมีความหมาย ที่เป็นอิสระและมีความหมายไม่เหมือนกัน ได้แก่

(๑) ความต้องการ (Need) หมายถึงความต้องการต่างๆ ที่เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อดำรงชีวิตและเป็นตัวผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมเพื่อลดความต้องการนั้นๆ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการเสื้อผ้า ยารักษาโรค ความต้องการการหายใจ การขับถ่าย การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด เป็นต้น

(๒) แรงขับ (Drives) คือ แรงขับหรือ แรงผลักดันที่บ่งการโน้มน้าวให้เอกัตตบุคคลพร้อมแสดง พฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมาย หรือให้บรรลุความต้องการนั้นๆ เช่น แรงขับทางเพศ แรงขับความหิวกระหาย แรงขับทางสังคม เป็นต้น

^{๖๙} Webster's New World Dictionary of the American Language, (Cleveland and new York: The World Publishing Company, 1951), p. 624.

^{๗๐} Westen, Drew. Psychology: Brain, Behavior & Culture.Third Edition, John Wiley & Sons,2002.

^{๗๑} เรียงชัย หมั่นชนะ, **จิตวิทยาพื้นฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทจรัสสินทวงศ์ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔ – ๔๖.

^{๗๒} ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์, “ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการทำงานในองค์การ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑-๑๒.

(๓) แรงจูงใจ (Motive) คือ ความปรารถนาที่จะบรรลุเป้าประสงค์ หรือความรู้สึที่จะกระตุ้น หรือเร้าการกระทำ เป็นพลังภายในที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม

(๔) ปฏิกริยาสะท้อน (Reflexes) เป็นกระบวนการที่เกิดภายในร่างกายอย่างทันทีทันใด ขับพลันโดยอัตโนมัติอยู่นอกเหนือการควบคุมของระบบประสาท เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้แต่ได้จากการกำเนิด เช่น การมีน้ำลายไหลขณะมีอาหารวางตรงหน้าของสุนัขมันตาขยายเมื่อเกิดความกลัว เป็นต้น

(๕) สัญชาตญาณ (Instincts) มาจากภาษาละติน “Intinctus” แปลว่า แรงกระตุ้นของสัตว์ หมายถึง แรงกระตุ้นตามธรรมชาติ หรือ แรงกระตุ้นที่มีมาตั้งแต่เกิด หรือโดยสันดาน หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า เป็นแบบของพฤติกรรมที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ เช่น การสะสมอาหารของมด การให้นมของแมว การป้องกันอาหารของแม่คน

(๖) การฝังใจ (Imprinting) พฤติกรรมการฝังใจ เป็นทั้งพฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิดตามสัญชาตญาณ และเป็นพฤติกรรมที่ได้จากการเรียนรู้ พฤติกรรมนี้จะเกิดขึ้นในระยะแรกของชีวิตผ่านทางประสบการณ์ต่างๆ จนกลายเป็นโปรแกรมแห่งชีวิต เป็นพิมพ์แห่งชีวิตหรือเป็นความฝังใจ เช่น งานศึกษาลูกห่านของ ลอเรนซ์ (Konrad Lorenz, 1973)

(๗) สิ่งล่อใจ (Incentive) คือ ตัวกระตุ้นจากภายนอก เป็นสิ่งที่กระตุ้นหรือเป็นแรงเสริม เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายตามประสงค์ สิ่งล่อใจมักมาที่หลังความต้องการ เป็นได้ทั้งในรูปวัตถุ สิ่งของ คำพูด รางวัล สัญลักษณ์ เกียรติยศ การยกย่องชมเชย ความสำเร็จ เป็นต้น

(๘) เป้าหมาย (Goals) คือ จุดสุดท้ายที่แรงขับมุ่งสู่ถึงเป้าหมายปลายทาง ที่อาจเป็นได้ทั้งเป้าหมายระยะไกลและเป้าหมายระยะใกล้ซึ่งทั้งสองปัจจัยมีผลต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกัน^{๗๓}

สรุปได้ว่า แรงจูงใจหมายถึงสภาวะที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุสู่จุดหมาย หรือเงื่อนไขที่ต้องการซึ่งอาจจะเกิดจากทางสรีระ หรือ สิ่งแวดล้อมทางสังคมก็ได้

Maslow^{๗๔} กล่าวว่าแรงจูงใจหรือความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาแต่กำเนิดและความปรารถนา เหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนา ตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนา ขั้นสูงขึ้นเป็นลำดับ

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์

Maslow เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปได้เป็นลำดับดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)

๒. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

๓. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs)

^{๗๓} อารยา คูหา, แรงจูงใจและอารมณ์, หน้า ๒-๓.

^{๗๔} ศรีเรือน แก้วกังวาล, ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน , ๒๕๕๑) , หน้า ๑๑๙-๑๒๒.

๔. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem Needs)

๕. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization Needs)

ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ มีการเรียงลำดับชั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นตามลำดับดังจะอธิบายโดยละเอียดดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)

เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ ชัดที่สุด จากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการ ทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ตลอดจนความต้องการที่จะถูกกระตุ้นอวัยวะรับ สัมผัส แรงขับของร่างกายเหล่านี้จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับความอยู่รอดของร่างกายและของอินทรีย์ ความพึงพอใจที่ได้รับในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นที่สูงกว่าและถ้าบุคคลใดประสบ ความล้มเหลวที่จะสนองความต้องการพื้นฐานนี้ก็จะไม่ได้รับการกระตุ้น ให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้น

๒. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย ได้รับความพึงพอใจแล้วบุคคลก็จะพัฒนาการไปสู่ขั้นใหม่ต่อไป ซึ่งขั้นนี้เรียกว่าความต้องการความปลอดภัยหรือความรู้สึกมั่นคง (Safety or Security) Maslow กล่าวว่าความต้องการความปลอดภัยนี้จะสังเกตได้ง่ายในทารกและในเด็กเล็กๆ เนื่อง จากทารกและเด็กเล็กๆ ต้องการความช่วยเหลือและต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

๓. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs)

ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของเป็นความต้องการขั้นที่ ๓ ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการได้รับความรัก และความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับ บุคคล กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้งไม่มีใครยอมรับ หรือ ถูกตัดออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนเพื่อนๆ ญาติ พี่ น้อง สามีนหรือภรรยาหรือลูกๆ ได้ลดน้อยลงไป นักเรียนที่เข้าโรงเรียนที่ห่างไกลบ้านจะเกิดความต้องการเป็นเจ้าของอย่างยิ่ง และจะแสวงหาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

๔. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem Needs)

เมื่อความต้องการได้รับความรักและการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นไปอย่างมีเหตุผลและทำให้บุคคล เกิดความพึงพอใจแล้ว พลังผลักดันในขั้นที่ ๓ ก็ จะลดลงและมีความต้องการในขั้นต่อไปมาแทนที่ กล่าวคือมนุษย์ต้องการที่จะได้ รับความนับถือยกย่องออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self-Respect) ส่วนลักษณะที่ ๒ เป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ จากผู้อื่น (Esteem From Others)

๕. ความต้องการนับถือตนเอง (Self-Respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ

มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นและมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภาระกิจต่างๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง

๖. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem From Others)

คือความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับ ยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับการชื่นชม มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ชื่นชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ก็เป็นเช่นเดียวกับธรรมชาติของลำดับขั้นในเรื่องความต้องการด้านแรงจูงใจตามทฤษฎีของ Maslow ใน เรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตนั้นคือ บุคคลจะแสวงหาความต้องการได้รับการ ยกย่องก็เมื่อภายหลังจาก ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของได้รับการตอบสนองความพึงพอใจของเขา แล้ว และ Maslow กล่าวว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะย้อนกลับ จากระดับขั้นความต้องการในขั้นที่ ๔ กลับไปสู่ระดับขั้นที่ ๓ อีกถ้าความต้องการระดับขั้นที่ ๓ ซึ่งบุคคลได้รับไว้แล้วนั้นถูกระงับ กระเทือนหรือสูญเสียไปทันทีทันใด

๗. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs)

ถึงลำดับขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อนๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น

สรุปได้ว่าแรงจูงใจตามลำดับขั้นของ Maslow มีความสำคัญด้วยเหตุผล ๒ ประการ คือ ประการแรก เน้นถึงความต้องการของมนุษย์ ประการที่สอง เน้นให้เห็นว่า เมื่อบุคคลยังไม่ได้ในความต้องการขั้นต่ำสุด บุคคลก็จะยังไม่สนใจความต้องการความรัก และการยอมรับนับถือ ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลหิว ความสนใจอันดับแรกสุด คือ อาหาร บุคคลจะยังไม่สนใจความต้องการในเรื่องความหิวและการยอมรับนับถือ^{๗๕}

ทฤษฎีแรงจูงใจของ แอริก เอช. แอริกสัน (Erik H. Erikson) (1902-1994)^{๗๖}

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการพัฒนาการเป็นเรื่องทางจิตสังคม (Psychosocial) แทนที่จะเป็นการตอบสนองความพึงพอใจทางกาย (Psychosexual) ยังมีการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลเกิดขึ้นทุกช่วงวัยตลอดเวลาซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นผลเนื่องมาจากภาวะบวกลบกับการเรียนรู้ในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและบุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับพัฒนาการตามขั้นตอน โดยพัฒนาการจากขั้นต่างๆดังนี้

^{๗๕} สุจิตา อยู่คงศักดิ์, “แรงจูงใจ ค่านิยม ความเชื่อ และการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างศรัทธาต่อวัตถุมงคลจุฑามารามเทพ”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๗๖} กันยา สุวรรณแสง รศ.ดร., จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรพิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๖๒-๖๓.

ขั้นที่ ๑-๔ ซึ่งเป็นช่วงวัยของการเตรียมความพร้อมเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ขั้นของความเป็นผู้ใหญ่ เป็นขั้นพัฒนาความไว้วางใจ-ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs. Mistrust) พัฒนาการด้านความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากเห็น ช่างซักถามถ้าได้รับการพัฒนาหรือได้รับการตอบสนอง จะเกิดความภาคภูมิใจ ถ้าผิดหวังจะเกิดความรู้สึกด้อย หากได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องเหมาะสมซึ่งจะส่งผลสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และกล้าแสดงออก ซึ่งเหมาะสมกับบุคลิกภาพในการทำงาน เป็นการพัฒนาเพื่อเตรียมความพร้อมไปสู่ขั้นตอนอื่นๆต่อไปให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ขั้นที่ ๕-๖ การพัฒนาการ ตั้งแต่ช่วงของการเป็นวัยรุ่นจนกระทั่งถึงวัยความเป็นผู้ใหญ่วัยนี้เป็นวัยสร้างหรือวัยทำงานสร้างความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) ให้กับตนเอง สนใจตนเองมากเป็นพิเศษถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม บางคนว่ารุ่นไม่แน่ใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง สับสนในบทบาทของตน มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่ถ้าพัฒนาการในขั้นที่แล้วที่ ๑-๔ได้รับการตอบสนอง มาดี ถึงวัยนี้มักมองตนเองด้วยความเป็นจริง รู้บทบาทหน้าที่ตนเองดี มีความรับผิดชอบ ต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นไป

ขั้นที่ ๗-๘ ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ ถ้าพัฒนาการในขั้นที่ ๕-๖ ผ่านไปได้ด้วยดี บุคคลนั้นก็พร้อมที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้จักอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี หากการปรับตัวไม่เหมาะสม อาจมีพฤติกรรมเป็นปัญหาในวัยผู้ใหญ่

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของแอร์คสันนี้ ถ้าวัยเด็กนั้นมีพัฒนาการที่เต็มไปด้วยความสุขจะทำให้เกิดความคิดว่าโลกนี้น่ารื่นรมย์มีความสุข แต่ถ้าหากเด็กเกิดความยุ่งยาก ทุกข์ใจแล้วก็จะเป็นไปในทางตรงข้าม เพราะฉะนั้นความรู้สึกของเด็กจึงขึ้นอยู่กับปฏิบัติของ บิดามารดา ซึ่งจะ让孩子แน่ใจว่ารักเขาเนื่องจากความสัมพันธ์ในขั้นต้นนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาความเชื่อมั่นและอารมณ์ในวัยต่อไป

๒.๕.๒ ปัจจัยที่สำคัญของแรงจูงใจ

๑) ความต้องการของมนุษย์ ๒ ระดับ คือ

(๑) ต้องการที่จะให้กายดำรงอยู่ได้ โดยอาศัยปัจจัย ๔

(๒) ความต้องการตอบสนองจิตใจ ได้แก่ ความต้องการที่ไม่มีความจำเป็นในการอยู่รอดของมนุษย์แต่แสดงออกถึงความพึงพอใจความสุข ทางการรับรู้ด้านต่างๆ เพื่อสนองความพอใจแก่ตนเอง ถ้าไม่สามารถสนองได้ก็จะเกิดความไม่สบายใจ อึดอัดใจ หงุดหงิด วิตกกังวล อันเป็นชนวนก่อให้เกิดปัญหาตัวเองและสังคม

๒) แรงขับ เป็นสภาวะที่ถูกกระตุ้นของอินทรีย์ แรงขับทำให้สิ่งมีชีวิตว่องไวขึ้นและกระทำต่อสิ่งที่มาเร้า แรงขับทางสรีระเป็นส่วนหนึ่งของกลไกแห่งการควบคุมการปรับให้เกิดความสมดุลในร่างกาย

๓) แรงกระตุ้น ในการที่จะเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจทางสังคมได้ จะต้องเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันในทางสังคมที่เรียกว่า แรงกระตุ้นโดยเฉพาะแรงกระตุ้นทางสังคม แรงกระตุ้นทางสังคมนี้เป็นตัวควบคุมการกระทำพฤติกรรมเช่นเดียวกับแรงขับทางสรีระ

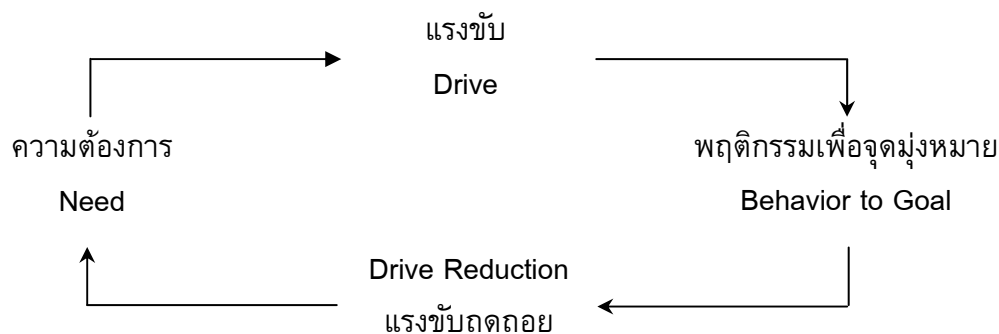
๔) ความทะเยอทะยาน มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อเสียเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ข้อดีคือมนุษย์ วิศวกรรมการตนเองมาจนอยู่ในรูปแบบสังคมปัจจุบันนี้ได้เนื่องจากมนุษย์มี ความทะเยอทะยานที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ มนุษย์ควรปรับระดับ ความทะเยอทะยานให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองที่จะผลักดันตนเองให้บรรลุถึงจุดหมายได้^{๗๗}

สรุปได้ว่าปัจจัยที่สำคัญของแรงจูงใจคือความต้องการของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบกับแรงขับ แรงกระตุ้น ความทะเยอทะยาน เพื่อผลักดันให้ตนบรรลุจุดหมาย

๒.๕.๓ ขั้นตอนของการเกิดแรงจูงใจ (Stages of Motivation)

กระบวนการของการเกิดแรงจูงใจเกิดขึ้นอย่างเป็นวัฏจักร ที่ไม่มีการหยุดนิ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ๔ ขั้นตอน ดังนี้

- ๑) ความต้องการ (Need)
- ๒) แรงขับ (Drive)
- ๓) พฤติกรรมเพื่อจุดหมาย (Behavior towards Goal)
- ๔) แรงขับถดถอย (Drive Reduction)



ตารางที่ ๒.๑ แสดงวัฏจักรของการเกิดแรงจูงใจ

Need หรือความต้องการ เกิดจากสภาวะขาดสมดุลที่บุคคลไม่มีสิ่งที่ทำให้ร่างกายดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติสุข อันเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อชีวิต ซึ่งมีมากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดเวลา มนุษย์ทุกคนต่างต้องการเพื่อการดำรงชีวิตด้วยกันทั้งนั้น ทั้งนี้ไม่ว่า จะเป็นความต้องการภายใน ความต้องการภายนอก เมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ต้องการ หรือกำลังขาดแคลน ก็จะมีแรงขับ หรือ ความต้องการที่มีอำนาจสูง ที่จะกระตุ้น และเร้าให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

Drive หรือ แรงขับ จากความต้องการในขั้นแรกที่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลอยู่นิ่งเฉยไม่ได้ จะเกิดความกระวนกระวายใจ อยู่ไม่นิ่ง ร้อนรน ทุรนทुरาย ไม่เป็นสภาพที่เป็นสุข ภาวะลักษณะดังนี้เรียกว่า แรงขับ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีมากน้อยแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะมาเป็นตัวลดแรงขับ ให้บุคคลแสดงออก หรือ แสดงพฤติกรรมเพื่อลดแรงขับ อยู่ที่ระดับสติปัญญา (Intelligence)

^{๗๗} เรียงชัย หมั่นชนะ, จิตวิทยาพื้นฐาน, หน้า ๓๔-๔๖.

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ EQ) และการฝึกฝนตนเองทางสังคมของบุคคลนั้นๆ

Behavior towards Goal หรือ พฤติกรรมเพื่อจุดมุ่งหมาย เป็นขั้นปฏิบัติลดแรงขับเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย เช่น คนที่หิวมาก กับคนที่หิวน้อยย่อมมีพฤติกรรมในการแสวงหาอาหารแตกต่างกัน คนที่หิวมาก ย่อมตักอาหารมากมา ยัดอาหารคาว หวาน ผลไม้ มาวางพร้อมๆ กันตรงหน้า ในขณะที่คนหิวน้อยอาจต้องการเพียงแค่น้ำแก้วเดียวหรือ พฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องการเกรด A กับคนที่ต้องการเพียงเพื่อให้พอผ่านจะไม่เหมือนกัน

Drive Reduction หรือ แรงขับถดถอย แรงขับจะลดลงภายหลังจากที่บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือเมื่อได้สร้างภาวะความสมดุลให้เกิดภายในร่างกายแล้ว^{๗๘}

สรุปได้ว่าขั้นตอนของการเกิดแรงจูงใจคือความต้องการนำไปสู่แรงขับ เกิดพฤติกรรมเพื่อจุดมุ่งหมาย และ แรงขับจะถดถอยลงภายหลังเมื่อบรรลุจุดมุ่งหมายแล้ว

๒.๕.๔ ประเภทของแรงจูงใจ

๑) จำแนกตามกระบวนการเกิด หากจำแนกตามกระบวนการเกิด นักจิตวิทยามักจำแนกเป็น แรงจูงใจและแรงขับ โดยเมื่อเอ่ยถึงแรงขับ จะหมายถึง แรงจูงใจที่สัมพันธ์อยู่กับการเอาชีวิตรอดและการดำรงพันธุ์ ตัวอย่างเช่น ความหิว และกระหายจัด เป็นแรงขับทางชีวะ เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติไม่ต้องเรียนรู้ แต่เมื่อพูดถึงแรงจูงใจ จะหมายถึงความต้องการจำเป็นที่ได้มาจากการเรียนรู้ เช่น ความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ ความต้องการที่จะเก่งหรือ ชำนาญการในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมพื้นฐานหลายชนิดของมนุษย์ เช่น การกิน การดื่ม หรือพฤติกรรมทางเพศ ล้วนมีรากฐานมาจากแรงขับทางชีวะและความต้องการที่ได้มาจากการเรียนรู้ผสมกันไป ดังนั้น การจำแนกข้างต้นจึงมิใช่ การจำแนกประเภทอย่างเด็ดขาด

๒) จำแนกตามแหล่งการเกิดในประเภทที่สองนี้จำแนกเป็นแรงจูงใจ ภายในตนและแรงจูงใจภายนอกตน เมื่อบุคคลถูกจูงใจด้วยแรงจูงใจภายในเขาจะกระทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนตัวโดยไม่พึ่งพิงอยู่กับแหล่งรางวัลจากภายนอก กิจกรรมประกอบเล่นดนตรี ดูภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสือนวนิยาย เป็นตัวอย่างของการกระทำที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน นักจิตวิทยาพบว่า การที่ใครจะถูกจูงใจด้วยแรงจูงใจภายในได้นั้นจะสัมพันธ์อยู่กับบุคลิกภาพและความสนใจพิเศษของบุคคลผู้นั้น ส่วนแรงจูงใจภายนอกเป็นแรงจูงใจที่แหล่งของการตอบสนองอยู่ภายนอกตัวบุคคล การแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่ถูกจูงใจภายนอกจะสัมพันธ์กับความคาดหวังถึงผลที่จะตามมา เช่น คำชม เงิน หรือรางวัลมากกว่า แสดงพฤติกรรมไปเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนตัวแรงจูงใจภายนอกนี้ยังขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของสังคม และความกดดันจากสถานการณ์ในขณะนั้นด้วย

๓) จำแนกตามทิศทางของแรงจูงใจ ในประเภทที่สามนี้แบ่งแรงจูงใจเป็นเชิงบวกและเชิงลบ อธิบายไว้ว่า เมื่อคนเราถูกจูงใจให้กระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพราะสิ่งนั้นสัมพันธ์อยู่กับความพึงพอใจของเรา แรงจูงใจนั้นเป็นแรงจูงใจเชิงบวก แต่หากคนเราถูกจูงใจให้ถอยห่างจากบางอย่างซึ่งสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจของเรา แรงจูงใจนั้นเป็นแรงจูงใจเชิงลบเป็นเรื่องปกติที่การกระทำหนึ่งๆ

^{๗๘} อารยา คูหา, แรงจูงใจและอารมณ์, หน้า ๖-๗.

ของเราอาจเป็นผลมาจากแรงจูงใจเชิงบวกผสมอยู่กับแรงจูงใจเชิงลบตัวอย่างเช่น นักศึกษาคคนหนึ่งเลือกเรียนในสถาบันนี้เพราะไม่อยากจะอยู่บ้านเท่าๆ กับอยากศึกษาต่อเพื่ออนาคต เป็นต้น^{๗๙}

สรุปได้ว่าประเภทของแรงจูงใจ จำแนกตามกระบวนการเกิด เป็นแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับการเอาตัวรอดจำแนกตามแหล่งเกิดเป็นแรงจูงใจจากภายในและภายนอก และจำแนกตามทิศทางเป็นการแบ่งแรงจูงใจเป็นเชิงบวกและเชิงลบ

๒.๕.๕ ทฤษฎีแรงจูงใจ

๑) ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) แรงจูงใจแล้วว่าแรงขับ (Drive) คือ สิ่งที่เป็นความตึงเครียดทางร่างกายจากนั้นก็เกิดกิจกรรมที่จะบรรเทาหรือลดความตึงเครียดตามมา พุดอีกนัยหนึ่ง แรงขับเป็นสภาวะขาดดุลในร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดทั้งความวิตกกังวล (Anxiety) และความเครียด (Stress) ตัวความวิตกกังวลและความเครียด กลายมาเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อจะให้หมดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ราวกับปฏิกิริยาที่เดียวทฤษฎีแรงขับนี้ส่วนมากจะเป็นเรื่องของแรงจูงใจที่เกิดมาจากสาเหตุของแรงขับอันเนื่องมาจากกระบวนการชีววิทยาที่ก่อให้เกิดเป็นความต้องการขึ้นก่อน นักจิตวิทยาที่ชื่อกิลเมอร์ Gilmer, B Von Haller จึงเรียก ทฤษฎีนี้ในตำราของท่านว่า Need Drive Incentive Theory คือทฤษฎีที่มีสาเหตุมาจากความต้องการและแรงขับซึ่งจะแบ่งเป็นทฤษฎีย่อยๆ 4 ทฤษฎี คือ

(๑) ทฤษฎีแรงขับที่ต้องการดำเนินชีวิต (Vegetative Drives) เป็นแรงขับที่มาจากความต้องการทางชีววิทยาโดยตรง ได้แก่ ความต้องการทั้งหลายที่เป็นความต้องการประเภทปัจจัยสี่ (Basic Needs) คือ ต้องการอาหาร เครื่องดื่มเสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

(๒) ทฤษฎีแรงขับที่ต้องการเป็นกรณีฉุกเฉิน (Emergency Drives) คือในกรณีที่ไม่ว่าคนไหน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ผู้ประสบภัยเหล่านี้ก็ย่อมต้องการให้มีการช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว แรงขับที่เกิดจากกรณีเช่นนี้มักฉุกเฉิน เรียกได้ว่า ไม่มีเวลาจะคิด

(๓) ทฤษฎีแรงขับเพื่อต้องการสืบพันธุ์ (Reproductive Drives) เป็นทฤษฎีที่มุ่งเพื่อต้องการสืบพันธุ์ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหมด ทั้งของสัตว์และพืช

(๔) ทฤษฎีแรงขับเพื่อต้องการการศึกษา (Educational Drives) แรงขับเพื่อต้องการการศึกษานี้ จะแสดงออกทางความกระตือรือร้นให้สังเกตเห็นได้อยู่แล้ว^{๘๐}

สรุปได้ว่าแรงขับเป็นความเครียดทางร่างกาย ทำให้เป็นแรงจูงใจในการเกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อคลายเครียด แบ่งเป็น ๔ ทฤษฎีย่อยคือ แรงขับที่ต้องดำเนินชีวิต, เพื่อต้องการเป็นกรณีฉุกเฉิน, เพื่อต้องการสืบพันธุ์ และเพื่อต้องการศึกษา

๒) ทฤษฎีแห่งความคาดหวัง (Expectancy Theory) ทฤษฎีนี้มีข้อสมมุติฐานว่า ความต้องการที่มนุษย์คาดหวัง เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม แรงจูงใจจะเข้มข้นมากน้อยปานใดขึ้นอยู่กับความต้องการที่เขาคาดหวังไว้ ต้นคิดของทฤษฎีนี้คือ Victor Vroom : 1964 ทฤษฎีแห่งความคาดหวัง ความคาดหวังนี้มีตัวที่เป็นปัจจัยมาเกี่ยวข้องอยู่ 2 ตัวคือ ความเข้าใจ (Cognition หรือ

^{๗๙} เรียงชัย หมั่นชนะ, จิตวิทยาพื้นฐาน, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๘๐} จันทร์ ชุ่มเมืองปัก, ดร. , แรงจูงใจและการจูงใจสร้างปฏิกิริยา, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้ากรุ๊ป, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓-๔๔.

Understanding) และกระบวนการ (Process) สิ่งที่คุณทั่วไปคาดหวังนั้นถ้าเป็นกระบวนการธรรมดา ไม่สลับซับซ้อนนัก แรงจูงใจที่มีต่อสิ่งคาดหวังนั้นก็จะเป็แรงจูงใจที่มีความเข้มกว่าแรงจูงใจที่มีต่อคาดหวังสลับซับซ้อน^{๔๑}

สรุปได้ว่าความต้องการที่มนุษย์คาดหวังไม่ว่ามาก หรือน้อยย่อมเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้นได้

๓) ทฤษฎีความต้องการ อับราฮัมมาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (Humanist Psychology) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ที่สำคัญๆ มาสโลว์เรียกมนุษย์ว่า “สัตว์ที่มีความต้องการ” (Wanting Animal) เขาได้ศึกษากับความต้องการของมนุษย์แล้วจัดระดับความต้องการออกเป็นขั้นๆ และเรียกทฤษฎีนี้ว่า Maslow’s Theory of Need Gratification ในหนังสือที่เขาเขียน “Motivation and personality” และ “Toward a Psychology of Being” ซึ่งมาสโลว์ได้เน้นว่า ความต้องการของมนุษย์มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน ดังนั้น เขาจึงได้จัดวางลำดับความต้องการออกเป็นขั้นๆ เริ่มจากขั้นที่ต่ำสุดไปสู่ขั้นสูงสุด โดยที่มนุษย์จะมีความต้องการขั้นสูงๆ ได้นั้นก็ต้องได้รับการสนองความต้องการในขั้นต้นเสียก่อนมาสโลว์ เชื่อว่ามนุษย์นั้นแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่บ่าับระงับความต้องการของตนความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ เขาเน้นว่า โดยธรรมชาตินั้น มนุษย์ล้วนเกิดมาดี พร้อมทั้งจะทำดีถ้าความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ เพื่อที่จะสนองความต้องการสู่เป้าหมายและบรรลุสัมฤทธิ์ผล

ส่วนในเรื่องการเรียนรู้และการแสดงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงผลักดันภายในตัวบุคคล ทุกคนจะมีแรงภายในที่จะไปถึงสภาพที่เรียกว่า “Self-actualization” อันหมายถึง ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ การตระหนักในความสามารถของตนเอง การยอมรับในตนเอง^{๔๒} มาสโลว์ ได้อธิบายถึงลักษณะของความต้องการในแต่ละขั้นไว้ให้เห็นชัดเจน ดังนี้

๑) ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Need) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค การขับถ่าย การหายใจ ความต้องการทางเพศ ทั้งหมดนี้เป็นความต้องการที่ต้องได้รับการตอบสนอง เพื่อความพึงพอใจในแต่ละเวลาแต่ละครั้ง

๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety and Security Need) เป็นความต้องการการปกป้องคุ้มครอง ความเป็นปึกแผ่น ความรู้สึกที่ปลอดภัยไม่มีสิ่งคุกคาม ไม่มีความวิตกกังวล ความมั่นคงทางจิตใจ และความปลอดภัยทางกาย

๓) ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Need) หากความต้องการในขั้นแรกทั้งสองได้รับการตอบสนองด้วยดีและเพียงพอ มนุษย์ก็จะมีความต้องการต่อเนื่องสูงขึ้นไปอีกนั่นคือความต้องการยอมรับ การได้รับการยอมรับ ความรัก อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อน อยากอยู่ในแวดวงเพื่อนๆ ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนเกี่ยวข้อง อยากมีคนรัก ความต้องการ

^{๔๑} จันทร ชุ่มเมืองปัก, ดร., แรงจูงใจและการจูงใจสร้างปาฏิหาริย์, หน้า ๔๕.

^{๔๒} อริยา คูหา, แรงจูงใจและอารมณ์, หน้า ๖๐-๗๐.

ประเภทนี้ยิ่งคนที่ขาดมากจะยิ่งต้องการมากมนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาภายใน เช่น การต้องการความรัก ความห่วงใย ความใกล้ชิดต้องการให้บุคคลอื่นมองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ เกิดความอึดแอิบ อบอุนและเกิดความรู้สึกที่ดีงาม

๔) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องและการยอมรับ (Esteem Need) เป็นความต้องการที่จะให้ตนเองมีค่าในสายตาของตนเอง และผู้อื่น ต้องการทำอะไรที่น่าซึ่งชื่อเสียง และเกียรติยศ ตำแหน่งหน้าที่การงาน คนที่ยอมรับนับถือตนเองมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเองนั้น จะมี ๒ ลักษณะ ดังนี้

(๑) ลักษณะแรกจะเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเองให้ความช่วยเหลือต่อสังคม ร่วมมือเป็นมิตร จะยอมรับผู้อื่น ตระหนักในคุณค่าของผู้อื่นว่ามีศักดิ์ศรีเช่นเดียวกัน

(๒) ลักษณะที่สองจะเป็นคนที่มองเห็นเพียงคุณค่าของตนเอง มั่นใจในตนเองไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์ไม่มีใครยอมรับคุณค่าและความสามารถของผู้อื่นไม่ชอบช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า คนประเภทนี้ถ้ามอบหมายการงานให้ใครก็จะไม่วางใจ

๕) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Self-actualization) หมายถึงการที่บุคคลใดๆ ต้องการที่จะพัฒนาความสามารถตนเองให้สูงขึ้น เป็นความต้องการบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งอื่นแอบแฝง ในขั้นนี้บุคคลต้องการที่จะใช้ศักยภาพ ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดและความต้องการของตนเองให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง ส่วนใหญ่แล้วบุคคลจะไม่พัฒนาขึ้นมีถึงจุดนี้ได้ ทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติทุกคนล้วนต้องการที่ให้คนรอบๆ ข้างมองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง มากกว่า ที่จะยอมรับความสามารถของใครๆ การเปิดรับความสามารถ ยอมรับคุณค่าในคนอื่นจึงจำกัด ในขณะที่เดียวกันก็ไม่อยากให้ใครทราบถึงจุดอ่อน จุดบกพร่องของตน^{๘๓}

แบบจำลองแรงจูงใจตามลำดับขั้นของ Maslow มีความสำคัญด้วยเหตุผล ๒ ประการ คือ ประการแรก แบบจำลองเน้นถึงความซับซ้อนความต้องการของมนุษย์ ประการที่สอง เน้นให้เห็นว่า เมื่อบุคคลยังไม่ได้ในความต้องการขั้นต่ำสุด บุคคลก็จะยังไม่สนใจความต้องการความรัก และการยอมรับนับถือ ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลหิว ความสนใจอันดับแรกสุด คือ อาหาร บุคคลจะยังไม่สนใจความต้องการในเรื่องความรักและการยอมรับนับถือ^{๘๔}

สรุปได้ว่าความต้องการเป็นการแสดงพฤติกรรม เพื่อแสวงหาสิ่งที่บำบัดระงับความต้องการของตนเองซึ่ง Maslow แบ่งไว้ดังนี้ ความต้องการทางสรีรวิทยา, ความต้องการความปลอดภัย, ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ, ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องและการยอมรับ และความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

^{๘๓} อริยา คูหา, แรงจูงใจและอารมณ์, หน้า ๖๒-๖๓.

^{๘๔} สุจิตา อยู่คงศักดิ์, “แรงจูงใจ ค่านิยม ความเชื่อ และการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างศรัทธาต่อวัฒนธรรมคลองจตุคามรามเทพ”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๐, หน้า ๒๔-๒๕.

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนา

พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์)^{๘๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ พระเทพวรคุณ(สมาน สุเมโธ) พบว่าผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) สงเคราะห์ลงเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ (๑) ผลในด้านกายภาพที่มีต่อสังคม และชุมชน (๒) ผลในด้านจิตใจและปัญญาที่มีต่อสังคมและชุมชน ซึ่งในข้อแรก มีผลต่อการพึ่งตนเอง, หน้าที่ในครอบครัว, การอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นอีสาน, การสืบสานประเพณี, โครงการและการพัฒนาองค์กรสงฆ์และชุมชน ส่วนในข้อที่สอง เป็นการส่งเสริมความรู้ด้านปรัชญา และวิชาการทาง พระพุทธศาสนา และเป็นการส่งเสริมความรู้เชิงอนุรักษ์

พระมหาบุญล้อม อีรปญโญ (วิบุล)^{๘๖} ศึกษา"ประสิทธิผลของการสื่อสาร ในการเผยแผ่พุทธธรรมในชมรมผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมผู้สูงอายุ วัดสมรโกฏิ" พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็น ผู้สูงอายุวัดสมรโกฏิ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า ๔๑ ปีขึ้นไปส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้าน โดยรวมคิดเห็นต่อบทบาทด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้และการสื่อสารธรรมะ มีความคิดเห็นด้วย ในระดับมาก ในเรื่อง บทบาทการใช้สื่อ ของพระวิทยากรมีความเห็นด้วยในระดับปานกลาง

ปัญหาของผู้สูงอายุในฐานะผู้รับสาร มีความเห็นด้วยในระดับปานกลางโดยมี ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ให้มีการส่งเสริมธรรมะในเยาวชนด้วย รวมทั้งจัดค่ายธรรมะในโอกาสต่างๆเพิ่ม มากขึ้น และต้องการให้พระสงฆ์มีบทบาทเข้าร่วมแก้ไขปัญหาของชมรมผู้สูงอายุ รวมต้องการให้ สนับสนุนด้านงบประมาณ บุคลากร ให้แก่ชมรมผู้สูงอายุและเพิ่มการประชาสัมพันธ์ด้วย

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพระวิทยากร ในเรื่องบทบาทในการจัดกิจกรรมให้ความรู้และ การสื่อสารธรรมะมีความเห็นด้วยในภาพรวมในระดับมาก และในเรื่องบทบาทการใช้สื่อของพระ วิทยากร มีความเห็นด้วยในระดับมากเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นในประเด็นเดียวกัน โดยสถิติพรรณนา ได้แก่ค่าเฉลี่ย พบว่าไม่มีความแตกต่างกันมากนัก

พระมหาสำรวย จารุณโณ (บุญส่ง)^{๘๗} ศึกษาความสัมพันธ์ในการเปิดรับข่าวสาร ด้านพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และสังคม ณ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานครพบว่า

๑. คุณลักษณะทางประชากรได้แก่ เพศ อายุ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับ ข่าวสารด้านธรรมทั่วไปพบว่า อยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ มีความสัมพันธ์

^{๘๕} พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ พระเทพวรคุณ(สมาน สุเมโธ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, บทคัดย่อ

^{๘๖} พระมหาบุญล้อม อีรปญโญ (วิบุล), “ประสิทธิผลของการสื่อสาร ในการเผยแผ่พุทธธรรมใน ชมรมผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมผู้สูงอายุ วัดสมรโกฏิ”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต(ธรรมนิเทศ), (บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๙, บทคัดย่อ

^{๘๗} พระมหาสำรวย จารุณโณ (บุญส่ง), “ศึกษาความสัมพันธ์ในการเปิดรับข่าวสารด้านพุทธธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และสังคม ณ วัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ธรรมนิเทศ), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๒, บทคัดย่อ

กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมในการพัฒนาอยู่ในระดับต่ำ ส่วนทางด้านสถานภาพสมรสมิ
ความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปาน
กลาง

๒. ด้านการสื่อสาร ได้แก่ ผู้ส่งสาร เนื้อหาข่าวสารด้านธรรม และช่องทางการสื่อสารมี
ความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมทั่วไปพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง

๓. ความถี่ในการรับข่าวสารด้านธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วม
ร่วมในการพัฒนาชุมชนอยู่ในระดับต่ำ

๔. ความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาจิตใจ
กับการนำข่าวสารด้านธรรมไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาจิตใจ มี
ความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับสูง

สำหรับเรื่องปัญหาและอุปสรรค คือ การสื่อสารทางด้านธรรมของพระสงฆ์ยังเข้าไปไม่ถึง
พุทธศาสนิกชน เนื่องจากพระสงฆ์ขาดความเข้าใจในกระบวนการสื่อสาร ธรรมที่นำเสนอบางครั้งไม่
เหมาะกับผู้ฟัง สื่อของพระสงฆ์ยังขาดความพร้อม อิทธิพลของสื่อในด้านอื่นมากกว่าธรรมะ จาก
ปัญหาดังกล่าวนี้ พุทธศาสนิกชนให้ข้อเสนอแนะว่า ต้องการให้มีสถานที่ปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น
พระสงฆ์ควรประยุกต์หลักธรรมให้ทันสมัยเป็นที่น่าสนใจของประชาชนทุกระดับชั้น และเพิ่มรายการ
ธรรมะทางวิทยุและโทรทัศน์มากกว่าที่เป็นอยู่ แกไขภาพพจน์การเสนอข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์ให้
เหมาะสม และควรให้มีการเปิดโอกาสให้สาธุชนผู้มาปฏิบัติธรรมได้สอบถามข้อข้องใจหลังจากฟัง
ธรรมและปฏิบัติธรรมเสร็จแล้ว ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำผลไปใช้ในการวางแผน
กำหนดยุทธวิธีการสื่อสารด้านธรรม เพื่อความเจริญด้านธรรมแห่งพระพุทธศาสนาต่อไป

พระมหาบุรณะ ชาตเมธ (โพธิ์นอก)^{๘๘} ศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ)ที่มีต่อการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตพบว่า อายตนะเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญต่อมนุษย์และสัตว์มาก เพราะใช้เป็น
สื่อรับรู้อารมณ์ภายนอกได้ทั้งหมด แต่ในการรับรู้ นั้น ถ้าไม่รู้จักเลือกรับเลือกพิจารณาเสพสวาก็จักก่อ
ทุกข์ให้แก่ตน แต่ถ้ามีสติรับรู้ก็จักได้ประโยชน์ตามประสงค์จึงเสนอแนะให้มีการส่งเสริมการศึกษาและ
สอนวิธีฝึกสติตามแนวของมหาสติปัฏฐานสูตรให้มาก เพราะผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติดีแล้ว สามารถพัฒนา
ตนเองให้ไปสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไปได้

การุณ สุขวนิช^{๘๙} ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล
พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี ส่วนใหญ่เป็นโสด
มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน/พ่อบ้าน ปัจจัยทางสังคม พบว่า ผู้ปฏิบัติ

^{๘๘} พระมหาบุรณะ ชาตเมธ (โพธิ์นอก), “ศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ)ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิต”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ธรรมนิเทศ), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย), ๒๕๔๕, บทคัดย่อ

^{๘๙} การุณ สุขวนิช, ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน วัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาชีวิตและความตาย),
(คณะมนุษยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓, บทคัดย่อ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีปัจจัยทางสังคมโดยรวม ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีการเข้าร่วมพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับธรรม และประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง ๓ ด้าน ในระดับปานกลาง

พระครูสุจริตธรรมนิวัตร (สมจิตร อธิปญโญ)^{๙๐} ศึกษาบทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน : กรณีศึกษาคณะสงฆ์อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ พบว่าระดับความคิดเห็นของประชาชนต่อบทบาทของพระสงฆ์ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง ๓ ด้าน พบว่า ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและ การดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่านด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการเป็นพระสงฆ์นักพัฒนา และใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจการต่างๆ ของวัด ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ พระสงฆ์ปรับปรุง พัฒนาวัด โดยให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมเสมอ และด้านการสนับสนุน ส่งเสริม ประสานงานจากภาคส่วนต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ พระสงฆ์สามารถเป็นผู้ประสานระหว่างประชาชนและหน่วยงานต่างๆให้เกิดความเข้าใจนำไปสู่การพัฒนาที่แท้จริงได้ ปัญหาและอุปสรรคของพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามความคิดเห็นของพระสงฆ์เอง ได้แก่ การขาดความรู้และข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง พฤติกรรมของพระสงฆ์ ที่มีความสมถะน้อยลง และประชาชน เข้าวัดน้อยลง ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ คือ ควรให้ทุกภาคส่วนร่วมมือกันอย่างจริงจังในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อลดผลกระทบทางลบที่จะเกิดขึ้นกับประชาชนจากกระแสโลกาภิวัตน์และอิทธิพลของสื่อยุคใหม่

กานต์สินี จันทร์วิภาติกล^{๙๑} ศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา พบว่าโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นวิธีคิดที่ทำให้เกิดสภาวะรู้จริง รู้แจ้งและให้ผลเป็นความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) หรือปัญญาในระดับต่างๆ บทบาทสำคัญของโยนิโสมนสิการ คือ ทำหน้าที่เชื่อมต่อหลักธรรมกับการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในอีกมุมหนึ่ง โยนิโสมนสิการเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการรับรู้ กระบวนการคิด และกระบวนการนำหลักธรรมสู่ภาคปฏิบัติการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการวิธีคิดของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการไทย พบว่า มีรากฐานมาจากแนวคิดเชิงปรัชญาและจิตวิทยา รูปแบบของวิธีคิดที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบันล้วนแต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ทั้งในการดำเนินชีวิต การทำธุรกิจ การบริหารจัดการ งานการเมือง เศรษฐกิจและ

^{๙๐} พระครูสุจริตธรรมนิวัตร (สมจิตร อธิปญโญ) , “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน : กรณีศึกษาคณะสงฆ์อำเภอคลอง จังหวัดแพร่” ,วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, บทคัดย่อ

^{๙๑} กานต์สินี จันทร์วิภาติกล, “การศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา” ,วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, บทคัดย่อ

สังคม เป็นต้นและที่สำคัญประโยชน์ที่ได้รับจะต้องสามารถวัดได้อย่างเป็นรูปธรรม ในรูปของผลผลิต รายได้หรือประสิทธิภาพที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ แนวคิดทั้งของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการ ไทยกับวิธีคิดแบบพุทธ มีส่วนคล้ายคลึงที่สำคัญ คือ แนวคิดเรื่องระบบการมองโลกหรือระบบ ความคิดแบบเดิมเป็นตัวทำให้เกิดปัญหา การสร้างระบบการมองโลก ระบบความคิดใหม่อย่างเป็น ระบบและถูกทาง จะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ และมีความสุขยิ่งขึ้นการศึกษาระบบการ บูรณาการและการประยุกต์ วิธีคิดของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการไทยกับวิธีคิดแบบพุทธ จะ ได้รูปแบบวิธีคิดใหม่ ที่เรียกว่า “ระบบวิธีคิดแบบกาย” กับ บันได ๔ ขั้น ประกอบด้วย ๑) เข้าใจหัวใจ ตนเอง ๒) เข้าใจหัวใจผู้อื่น ๓) เข้าใจหัวใจกันและกัน ๔) เข้าถึงหัวใจสัจธรรม และได้เทคนิคการ ประยุกต์ใช้ ๔ แบบ คือ ๑) การหลุดจากกรอบความคิดเดิม ๒) การสร้างกรอบความคิดใหม่ ๓) การ หมั่นฝึกฝนจนกลายเป็นอุปนิสัย ๔) การประเมินผล

พระมหาธานินทร์ จิตวิโร (อินทร์)^{๙๒} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา : ศึกษาเฉพาะ กรณีโรงเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ” ผลการศึกษาพบว่า มีนักเรียนตอบคำถามแบบสอบถาม ๑๙๒ รูป ระดับอายุของนักเรียนส่วนใหญ่ ๑๖- ๒๐ ปีการศึกษาเดิมก่อนเข้าเรียนพบว่า ส่วนใหญ่เคยอาศัยอยู่ กับบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกันและยังมีชีวิตอยู่อาศัยของบิดามารดาพบว่า ส่วนใหญ่ทำนา รายได้ส่วนใหญ่ระบุไม่ได้เกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทางกรเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๘๘) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เมื่อพิจารณาข้อคำถาม รายข้อแล้ว สามารถปรับเข้าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรื่อง อิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นแรงจูงใจใน หลักธรรมการนำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ซึ่งได้แก่ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือเมื่อนักเรียนมีความต้องการจะประสบความสำเร็จ

พระครูวิจิตรธรรมนนท์ (ฮงทอง)^{๙๓} ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในสังคม ตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอนโนนคุณ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า

๑) พฤติกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอนโนนคุณ จังหวัดศรีสะเกษโดยรวมอยู่ในระดับมากมีรายละเอียดดังนี้ ๑) ด้านการดำเนินชีวิต พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะประชาชนมีการแสวงหารายได้โดยวิธีไม่ผิด กฎหมาย หรือผิดศีลธรรม ให้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เปิดโอกาส ในการพัฒนาชีวิตของตนให้ เจริญงอกงามขึ้นในด้านพฤติกรรมด้านจิตใจและด้านปัญญาตลอดถึงไม่กระทำผิดจารีตประเพณีที่วิญญูชนสรรเสริญ ๒) ด้านการประกอบอาชีพ พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ

^{๙๒} พระมหาธานินทร์ จิตวิโร (อินทร์), “การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลาย ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕, บทคัดย่อ.

^{๙๓} พระครูวิจิตรธรรมนนท์ (ฮงทอง),การศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะ ของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอนโนนคุณ จังหวัดศรีสะเกษ,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (พุทธศาสนา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕, บทคัดย่อ.

ประชาชนยินดีในการเลี้ยงชีพชอบ ครองชีวิตชอบ คือไม่ให้การเลี้ยงชีพของตนทำให้คนอื่นและตนเองเดือดร้อน ครองชีพอย่างเรียบง่ายตามความจำเป็นแห่งธรรมชาติและสังคม เลือกประกอบอาชีพสุจริตเพื่อการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ๓) ด้านการประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะประชาชนยินดีในสิ่งทั้งหลายที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพที่จะนำมาซึ่งความสุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นและส่งเสริมคุณธรรมให้เจริญก้าวหน้าเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นเครื่องกระตุ้นดึงดูดสนับสนุนให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติประกอบอาชีพเกิดแรงจูงใจที่ดีเพราะมีเป้าหมายที่ดีก็ยิ่งมีความอยากที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าสู่เป้าหมายอันเป็นคุณค่าที่แท้จริงต่อไป

๒) ทิศนะคติผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษที่มีเพศอายุการศึกษาและของอาชีพแตกต่างกันพบว่าโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันมีรายละเอียดดังนี้ ๑) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษด้านการประกอบอาชีพ โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนด้านอื่นไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๒) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มี อายุ โดยภาพรวมแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษภาพรวมทั้ง ๓ ด้าน ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๓) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มี การศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษภาพรวมทั้ง ๓ ด้าน ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๔) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มี อาชีพ แตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษภาพรวมทั้ง ๓ ด้าน ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๕) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มี อาชีพ แตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษโดยภาพรวมทั้ง ๓ ด้าน ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

๓) ประชาชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษได้เสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลบก อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษสามารถแยกออกเป็นด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ ๑) ด้านการดำเนินชีวิตคือ ประชาชนควรให้ความสำคัญเห็นประโยชน์ในความรู้สมัยใหม่กับความชื่นชมในภูมิปัญญาแบบดั้งเดิมอย่างเหมาะสม ๒) ด้านการประกอบอาชีพคือ ประชาชนควรประกอบอาชีพที่เป็นต้นเหตุของอบายมุข ๓) ด้านการประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน คือ ประชาชนควรอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยา

พระมหาสุเทพ สุธธิญาโน (ธนิกกุล)^{๙๔} ศึกษาปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืน กรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป พบว่าคุณค่าทางชีวิตที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืน

^{๙๔} พระมหาสุเทพ สุธธิญาโน(ธนิกกุล), ปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืนกรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาชีวิตและความตาย), (คณะมนุษยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓, หน้า ๑๒๙

ขึ้นอยู่กับคุณค่าทางด้านจิตใจและปัญญาเป็นคุณค่าสูงสุด ของผู้สูงวัยมีปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อการมีอายุยืนด้านต่างๆ ดังนี้ด้าน

ด้านจิตใจพบว่า ผู้สูงวัยที่มีอายุยืน มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายไม่แก่งแย่งแข่งขัน มีความสันโดษไม่ฟุ้งเฟ้อ มีจิตใจเอื้ออารี ไม่กังวล ไม่เครียด ไม่หงอยเหงาเศร้าสร้อย ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความกระปรี้กระเปร่า สดชื่นอยู่เสมอ ไม่ผูกใจเจ็บพยาบาทใครๆ ทำอะไรจิตใจจดจ่อ จริงจัง มีความสดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ

ด้านกายภาพพบว่า ผู้สูงวัยที่มีอายุยืนส่วนใหญ่ร่างกาย สมส่วน คุณภาพในการพักผ่อน ดี ไม่เสเพลเสเพลติดไม่มีโรคประจำตัว นอกจากความเสื่อมของวัยชรา อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รับประทานอาหารธรรมชาติ เน้นอาหารพืชผัก รับประทานอาหารเช้าและปริมาณไม่มาก

ด้านกายภาพแวดล้อมพบว่า ผู้สูงวัยที่มีอายุยืนส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในถิ่นที่มีอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากควันพิษ อากาศถ่ายเทสะดวก มีต้นไม้สมบูรณ์ รับประทานอาหารพื้นบ้าน เช่น ผักผลไม้ ปลา ไม่นิยมอาหารตะวันตก อาหารสำเร็จรูปที่มีส่วนผสมของผงชูรสมาก

ด้านสังคมพบว่า มีครอบครัวที่อบอุ่นลูกหลานดูแลใกล้ชิดเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและประเพณี ด้านจิตใจพบว่า มีความสันโดษ ใจกว้างหนักแน่น มีอารมณ์ขันไม่โกรธ มองโลกในแง่ดี รู้จักทำจิตใจให้สงบ และปล่อยวาง

ด้านปัญญาพบว่า รู้เท่าทันชีวิตสังคมและโลก มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง รู้จักเลือกรับประทานอาหารและทำกิจที่สบายแก่ตนเอง

ว่าที่ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ และดร.พรณี บุญประกอบ^{๕๕} พบว่าปัจจัยทางจิตสังคมปัญญา ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุ ของข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตัวแปรจำแนกพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุราชการ ได้แก่ สถานการณ์ ในที่ทำงาน การได้รับคำแนะนำชักจูง และการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน โดยสามารถจำแนกเป็นการทำงานในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ/เอกชน และงานอื่นๆ ออกจากการไม่ได้ทำงาน

ข้าราชการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน ทางด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และเงินรายได้ จะมีความแตกต่างกันในด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน นอกจากนี้ผู้ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันยังมีความแตกต่างกันในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพจิต และเจตคติ ต่อการทำงาน รวมทั้งผู้ที่มีตำแหน่งทางวิชาการแตกต่างกันก็ได้รับคำแนะนำชักจูงแตกต่างกัน

ปริญา พึ่งประสิทธิ์^{๕๖} ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานครพบว่า ผู้สูงอายุในสังคมไทยมักขาดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดปัญหา ทางสุขภาพ การออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมที่สามารถชะลอความ

^{๕๕} มนัส บุญประกอบ ว่าที่ร้อยตรี ดร. และ พรณี บุญประกอบ ดร., ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังจากการเกษียณอายุ ของข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, รายงานการวิจัย ฉบับที่ ๑๐๗, [ออนไลน์] แหล่งที่มา bsris.swu.ac.th/hitc_research.asp?id=42 [๒๖ ก.ย ๒๕๕๔]

^{๕๖} ปริญา พึ่งประสิทธิ์, โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, วิทยาศาสตร์ (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์), (คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๑, บทคัดย่อ

เสื่อมของสภาวะสุขภาพ ให้คงไว้ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม การจูงใจ และการกระตุ้นเตือน กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุชุมชนแออัดวิทยา จำนวน ๕๐ คน และกลุ่มเปรียบเทียบเป็นผู้สูงอายุ ชุมชนกุฎีจีน จำนวน ๕๐ คน จัดโปรแกรมในกลุ่มทดลองเป็นเวลา ๘ สัปดาห์ และศึกษาความคงทนต่อเนื่องระยะหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Students t-test Paired sampled t-test ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ สภาวะสุขภาพ ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของชีพจร อัตรา การหายใจ และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ สภาวะสุขภาพ และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีสภาวะสุขภาพดี มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและคงทน จึงควรมีการนำ การจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายไปใช้ในชุมชนอื่นต่อไป

ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ,ดร.กชกร สังขชาติ ^{๑๗}ศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ อายุเกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี พบว่าผลการวิจัยพบว่า

๑. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน ๑๐๐ ปี ตามกลไกที่สังคมกำหนด แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้จะทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็น ส่วนผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอน ในภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีระบบขับถ่ายดีทุกวันท้องไม่ผูก รับประทานอาหารที่บ้านหรืออาหารจากธรรมชาติ ดื่มน้ำธรรมดา ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยและไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน

๒. รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขเกิดจากช่วยเหลือตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย ในภาพรวมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

๓. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลมีรูปแบบการดำรงชีวิตคล้ายคลึงกันในด้านสภาวะทางสุขภาพ รายได้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว กิจกรรมทางสังคมที่ไม่สามารถทำได้ และความปลอดภัยแต่ลักษณะที่อยู่อาศัยแตกต่างกันคือ ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมักอยู่ใน

^{๑๗} สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ, รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี, [ออนไลน์]แหล่งที่มา www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php/about.../research, วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ เดือนมิถุนายน-ตุลาคม ๒๕๕๘ , [๒๖ ก.ย ๒๕๕๔].

บ้านที่ใกล้กับบ้านหลังอื่นๆหรือเป็นอาคารพาณิชย์ ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านเดี่ยวหรือ บ้านที่มีพื้นที่บริเวณกว้างลักษณะร่วมกันทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล คือ ถ้าเป็นบ้านของผู้ สูงวัยเองจะเป็นบ้านเก่า หลังใหญ่ และมีสภาพชำรุด แต่ถ้าเป็นบ้านของลูกหลาน บ้านจะมีลักษณะ ใหม่และทรงทันสมัย หรือเป็นอาคารพาณิชย์ตามลักษณะอาชีพของลูกหลาน

นายภิรมย์ เจริญผล^{๔๘} ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐมพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับ ปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิต ดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาสาเหตุและสภาพ ปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มี ผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับ และสภาพปัญหา ๔ ด้าน มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (๒) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่างๆ จากสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรม ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนาพบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการ พัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ไตรลักษณ์ ชั้นธ ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริม การพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวะธรรมมอคติ ๔ และขันติ ไสร็จจะ (๔) หลักธรรม ที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการ ยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญ ภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหา กัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้าน เศรษฐกิจและรายได้ พบว่าผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จัก ประมาณตน

^{๔๘} นายภิรมย์ เจริญผล, “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, บทคัดย่อ

สุรางค์ โค้วตระกูล^{๙๙} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้นจึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

เดชา เส็งเมือง^{๑๐๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชนบท แม้จะถูกทอดทิ้งในครอบครัวลงไป แต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน นอกจากนั้นยังได้รับการบริการของรัฐ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้นกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

มนตรี คงวัดใหม่^{๑๐๑} ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในจังหวัดระนอง พบว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม การปฏิบัติตามหลักธรรมศาสนาผู้สูงอายุชาวไทยพุทธเคร่งครัดมากกว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านจิตใจ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านความสัมพันธ์พึ่งพาห้วกัน ผู้สูงอายุชาวไทยพุทธได้รับการอุปถัมภ์จากครอบครัวดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม สำหรับการอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านร่างกายพบว่าไม่แตกต่างกันส่วนสภาวะสุขภาพและการใช้บริการสาธารณสุข ในชุมชนพบว่าผู้สูงอายุชาวไทยพุทธมีสภาวะสุขภาพอนามัยดีกว่าและเข้าถึงบริการสาธารณสุขในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมทั้งสองกลุ่มสูงที่สุดคือ สภาวะสุขภาพ อนามัย รองลงมาคือบทบาทหน้าที่การทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านจิตใจ การอุปถัมภ์จากครอบครัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาห้วกันและการมีส่วนร่วมในชุมชนตามลำดับ โดยชุดตัวแปรพยากรณ์สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ ๔๖ เมื่อแยกวิเคราะห์ในแต่ละกลุ่มพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อคุณภาพชีวิตต่อผู้สูงอายุ ชาวไทยพุทธ คือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือบทบาทการทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ การ อุปถัมภ์จากครอบครัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาห้วกันและการศึกษา โดยชุดตัวแปรพยากรณ์ สามารถอธิบาย

^{๙๙} สุรางค์ โค้วตระกูล, **ปัญหาผู้สูงอายุ**, สมาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^{๑๐๐} เดชา เส็งเมือง, “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘, หน้า ๗๙.

^{๑๐๑} มंत्री คงวัดใหม่, “การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในจังหวัดระนอง” , **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสังคมศาสตร์ (วิจัยประชากรและสังคม)**, (คณะสังคมศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๒, บทคัดย่อ

ความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ ๕๐ สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อคุณภาพ ชีวิตต่อผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม คือ สภาวะสุขภาพอนามัย รองลงมาคือ การปฏิบัติตนตามหลักศาสนาและการมีส่วนร่วมในชุมชนตามลำดับ ซึ่งชุดตัวแปรพยากรณ์สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ ๔๔ ซึ่งผลการศึกษานี้เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในบางส่วน

อัมภัสชา พานิชชอบ^{๑๐๒} ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคและสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีร้อยละ ๔๘.๘ และร้อยละ ๗๓.๘ ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศชาย , อายุต่ำกว่า ๗๐ ปี, การศึกษาระดับอนุปริญญาขึ้นไป, ประกอบอาชีพข้าราชการ, ก่อนเข้าพักดำรงชีวิตอยู่กับคู่สมรส, พักอาศัยในบ้านพักของตนเอง, เข้ากันได้ดีกับสมาชิกในครอบครัว, ก่อนเข้าพักคู่สมรสดูแลอย่างใกล้ชิด, ปัจจุบันไม่ได้ใช้สารเสพติด, สุขภาพแข็งแรงและตัดสินใจเข้าพักเอง พบว่ามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ส่วนสถานภาพสมรสและเหตุผลในการเข้าพำนันั้น พบว่าลักษณะที่แตกต่างกันไม่ทำให้คุณภาพชีวิตต่างกัน จากการศึกษาเปรียบเทียบ ๒ กลุ่ม พบว่าคุณภาพชีวิตด้านสภาพเศรษฐกิจ, สุขภาพ, สภาพแวดล้อม, การพึ่งพาตนเอง และคุณภาพชีวิตด้านรวมของผู้สูงอายุที่พักในสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนดีกว่าผู้สูงอายุที่พักในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ส่วนด้านกิจกรรมพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และจากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าความพึงพอใจในด้านกิจกรรม และความพึงพอใจด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต ส่วนความพึงพอใจในลักษณะการบริการนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต

นางสาวปณิตดา พาลีและคณะ^{๑๐๓} ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ-โนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอนโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า สถานการณ์ปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบันคือ ๑.ผู้สูงอายุในชุมชนมีการศึกษาน้อยส่วนใหญ่ จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา เนื่องจากยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการศึกษา สถานศึกษาใกล้หมู่บ้านก็มีน้อย ๒.ผู้สูงอายุสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงมีโรคประจำตัว ๓.ผู้สูงอายุประสบปัญหาหนี้สินทั้งที่เป็นของตนเองและลูกหลานสร้างขึ้นไว้ สาเหตุของการกู้หนี้ยืมสินก็มาจากการซื้อยารักษาโรค ค่าใช้จ่ายในการรับการรักษา โดยเฉพาะหากเป็นโรคที่ร้ายแรงต้องรักษาอย่างเร่งด่วน กู้ยืมมาเพื่อใช้ในการทำนา ทำสวน ๔.ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานโดยลูกหลานส่วนใหญ่จะ

^{๑๐๒} อัมภัสชา พานิชชอบ, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ,วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, วิทยาศาสตร์ (สุขภาพจิต) ,(คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖ , บทคัดย่อ

^{๑๐๓} นางสาวปณิตดา พาลีและคณะ, ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ-โนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอนโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา http://elibrary.trf.or.th/download_fullstep1TRFN.asp รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, บทคัดย่อ [๒๖ ก.พ. ๒๕๕๖].

ไปทำงานต่างจังหวัด หรือกรุงเทพฯ นานๆ ครั้งจะกลับมาเยี่ยมบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา และเกิดอาการซึมเศร้า ๕. การใช้บริการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย ปัจจัยด้านร่างกายระบบต่างๆ ภายในร่างกายก็จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมถอยและทำงานไม่เป็นปกติ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ปัจจัยด้านจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน เกิดจากการขาดความรักการดูแลอย่างใกล้ชิดจากลูกหลาน ไม่มีเพื่อนพูดคุย ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้า มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญไร้ความสามารถ ปัจจัยด้านสังคมความทันสมัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการอพยพย้ายถิ่น เมื่อโครงสร้างของครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไปลูกหลานมักนิยมไปทำงานต่างจังหวัดหรือในตัวเมืองที่เจริญกว่า โดยทิ้งให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าไม่มีเพื่อนคุย เกิดความน้อยใจในตนเองขึ้น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีฐานะยากจนและเกือบทุกคนก็ประสบกับภาระหนี้สินไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือลูกหลาน การแข่งขันสูง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจะประกอบอาชีพได้ เนื่องจากตลาดแรงงานต้องการคนวัยหนุ่มสาวแข็งแรง และมีการศึกษาสูงมาทำงาน

๒.๗ กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้นำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการวิจัยคือหลักอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ และ ตัณหา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ทางด้านจิตวิทยาผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของ Maslow ซึ่งเป็นทฤษฎีพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทฤษฎีของเอริก เอช.เอริกสัน (Erik H. Erikson) เชื่อว่าการพัฒนาการเป็นเรื่องราวทางจิตสังคม (Psychosocial) ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง และผู้ศึกษาได้กำหนดตัวแปรอิสระหรือตัวแปรต้น ซึ่งเป็นตัวแปรสาเหตุของปัญหา และตัวแปรตามหรือตัวแปรผลที่เกิดจากเหตุในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ

๑) ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรต้นได้แก่ เพศ อายุ อาชีพเดิม งานปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน ที่อยู่อาศัย สุขภาพ กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด

๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิตวิทยา ด้านปัญญา

