

ประสบการณ์การวิจัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาพทางจิตสูง :  
การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2554  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

SUCCESSFUL AGING EXPERIENCE OF THAI OLDER ADULTS WITH HIGH  
PSYCHOLOGICAL WELL- BEING: A CONSENSUAL QUALITATIVE RESEARCH

Miss Pisutthipa Metheekul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์การสู้งานอย่างประสบความสำเร็จของ  
ผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาพทางจิตสูง : การวิจัยเชิงคุณภาพ  
แบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

โดย

นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัตติงค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

พิศุทธิภา เมธีกุล : ประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย  
 ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน  
 (SUCCESSFUL AGING EXPERIENCE OF THAI OLDER ADULTS WITH HIGH  
 PSYCHOLOGICAL WELL- BEING: A CONSENSUAL QUALITATIVE  
 RESEARCH) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, 146 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุ  
 ด้วยวิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 คน (ชาย 7 คน , หญิง 4 คน) เป็นผู้มี  
 อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่มีคะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตในระดับสูงและผ่านการ  
 คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีม  
 ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผลการวิจัยพบ 6 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) การมีจิตใจที่สุขสงบ (2) การ  
 ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต (3) การเห็นคุณค่าในตนเอง (4) การมีความพึงพอใจในชีวิต (5)การมี  
 ครอบครัวที่ดี และ (6) การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ผลการวิจัยได้ขยายความรู้ความเข้าใจเรื่อง  
 การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย โดยเฉพาะการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มี  
 กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ทั้งกิจกรรมที่ทำด้วยตนเอง กิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว  
 และกิจกรรมที่ทำร่วมกับสังคม และที่สำคัญคือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลัก  
 ศาสนา เช่น การเจริญสติ หรือฝึกจิตให้สงบในรูปแบบต่างๆ

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อ.....  
 ปีการศึกษา.....2554.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

# # 5278119638 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : SUCCESSFUL AGING , PSYCHOLOGICAL WELL – BEING , OLDER ADULTS, QUALITATIVE STUDY.

PISUTTHIPA METHEEKUL: SUCCESSFUL AGING EXPERIENCE OF THAI OLDER ADULTS WITH HIGH PSYCHOLOGICAL WELL- BEING: A CONSENSUAL QUALITATIVE RESEARCH. ADVISOR: ASST.PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 146 pp.

The objective of this research study was to investigate successful aging of Thai elderly with high psychological well-being. Key informants were 11 elderly adults (7 men, 4 women) who obtained high score on the measure of psychological well-being. Data were collected through in-depth interviews. Data analysis was conducted using the consensual qualitative research method. Six key themes were found in regards to successful aging. These were: (1) Mindfulness with life, (2) Engagement in worthwhile activities (3) Pride in oneself, (4) Satisfaction with life, (5) Positive family relationship, and (6) Good Health. These findings contribute to the current understanding in the promotion of successful aging among Thai elderly. In particular, these adults should be encouraged to be actively involved in various worthwhile activities and to engage in religious practice and spiritual training so as to enhance the tranquility of their minds.

Field of Study : Counseling Psychology.....

Student's Signature .....

Academic Year : 2011.....

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนอย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งจุดประกายความคิด ให้คำแนะนำ ตลอดจนผลักดันให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในหัวข้อที่มีความสนใจอย่างแท้จริง อาจารย์ให้ความเมตตา ให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และอาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ให้โอกาสและให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าต่อการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ตลอดจนขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านด้วยความระลึกถึงในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการศึกษาวิจัย ตลอดจนความเมตตาที่ได้รับจากผู้สูงอายุทุกท่านในการสละเวลาอันมีค่า เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละท่านด้วยความเต็มใจ ทำให้ได้รับข้อมูลที่มีคุณค่า ขอขอบพระคุณคุณมุกดา ไชยมโน หัวหน้ากลุ่มงานสุขภาพจิต โรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดหาผู้ให้ข้อมูลของการวิจัย ตลอดจนอำนวยความสะดวกในระหว่างที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณ คุณสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และคุณ เรวดี สกกุลอาริยะ สมาชิกที่มิวิเคราะห์ ทั้ง 2 ท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ ขอขอบคุณเพื่อนทุกคนของผู้วิจัยทั้งเพื่อนในระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนดัดดรุณี จ.ฉะเชิงเทรา เพื่อนรักร่วมคณะจิตวิทยา รุ่น 04 และพี่น้องชาวจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่มอบมิตรภาพที่จริงใจ ความทรงจำที่งดงาม รอยยิ้มที่สดใส กำลังใจและคำปลอบใจในยามที่เหน็ดเหนื่อย ตลอดจนความช่วยเหลือเกื้อกูลที่มีให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

และเหนือสิ่งอื่นใด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณความรักอันบริสุทธิ์จากพ่อและแม่ และสมาชิกในครอบครัวอันเป็นที่รักทุกคน ผู้ซึ่งเป็นดั่งลมหายใจและเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยมีพลังในการดำเนินชีวิต มีความมุ่งมั่น มีกำลังใจ และมีทุกวันนี้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การวิจัยอย่างประสบความสำเร็จ.....	7
องค์ประกอบของการวิจัยอย่างประสบความสำเร็จ.....	8
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ.....	12
ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ.....	14
สุขภาวะทางจิต.....	15
องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต.....	17
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
การออกแบบการวิจัย.....	26
ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	26

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	37
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ประเด็นหลัก.....	47
การมีจิตใจสุขสงบ.....	47
การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต.....	55
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	63
การมีความพึงพอใจในชีวิต.....	68
การมีครอบครัวที่ดี.....	71
การมีสุขภาพร่างกายที่ดี.....	73
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
สรุปผลการวิจัย.....	78
อภิปรายผลจากการวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	89
รายการอ้างอิง.....	92
ภาคผนวก.....	100
ภาคผนวก ก แบบวัดสุขภาพทางจิต.....	101
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองโครงการวิจัยและเอกสารประกอบ.....	105
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเอกสารจากการวิเคราะห์ข้อมูล.....	113
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	146



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางแสดงระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
ตารางที่ 2 ตารางแสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล.....	38
ตารางที่ 3 ตารางแสดงประสิทธิภาพการสู้งวัยอย่างประสบความสำเร็จของ ผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาพทางจิตสูง.....	76

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ดังจะเห็นได้จากสัดส่วนของประชากรไทยที่มีอายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549) ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ (The United Nations : UN) ที่ระบุว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ผู้สูงอายุจัดเป็นวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต บุคคลในวัยนี้ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม ทำให้คนในวัยนี้ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ตลอดจนวิกฤตการณ์มากมายในชีวิต (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2550) ผู้สูงอายุจึงต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความเสี่ยงในปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งความเสื่อมถอยของร่างกาย อันเกิดจากอายุที่เพิ่มสูงขึ้น และจากการตรากตรำทำงานหนักเพื่อสร้างความมั่นคงในครอบครัว ส่งผลให้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่เคยคล่องแคล่วแข็งแรง เกิดความร่วงโรยเปลี่ยนแปลงเป็นความอ่อนแอ เฉื่อยชา มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง และเริ่มเป็นภาระสำหรับสมาชิกในครอบครัว (ผ่องศรี ศรีมรกต, 2550) ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับข้อจำกัดในด้านความสามารถในการทำงาน ความเสี่ยงด้านสุขภาพ การสูญเสียเครือข่ายในสังคม และสถานภาพทางการเงิน (Pinquart & Sorensen, 2000) เช่น ในสังคมตะวันตก การเกษียณอายุจะมีความเชื่อมโยงเกี่ยวกับรายได้ที่เปลี่ยนแปลง (Kim & Moen, 2002) นอกจากนี้ยังต้องพบกับความเสี่ยงในการสูญเสียชีวิตและการเป็นหม้ายที่เพิ่มขึ้นตลอดเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Hobbs & Damon, 1996) ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวให้เข้ากับความเสี่ยงของสุขภาพร่างกาย ปรับตัวต่อการเกษียณอายุการทำงานและรายได้ที่ลดลง ปรับตัวต่อการสูญเสียคู่สมรส ปรับตัวให้เข้ากับบทบาททางสังคม รวมถึงการปรับตัวเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มผู้สูงอายุและการมีที่อยู่อาศัยที่พึงพอใจ (Havighurst, 1972)

ถึงแม้จะมีอายุที่ล่วงเลยและวัยที่ผันแปรไป แต่ความต้องการของผู้สูงอายุก็ไม่ได้แตกต่างไปจากบุคคลวัยอื่น ผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยและการรักษาพยาบาล ความต้องการทางด้านจิตใจ ทั้งความรัก ความมั่นคง การให้ความสำคัญ การยกย่องนับถือ และการได้รับโอกาส การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ตลอดจนความต้องการมีอาชีพและมีรายได้เลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ (Maslow, 1970; พรเทพ มนตร์วัชรินทร์, 2547; ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548) รวมถึงความปรารถนาให้ช่วงสุดท้ายของชีวิตมีความสุข ปราศจากความทุกข์ ได้รับการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีสิทธิในความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับผู้อื่น ได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม ไม่ถูกมองว่าเป็นภาระของผู้อื่น ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถสร้างคุณค่าต่อสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ (เพื่อนใจ รัตตากร, 2549) ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่มีความต้องการความช่วยเหลือและการดูแลเอาใจใส่ (Jette, 1996 อ้างถึงใน Pinquart & Sorensen, 2000)

ผลของการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ จากที่ผู้สูงอายุเคยประกอบอาชีพ มีรายได้ เป็นที่พึ่งพาของครอบครัว กลับต้องมาใช้ชีวิตอยู่กับบ้าน ไม่มีงานทำ มีรายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้เลย ย่อมมีผลต่อความสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้น ย่อมมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจของผู้สูงอายุ โดยตรง (ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548; ชลธิชา จันทศิริ, 2549; เกศรินทร์ ยาทรัพย์, 2552) ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ไม่สามารถปรับตัว รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ และเป็นภาระแก่ครอบครัว (บัณฑิต เคียงธนสมบัติ, 2547) รวมทั้งก่อให้เกิดผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา อ้างว้าง โดดเดี่ยว ขาดความมั่นคงทางจิตใจ หดหู่ สิ้นหวังและเศร้าใจ (สรินดา น้อยสุข, 2545) ผู้สูงอายุจึงประสบปัญหาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาส่วนตัว ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยและปัญหาด้านสังคม ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นผลมาจากความรู้สึกสูญเสียบทบาท อิศรภาพ ความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกจำกัดลง (ชลธิชา จันทศิริ, 2549) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและมีโอกาสได้รับผลกระทบทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต แต่ในสังคมก็มีผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างราบรื่น ไม่ติดอยู่กับความเสื่อมถอยที่เพิ่มขึ้นตามกาลเวลา มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติเฉกเช่นเดียวกับบุคคลวัยอื่น ๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้สูงอายุ สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) เป็นประเด็นที่เป็นที่สนใจในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งสุขภาวะทางจิต หมายถึง ความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ และความ

พึงพอใจในชีวิตตามการรับรู้ของบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจในการเผชิญเหตุการณ์และสถานการณ์ (Bradburn, 1965; Dupuy, 1977 อ้างถึงใน Mcdowell & Newell, 1996; Andrew & Withney, 1975; Campbell, 1976; Diener, 1984) สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กับการประเมินทางบวกของบุคคลว่ามีความรู้สึกที่ดี (Pinquart & Sorensen, 2000) Ryff (1989) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุโดยการวัดสุขภาวะทางจิตที่ครอบคลุม 6 มิติ กล่าวคือ การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) การมีความงอกงามในตน (Personal growth) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) โดยผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตสูงจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตที่สมบูรณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในตลอดช่วงชีวิต นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงนั้นยังถือว่าเป็นลักษณะของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful aging) (Baltes & Baltes, 1990)

การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful aging) เป็นประเด็นที่เป็นที่สนใจ โดย Rowe และ Kahn (1998) กล่าวถึง การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จว่า มาจากปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การสามารถดำรงความสามารถทางสติปัญญาในระดับสูง การติดต่อกับสังคมและการมีส่วนร่วมในบทบาททางสังคม การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้นักวิจัยด้านผู้สูงอายุ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น Baltes & Baltes (1990) เสนอแนวคิดการปรับชดเชย (Selective optimization with compensation) อันเป็นกลยุทธ์ที่เสริมสร้างให้เกิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุ ในขณะที่การศึกษาของ Fisher (1992) พบว่าผู้สูงอายุให้คำจำกัดความการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในประเด็นของการมีสุขภาพที่ดี มีความสุข ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับ Phelan, Anderson, LaCroix, และ Larson (2004) ได้ให้ความหมายของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จว่า มีความครอบคลุมทั้งสุขภาพด้านร่างกาย สุขภาพจิตและสังคม โดยมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ ระดับการศึกษา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ทั้งนี้การศึกษาของ Duay และ Bryan (2006) พบว่าผู้สูงอายุให้คำจำกัดความของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในประเด็นของการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น การจัดการกับการเปลี่ยนแปลง การที่ยังคงมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีฐานะทางการเงินที่มั่นคง ในขณะที่ Ng, Broekman, Niti, Gwee, และ Kua (2009) ศึกษาผู้สูงอายุเชื้อสายจีนที่อาศัยในประเทศสิงคโปร์ พบว่า มีผู้สูงอายุ

ร้อยละ 28.6 เป็นผู้สูงอายุที่มีการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ได้แก่ อายุ การศึกษา การมีที่อยู่อาศัยที่ดี การออกกำลังกาย และการมีความเสี่ยงทางด้านโภชนาการต่ำ สำหรับการศึกษเกี่ยวกับ การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในประเทศไทย พบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ได้แก่ การมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต การยอมรับจากสังคม และการมีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น มีกิจกรรมให้ทำ (เพื่อนใจ รัตตากร, 2549) รายได้ของครอบครัว (สุธรรม นันทมงคลชัย, ชุตติไกร ตันตวินิช, โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์, และพิทยา จารุพูนผล, 2552) การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตสมรส (เกศรินทร์ ยาทรัพย์, 2552)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พบกับการเปลี่ยนแปลง และต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหา และขาดความสุขในการดำเนินชีวิต (บัณฑิต เคียงธนสมบัติ, 2547; ผ่องศรี ศรีมรกต, 2550; ศิราวงศ์ ทับสายทอง, 2550) แต่ในขณะเดียวกันยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่สามารถก้าวเข้าสู่การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาในช่วงวัยได้อย่างกลมกลืน มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างที่เคยเป็นมาอย่างอึดอึดใจและมีความสุข อันเป็นลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตและสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Rowe & Kahn, 1998; Phelan et al., 2004; Fisher, 1992; Duay & Bryan, 2006) ด้วยแนวโน้มของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย การศึกษาเพื่อเพิ่มองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่หลากหลายที่จะใช้เป็นแนวทางส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาวะทางจิตสูง โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยหวังว่าข้อค้นพบนี้จะสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ในการออกแบบการบริการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุในสังคม ให้เป็นผู้ที่มีการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จและมีความสุขต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาในผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีคะแนนสุขภาพทางจิตตั้งแต่ 4.5 – 6 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน และเป็นผู้ที่คนในชุมชนให้การยอมรับว่า เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิต และเป็นผู้ที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ โดยทำการศึกษาในเขตพื้นที่ที่ครอบคลุม กรุงเทพมหานคร และจังหวัดฉะเชิงเทรา ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลโดยใช้เวลาครั้งละประมาณ 80 - 150 นาที ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน เพื่อให้เข้าใจถึงประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตสูง

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ( Successful Aging)** หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางกายและจิต สามารถดำรงความสามารถด้านการรู้คิด การใช้สติปัญญา ตลอดจนมีความพึงพอใจในชีวิต และมีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม (Rowe & Kahn, 1998)

**สุขภาพทางจิต (Psychological well-being)** หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคล อันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์และประสบการณ์ในแง่ที่ดี ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ (Ryff, 1989)

1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) คือ การยอมรับในตนเองหรือเจตคติทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) คือ การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) คือ การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง (self-determination) ได้อย่างมีคุณภาพ มีความเป็นอิสระ และสามารถจัดการพฤติกรรมของตนเองภายในเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม
4. การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) คือ ความสามารถของบุคคลในการเลือกหรือสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม ที่มีความเหมาะสมกับเงื่อนไข

ทางกายภาพของตนเอง โดยการเข้าไปมีส่วนร่วม จัดการ ตลอดจนกิจกรรมที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) คือการที่บุคคลมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความรู้สึกและเจตนาที่แน่ชัดในการกำหนดทิศทางของชีวิตของตนเอง

6. การมีความงอกงามในตน (Personal growth) คือ การที่บุคคลได้พัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อความเติบโตและงอกงาม มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนเองมี

**ผู้สูงอายุ (Older adults)** หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีความเสื่อมถอยทั้งภายในและภายนอกร่างกาย และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ความเข้าใจประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาวะทางจิตสูง
2. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย
3. เป็นแนวทางในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จให้กับผู้สูงอายุในสังคมไทย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาวะทางจิตสูงครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

#### 1. การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging)

##### 1.1 นิยามและขอบเขต

Rowe และ Kahn (1998) ได้กล่าวถึงการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ หมายถึงการที่บุคคลสามารถรักษาความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีความหมายและมีจุดประสงค์ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีสุขภาวะในช่วงชีวิตของบุคคล อันมาจากปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งประกอบด้วยการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การสามารถดำรงความสามารถทางสติปัญญาในระดับสูง การติดต่อกับสังคมและการมีส่วนร่วมในบทบาททางสังคม การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิต

The MacArthur Field Studies รายงานถึงการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จว่าเป็นการที่ผู้สูงอายุ มีปฏิสัมพันธ์กับการทำกิจกรรม หรือการมีเครือข่ายทางสังคมที่ให้การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ นอกจากนี้ Baltes และ Baltes (1990) มองการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ เป็นการปรับตัวของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างกระบวนการสูงวัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Havighurst (1972) ที่ให้ความหมายของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จว่าเป็นการบรรลุถึงจุดมุ่งหมาย หรือประสบการณ์ที่บุคคลรู้สึกถึงการมีสุขภาวะ (Well-being) ในขณะที่องค์การอนามัยโลกให้ความหมายของสุขภาวะว่าไม่ใช่เป็นภาวะที่บุคคลปราศจากโรคเท่านั้น แต่รวมถึงภาวะที่บุคคลมีลักษณะที่สมบูรณ์ ทางกายภาพ จิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ดังนั้นรูปแบบของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 ด้านคือ 1. ด้านจิตวิทยา โดยการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จนั้นมาจากลักษณะภายในที่ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความพึงพอใจในชีวิต และการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง 2. ด้านสังคม โดยการที่ผู้สูงอายุมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคม (เพ็ญพิไล ฤทธิคุณานนท์, 2549) จึงกล่าวได้ว่า



ผู้สูงอายุที่มีการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จนั้น จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อสถานการณ์ในรูปแบบต่างๆที่ต้องเผชิญ โดยสามารถจัดการกับความเครียดได้ สิ้นหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตที่ราบรื่นและรู้สึกมีความสุขในชีวิต ภายใต้ข้อจำกัดในด้านร่างกาย (Whitbourne, 2005)

## 1.2 องค์ประกอบของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

การศึกษาเรื่อง การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ในระยะแรกจะให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ Fries (1980) ระบุว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จประกอบด้วย 1) ความสามารถในการคงไว้ซึ่งการทำงานของร่างกายและความสามารถทางความคิด 2) การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้รวมถึงการพยายามลดความเสี่ยง การหลีกเลี่ยงการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Fisher (1992) ที่พบว่า ผู้สูงอายุให้คำจำกัดความของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในประเด็นของการมีสุขภาพที่ดี มีความสุข

ต่อมาได้มีการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ Phelan และคณะ (2004) ได้กล่าวถึง การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จว่า มีความครอบคลุมทั้งสุขภาพด้านร่างกาย สุขภาพจิตและสังคม โดยระบุถึงปัจจัยต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ ระดับการศึกษา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Depp และ Jeste (2006) พบว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย การดำรงความสามารถด้านความรู้คิด ความพึงพอใจในชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ภาวะสุขภาพที่ดีและปราศจากความเจ็บป่วย การมีช่วงชีวิตอันยืนยาว การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Duay และ Bryan (2006) พบว่าผู้สูงอายุให้คำจำกัดความของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ในประเด็นของการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น การจัดการกับการเปลี่ยนแปลง การที่ยังคงมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีการเงินที่มั่นคง ในขณะที่ Ng และคณะ (2009) พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 28.6 ระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ได้แก่ อายุ การศึกษา การมีที่อยู่อาศัยที่ดี การออกกำลังกาย และการมีความเสี่ยงทางด้านโภชนาการต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า การดูแลสุขภาพกาย การมีสุขภาพจิตที่ดี และการได้รับการสนับสนุนทาง

สังคม (Parslow, Lewis, & Nay, 2011) การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ (Lee, Lan, & Yen, 2011) การมีเจตคติทางบวกต่อการดำเนินชีวิต การมีลูกหลานที่ประสบความสำเร็จ และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Chung & Park, 2008) เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ จะเห็นว่าการศึกษารื่องการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในระยะต้น เป็นแนวคิดที่นักวิชาการด้านผู้สูงอายุใช้เพื่ออธิบายการรับรู้ของบุคคลต่อการสูงวัยของตนเอง แนวคิดดังกล่าวจึงมองผู้สูงอายุในลักษณะหลากหลายมากกว่าจะหมายถึงความเสื่อมถอยเพียงอย่างเดียว

อีกแนวคิดหนึ่ง Rowe และ Kahn (1997) อธิบายการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จได้อย่างชัดเจน โดยระบุองค์ประกอบของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคในระดับต่ำ การดำรงความสามารถทางร่างกายและสติปัญญาในระดับสูง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่อมา Rowe และ Kahn (1998) ได้พัฒนาแนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ โดยรวมพัฒนาการทางด้านกายภาพ สังคมและบุคลิกภาพเข้าด้วยกัน จึงเพิ่มเรื่องของการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เข้ามา

การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จตามแนวคิดของ Rowe และ Kahn (1997, 1998) มีองค์ประกอบ 5 ด้านดังนี้

**1) การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคในระดับต่ำ (Avoiding Disability and Disability)** คือ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีความเสี่ยงต่อการเจ็บไข้ได้ป่วยในระดับต่ำ ทั้งนี้ลักษณะนิสัยเกี่ยวกับสุขภาพที่ปฏิบัติมาในอดีต ถือเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายสุขภาพและความสามารถทางกายของบุคคล

การวิจัยในระยะต่อมาโดยนักวิชาการ พบความเชื่อมโยงของการมีสุขภาพที่ดีต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ดังนี้ Franklin และ Tate (2009) พบว่า ลักษณะของการเลือกใช้ชีวิตในวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายที่ลดลงมีความเกี่ยวเนื่องกับลักษณะของการใช้ชีวิตเช่น การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางร่างกาย และสารอาหาร โดยผู้สูงอายุที่มีการดูแลตนเองดี ไม่สูบบุหรี่ มีกิจกรรมทางกาย และเลือกรับประทานอาหาร จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Marquez, Bustamante, Blissmer, และ Prohaska (2009) พบว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ

แข็งแรง และสามารถคงศักยภาพในการทำงานของร่างกายไว้ได้ พฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้แก่ การไม่สูบบุหรี่ การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การนอนหลับให้สนิท การควบคุมน้ำหนัก ให้พอดี Zajko, Schwingel, และ Park (2009) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีอิทธิพล ต่อระบบการทำงานของร่างกาย ความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่ลดลง การมีสุขภาพจิตที่ดี และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

การศึกษาของ เกศรินทร์ ยาทรัพย์(2552) ได้ระบุถึงปัจจัยที่ทำนายสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย อาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลตนเอง เช่น การหลีกเลี่ยงการ สูบบุหรี่ ในขณะที่มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2552) พบว่า การออกกำลังกาย เป็นการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มหรือคงสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพดี และยังสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อมได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมปฏิบัติมีหลายวิธี เช่น การบริหารร่างกาย การวิ่ง หรือการรำมวยจีน เป็นต้น

ดังนั้น การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การควบคุมอาหาร การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้ ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีร่างกายที่แข็งแรง และมีจิตใจแจ่มใส อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

**2) การดำรงความสามารถทางร่างกายและสติปัญญาในระดับสูง (High Cognitive and Physical Function)** คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องอาศัย ความสามารถทางสติปัญญาและการรู้คิดสิ่งต่างๆ รวมถึงความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

แนวคิดที่เกี่ยวข้องคือแนวคิดของ Baltes และ Baltes (1990) มองการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จเป็นการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ โดยกระบวนการทาง ปัญญาของผู้ที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ เป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุเลือกทำกิจกรรมตาม ความถนัด ความสามารถ และมีความเหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุต้องพบเจอกับความเสื่อมถอย และสูญเสียศักยภาพในการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุจึงชดเชยศักยภาพที่สูญเสียไป ด้วยการฝึกฝน ทักษะในกิจกรรมหรืออาศัยการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย เพื่อให้คงความสามารถในการทำกิจกรรม นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยการชดเชยศักยภาพในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การ ทบทวนความจำ ความฉับไวในการตอบสนองระหว่างขับรถ เป็นต้น

**3) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Engagement with Life)** คือ การที่ผู้สูงอายุมีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม รวมถึงการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง ทั้งนี้ผลของการที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต และเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เกิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ การศึกษาที่เกี่ยวข้องโดย จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์, และ Beri Ingersoll-Dayton (2544) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความผาสุกทางใจมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม ชุมชนและครอบครัว ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ บัญญภัทร ภัทรกัณทากุล (2544) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมต่างๆ การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนบ้านทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน มีโอกาสได้พบเพื่อนใหม่ สามารถพูดคุยและปรับทุกข์กันได้ ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้วยความรู้สึกเต็มใจหรือสมัครใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี เนื่องจากได้ออกกำลังกาย ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส ไม่เครียด ผลการวิจัยข้างต้นมีความสอดคล้องกับการศึกษาของสุธรรม นันทมงคลชัยและคณะ (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมสูง มีโอกาสที่จะเป็นผู้สูงอายุที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่ำ

นอกจากนี้ Ramsay, Ebrahim, Whincup, และคณะ (2008) พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมช่วยป้องกันผลกระทบที่เกิดจากอาการป่วยของโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมอย่างสม่ำเสมอ จะมีความเชื่อมโยงกับการมีสุขภาพทางจิตที่ดีและการมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ (Glass, 1999, kiely, 2003) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจึงเป็นสิ่งที่ส่งผลดีต่อ สุขภาวะทางจิต และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

**4) การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (Productivity)** คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงรักษาไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัครหรือเป็นผู้ที่ทำกิจกรรมที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนด้วยความเต็มใจ

การศึกษาที่เกี่ยวข้อง โดย Guse & Masesar (1999 อ้างถึงใน Boyd and Bee, 2006) พบว่า ความรู้สึกพึงพอใจของผู้สูงอายุมาจากการที่ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะที่การศึกษาของ Ebersole และ Hess (1997 อ้างถึงในปริยาวรรณ สุตจันงค์ 2552) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอยู่บนพื้นฐานที่ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่รักใคร่ มีประโยชน์และมีความสามารถ และ Willigen (2000) พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมี

ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และมีสุขภาพกายที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นอาสาสมัคร นอกจากนี้ เสาวภา พรศิริพงษ์, ธีรพงษ์ บุญรักษา, และสุภาพร ฤดีจำเริญ (2550) พบว่า การที่ยังคงสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า ในขณะที่ปรียาวรรณ สุดจ้านงค์ (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครจะมีความผาสุกทางใจอยู่ในระดับสูง

5) **ความพึงพอใจในชีวิต** (Life Satisfaction) คือการที่ผู้สูงอายุประเมินประสบการณ์ในชีวิตของตนเองว่ามีคุณค่า มีชีวิตที่มีคุณภาพ จึงมีความกระตือรือร้นในชีวิต มีความยินดี มีความพอใจ สนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำในชีวิตประจำวัน และมองเห็นว่าชีวิตของตนมีความหมาย สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และสามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

Erikson (1964 อ้างถึงในQuadagno, 1999; Santrock, 2002; Friedman, & Schustack, 2003; Whitbourne, 2005; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) กล่าวถึง ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมาจากการที่ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตของตนในปัจจุบัน โดยมาจากการที่ผู้สูงอายุนึกย้อนถึงอดีตและเห็นว่าตนเองได้ทำภารกิจต่างๆ ที่ควรกระทำได้หรือทำหน้าที่ของตนเองได้เสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์

ทั้งนี้มีการศึกษาที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาของ Berg (2008) ที่พบว่า ความมั่นคงทางการเงินเป็นองค์ประกอบสำคัญของความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในขณะที่ Jung, Muntaner, และ Choi (2010) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่สร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุชาวเกาหลี พบว่า เงื่อนไขทางด้านการเงินมีอิทธิพลมากที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ศีรวงศ์ ทับสายทอง (2550) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุนั้นมาจากความสำเร็จของบุตรหลาน ในขณะที่ เกศรินทร์ ยาททรัพย์ (2552) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตสมรสเป็นปัจจัยที่มีสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

### 1.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุพบว่า มีแนวคิดที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ซึ่งพบว่าในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน ดังนี้ (ชลธิชา จันทศิริ, 2549; ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548; ศีรวงศ์ ทับสายทอง, 2550; สรินดา น้อยสุข, 2545)

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายนอกที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัด ได้แก่ รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลงไป มีผมเป็นสีเทาหรือหลุดร่วง จนแลเห็นหนังศีรษะ ร่างกายโค้งงอ หลังโก่งงอ ทำให้เดินหลังค่อม ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น ผิวแห้งแตกหลุดลอกง่าย ผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นต้น ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายใน ได้แก่ มีภาวะกระดูกพรุนและหักง่าย ระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจ ในผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นน้อยลง สมองและระบบประสาททำงานช้าลง ระบบทางเดินหายใจ จะมีอาการเหนื่อยได้ง่าย ระบบทางเดินอาหาร สมรรถภาพในการย่อยอาหารลดลง มีอาการท้องผูกมากขึ้น เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลทำให้ผู้สูงอายุทำงานได้น้อยลงหรือทำไม่ได้เลย และในผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยร่วมด้วย จะทำให้เกิดปัญหาในด้านเศรษฐกิจติดตามมา เนื่องจากไม่มีรายได้หรือมีรายได้ไม่แน่นอน

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคม ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในผู้สูงอายุที่เด่นชัด คือ การรับรู้ของผู้สูงอายุมักยึดติดอยู่กับความคิดและเหตุผลของตนเอง จะแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะว่าเหว น้อยใจ หงุดหงิด โกรธง่าย เสียใจง่าย มีความสนใจในสิ่งแวดล้อมน้อย สนใจในเรื่องที่ตนมุ่งอยู่ในขณะนั้น จะมุ่งแสวงหาความสงบ ความตายและพบกับสภาพของความเสื่อม นอกจากนี้ยังมีอารมณ์ที่ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสียในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคู่ชีวิต สูญเสียรายได้ สูญเสียสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัว นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักมีการเจ็บป่วยเรื้อรัง มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองลดลง ผู้สูงอายุจึงมีความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง กลัวถูกทอดทิ้ง และมีภาวะซึมเศร้าตามมา แต่อย่างไรก็ตามการปรับตัวทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในผู้สูงอายุแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามความสามารถ โดยผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ดังที่ Rosow (1985 อ้างถึงใน ศิราวงศ์ ทับสายทอง, 2550) ระบุว่า บทบาทที่ผู้สูงอายุมียูก่อให้เกิดความพึงพอใจลดลง คือ มีหน้าที่หรือมีความคาดหวังจากสังคมลดลง ซึ่งการไม่มีความชัดเจนในบทบาทดังกล่าวอาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการมีความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือการแปลกแยกจากผู้อื่น แต่บางคนกลับมองว่าเป็นผลดีที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีอิสระในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมา อีกทั้งผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเติบโตขยายตัวของสังคมเมือง ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพและเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวต้องลดบทบาทลง กลับกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย

ทำให้ผู้สูงอายุเสียบทบาททางสังคมที่เคยมี ผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการการยอมรับจากสมาชิกครอบครัวและสังคม แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการทำงานจึงต้องออกจากงาน และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของสังคมที่ผู้สูงอายุทำได้ช้าลง ทำให้ความสามารถในการแสวงหามิตรใหม่นี้น้อยลงอีกด้วย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนมากแม้ว่าจะอาศัยอยู่กับลูกหลาน แต่ช่วงเวลากลางวันที่ลูกหลานออกไปทำงาน ผู้สูงอายุจึงต้องอยู่บ้านตามลำพัง (ชลธิชา จันทศิริ, 2549; ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548) ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว่ ขาดที่พึ่ง ทั้งนี้เพราะสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน และบุคคลในสังคม โดยเฉพาะเพื่อนร่วมวัยได้สนทนากับเพื่อนที่ถูกใจ ได้ระบายความในใจต่อกันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น

#### 1.4 ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

การศึกษาถึงผลกระทบด้านจิตใจจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ และสังคมที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ มีดังนี้ (สรินดา น้อยสุข, 2545)

1) ความรู้สึกเหงา ผู้สูงอายุจะรู้สึกเหงา อ้างว้าง รู้สึกไม่มีใครเข้าใจและเห็นใจ รู้สึกถูกทอดทิ้งให้เผชิญความทุกข์ทรมานโดยลำพัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องอยู่คนเดียว เนื่องจากการสูญเสียคู่วิต หรือลูกหลานแยกไปอยู่ที่อื่น

2) ความรู้สึกไม่มั่นใจ ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งภาวะนี้เกิดจากการที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านความคุ้มครองให้ความปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิด โมโหและสะเทือนใจง่าย ด้วยเรื่องเล็กๆน้อยๆ ทำให้กลายเป็นคนใจน้อย ขุนเขี้ยวและวุ่นวายในกิจกรรมของผู้อื่น เป็นสาเหตุนำไปสู่ความขัดแย้งกับลูกหลานหรือผู้ดูแลได้

3) ความรู้สึกกลัวตาย ความกลัวตายทำให้ผู้สูงอายุกังวลกับความเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้น จึงมักไปพบแพทย์บ่อยๆ ทำให้บางครั้งลูกหลานเกิดความรำคาญได้

4) ความรู้สึกหมดหวังและสิ้นหวัง เนื่องจากความเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุอาจมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลานและต่อสังคม อยากจะทำตนให้เป็นประโยชน์ แต่ถูกจำกัดด้วยความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ ที่ผู้สูงอายุไม่อาจยับยั้งได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง รู้สึกโกรธตนเอง และกลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

5) ความรู้สึกหดหู่และเศร้าใจ ความรู้สึกนี้มีหลายระดับ คือ ระดับหดหู่ใจเล็กน้อย เศร้าใจเล็กน้อย จนถึงขั้นภาวะเศร้าอย่างรุนแรงถึงกับมีอาการมองโลกในแง่ร้าย ภาวะเศร้าใน

ผู้สูงอายุมักเกิดจากการสูญเสีย ทั้งที่เป็นการสูญเสียจริงและการสูญเสียที่จินตนาการขึ้นเอง ความสูญเสียจริงได้แก่ การสูญเสียความสมบูรณ์และความแข็งแรงของร่างกาย สูญเสียเพื่อนฝูง คู่สมรส สูญเสียลูกหลานที่เคยอยู่ด้วยกัน สูญเสียความมั่นคงทางด้านจิตใจ เป็นต้น ส่วนการสูญเสียในจินตนาการ เช่น การสูญเสียการยอมรับนับถือที่ตนเคยได้รับ สูญเสียความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น

## 2. สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)

### 2.1 นิยามและขอบเขต

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต พบว่า มีการให้ความหมายของสุขภาวะทางจิต ดังนี้

Bradburn (1965) ให้ความหมายความสุขหรือสุขภาวะทางจิต เป็นสภาวะทางจิตใจ หรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์ สถานการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิตในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวก (Positive affect) เช่น ความพึงพอใจ ความสุข และความรู้สึกด้านลบ (Negative affect) เช่น ความวิตกกังวล ความทุกข์ เบื่อ ว่างเหว ซึมเศร้า โดยแต่ละบุคคล จะมีการรับรู้สภาวะทางจิตต่างกัน บุคคลที่มีคะแนนความสุขหรือสุขภาวะทางจิตสูง จะมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ ขณะที่บุคคลที่มีคะแนนความสุขหรือสุขภาวะทางจิตต่ำจะมีความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านบวก

Ryff (1995) มีแนวคิดว่าสุขภาวะทางจิต เป็นความพึงพอใจที่บุคคลสามารถบรรลุถึงความสำเร็จในแต่ละช่วงของชีวิต ประกอบด้วย การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) การมีความงอกงามในตน (Personal growth) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตจะค่อนข้างมีพัฒนาการทางจิตที่สมบูรณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

Andrew และ Witney (1975) มีแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตว่า ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบ และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งในส่วนของความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบนั้น เป็นสิ่งที่เกิดจากอารมณ์และความรู้สึก



ของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ในขณะนั้น ส่วนความพึงพอใจในชีวิตเป็นการรับรู้และการตัดสินใจของบุคคล

Campbell (1976) กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่า เป็นความรู้สึกพึงพอใจ ในการที่บุคคลสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ตั้งเครียดในชีวิตได้ โดยบุคคลจะมีทั้งความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ โดยการประเมินว่าชีวิตของบุคคลจะเป็นผลมาจากการที่บุคคลนั้นได้เผชิญกับสถานการณ์ในขณะนั้นและสะท้อนออกมาให้เห็นในชีวิตของบุคคลในเวลาต่อมา

Diener (1984) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ (Subjective well-being) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ 1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) 2. ความรู้สึกด้านบวก (Positive affect) 3. ความรู้สึกด้านลบ (Negative affect) ต่อมา Diener และคณะ (1999) ได้เพิ่มด้านความพึงพอใจ (satisfaction) ให้เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบหลัก ซึ่งความพึงพอใจนี้ เช่น ความพึงพอใจในสุขภาพ

Lawton (1983 อ้างถึงใน ปัญญภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544) ได้กล่าวถึงสุขภาวะของผู้สูงอายุว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตและการมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี และได้จำแนกสุขภาวะออกเป็น 6 มิติ ซึ่งมีความสัมพันธ์ในการประเมินชีวิตของบุคคลได้แก่ มิติด้านสุขภาพ มิติด้านชีวิตครอบครัว มิติด้านเพื่อนฝูง มิติด้านการดำเนินชีวิต มิติด้านกิจกรรม และมิติด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ซึ่งมิติเหล่านี้มีความสัมพันธ์ทางบวกในการประเมินชีวิตของบุคคล ซึ่งจะเน้นในด้านอารมณ์ของบุคคล โดยองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ความรู้สึกด้านลบ (negative affect) ความสุข (happiness) ความรู้สึกด้านบวก (positive affect) และความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับความสำเร็จตามเป้าหมาย (congruence between desire and attained goals)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตแนวพุทธไว้ว่า เป็นภาวะจิตที่เป็นด้านบวก เป็น positive emotion ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการ ได้แก่

1. ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงเบิกบานใจ
2. ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ
3. บัณฑิติ คือ ความผ่อนคลาย เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด
4. สุข คือ มีความฉ่ำชื่นชื่นใจ
5. สมภาติ คือ ภาวะจิตที่แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว

การพัฒนาสุขภาพทางจิตด้านจิตใจควรพัฒนาใน 3 องค์ประกอบคือ

1. คุณภาพจิต สภาพจิตที่ทำให้บุคคลมีคุณธรรมหรือความดี โดยมีลักษณะของบุคคลที่มีความเมตตา กรุณา มีเมตตริจิต ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรู้สึกร่วมใจหรือ อุดหนุนส่งเสริม ความสุภาพอ่อนโยน ความกตัญญูกตเวทิตะ และความมีศรัทธา เป็นต้น

2. สมรรถภาพจิต ความสามารถด้านทานอารมณ์ต่างๆ มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย มีความเข้มแข็งอดทน ใฝ่รู้ใฝ่ทำ มีความรับผิดชอบ มีสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความจริงใจจริงจัง มีความมั่นใจ แน่วแน่ มั่นคง มีสมาธิ เป็นต้น

3. สุขภาพจิต เป็นเรื่องของความทุกข์และความสุข ทั้งนี้

ความทุกข์ คือ สภาพจิตหรือภาวะจิตที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ไม่เป็นกุศล เช่น

ความขุ่นมัว ความโศกเศร้า ความหม่นหมอง ความคับแค้น ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น

ความสุข คือ สภาพจิตหรือภาวะจิตที่ดี เกื้อกูล เป็นกุศล เช่น ความอุ่นใจ ความอิมใจ

ปลื้มใจ ความซาบซึ้ง ความว่าแจ้งสดใส ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ความชื่นใจ ความโปร่งโล่ง

ความเบิกบานใจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคล ที่ประกอบไปด้วย สภาวะอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสามารถจัดการกับความทุกข์ ทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม และความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามเป้าหมาย

## 2.2 องค์ประกอบของสุขภาพทางจิต

Ryff (1989, 1995) ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาพทางจิตใน 6 มิติ โดยการสร้างแบบวัดสุขภาพทางจิต ซึ่งรวมถึงสุขภาพจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งได้แก่ มุมมองในเรื่องของการบรรลุสัจการแห่งตน (self-actualization) ของ Maslow แนวคิดการเป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็มเปี่ยม (fully functioning person) ของ Rogers แนวคิดการพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลอย่างเป็นระบบ (formulation of individuation) ของ Jung การมีวุฒิภาวะ (maturity) ของ Alport แนวคิดการพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต (life span developmental) และทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาการจิตสังคม (psychosocial stages theories) ของ Erikson งานวิจัยเกี่ยวกับพื้นฐานชีวิต (basic life tendencies) ของ Buhler แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุของ Neugarten และเกณฑ์ประเมินสุขภาพจิตทางบวก (positive criteria of mental health) ของ Jahoda

จากการสังเคราะห์แนวคิดต่างๆ Ryff ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 มิติ ได้แก่

**1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance)** การยอมรับในตนเองหรือเจตคติทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต เป็นลักษณะของการบรรลุศักยภาพแห่งตน (self-actualization) กระบวนการทำงานที่เหมาะสมและการมีวุฒิภาวะ (maturity) ซึ่งทฤษฎีพัฒนาการตลอดชีวิต (Life span theories) ต่างให้ความสำคัญกับการยอมรับในตนเองและชีวิตในอดีตของบุคคล โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง จะถูกจัดว่าเป็นบุคคลที่มีเจตคติทางบวกต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี ตลอดจนมีความรู้สึกทางบวกต่อชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเอง รู้สึกผิดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามาในอดีต มีสิ่งที่รบกวนจิตใจทำให้รู้สึกว่าเป็นปัญหา ปรารถนาที่จะแตกต่างไปจากที่ตนเองกำลังเป็นอยู่ในขณะนี้

**2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others)** เป็นการที่บุคคลสามารถมีความสัมพันธ์แบบผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความรู้สึกเข้าใจผู้อื่น มีความปรารถนาดี เป็นผู้ที่สามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ และคงรักษามิตรภาพไว้ได้ยาวนาน ดังนั้นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาวะทางจิต โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีลักษณะ มีความอบอุ่น พึงพอใจ และมีความไว้วางใจที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ให้ความสำคัญกับสวัสดิภาพของผู้อื่น สามารถเข้าใจ รับรู้ความรู้สึก และมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะมีลักษณะ ไม่ให้ความใกล้ชิดหรือไว้วางใจที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความยากลำบากที่จะแสดงความอบอุ่น เปิดเผยตนหรือใส่ใจผู้อื่น รู้สึกถูกทอดทิ้งและมีความคับข้องใจในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ประนีประนอมหรืออดทนเพื่อคงสัมพันธภาพกับผู้อื่น

**3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)** เป็นการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง (self-determination) มีความเป็นอิสระในการเลือกและตัดสินใจ โดยคำนึงถึงความเชื่อ และค่านิยมที่ตนเองยึดถือ เป็นบุคคลที่สามารถประเมินตนเองจากภายในได้ด้วย มาตรฐานของตนเอง ผู้ที่สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระจากระเบียบแบบแผน ปราศจากการยึดติดในความกลัว ความเชื่อ และกฎที่คนส่วนใหญ่สร้างขึ้นมา โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง มีความเป็นอิสระ สามารถที่จะฝ่าแรงกดดันทางสังคมในเรื่องของการคิดหรือการกระทำ สามารถจัดการพฤติกรรมตนเอง

จากภายใน ประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะคำนึงถึงความคาดหวังและการประเมินจากผู้อื่น ยินยอมตามการตัดสินใจของผู้อื่นในเรื่องสำคัญ ปฏิบัติตามแรงกดดันทางสังคมในการคิดหรือการกระทำ

**4. การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery)** เป็นความสามารถของบุคคลในการเลือกหรือสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม ให้มีความเหมาะสมกับเงื่อนไขทางกายภาพของตนเอง โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดการต่อสิ่งต่างๆรอบตัว ทั้งนี้การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมนั้นยังรวมถึงความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมที่มีความซับซ้อนได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้น การเข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งแวดล้อมและสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีภาวะความเป็นผู้นำและรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ควบคุมหรือดูแลกิจกรรมที่มีความยุ่งยาก สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกหรือสร้างสรรค์บริบทที่เหมาะสมต่อความต้องการและค่านิยมส่วนบุคคล ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะมีความยากลำบากในการจัดการภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนหรือปรับปรุงสิ่งต่างๆ มองไม่เห็นโอกาสรอบตัวที่มี ขาดความสามารถในการควบคุมสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว

**5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life)** เป็นความเชื่อที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีจุดมุ่งหมายและมีความหมายต่อชีวิต ในคำจำกัดความของการมีวุฒิภาวะนั้น จะเน้นถึงการที่บุคคลมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความรู้สึกและเจตนาที่แน่ชัดในการกำหนดทิศทางของชีวิตของตนเอง ซึ่งทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่หลากหลายในเรื่องของเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น การสร้างสรรค์ หรือการประสบความสำเร็จในการจัดการกับอารมณ์ในช่วงท้ายของชีวิต ดังนั้น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในทิศทางบวกและความสามารถกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง จะเป็นกระบวนการทางจิตที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกถึงชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความหมาย โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีลักษณะของบุคคล ที่มีเป้าหมายในชีวิต มีการกำหนดทิศทางชีวิตของตนเองที่แน่นอน รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ยึดถือความเชื่อที่จะนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิต และมีความหมายในการดำรงชีวิตอยู่ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะปราศจากความรู้สึกมีความหมายในชีวิต มีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในการดำรงชีวิตเพียงเล็กน้อย ขาดการกำหนดทิศทางชีวิตตนเอง ไม่สามารถเห็นเป้าหมายหรือประโยชน์ในอดีตที่ผ่านมา ไม่มีทัศนคติหรือความเชื่อที่จะทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่า

**6. การมีความงอกงามในตน (Personal growth)** แสดงให้เห็นถึงการมีพัฒนาการที่ต่อเนื่อง และความพยายามในการตระหนักถึงศักยภาพของบุคคลที่จะเติบโตและงอกงาม ซึ่งกระบวนการทำงานทางจิตที่ดีนั้น ไม่ได้ต้องการเพียงแค่ว่าบุคคลมีลักษณะของการประสบความสำเร็จเท่านั้น แต่รวมถึงการที่บุคคลได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อความเติบโตและงอกงาม ความต้องการที่จะรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้และพัฒนาถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนเองมีอยู่ จึงเป็นองค์ประกอบหลักของการมีความงอกงามในตนเอง เช่น การที่บุคคลเปิดรับต่อประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อเอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การที่บุคคลมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาได้ แทนที่จะติดอยู่ขั้นพัฒนาการขั้นใดขั้นหนึ่ง ทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิตได้เน้นถึงความงอกงามที่ต่อเนื่อง และการเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรือภาระงานใหม่ๆ ที่แตกต่างกันไปในช่วงอายุ ดังนั้น การมีความงอกงามอย่างต่อเนื่อง และการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองจึงเป็นมิติของสุขภาวะทางจิตที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าความสุข (eudaimonia) ตามคำนิยามของ Aristotle ที่ว่าลำดับขั้นสูงสุดของความสำเร็จของมนุษย์ คือ ความสุข โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มองตนเองว่าสามารถงอกงามและเติบโต พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตลอดจนสามารถตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง มองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ และประสิทธิภาพในตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีชีวิตเฉื่อยชา หยุดนิ่งอยู่กับที่ ขาดความรู้สึกรู้สึกที่อยากจะทำเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตนเองเพื่อการพัฒนาตนเองในทุกขณะ มีความรู้สึกเบื่อหน่ายและหมดความสนใจในชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถพัฒนาเจตคติหรือพฤติกรรมได้เลย

### 2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต

#### 1) ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส

จากการศึกษาของ Bradburn (1969 อ้างถึงใน พัสตราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์, 2546) พบว่าขณะที่มีการหย่าร้าง เพศชายมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าเพศหญิงและบุคคลที่มีอายุน้อยมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าบุคคลที่มีอายุมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Berlin และ Borden (1990) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเผชิญปัญหาและสุขภาวะทางจิตในคู่สมรสของผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมเรื้อรัง พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

เพศหญิงมีสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงจะมีระดับความซึมเศร้าสูงกว่าเพศชาย

การศึกษาของ Costa, Zonderman, McCrae, และคณะ(1987) ศึกษากลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-27 ปี พบว่า เพศหญิงมีสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าเพศชาย และเมื่อเทียบเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ พบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายมีสุขภาวะทางจิตสูงที่สุด เนื่องจากได้ผ่านประสบการณ์และเรียนรู้การเผชิญปัญหาต่างๆมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า ในขณะที่ Krause (1999) พบว่าวัยสูงอายุตอนกลางและวัยสูงอายุตอนปลาย จะมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าวัยสูงอายุตอนต้น นอกจากนี้ในการศึกษาของเบนสัน (Benson, 1998 อ้างถึงใน ปัญญาภัทร ภัทรภัณฑาทกุล, 2544) ที่ทำการศึกษายักยัยทำนายสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจำนวน 190 คน พบว่าการยอมรับตนเอง การควบคุมสถานการณ์แวดล้อม การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการมีสัมพันธภาพที่ดี มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้ และยังพบว่าปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย และ Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele, และ Matheny (2001) พบว่า วัยสูงอายุจะมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและมีความผาสุกทางใจมากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการศึกษาพบว่าเพศและอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต แต่ก็มีการศึกษาที่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน (พัสดราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์, 2546)

**2) ปัจจัยภายนอกบุคคล** ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว การสนับสนุนทางอารมณ์ สภาพสังคม วัฒนธรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การที่ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และมีโอกาสได้พบเพื่อนใหม่ สามารถพูดคุยและปรับทุกข์กันได้ ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิต (ปัญญาภัทร ภัทรภัณฑาทกุล, 2544) เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมทางร่างกาย การที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ การไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ หรือมีกิจกรรมในสังคมลดลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า เป็นภาระของผู้อื่น การนั่งคุยอยู่เป็นเพื่อนหรือการให้กำลังใจ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข (พนิตนันท์ โชติกเจริญกุล, 2545) และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตสูง เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความผูกพันกับศาสนา และมีเวลาในการไตร่ตรองเรื่องศาสนามากขึ้น (Levin, Markides, & Ray, 1996) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี 2551 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552) พบว่า การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

ช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ผู้ที่นำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ปัญหาชีวิตหรือการงานจะมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ และ สกุลรัตน์ เตียววานิช (2545) ศึกษาของสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในบทบาทผู้ดูแลเด็ก เขต กรุงเทพมหานคร พบว่า สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องของสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2544 – พ.ศ. 2552 นั้น พบว่ามีการใช้คำภาษาไทยว่า “ความ ผาสุกทางจิตใจ” และ “สุขภาพจิต” แทน คำภาษาอังกฤษว่า “Psychological well-being” ดังนั้น การนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอใช้คำศัพท์ภาษาไทยทั้งสองคำดังกล่าว ในความหมายเดียวกัน

งานวิจัยเรื่องแรก ได้แก่ งานวิจัยของ ปัญญภัทร ภัทรกัณทากุล (2544) ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคม กิจกรรมทางสังคม และ ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอ เชียงของ จังหวัดเชียงราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมทาง สังคมของผู้สูงอายุ โดยผลการศึกษาที่ได้พบว่า (1) ผู้สูงอายุมีคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมทาง สังคมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 75.96, SD = 7.10$ ) (2) ผู้สูงอายุมีคะแนนความผาสุกทางใจ อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 41.31, SD = 4.04$ ) (3) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .553, p < .01$ )

ต่อมา พัสตราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์ (2546) ได้ทำการศึกษาวิจัยในเรื่องของความผาสุก ทางใจเช่นกัน แต่เป็นการศึกษาความผาสุกทางใจของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะ เจริญปรนัยในการดูแล ความเข้มแข็งของครอบครัว ความหวัง และความผาสุกทางใจของผู้ดูแลใน ครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ดูแลใน ครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จำนวน 110 คน เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัย คือ แบบสอบถามภาวะเจริญปรนัยในการดูแล แบบสอบถามความเข้มแข็งของครอบครัว แบบสอบถามความหวัง และแบบสอบถามความผาสุกทางใจ ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ดูแลใน ครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 64.5) มีอายุเฉลี่ย 45.5 ปี มีภาวะเชิง

ปรนัยในการดูแล ความเข้มแข็งของครอบครัว และความผาสุกทางใจในระดับปานกลาง และมีความหวังในระดับค่อนข้างมาก (2) เพศและอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (3) ความเข้มแข็งของครอบครัว และความหวัง มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความผาสุกทางใจของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .50$  และ  $.55$  ตามลำดับ) (4) ภาวะเชิงปรนัยในการดูแล มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับความผาสุกทางใจของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = -.51$ ) จากการวิจัยครั้งนี้จึงทำให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางจิตใจในบุคคล

งานวิจัยต่อมาเป็นงานวิจัยในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งใช้คำว่า “ สุขภาวะทางจิต ” โดย วรปัสร์ โรหิตะบุตร (2549) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งการวิจัยออกเป็นสองส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง ที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำ จำนวน 19 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้ากลุ่มพัฒนาตนตามแนวทออตเซอร์ เป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง รวมเป็น 18 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิตของRyff (1989) ผลการวิจัยพบว่า (1) ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (2) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน (3) ในระยะหลังการทดลอง ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนที่ 2 เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนรับรู้ผลดีของการเข้ากลุ่มและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล ได้แก่ (1) กระบวนการกลุ่มและปฏิสัมพันธ์กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และยอมรับนับถือกัน ที่เอื้อให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง เปิดเผยและแบ่งปันประสบการณ์ (2) ผู้สูงอายุสัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล อบอุ่น เข้าใจ และมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น สามารถยอมรับปัญหาที่ตนประสบมากขึ้น และสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางบวก ต่อมา ปิยนันท์ สงฤทธิ (2550) ศึกษาปัจจัยและการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่



ชมรมไทเก๊ก กระทรวงสาธารณสุขปีพ.ศ. 2548 จำนวน 76 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต โดยแบบสอบถามสุขภาวะทางจิตนั้น ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบสอบถามของ จุงซิก คิม (Kim, 2000) ประกอบด้วย 5 ด้านดังนี้ (1) ด้านความพึงพอใจในด้านรวมของชีวิต มีข้อคำถาม 5 ข้อ พัฒนามาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของ Pivot และ Diener (1993) (2) ด้านความพึงพอใจในด้านต่างๆ ของชีวิต มีข้อคำถาม 8 ข้อ พัฒนามาจากแบบวัดความพึงพอใจในด้านต่างๆ ของชีวิตของ Campbell, Converse และ Roger (1976) (3) ด้านอาการทางจิตที่แสดงออกทางกาย มีข้อคำถาม 7 ข้อ พัฒนาแบบวัดการแสดงออกของความเครียดออกมาทางร่างกายของ Emmon (1992) (4) ด้านอารมณ์ทางบวก มีข้อคำถาม 4 ข้อ ซึ่งจุงซิก คิม พัฒนาขึ้นเอง (5) ด้านอารมณ์ทางลบ มีข้อคำถาม 5 ข้อ ซึ่งจุงซิก คิม พัฒนาขึ้นมา ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตระดับค่อนข้างดี (2) ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันตามตัวแปร เพศ รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุ โดยพบผลชัดเจนในตัวแปรระดับการศึกษา ซึ่งผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มีสุขภาวะทางจิตโดยรวม และรายด้านทั้ง 5 ด้าน คือ ความพึงพอใจในด้านรวมของชีวิต ความพึงพอใจในด้านต่างๆ ของชีวิต อาการทางจิตที่แสดงออกทางกาย อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับที่สูงกว่า (3) ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยผู้สูงอายุที่มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้มาก จะมีสุขภาวะทางจิตด้านย่อยดีกว่าผู้สูงอายุที่มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้น้อย

งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในประเทศไทย สุธรรม นันทมงคลชัย, ชูติไกร ตันตวิณิช, โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์ และ พิทยา จารุพูนผล (2552) ศึกษาสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในจังหวัดระยอง โดยใช้ข้อมูลจากโครงการวิจัยเรื่อง ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ซึ่งศึกษาในปี พ.ศ.2551 กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม (2) แบบประเมินบุคลิกภาพที่ดัดแปลงมาจากแนวคิดของ Eysenck (1970) (3) แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดัดแปลงมาจากแนวคิดของ Coopersmith (1984) (4) แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว ดัดแปลงจากแนวคิดของ Friedman (1993); Morrow และ Wilson (1961) (5) แบบประเมินการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม ดัดแปลงมาจากแนวคิดของ Lemon และคณะ (1972) (6) แบบประเมินความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งดัดแปลงจากแนวคิดของ Diener (2007); Argyle

และ Neugarten (1973) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ร้อยละ 27.5 ประสบความสำเร็จโดยประเมินจากเกณฑ์ 3 ประการ คือ การมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงและมีความสุขในชีวิตสูง ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้ครอบครัวเพียงพอต่อการใช้จ่ายมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ 7.5 เท่าของผู้สูงอายุที่มีรายได้ครอบครัวไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีโอกาสสูงที่จะประสบความสำเร็จเป็น 62.0 เท่า ของผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่ำ ดังนั้นครอบครัวและหน่วยงานที่รับผิดชอบควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รวมถึงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีรายได้ที่พอเพียงต่อการใช้จ่าย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้

เกศรินทร์ ยาทรัพย์ (2552) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรส การยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมกับการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 250 คน เป็นเพศชายจำนวน 112 คน และเพศหญิงจำนวน 138 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสมรส แบบวัดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม และแบบวัดการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดย การแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ และการถดถอยเชิงพหุคูณ ( Multiple regression analysis) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จคือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ( $\beta = .63$ ) และความพึงพอใจในชีวิตสมรส ( $\beta = .12$ ) โดยปัจจัยทั้งสองสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถทำนายการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จได้ ร้อยละ 45.8

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องของสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ทำให้เห็นแนวโน้มของการวิจัยที่ยังเป็นการวิจัย ในเชิงปริมาณ ที่ทำการศึกษาโดยผ่านการใช้เครื่องมือ คือแบบสอบถาม ในการเก็บรวบรวมข้อมูล อันแสดงให้เห็นว่า ในการศึกษาประเด็นนี้ยังเป็นการศึกษาในเชิงปริมาณเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการทำการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งแง่มุมและองค์ความรู้จากการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต ความคิดและความรู้สึกที่มาจากภายในจิตใจของผู้สูงอายุ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาพทางจิตสูง โดยมีระเบียบวิธีวิจัยดังต่อไปนี้

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual Qualitative Research CQR) เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งที่สร้างขึ้นโดย Hill และคณะในปี 1997 (Hill, 2005) ที่เน้นการศึกษาในเชิงลึก โดยจะมองอิทธิพลที่ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลมีซึ่งกันและกัน ผู้ให้ข้อมูลจะเล่าบรรยายปรากฏการณ์ ในขณะที่เดียวกันผู้วิจัยจะช่วยผู้ให้ข้อมูลสำรวจประสบการณ์ของตนเองในแง่มุมที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะเน้นความเห็นชอบร่วมกันของทีมผู้วิจัย ที่ได้มาจากการอภิปรายในการตัดสินใจโครงสร้างของข้อค้นพบ ทีมผู้วิจัยประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ในการลงความเห็นเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล และจัดกลุ่มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในการค้นหาประเด็นหลัก (Domain) แล้วทำการจับใจความเพื่อค้นหาแนวคิดสำคัญ (Core idea) เพื่อกำหนดโครงสร้างและจัดหมวดหมู่แนวคิดสำคัญจากกลุ่มต่างๆ (Cross analysis) จากนั้นจะมีผู้ตรวจสอบเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องในการตัดสินใจของทีมงาน โดยเทียบกับข้อมูลดิบเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าข้อสรุปของทีมผู้วิจัยมีความถูกต้องและสอดคล้องกับข้อมูลที่มี (Hill และคณะ, 1997; 2005)

#### ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูล (Key Informant) แบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลจากการแนะนำของผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate keeper) เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตสูง และได้รับการแนะนำจากชุมชนว่าเป็นผู้สูงอายุที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ จำนวน 11 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 4 คน) และทำการศึกษาจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

### เกณฑ์คัดเข้า

1. เป็นผู้มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่ได้รับการแนะนำจากผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate keeper) ว่าเป็นผู้สูงอายุที่คนในชุมชนให้การยอมรับและมีความเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิต และเป็นผู้สูงอายุที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ
2. เป็นผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดสุขภาพทางจิตของ Ryff (1989) ที่พัฒนาโดย วรภัทร โรหิตะบุตร (2549) โดยต้องเป็นผู้สูงอายุที่ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.5 – 6 คะแนน จึงจะถือว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง
3. ผู้ให้ข้อมูลมีความเต็มใจในการเข้าร่วมการวิจัย และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ รวมถึงความรู้สึกร่วมกับตนเองได้อย่างละเอียด ชัดเจน และเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก

### เกณฑ์คัดออก

1. เป็นผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดสุขภาพทางจิตของ Ryff (1989) ที่พัฒนาโดย วรภัทร โรหิตะบุตร (2549) โดยต้องเป็นผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสุขภาพเฉลี่ยต่ำกว่า 4.5 คะแนน
2. เป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการฟัง การได้ยิน และการเข้าใจภาษาไทย
3. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. **แบบวัดสุขภาพทางจิต** แบบวัดสุขภาพทางจิตที่ใช้ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่พัฒนาโดย วรภัทร โรหิตะบุตร (2549) จากแบบวัดสุขภาพทางจิตของ Ryff (1989) มีลักษณะเป็นแบบวัดที่ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) โดยแบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 6 ระดับ โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ที่บ่งบอกว่าไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่ตรงเลย จนถึงระดับที่ 6 ซึ่งบ่งบอกว่ารู้สึกเช่นนั้นทุกครั้งเป็นประจำ หรือตรงมากที่สุด เมื่อรวมคะแนนทุกข้อเข้าด้วยกันแล้วแปลผลคะแนนโดยรวมและรายด้าน ในกรณีที่ได้คะแนนสูงแสดงว่า มีภาวะสุขภาพทางจิตในระดับสูง และคะแนนต่ำแสดงว่า มีภาวะสุขภาพทางจิตในระดับต่ำ แบบวัดสุขภาพทางจิตชุดนี้ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 48 ข้อ ประเมินองค์ประกอบของสุขภาพทางจิต 6 ด้าน ได้แก่

1. การยอมรับในตนเอง (self-acceptance) ประกอบด้วยการมีทัศนคติที่ดีต่อ

ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองได้ทั้งในด้านบวกและด้านลบ มีความรู้สึกในแง่บวกต่อชีวิตที่ผ่านมาของตน (จำนวน 8 ข้อ)

2. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) ประกอบด้วยความเป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง พฤติกรรมมาจากการควบคุมภายในตนเอง ประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง มีความคิดและการกระทำที่สามารถทนกระแสสังคม (จำนวน 5 ข้อ)

3. การมีความงอกงามในตน (personal growth) ประกอบด้วยการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ รับรู้โอกาสในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง รับรู้ถึงการพัฒนาและงอกงามในตนเองอย่างต่อเนื่อง (จำนวน 7 ข้อ)

4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) ประกอบด้วย การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างอบอุ่น ไว้วางใจ และน่าพึงพอใจ เข้าใจลักษณะการให้และการรับในสัมพันธภาพ สามารถเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก สามารถที่จะรักและสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (จำนวน 9 ข้อ)

5. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery) ประกอบด้วย ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถดูแล ควบคุมกิจกรรมที่ยุ่งยากต่างๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สามารถใช้โอกาสที่มีอย่างมีประสิทธิภาพ (จำนวน 13 ข้อ)

6. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) ประกอบด้วยการมีเป้าหมายในชีวิตและกำหนดทิศทางของชีวิตด้วยตนเอง ยึดถือความเชื่อที่นำไปสู่การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความมุ่งหมายในชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านมา (จำนวน 6 ข้อ)

#### การแปลผลแบบวัดสุขภาวะทางจิต

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.49 สุขภาวะทางจิตโดยรวมหรือในแต่ละด้านต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 สุขภาวะทางจิตโดยรวมหรือในแต่ละด้านปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 สุขภาวะทางจิตโดยรวมหรือในแต่ละด้านปานกลางถึงค่อนข้างสูง

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 6.00 สุขภาวะทางจิตโดยรวมหรือในแต่ละด้านสูง

วรัปสร โรหิตะบุตร (2549) ได้อธิบายขั้นตอนการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ดังนี้

#### 1.1 การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิต

1.1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์นำร่องกับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม

1.1.2 พัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตตามกรอบของ Ryff และสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมตามแนวทางที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในบริบทของสังคมไทย

1.1.3 นำข้อคำถามทั้งหมดให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษาที่ถูกต้อง จากนั้นจึงปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ได้ปรับปรุงข้อคำถามแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 63 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของสำนวนภาษาอีกครั้ง

1.1.4 นำข้อมูลคะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุทั้ง 63 คน มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำด้วยการทดสอบค่าที่ ( $t$ -test) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงหรือมีค่า  $t > 0.016$  ที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยค่า  $t$  มีค่าอยู่ระหว่าง 1.79 - 6.51 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation; CITC) เลือกข้อที่มีค่า  $r$  สูงกว่าค่า critical value และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) เลือกข้อคำถามทุกข้อที่มีค่า  $r$  สูงกว่าค่า critical value โดยมีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง 0.22 - 0.72 คัดเฉพาะข้อที่ผ่านเกณฑ์ 2 ใน 3 จึงได้ข้อคำถามจำนวน 43 ข้อ

1.1.5 จากนั้นนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ปรับปรุงจนเหลือข้อคำถามจำนวน 43 ข้อ ให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษาอีกครั้ง เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น จากนั้นนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถเข้าใจได้ตรงกัน พร้อมทั้งเพิ่มข้อคำถามอีก 5 ข้อ เพื่อให้ข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางจิตมีความครอบคลุมทุกลักษณะ ตามกรอบอ้างอิงของ Ryff จึงได้แบบวัดสุขภาวะทางจิต ที่มีข้อคำถามจำนวน 48 ข้อ

## 1.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1.2.1 การประเมินค่าความตรง (Validity) ในเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านในการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขข้อความและสำนวนภาษาให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหาและคำจำกัดความเพื่อให้มีความเหมาะสม

1.2.2 การประเมินค่าความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct validity) โดยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผ่านการตรวจสอบสำนวนภาษาไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 63 คน โดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะ (Known Group Method) โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่ม

บุคคล 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพทางจิตในระดับสูงของชมรมผู้สูงอายุ โดยคัดเลือกตามเกณฑ์คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อาศัยอยู่กับคู่สมรสหรือลูกหลาน และมาเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 27 คน และกลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพทางจิตในระดับต่ำของศูนย์แห่งหนึ่ง โดยคัดเลือกตามเกณฑ์คือ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมแยกตัว หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์จัดให้ และไม่มีลูกหลานหรือญาติมาเยี่ยม จำนวน 36 คน จากนั้นนำข้อมูลคะแนนสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ทั้ง 63 คน มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงคือ มีค่า  $t$  ระหว่าง 1.79 – 6.51 ที่ระดับนัยสำคัญ .05

1.2.3 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ออกค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation; CITC) และเลือกข้อความที่มีค่า  $r$  อยู่ในช่วง .22 - .72 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ทำให้ได้ข้อความตามเกณฑ์จำนวน 43 ข้อ และทำการเพิ่มข้อคำถามที่ครอบคลุมทุกลักษณะตามกรอบอ้างอิงของ Ryff จำนวน 5 ข้อ ทำให้แบบวัดสุขภาพทางจิตที่ใช้ในการเก็บข้อมูลมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 48 ข้อ

1.2.4 การประเมินค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดทั้งหมด พบว่ามีค่าความเที่ยง .88

**2. แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์** ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ โดยมีแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ ดังนี้

2.1 แนวคำถามสำหรับสร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทาย และถามถึงความเป็นอยู่ทั่วไปของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคยและเป็นการประเมินเบื้องต้นถึงความพร้อมของผู้สูงอายุในการพูดคุยและสัมภาษณ์

2.2 แนวคำถามเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น

- “ขอให้ท่านนึกถึงงานหรือกิจกรรมที่ท่านทำแล้วทำให้ท่านมีความสุข มีความภาคภูมิใจ ระบุว่าตนเองมีชีวิตที่ดี” (เป็นสิ่งที่ได้เลือกด้วยตนเองใช่หรือไม่ สิ่งนั้นสำคัญหรือมีคุณค่าต่อท่านอย่างไร มีกำลังใจหรือมีสิ่งใดที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจยามพบกับอุปสรรค )

- ด้านกิจกรรมหลักในชีวิตประจำวัน หรือ การใช้ชีวิตในแต่ละวัน การงาน งานอดิเรก หรือความรับผิดชอบในชีวิตด้านต่าง ๆ ด้านกิจกรรมต่าง ๆ กับลูกหลาน คนในครอบครัว เพื่อนฝูง รอบๆ ตัว เช่น “ ขอให้ท่านเล่าถึงชีวิตประจำวันของท่านใน ทุกวันนี้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ท่านมีการทำกิจกรรมใดบ้าง ” เป็นต้น

- ด้านการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เช่น “ ท่านมีการดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิตของท่านอย่างไรบ้าง ” เป็นต้น

- ด้านการรู้เท่าทันตนเอง เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น “ ท่านมองชีวิต ตนเองในทุกวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไรกับอายุที่เพิ่มขึ้น ” เป็นต้น

- “ ท่านพึงพอใจในชีวิตของท่านมากน้อยเพียงใด มีอะไรที่ท่านต้องการ เปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง บ้างหรือไม่ (ถ้ามี) ” เป็นต้น

2.3 แนวคำถามเพื่อยุติการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น “จากการที่ได้พูดคุยกัน ท่านมี เรื่องราวอื่นที่จะเล่าเพิ่มเติมอีกหรือไม่”

**3. เครื่องบันทึกเสียง** ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงสำหรับบันทึกการสนทนาระหว่างผู้วิจัย และผู้ให้ข้อมูล ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ครบถ้วนและมีความถูกต้อง

**4. ตัวผู้วิจัย** ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเปรียบเสมือนเครื่องมือเก็บข้อมูลที่มีความสำคัญมากที่สุด ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีความพร้อมและมีความเที่ยงตรงในขณะที่ทำการเก็บข้อมูล ทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตพฤติกรรม ท่วงท่าและสภาพแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัยจึงเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูลด้วยการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เห็นภาพรวมของประเด็นที่ศึกษา และเพื่อนำมาใช้ในการสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ รวมทั้งผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ “การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล” ซึ่งได้ผ่านการทดลองทำการวิจัยเชิงคุณภาพ ฝึกการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการศึกษาดำรง บทความ เอกสารวิชาการที่เกี่ยวกับการทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยครั้งนี้

**5. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** ในการศึกษาครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 11 คนเป็นเพศชาย 7 คน และเพศหญิง 4 คน นับถือศาสนาพุทธ มีอายุระหว่าง 62 ปี ถึง 81 ปี และเป็นผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดสุขภาพจิตของ Ryff (1989) ที่พัฒนาโดย วรปสร โรหิตะบุตร (2549) โดยได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.5 – 6 คะแนน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน – 4 สิงหาคม พ.ศ. 2554 โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน จำนวน 1 ครั้ง ดังตารางต่อไปนี้



### ตารางที่ 1 ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ระยะเวลาของการสัมภาษณ์	จำนวนครั้งของการสัมภาษณ์	สถานที่ในการสัมภาษณ์
คนที่ 1	2 ชั่วโมง 20 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 2	1 ชั่วโมง 20 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 3	1 ชั่วโมง 45 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 4	2 ชั่วโมง 15 นาที	1	สถานที่ราชการแห่งหนึ่ง
คนที่ 5	2 ชั่วโมง 30 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 6	1 ชั่วโมง 30 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 7	2 ชั่วโมง 30 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 8	2 ชั่วโมง 15 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 9	1 ชั่วโมง 55 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 10	1 ชั่วโมง 30 นาที	1	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
คนที่ 11	1 ชั่วโมง 45 นาที	1	ร้านอาหารแห่งหนึ่ง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อได้รับความเห็นชอบจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาต อนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ติดต่อประสานงานไปยังหัวหน้าหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ สำนักงานอาสาชาติไทย สภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร แผนกสุขภาพจิต โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา และแผนกสุขภาพจิต โรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย
2. ผู้วิจัยติดต่อหัวหน้าหน่วยงานด้านผู้สูงอายุตามข้อ 1 ซึ่งเป็นผู้นำเข้าถึงแหล่งข้อมูล (Gate keeper) เพื่อชี้แจงรายละเอียดการวิจัย ตลอดจนเกณฑ์คัดเข้าในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และประสานงานให้ผู้เข้าถึงแหล่งข้อมูลติดต่อบุคคลที่มีคุณสมบัติตามที่ระบุในเกณฑ์คัดเข้า และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย
3. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และพูดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุและเชิญชวนให้ผู้สูงอายุตอบคำถามในแบบวัดสุขภาพทางจิต นำแบบวัดสุขภาพทางจิตมาตรวจให้คะแนน

หากพบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนแบบวัดสุขภาพทางจิตตามเกณฑ์ที่กำหนดคือ 4.5 – 6 คะแนน ผู้วิจัยจึงขอเชิญผู้สูงอายุเข้าร่วมการวิจัยพร้อมกับขอคำยืนยันการเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 11 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเพศหญิง 4 คน

4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคล เริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความคุ้นเคยและเกิดความไว้วางใจในการให้ข้อมูล อันส่งผลต่อความตรงของข้อมูล และความเชื่อถือได้ของงานวิจัย จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ต้องการศึกษาโดยตั้งคำถามตามแนวคำถามในการสัมภาษณ์ และบันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ซึ่งผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลประมาณ 80 – 150 นาที ต่อคน และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน จำนวน 1 ครั้ง

5. ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสังเกตการตอบสนองทางร่างกายของผู้ให้ข้อมูล เช่น สีหน้า กิริยาท่าทาง ภาษากาย น้ำเสียง อารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และการเยี่ยมบ้าน เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

6. ผู้วิจัยจดบันทึกข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมจากบริบทที่เกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป

7. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมด มาถอดเทปสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ เป็นการศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาพทางจิตสูง รวมถึงศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ จึงนับเป็นจรรยาบรรณของผู้วิจัยที่จะต้องคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2554 ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดโดยย่อของการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ซักถามข้อสงสัยก่อนที่จะยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ผู้วิจัยให้อิสรระในการตัดสินใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเป็นผู้ดูแลการทำแบบวัด สุขภาวะทางจิตของผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเอง และช่วยตอบปัญหาข้อสงสัยของผู้ให้ข้อมูลในกรณี ที่มีข้อสงสัยในข้อความคำถามของแบบวัดสุขภาวะทางจิต
3. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ และแจ้งเรื่องการพิทักษ์สิทธิในการเก็บ รักษาข้อมูลเป็นความลับ โดยจะเก็บรักษาข้อมูลไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่มีการตั้ง รหัสผ่าน และจะทำลายข้อมูลดิบทันทีหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย อีกทั้งในการนำเสนอข้อมูล การสัมภาษณ์ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อจริงและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลการวิจัย และจะใช้ นามสมมติหรือรหัสแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล
4. ผู้วิจัยแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ในการถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องมีการชี้แจงเหตุผล
5. ผู้วิจัยแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ในการไม่ตอบคำถาม ตามความเห็นสมควรของผู้ให้ข้อมูล
6. ผู้วิจัยแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการงดการบันทึกเสียงในบางช่วงของการสัมภาษณ์ หากผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องการ หรือหากว่ามีข้อมูลส่วนใดที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องการให้เปิดเผย ผู้วิจัยก็จะ ตัดข้อมูลส่วนนั้นออกไป
7. ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูล ในการขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลภายหลังจาก เสร็จสิ้นการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้ง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัย เห็นชอบร่วมกัน (Hill et al., 1997; 2005) ดังนี้

1. ขั้นตอนการตั้งทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลัก
  - 1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกันในครั้งนี้ มีผู้วิเคราะห์ข้อมูล จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้วิจัย และผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักอีก 2 คน โดยผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักอีก 2 คน คือ ผู้สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เป็นผู้ที่ได้ผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ และมีประสบการณ์ในการทำงาน วิจัยเชิงคุณภาพมาก่อน
  - 1.2 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญ

ในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสอดคล้องของข้อมูลจากทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลทุกขั้นตอน

## 2. ขั้นตอนการวิเคราะห์ประเด็นหลัก (domain) และสาระสำคัญ (core idea)

2.1 ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลัก วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตั้งประเด็นหลักเบื้องต้น โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อมูลจากการถอดเทปการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ชุดที่ได้ข้อมูลครอบคลุมและมีเนื้อหาและรายละเอียดชัดเจนมากที่สุด จำนวน 3 ชุด ซึ่งได้แก่ บทถอดเทปการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1 บทถอดเทปการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และบทถอดเทปการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้ง 3 ชุด มาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นและนำข้อมูลชุดเดียวกันให้ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักแต่ละคนทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว เพื่อหาประเด็นหลักและสาระสำคัญของข้อมูลทั้งหมด

2.2 ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่แต่ละคนวิเคราะห์ได้ มาอภิปรายร่วมกันถึงประเด็นหลักและสาระสำคัญ โดยที่แต่ละคนจะเสนอผลการวิเคราะห์ของตนเองให้ผู้วิเคราะห์ในทีมได้ฟัง และทำการอภิปรายร่วมกัน เพื่อลงความเห็นให้ได้ประเด็นหลักและสาระสำคัญ ในรูปแบบที่ผู้วิเคราะห์ข้อมูลทุกคนในทีมมีความเห็นชอบร่วมกันว่า ผลการวิเคราะห์ที่ได้มีความเหมาะสมและครอบคลุมสาระของข้อมูลทั้งหมด

2.3 ผู้วิจัยและผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 2 คน นำประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์หลังรหัส เพื่อกำหนดประเด็นหลักและสาระสำคัญของชุดข้อมูล

2.4 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่หลังรหัสแล้วให้ผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 2 คน ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

2.5 เมื่อได้ประเด็นหลักและสาระสำคัญที่เป็นแนวทางแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการลงรหัส ข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เหลือทั้งหมดด้วยตนเอง และจำแนกรายละเอียดของสาระสำคัญในทุกชุดข้อมูลลงในตาราง โดยจัดแยกตามหัวข้อประเด็นหลักแต่ละประเด็น

2.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดที่ผ่านการลงรหัสแล้วให้ผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 2 คน ทำการตรวจสอบความถูกต้องของผลการลงรหัส

2.7 ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูล ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นที่ควรแก้ไข และให้ความเห็นชอบร่วมกัน

2.8 ผู้วิจัยนำประเด็นการอภิปรายและเห็นชอบร่วมกัน มาปรับปรุงแก้ไขให้เป็นไปตามมติของทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูล และนำสาระที่ได้รับจากการอภิปรายมาทำการวิเคราะห์ในภาพรวม

### 3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ภาพรวม

3.1 ผู้วิจัยนำสาระสำคัญ (core idea) ในแต่ละประเด็นหลัก (domain) มาทำการจัดเป็นหมวดหมู่ (categories)

3.2 ผู้วิจัยส่งผลการจัดหมวดหมู่ข้อมูลให้ผู้ตรวจสอบ (auditor) ซึ่งได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย ที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความเหมาะสมของการจัดหมวดหมู่ ความเหมาะสมของการใช้ภาษาและตรวจสอบความครอบคลุมของประเด็นข้อมูลทั้งหมด

3.3 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ตรวจสอบ มาปรับปรุงแก้ไขให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

3.4 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ภาพรวมที่ได้ ให้ทีมวิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 2 คน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง

3.5 ผู้วิจัยแจกแจงความถี่ของข้อมูลที่ได้ในแต่ละหมวดหมู่ ตามหลักเกณฑ์ของ Hill และคณะ (2005) โดยใช้คำว่า “มาก (general)” แทนความถี่ในหมวดหมู่ที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนหรือยกเว้น 1 คน ที่กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้นๆ ซึ่งในที่นี้คือ จำนวน 10-11 คน และใช้คำว่า “ปานกลาง (typical)” แทนความถี่ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลมากกว่าครึ่งหนึ่งขึ้นไป กล่าวถึงหมวดหมู่นั้นๆ ซึ่งในที่นี้คือ จำนวน 6-9 คน และใช้คำว่า “น้อย (variant)” แทนความถี่ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไปถึงครึ่งหนึ่งของทั้งหมด กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้นๆ ซึ่งในที่นี้คือ จำนวน 2-5 คน

3.6 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ไปสรุปผลการวิจัยในขั้นต่อไป

### 4. ข้อจำกัดในการวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีม ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน มีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ต้องใช้เวลาในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นเวลานาน ผู้วิจัยจึงปรับขั้นตอนในส่วนของ การให้ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลัก ต่างคนต่างสร้างประเด็นหลัก และสรุปสาระสำคัญ ผู้วิจัยนำสองขั้นตอนนี้มารวมไว้ในการประชุมเพื่ออภิปรายข้อมูลในครั้งแรก กล่าวคือนำประเด็นหลักและสาระสำคัญที่แต่ละคนทำการวิเคราะห์ มาอภิปรายพร้อมกันตั้งแต่การประชุมครั้งแรก และร่วมกันลงรหัสประเด็นหลักและสาระสำคัญของข้อมูลจากทีมวิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 2 คน ส่วนขั้นตอนของการสรุปสาระสำคัญ และการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) ของข้อมูลที่เหลือนั้น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง แล้วส่งให้ทีมวิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 2 คนตรวจสอบ ทั้งนี้ผู้วิจัยยังคงไว้ซึ่งขั้นตอนการอภิปรายจน

เห็นชอบร่วมกัน และมีการอภิปรายจนเห็นชอบร่วมกันอีกครั้ง หากผลการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น จำเป็นต้องมีการแก้ไข

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ปรับขั้นตอนการให้ผู้ตรวจสอบ ( Auditors) ทบทวนตรวจสอบ ความถูกต้องของงาน โดยส่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้อาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยตรวจสอบ ความถูกต้องทุกครั้ง และทบทวนตรวจสอบในครั้งสุดท้ายเพื่อกระชับระยะเวลาที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลการทำวิจัย

จึงกล่าวได้ว่า การวิจัยในครั้งนี้เป็นการนำวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีม ผู้วิจัยเห็นชอบ ร่วมกัน มาประยุกต์ใช้กับงานวิจัยตามความเหมาะสมของระยะเวลาและข้อจำกัดต่างๆ โดยคงไว้ ซึ่งขั้นตอนสำคัญคือ ขั้นตอนการอภิปรายจนเห็นชอบร่วมกัน อันเป็นสาระสำคัญของกาวิจัย เชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

### **ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย**

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีม ผู้วิจัยเห็นชอบ ร่วมกันของ Hill et al. (1997, 2005) ที่ต้องอาศัยผู้ร่วมวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 3 คนคือ ผู้วิจัย และ ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักอีก 2 คน ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายข้อมูลจนได้ข้อสรุปที่มาจาก ความเห็นชอบร่วมกัน หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว จะนำข้อมูลให้ผู้ตรวจสอบ ซึ่งได้แก่อาจารย์ ที่ปรึกษาทำการทบทวน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ได้ ผลการวิเคราะห์ที่มาจากมุมมองอันหลากหลาย อีกทั้งยังเป็นการขจัดอคติในการวิเคราะห์ข้อมูล ของผู้วิจัยหลักลงภายหลัง ซึ่งจะทำให้ได้ข้อค้นพบที่ได้มีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบที่ได้กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง (Member Checks) หรือแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับผลการวิเคราะห์ ข้อมูลและนำข้อมูลมาแปลความหมายเพื่อให้แน่ใจว่า ข้อสรุปที่ได้เป็นข้อมูลที่ต้องการและตรงกับ ประสบการณ์จริงของผู้ให้ข้อมูล

นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบ ร่วมกัน มีการนำเสนออัตราส่วนของจำนวนผู้ให้ข้อมูลที่ให้ข้อมูลในประเด็นต่างๆ โดยใช้คำว่า “มาก” “ปานกลาง” และ “น้อย” เพื่อบ่งชี้ว่าน้ำหนักของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นอย่างไร ในแต่ละประเด็นมีน้ำหนักมากน้อยเพียงใด แสดงให้เห็นว่าข้อค้นพบที่ได้มีอัตราส่วนเท่าใดต่อ จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลในผู้สูงอายุ จำนวนทั้งสิ้น 11 คน ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอเป็น 2 ตอน คือ (1) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล และ (2) ผลการวิเคราะห์ประเด็นหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ตารางที่ 2 ตารางแสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ(ปี)	ศาสนา	ระดับการศึกษา	สถานภาพสมรส	จำนวนบุตร
คนที่ 1	ชาย	81	พุทธ	ปริญญาตรี	สมรส	3
คนที่ 2	ชาย	62	พุทธ	ปริญญาตรี	สมรส	-
คนที่ 3	หญิง	68	พุทธ	ประถมศึกษา	สมรส	-
คนที่ 4	หญิง	65	พุทธ	ประถมศึกษา	หม้าย	2
คนที่ 5	ชาย	70	พุทธ	ประถมศึกษา	สมรส	2
คนที่ 6	ชาย	69	พุทธ	ปริญญาโท	สมรส	-
คนที่ 7	ชาย	77	พุทธ	ปริญญาเอก	สมรส	3
คนที่ 8	หญิง	68	พุทธ	ปริญญาตรี	หม้าย	3
คนที่ 9	ชาย	64	พุทธ	ปริญญาตรี	สมรส	3
คนที่ 10	ชาย	62	พุทธ	ปริญญาตรี	สมรส	2
คนที่ 11	หญิง	73	พุทธ	ปริญญาตรี	หม้าย	1

ผู้ให้ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 11 คน แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 4 คน ผู้ให้ข้อมูลทุกคนนับถือศาสนาพุทธ และมีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับปริญญาเอก โดยจบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 3 คน ระดับปริญญาตรี จำนวน 6 คน ระดับปริญญาโท จำนวน 1 คน และระดับปริญญาเอก จำนวน 1 คน ผู้ให้ข้อมูลทุกคนผ่านการสมรสแล้ว โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 คนที่คู่สมรสเสียชีวิตและเป็นหม้าย และมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 คนที่สมรสแล้วไม่มีบุตร

## ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1** เพศชาย อายุ 81 ปี มีรูปร่างสูงใหญ่ ผิวคล้ำ สวมแว่นตา แต่งกาย สุภาพดูภูมิฐาน มีบุคลิกภาพดี อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา ใจเย็น สุขุมและมีดวงตาที่ เปี่ยมไปด้วยความเมตตา น้ำเสียงนุ่มนวล พูดจาฉะฉานชัดถ้อยชัดคำ นอกจากนี้ยังมีสุขภาพ รูปร่างที่แข็งแรง สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้ใด ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีความจำดีเลิศ สามารถจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าประสบการณ์ การทำงานในอดีตให้ฟังได้อย่างมีอรรถรสเสมือนได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ปัจจุบันนี้ผู้ให้ข้อมูลพัก อาศัยอยู่กับภรรยาและครอบครัวของลูกสาวคนสุดท้ายที่บ้านขนาดกลางที่มีบริเวณกว้างขวางใน ย่านใจกลางเมือง บรรยากาศในบ้านของผู้ให้ข้อมูลค่อนข้างร่มรื่นเต็มไปด้วยต้นไม้หลากหลายชนิด มี สัตว์เลี้ยงหลายชนิด ทั้งสุนัข แมว และนก

จากการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูล ทำให้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลว่า แม้ผู้ให้ข้อมูล จะเกษียณอายุราชการเป็นข้าราชการบำนาญ ผู้ให้ข้อมูลก็ยังคงไม่เลือกที่จะใช้ชีวิตประจำวัน อยู่ที่บ้านอย่างหนึ่งเฉย แต่จะหากิจกรรมให้ตนเองได้ทำอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้ข้อมูลจัดเป็นคน ที่ทันสมัย ชอบติดตามข่าวสารและให้ความสนใจความเคลื่อนไหวทางสังคม ติดตามความก้าวหน้า ทางเทคโนโลยี สืบเสาะจากการที่ผู้ให้ข้อมูลใช้อุปกรณ์สื่อสารทันสมัย และสามารถใช้งาน คอมพิวเตอร์ได้เป็นอย่างดี ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าตนเองมักจะเขียนบทกลอนสอดแทรกข้อคิดและ คติสอนใจในการดำเนินชีวิตส่งทางอีเมลล์ให้ลูกหลานได้อ่านเป็นประจำ รวมทั้งใช้สื่อสังคมออนไลน์ อย่าง Facebook ด้วยเช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่ยังพึ่งตนเองอยู่เสมอ สามารถขับรถเพื่อ เดินทางด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน ทุกวันนี้ผู้ให้ข้อมูลมีภารกิจประจำคือ การรับ - ส่ง หลานไปโรงเรียนทุกวัน และรับหน้าที่เป็นคุณครูสอนการบ้านให้กับหลาน รวมทั้งดูแลชีวิต ความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างมีความสุข

ผู้ให้ข้อมูลยังเป็นผู้ที่ศึกษาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และมีการประยุกต์ หลักธรรมคำสอนมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น การนั่งสมาธิให้จิตใจสงบ เป็นต้น

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2** เพศชาย อายุ 62 ปี เป็นผู้ที่มีรูปร่างค่อนข้างท้วม ผิวคล้ำ ไม่สวม แว่นตา แต่งกายดี ท่าทางภูมิฐาน อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ขัน หัวเราะเสียงดัง ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับภรรยาเพียงสองคนเนื่องจากไม่มีบุตร ทั้งสองอาศัยอยู่ในบ้านหลังใหญ่ ที่เปิดเป็นโรงเรียนอนุบาลชื่อดังประจำอำเภอ ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าตอนนี้ทำหน้าที่เกือบทุกอย่าง ในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการจนถึงภารโรงและคนขับรถรับ - ส่งนักเรียน ด้วยเพราะรัก



โรงเรียนที่สร้างขึ้นมาด้วยตนเองแห่งนี้ รวมทั้งมีความรักความเมตตาต่อเด็กนักเรียนทุกคนที่รักใคร่เหมือนลูกหลาน ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าเด็กนักเรียนเป็นส่วนที่ช่วยเติมเต็มให้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูล และภรรยา มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจึงทุ่มเทและจัดสรรสิ่งที่ดีให้กับนักเรียนอย่างเต็มที่ เป็นผลให้เด็กทุกคนที่จบจากโรงเรียนอนุบาลแห่งนี้ เป็นเด็กที่ดีมีคุณภาพ ส่งผลให้โรงเรียนแห่งนี้มีชื่อเสียงโด่งดังและได้รับความนิยมจากผู้ปกครองและชุมชน

จากการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลทำให้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจและศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นเวลานาน ใช้หลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ยึดมั่นในการทำความดีเสมอมา สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนในชุมชน จนได้รับการคัดเลือกให้เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภอ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีความทันสมัย ชอบติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวในสังคมอยู่เสมอ ชอบค้นคว้าหาความรู้ มีความรอบรู้จนได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรในการบรรยายเกี่ยวกับงานวิชาการอยู่เสมอ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่รักษาสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างดี เลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มสุรามาเป็นเวลานานหลายปี และรับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัว

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3** เพศหญิง อายุ 68 ปี มีผิวพรรณที่สดใสเปล่งปลั่ง มีรูปร่างที่ดีไม่อ้วนและไม่ผอมจนเกินไป มีเส้นผมที่ยังคงดกดำ ทำให้ดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง ผู้ให้ข้อมูลกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว มีการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อยและมีความทันสมัย สวมแว่นตาเฉพาะเวลาอ่านหนังสือ มีน้ำเสียงและลีลาการพูดที่นุ่มนวล อธิยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี พุดคุยเก่งและหัวเราะร่าเริงอยู่ตลอดเวลา

ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับสามีเพียงสองคน เนื่องจากไม่มีบุตร ในบ้านขนาดกลางที่ตั้งอยู่ในชุมชนที่ค่อนข้างเงียบสงบ บ้านของผู้ให้ข้อมูลนั้นจะมีการจัดให้ส่วนหนึ่งดูแล้วยกับเป็นมุมของร้านทำผม เมื่อสอบถามจึงทราบว่าผู้ให้ข้อมูลเคยประกอบอาชีพเป็นช่างเสริมสวย ซึ่งปัจจุบันได้เลิกอาชีพนี้แล้ว แต่ยังเก็บอุปกรณ์การเสริมสวยไว้เพื่อให้บริการกับลูกค้าเก่าที่เป็นขาประจำเท่านั้น ทุกวันนี้จึงมีภารกิจในการทำอาหารให้สามี และดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน จึงมีเวลาเพียงพอในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ช่วยงานในโรงพยาบาลประจำอำเภอ โดยไม่มีค่าตอบแทน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของอำเภอ อีกทั้งยังเป็นสมาชิกประจำวงดนตรีไทย (อังกะลุง) ของชมรมผู้สูงอายุของอำเภอ ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าตนเองชอบเข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชุมชนเป็นอย่างมาก ชอบเต้นแอโรบิค ชอบร้องเพลง ร้องคาราโอเกะ จึงมีเพื่อนฝูงจำนวนมากและไปมาหาสู่กันเป็นประจำ จากการที่ได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ได้พบปะ

พูดคุยกับเพื่อนฝูง ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความสุข ไม่รู้สึกเหงา เนื่องจากมีกิจกรรมให้ได้ทำ อยู่ตลอดเวลา

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4** เพศหญิง อายุ 65 ปี มีรูปร่างที่ดีไม่อ้วนและไม่ผอมจนเกินไป ดู กระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว ไม่สวมแว่นตา มีการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อย และทาเล็บ สีส้นสไต ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี พูดคุยเก่ง อธิบายดีและหัวเราะร่าเริงอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้ ข้อมูลเคยประกอบอาชีพค้าขาย แต่ตอนนี้ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว จึงมาเป็นอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ช่วยงานอยู่ที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ ซึ่งการทำงาน อาสาสมัครนั้นทำให้รู้สึกอิ่มเอิบใจและสุขใจอย่างมากที่ได้มีโอกาสให้ความช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้ง ยังได้พบปะกับเพื่อนฝูง ทำให้ไม่รู้สึกเหงา

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับลูกสาวและหลานสาวซึ่งเป็นลูกของลูกชาย โดยลูกสาวเป็นผู้ที่ออกค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวทั้งหมด ผู้ให้ข้อมูลมีหน้าที่ทำอาหารและดูแลความเรียบร้อย ภายในบ้านเท่านั้น ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกภาคภูมิใจในตัวลูกสาว ที่เป็นคนดี อยู่ในอิโวกาและเชื่อฟัง คำสั่งสอนเสมอมา คอยให้ความรัก เอาใจใส่และดูแลแม่เป็นอย่างดี ผู้ให้ข้อมูลจึงมีชีวิตที่สุขสบาย ไม่ลำบาก รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน และรู้สึกว่าลูกสาวเปรียบเสมือนเป็นทุกอย่างทุกอย่าง ในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ชอบการทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรม และประยุกต์หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปล่อยวาง เป็นต้น ส่งผลให้ตนเองมีจิตใจที่สงบ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล อารมณ์ดี สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5** เพศชาย อายุ 70 ปี มีรูปร่างสูงใหญ่ ค่อนข้างอ้วน ผิวคล้ำ ไม่สวมแว่นตา มีบุคลิกภาพดี ท่าทางภูมิฐาน อธิบายดี พูดจาสุภาพ ฉะฉาน ชัดถ้อยชัดคำ เป็นคน อารมณ์ดี หัวเราะง่ายและมีอารมณ์ขันอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้ข้อมูลพักอาศัยอยู่กับภรรยาเพียง สองคน เนื่องจากลูกทั้ง 2 คน ต่างแยกย้ายออกไปมีครอบครัวและไปพักอาศัยอยู่ที่อื่น แต่ลูกก็ มักมาเยี่ยมเยียนผู้ให้ข้อมูลเป็นประจำ บ้านของผู้ให้ข้อมูลเป็นบ้านไม้หลังใหญ่ตั้งอยู่ในสวน ติดริมคลอง มีเรือสัญจรไปมาอยู่ตลอดเวลา

ผู้ให้ข้อมูลเคยประกอบอาชีพเป็นพนักงานของบริษัทเดินเรือสินค้าระหว่างประเทศ แต่ ออกจากงานมานานแล้ว ในปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลรับตำแหน่งสำคัญของหน่วยอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) และยังคงช่วยงานเป็นคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของหน่วยงานด้าน

สาธารณสุขระดับประเทศ ทำให้มีงานที่ต้องรับผิดชอบ ต้องเข้าร่วมประชุมเพื่อเสนอแนวคิดวางแผน และนโยบายการดำเนินงานอยู่เสมอ ผู้ให้ข้อมูลจึงเป็นผู้ที่ต้องใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์อยู่เสมอ ทั้งในชีวิตประจำวันและในการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าตนเองเป็นคนที่เปิดกว้างในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และชอบอ่านหนังสือเป็นอย่างมาก มักจะจดจำและนำข้อคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และด้วยความเป็นคนที่ชอบคิดแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ จึงมีสมาชิกในชุมชนมาขอคำปรึกษาในการแก้ปัญหาอยู่เสมอ ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ชอบติดตามข่าวสารและความเปลี่ยนแปลงในสังคมอยู่เสมอ โดยอาศัยข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายแล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องไม่อ้างอิงข้อมูลจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเท่านั้น ซึ่งผลจากการได้ใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์อยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีความจำดีเลิศ

ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่รักครอบครัวอย่างมาก เป็นหลักของครอบครัวและเป็นพี่เลี้ยงของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ทั้งการดูแลเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ การให้คำปรึกษา การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ใส่ใจดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี มักจะตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ทำให้รู้เท่าทันโรคภัยไข้เจ็บ จึงมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6** เพศชาย อายุ 69 ปี รูปร่างเล็ก ผิวขาว ไม่สวมแว่นตา ทำทางภูมิฐาน มีบุคลิกภาพที่ดี แต่งกายสุภาพเรียบร้อย หน้าตาคมเข้มแจ่มใสอย่างมีเมตตา เสียงดัง พูดจาฉะฉานชัดถ้อยชัดคำ อาศัยอยู่กับภรรยาเพียงสองคน เนื่องจากไม่มีบุตร ในบ้านหลังใหญ่ที่มีการตกแต่งอย่างทันสมัย ในบรรยากาศที่ร่มรื่นสวยงาม เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ยาวนานชนิด

ผู้ให้ข้อมูลเคยรับราชการเป็นผู้บริหารสถานศึกษาชื่อดังประจำจังหวัด และเกษียณอายุราชการมาหลายปีแล้ว แต่ยังคงมีงานให้รับผิดชอบโดยเป็นรองผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง และปัจจุบันยังช่วยงานการวางแผนและจัดระบบการศึกษาให้กับนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองของจังหวัด และเป็นอาจารย์พิเศษให้กับสถาบันอุดมศึกษาบางแห่ง เป็นสมาชิกพุทธสมาคมจังหวัด และยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคมอยู่อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นจำนวนมาก แต่ผู้ให้ข้อมูลก็มีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างดีสม่ำเสมอ ทั้งการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ มีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นประจำทุกวันในตอนเย็น ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว และดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีความจำที่ดี สามารถจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ มีความทันสมัย โดยติดตามข้อมูลข่าวสาร

ความเปลี่ยนแปลงไปในสังคมอยู่อย่างต่อเนื่อง มีการศึกษาค้นคว้าแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา และนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้เป็นแนวคิดในการสร้างงานที่มีความทันสมัยตลอดมา

ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่สนใจศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและมีการประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตเสมอมา และนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอยู่เป็นประจำ จึงมีจิตใจที่สงบ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยการให้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีสะสมเรื่อยมาตั้งแต่สมัยที่ยังคงรับราชการมาจนถึงทุกวันนี้ ผู้ให้ข้อมูลต้องการมอบสิ่งที่ดีคืนสู่สังคมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงตั้งใจที่จะใช้ความรู้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่ สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับสังคมให้ได้มากที่สุด และก็จะกระทำต่อไปเรื่อยๆ แม้ว่าจะมีอายุที่มากขึ้นก็ตาม

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7** เพศชาย อายุ 77 ปี รูปร่างเล็กส่วน ไม่อ้วนและไม่ผอมจนเกินไป แต่งกายภูมิฐาน สวมแว่นตา มีบุคลิกภาพดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ใจดี พุดจาจะฉานชัดถ้อยชัดคำ มีอารมณ์ขัน และใจเย็น ผู้ให้ข้อมูลมีกลุ่มเพื่อนที่คบหากันมานานกว่า 60 ปี ทำให้มีความผูกพันกันอย่างมาก และนัดหมายเพื่อพบปะกันเป็นประจำทุกเดือน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับภรรยาและเด็กรับใช้ ซึ่งเป็นบ้านหลังใหญ่มีบรรยากาศดี ร่มรื่นสวยงาม เต็มไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่

ผู้ให้ข้อมูลเคยเป็นผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง และได้เกษียณอายุราชการมาเป็นเวลาหลายปี และแม้ว่าปัจจุบันจะไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว แต่ก็ยังคงมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้อยู่เฉย เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลโปรดปรานกีฬากอล์ฟมาตั้งแต่สมัยอายุน้อย ในช่วงเช้าผู้ให้ข้อมูลจึงขับรถด้วยตนเองเพื่อออกไปตีกอล์ฟเป็นประจำทุกวัน และใช้เวลาในช่วงบ่ายของทุกวันในการอ่านหนังสือที่ตนเองสนใจหลายประเภท เช่น หนังสือวรรณกรรมต่างๆ ที่เคยชื่นชอบแต่ไม่มีเวลาอ่านในช่วงที่ยังคงทำงานอยู่ และหนังสือที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญอย่างมากกับการใช้เวลาในการศึกษาพระพุทธศาสนา เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลศึกษาจนค้นพบว่า หลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตและช่วยทำให้ค้นพบกับความสุข ผู้ให้ข้อมูลจึงตั้งเป้าหมายของการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุไว้ว่า จะต้องศึกษาพระพุทธศาสนาให้ได้มากที่สุด ผู้ให้ข้อมูลยังทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ชื่นชอบเช่น การปลูกต้นไม้และการดูแลสุนัขที่เลี้ยงไว้เป็นจำนวนมาก

จากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกว่าตนเองไม่มีเวลาว่าง ไม่มีความหงอยเหงา และรู้สึกว่าชีวิตยังมีอะไรให้ทำอีกมากมาย เวลาในแต่ละวันผ่านไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่ายไม่ต้องมีพิธีรีตอง ไม่ต้องมีของใช้ที่หรูหราฟุ่มเฟือย หรือรับประทานอาหารที่ราคาแพงจนเกินไป แต่ใช้ชีวิตอย่างธรรมดา กินอยู่อย่างเรียบง่าย ผู้ให้ข้อมูลจึงปลูกฝังให้ลูกหลานมีวิถีชีวิตที่พอเพียงด้วยเช่นเดียวกัน

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8** เพศหญิง อายุ 68 ปี มีรูปร่างเล็ก ค่อนข้างผอม ผิวขาว มีหน้าตาที่อิมเอิบผุดผ่องแจ่มใส พุดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลใจเย็น อธิบายคดี แต่งกายเรียบร้อย สวมแว่นตา เฉพาะเวลาอ่านหนังสือ ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับลูกสาวและหลานในบ้านขนาดกลางที่มีการตกแต่งอย่างเรียบง่าย ภายในบ้านมีต้นไม้ในวรรณคดีและต้นไม้หายากหลายชนิด และมีกล้วยไม้ที่ออกดอกสวยงามที่ปลูกโดยผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่า ปัจจุบันนี้ตนเองเป็นอาสาสมัครช่วยงาน อยู่ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดและเป็นสมาชิกพุทธสมาคมจังหวัด จึงได้ทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมอยู่เสมอ ผู้ให้ข้อมูลจะมีวิถีชีวิตประจำวันคือ การหุงข้าวทำกับข้าวและออกไปบาตรในทุกเช้า จากนั้นจึงเดินจงกรมเพื่อทำสมาธิรอบโบสถ์ในวัดที่อยู่ใกล้บ้าน หลังจากนั้นจึงจะมาทำภารกิจของแต่ละวัน เช่น การออกไปทำงานอาสาสมัครที่โรงพยาบาล หรือออกไปร่วมกิจกรรมของทางพุทธสมาคม รวมถึงการดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน การทำอาหารเตรียมไว้ให้ลูกหลาน ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ชอบฟังพาดตนเอง จึงมักเดินทางไปไหนมาไหนด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยไหว้วานลูกหลาน รวมทั้งมีความต้องการใช้ชีวิตให้มีความสุขจึงทำกิจกรรมที่ชื่นชอบอยู่เสมอ เช่น การถักโครเชต์ และการนั่งฟังเพลง เป็นต้น จากการที่ได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบนี้ ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกว่าตนเองยังมีอะไรที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลา จึงไม่รู้สึกหงอยเหงาและรู้สึกว่าเวลาในแต่ละวันผ่านไปอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีงานอดิเรกที่โปรดปราน คือการอ่านหนังสือ ผู้ให้ข้อมูลชอบอ่านหนังสือทุกประเภท โดยเฉพาะหนังสือธรรมะ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงมักอ่านหนังสือธรรมะควบคู่ไปกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งการศึกษาลหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเอง ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ และสามารถยอมรับกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต และมีความสุขในทุกวันนี้

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9** เพศชาย อายุ 64 ปี รูปร่างสูงใหญ่ ผิวคล้ำ ดวงตามีประกายมุ่งมั่น แต่งกายสุภาพเรียบร้อย พูดจาฉะฉานเสียงดังชัดถ้อยชัดคำ มีสายตาทักษะ สามารถอ่านหนังสือได้โดยไม่ต้องสวมแว่นตา ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลพักอาศัยอยู่กับภรรยาและบุตรในบ้านทรงไทยหลังใหญ่ ที่มีแปลงที่ดินสำหรับการเกษตรอยู่ในละแวกบ้าน

ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าตนเองเรียนจบปริญญาตรี สาขาเกษตร รักรการทำอาชีพเกษตรกรรม เป็นอย่างมาก จึงศึกษาค้นคว้าและทำงานเกี่ยวกับการเกษตรมาเป็นเวลานาน มีความรู้ความชำนาญอย่างลึกซึ้ง จนได้รับการยกย่องให้เป็นปราชญ์ชาวบ้าน และมีโอกาสได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรเกี่ยวกับการเกษตรของหน่วยงานต่างๆทั่วประเทศ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีความจำดีเลิศ สามารถจดจำเรื่องราวความรู้ที่เคยศึกษามาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังชอบคิดและชอบค้นคว้าหาความรู้อย่างไม่หยุดหย่อน และนำความรู้นั้นมาเผยแพร่กับคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่เข้าร่วมทำกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ จึงมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลาจนแทบจะไม่มีเวลาว่าง ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่า การทำกิจกรรมต่างๆทำให้ตนเองได้ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา ทั้งในการวางแผนงาน การจัดการ ตลอดจนการแก้ปัญหาเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้ให้ข้อมูลยังเป็นผู้ที่ยึดมั่นในการปฏิบัติตนเป็นคนดี และประกอบกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ การร่วมงานบุญต่างๆ การจัดพิมพ์เอกสารเผยแพร่หลักธรรม และมีการประยุกต์หลักธรรมทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของการสร้างสมาธิ การใช้สติ ตลอดจนการยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการดูแลสุขภาพโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาสุขภาพและบำรุงร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10** เพศชาย อายุ 62 ปี ผิวขาว รูปร่างเล็ก หน้าตาอ่อนเยาว์ พูดจาชัดถ้อยชัดคำ แต่งกายภูมิฐาน สุภาพเรียบร้อย มีบุคลิกภาพดี สวมแว่นตา ท่าทางกระฉับกระเฉง ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลพักอาศัยอยู่กับภรรยาเนื่องจากบุตรสาวทั้งสองคนเดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศ บ้านของผู้ให้ข้อมูลเป็นบ้านหลังใหญ่ ตั้งอยู่ในตัวเมือง แต่มีบรรยากาศที่เงียบสงบ เนื่องจากบริเวณบ้านเต็มไปด้วยต้นไม้มากมายหลายชนิด ให้ร่มเงาและร่มรื่นสวยงาม

ผู้ให้ข้อมูลเคยรับราชการแต่ปัจจุบันได้เกษียณอายุราชการ แต่ก็ไม่ได้กลับบ้านเฉยๆ โดยยังคงร่วมงานสังคมอยู่เสมอตามโอกาส ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่โปรดปรานการวิ่งออกกำลังกาย จึงออกไปวิ่งออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในตัวเมืองเป็นประจำทุกเช้า ทำให้ได้พบปะผู้คน

ที่มาวิ่งออกกำลังกายด้วยกันเป็นจำนวนมาก ได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน จึงเกิดเป็นสังคมกลุ่มเพื่อนใหม่ขึ้นมา

ผู้ให้ข้อมูลออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน ตั้งแต่ยังทำงานอยู่จนถึงปัจจุบัน จึงมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผุดผ่อง หน้าตาแจ่มใสและไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ผู้ให้ข้อมูลสนใจในการศึกษาพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก และมีความเชื่อว่าหลักธรรมคำสอนของศาสนาช่วยให้มีจิตใจที่สงบ ช่วยให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลยึดมั่นในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเชื่อว่าสติเป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ผู้ให้ข้อมูลมีการสอดแทรกกิจกรรมทางศาสนาลงไป ในกิจกรรมที่ชื่นชอบเช่น การสวดมนต์ระหว่างที่กำลังวิ่ง เป็นต้น

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11** เพศหญิง อายุ 73 ปี มีรูปร่างดูสมส่วนและแข็งแรง ผิวพรรณสดใส ท่าทางกระฉับกระเฉง แต่งกายสุภาพเรียบร้อย สวมแว่นตา แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ดูทันสมัย หน้าตาสดชื่นแจ่มใสและมีรอยยิ้มอยู่ตลอดเวลา แว่นตาเปี่ยมประกายของความเมตตากรุณาและดูใจเย็น ผู้ให้ข้อมูลดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง มีน้ำเสียงที่อ่อนโยน พูดซ้ำมีการทอดเสียงที่นุ่มนวล น่าฟัง อารมณ์ดี หัวเราะง่าย

ผู้ให้ข้อมูลเคยรับราชการเป็นอาจารย์สอนภาษาไทยที่โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอาศัยอยู่กับครอบครัวของลูกสาวซึ่งประกอบด้วยลูกสาว ลูกชาย และหลานสาว 2 คน หลังจากเกษียณอายุราชการ ก็เข้ามาทำงานอาสาสมัครองค์การกุศลแห่งหนึ่ง เนื่องจากไม่ต้องการที่จะอยู่บ้านเฉยๆ ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม จึงได้ทำงานอาสาสมัครมาเป็นเวลาสิบกว่าปีแล้ว และผลที่ได้การทำงานในส่วนนี้ทำให้รู้สึกภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น และมีความสุขจากการได้พบปะเพื่อนฝูง ได้เข้าสังคม ไม่ต้องใช้ชีวิตอย่างผ่านไปวัน ๆ

ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าเกี่ยวกับครอบครัวว่า มีครอบครัวที่อบอุ่นมีความสุข มีสมาชิกครอบครัวพร้อมหน้า ทุกคนในครอบครัวจะคอยดูแลและใส่ใจความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอยู่เสมอ จึงรู้สึกว่าได้รับความรักจากครอบครัวเป็นอย่างมาก แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีอายุมากและรับผิดชอบงานสำคัญในกิจกรรมของอาสาสมัครที่ทำอยู่ ก็ยังสามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม สามารถเป็นหลักให้กับครอบครัวในการช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน และมีบทบาทในอบรมดูแลขัดเกลาหลานๆ

## ผลการวิเคราะห์ประเด็นหลัก

ประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาพทางจิตสูง พบ 6 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การมีจิตใจที่สุขสงบ
  - 1.1 การมีสติเท่าทันอารมณ์ของตน
  - 1.2 การยอมรับความจริงและปล่อยวาง
  - 1.3 การศึกษาและปฏิบัติธรรม
2. การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต
  - 2.1 การทำกิจกรรมร่วมกับสังคม
  - 2.2 การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
  - 2.3 การทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ
  - 2.4 การพบปะและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง
  - 2.5 การทำกิจกรรมตามภาระหน้าที่รับผิดชอบหรืองานประจำ
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 3.1 การรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับนับถือ
  - 3.2 การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
  - 3.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในปัจจุบันและที่ผ่านมาในอดีต
4. การมีความพึงพอใจในชีวิต
  - 4.1 ความรู้สึกพึงพอใจ
  - 4.2 การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง
5. การมีครอบครัวที่ดี
  - 5.1 ชีวิตครอบครัวที่มีความสุข
  - 5.2 มีลูกหลานดี
6. การมีสุขภาพร่างกายที่ดี

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **การมีจิตใจสุขสงบ** การมีจิตใจสุขสงบที่เกิดจากการศึกษาและฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยประเด็นย่อย ได้แก่



1.1 การมีสติเท่าทันอารมณ์ของตน ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือ การใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถระงับความโกรธ ไม่นินทาว่าร้าย ดังมีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 การใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องจากสติเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่กำลังดำเนินอยู่ในทุกขณะของชีวิต ผู้สูงอายุจึงใช้สติเป็นเครื่องกำกับและเตือนตนเองอยู่เสมอ เมื่อจะกระทำสิ่งใดก็ตาม จึงเกิดความระมัดระวังในการใช้ชีวิต สติจึงช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความราบรื่น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เรื่องที่ศึกษาทางศาสนาเนี่ยทำให้เรารู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ ทำให้เราทันการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความนึกคิดของตนเอง ซึ่งเราจะต้องคอยติดตามสิ่งเหล่านี้อย่างละเอียด ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ค่อนข้างละเอียดเพราะว่าศาสนาช่วยให้เราคิดที่จะติดตามสิ่งเหล่านี้ ติดตามความคิดของตนเอง ติดตามอารมณ์ของตนเอง (ID7:L545-552)

ก็เรื่องสติในหนู เราก็จะรู้คือเราก็จะรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ สติก็คือเรารู้ตัว เราระลึกได้ว่าเราทำอะไร เรากำลังทำอะไร เรากิน เรากำลังพูด คือรู้ตัวไม่เผลออะไรอย่างนี้ อันนี้ คือสำคัญเพราะส่วนมากมันจะเผลอเนอะ แล้วยิ่งแก่เนี่ยสติมันจะขาดบ่อย หลงนู่น ลืมนี้ อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นต้องรู้ตัวนะ ต้องรู้นะ ถ้าไม่คอยเตือนนะมันก็จะเผลออยู่เรื่อย สำคัญที่สุดเลยนะสติเนี่ย (ID8:L498-503)

เวลา เวลาทำอะไร จะทำอะไรไปหยิบจาน เดินไป ลืมแล้ว ไปหยิบอะไร ก็ต้องทวนตัวเอง ว่าเอ๊ยวันนี้จะหยิบรองเท้า หยิบจาน หยิบ 7 อย่างเนี่ย อาจจะเดินเหลือ 3 อย่าง มันลืมไปแล้วนึกไม่ออก อันที่ 1 อันที่ คือต้องกลับมาดู ต้องหันมาดูก่อนว่าครบหรือยัง เช่นทำอะไรซักอย่าง ฝึกความละเอียด เคยฝึก แต่ว่าเรามันหยาบ ก็ต้องฝึก ทำอะไรต้องละเอียด ต้องเบา ต้องอะไร เรียกสติ เรียกสติให้อยู่กับตัวตลอดเวลาทำอะไร เพราะว่าความจำมันไม่ไป แต่สติอยู่กับตัวมันจะไปได้ (ID10:L560-566)

มีมากคะ เพราะถ้าเราไม่มีสติทำอะไรโดยไร้สติเนี่ย เราอาจไปทำสิ่งผิดก็ได้...อย่างไรไปเที่ยวเนี่ยถ้าไปดึกแล้วจะกลับอย่างไร จะรบกวนลูกไหมถ้าให้เค้ามารับเราดึกๆ เราควรจะไปใหม่ ตรงนี้ถ้าดึกเกิน ถ้านานครั้งนะโอเคเราไม่ได้รับกวนเค้าบ่อย ก็สมมติเนตรงนี้ก็โอเค

แล้วถ้าสมมติไปแล้วกลับมาไอที่เค้าน่าปล่อยรถให้เราลงนะมันเปลี่ยวใหม่ นั่นเป็นปัจจัยสำคัญถ้าเปลี่ยวเราก็ไม่เอาเด็ดขาด แก่อย่างนี้ก็ไม่เอา คือคิดก่อนทำนะค่ะ คือไม่ว่าจะอะไรก็ตามจะคิดก่อนทำ (ID11:L360-375)

**1.1.2 สามารถระงับความโกรธ ไม่นินทาว่าร้าย** คือ การที่ผู้สูงอายุมีสติรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเอง และรู้จักที่จะระงับอารมณ์โกรธของตนเอง ไม่ผูกใจเจ็บ ไม่นินทาว่าร้ายผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียดและรู้สึกมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เราจะทำยังไงเราก็โกรธละ แต่ว่าเราก็หัดระงับนั้นแหละก็หัดมาเรื่อยนั้นแหละเป็นประสบการณ์ที่หัดในชีวิตเรา เราต้องหัดทุกชั้นตอน (ID7:L269-273)

แต่เป็นคนทีโกรธง่ายหายเร็ว แป๊บๆ ถ้ามีอะไรในใจป้าอวยจะไม่เก็บ จะถามเลยเธอว่าอย่างนี้จริงหรือ แค่นี้เลยและเพื่อนจะรู้นิสัยว่าไม่ผูกใจเจ็บ อันนี้สำคัญเลยนะ คือว่าใครทำให้เราไม่ดี เราพูดให้เขาเข้าใจเลยว่าฉันไม่ได้เป็นอย่างที่เธอพูดนะ เธอเป็นเพื่อนกับชั้นต่อไป...ป้าเนี่ยใครว่า ว่าตรงหน้าจะอย่าไปว่าลับหลัง เธอว่าชั้นใช่ใหม่ แล้วมันก็จะหัวเราะชอบใจกันว่าเรากับเค้าไม่มีอะไรกัน ป้าถึงได้ว่าป้าเครียดก็จริงแต่ไม่เครียดนาน พอเครียดไม่นานเนี่ยมันก็ได้ความสุขในชีวิตและก็ได้เพื่อนตลอดเลย (ID11:L329-337)

**1.2 การยอมรับความจริงและปล่อยวาง** ประกอบด้วย 3 ลักษณะคือ การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตเกี่ยวกับความเสื่อมถอยในร่างกายและความไม่ยั่งยืนของชีวิต การปล่อยวาง และความเชื่อในเรื่องกรรม ดังมีรายละเอียดดังนี้

**1.2.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตเกี่ยวกับความเสื่อมถอยในร่างกายและความไม่ยั่งยืนของชีวิต** คือ สิ่งที่ปรากฏขึ้นในผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากการได้ศึกษาธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นและพิจารณาถึงความจริงของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งในเรื่องของสถานะการทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยงของร่างกายและเสื่อมถอยลง ตลอดจนความไม่ยั่งยืนของชีวิต ธรรมชาติจึงช่วยให้ผู้สูงอายุ เกิดความเข้าใจในสังขารมที่ว่าชีวิตนี้ ไม่มีอะไรที่แน่นอน เป็นความไม่เที่ยงแท้ ผู้สูงอายุจึงมีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมจะเผชิญกับความเป็นจริง สามารถยอมรับความจริงว่าตนเองไม่สามารถกำหนดความแน่นอนของชีวิตได้ จึงควรทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ยึดติด ไม่กลัวไม่ไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ การที่ผู้สูงอายุ

สามารถยอมรับความจริงได้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

คือต้องรับสภาพที่เราเนี่ยเกษียณอายุแล้ว นะ อะไรต่าง ๆ มันไม่เหมือนเดิมแล้ว ต้องนั้นเหมือนกัน ทีนี้หมายความว่า เราต้องทำใจมา ถ้าเราทำใจตอนต้นว่า เราต้องทำใจตอนนั้นว่า เออ เราไม่ใช่แล้ว แต่ถ้าไม่เตรียมใจ มัน มันตายเร็ว ก็เกิดความเครียด แล้วส่วนหนึ่งเราเกษียณปุ๊บ จะตาย หนูสังเกตดูสิ ส่วนหนึ่งเกษียณปุ๊บแล้ว ไม่นานก็ตาย เพราะพวกนี้ก็ อยู่ในประเภทอย่างเนี่ย นี่เรื่องจริง (ID1:L948-953)

ก็เราเอาจากการศึกษาธรรมเิง เหมือนกับว่าผมไปงานศพผมจะนั่งหลับตาพิจารณาเนี่ย ดูซิเมื่อวานเห็นกันหลังๆวันนี้ไปเสียแล้ว เมื่อวานนี้ร้อนนอนไม่หลับ วันนี้กลับหนาวเย็นเห็นหรือไม่ ทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้ผันแปรไป เตรียมใจไว้ว่าชีวิตอนิจจัง (ID2:L316-319)

มันเหมือนกับที่เราคิดอะไรที่มันเพลิ่งๆไป โลกนี้มันไม่มีอะไรที่แน่นอนมันไม่มีอะไรจริงยั่งยืนหรือถาวรมันเหมือนกับว่ามันอะไรละบอกไม่ถูก มันเหมือนกับว่าสิ่งอะไรก็ได้ที่มันจะเกิดขึ้นนะเรากำหนดมันไม่ได้ (ID4:L207-210)

รู้สึกว่ามันไม่ต้อง ไม่มีอะไรตอนนี้มีเรื่องเดียวก็เรื่องกอล์ฟ (หัวเราะ) สมัยก่อนตีไกลมาก เป็นดาราตีไกล เดี่ยวนี้ตีได้สั้นนิดเดียว(หัวเราะ) ก็การศึกษาทำให้เรารู้ว่ายอมรับว่าอสังขารมันทำได้แค่นี้ก็ดีแล้ว ตีได้ก็ดีแล้วดีกว่าเดินไม่ได้ไปเหยียงไม่ได้ นี่คือสิ่งที่ต้องทำเยอะเหมือนกันเรื่องนี้ (ID7:L137-141)

ไม่กลัวเพราะตายมันต้องตายอยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่รู้ว่าจะตอนไหน เพราะอย่างทำอะไร ทุกวันนี้ก็คิดเรื่องตายอยู่ตลอด จนหลานบอกคุณยายทำไมไปวัดบ่อยนักล่ะ ทำไมไปวัดทีละหลายวัน อ้าว ก็ยายเตรียมตัวตายไป คือพูดให้คำชินว่ายายไปวัดเนี่ยยายเตรียมตัวตายนะ ถูก พูดให้คำชินเวลายายตายเค้าจะได้ไม่มาร้องไห้ฟูมฟาย ให้เค้าเห็นว่าเนี่ยมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นเรื่องตามต้องตาย จะพูดอยู่เรื่อย (ID8:L570-575)

ก็เข้าใจชีวิต ชีวิตมันไม่มีอะไร อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แนนอนออกมาร้องไห้เลย  
ทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเรา ไม่ใช่ของเรา อะไรไม่ใช่ของเราทั้งสิ้น เป็นของคนอื่นหมดเลย  
(ID9:L928-936)

ก็จับ เป็นธรรมชาติไม่ว่าอะไรทั้งนั้น ร่างกายก็เสื่อมสลาย ไปตาม โตขึ้นมาเป็นหนุ่ม  
เป็นสาว แล้วก็แก่แล้วก็ตาย ไปตามสภาพมันก็ แล้วก็ต้องเอาตัวนี้มาจับไว้ ทำใจให้มันปกติ  
อย่าไปคิดอะไรมาก (ID10:L146-148)

**1.2.2 การปล่อยวาง** คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นใน  
ชีวิตเกี่ยวกับความเสื่อมถอยในร่างกายและความไม่ยั่งยืนของชีวิต และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของ  
การปล่อยวาง โดยการทำให้วางเฉย รู้จักความเมตตากรุณาและให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่  
เก็บอะไรมาคิดให้วิตกกังวลจนเกิดความทุกข์ ซึ่งการปล่อยวางจะทำให้ผู้สูงอายุพร้อมยอมรับกับ  
สิ่งที่จะเกิดในอนาคตได้ด้วยจิตใจที่สงบและไม่เกิดความเครียด ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ถ้าเราไปแบกโลกมากเกินไป เป็นความเครียด เอ๊ย ใจคนนั้นคนนี้ ทำไม่ถึงไม่อย่างงั้น  
อย่างงี้ เสร็จ ทำไมโกรธคนนั้นคนนี้ มันอย่างงั้นอย่างงี้ ไปสู้รู้ไปหมด เนี่ยมันก็กลับมาเครียด  
ตัวเอง (ID1:L475-488)

ยึดเหนี่ยวจิตใจมันก็เป็นหัวใจเราอีก เราทำใจนะ อย่างอะไรเราทำใจ ถ้าไปเครียดมันจะ  
ยิ่งไปใหญ่นะ ไปโกรธแค้นใครเจียก็ทำใจเฉยๆง่าย ไม่เคยไปทะเลาะกับใคร (ID3:L341-343)

ไม่ได้กังวล ก็ไม่ได้กังวลว่ามันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็นี่คือว่าก็ตัดใจไป คือว่าอะไรมัน  
จะเกิด ถึงเวลามันจะเป็นอะไร มันจะไป มันก็ไปเองนะแหละ (ID4:L188-190)

คือว่าเราต้องไม่เอาความทุกข์มาใส่ตัว คือว่าอะไรนั้นเราก็ปล่อยวางไป อะไรๆเราก็  
ปล่อยวาง อย่าคิดมัน...อะไรก็แล้วแต่ เราก็ปล่อยวาง แต่อย่างบ้านะ ปล่อยวางหมดไม่เก็บ  
มาคิดไม่เก็บมา (ID4:L385-390)

จริงๆเรื่องปล่อยวางเนี่ย เราพยายามมันมานานมาก อ.สาโรช บัวศรี ท่านก็บอกว่าจะถึง  
เวลาจะต้องปลดแอก ก็ปลดนะ คำสอนคนเกษียณนะ เราก็นั่งฟังอยู่ทุกปี หลายๆปี

ปลดแอกๆ ปลดแอกชีวิต เราก็มานั่งดูปลดแอกคืออะไร ก็คือปล่อยวาง อย่าไปกังวลเรื่องนั้น เรื่องนี้ อย่าไปแบกหาม ใต้เรื่องที่ไม่สบายก็ปลดซะแอกนะ อย่าไปแบกมันไว้ (ID7:L84-90)

เอ่อ อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด แต่ว่าคนเราทำดีที่สุดแล้วแหละนะ (ID10:L150)

### 1.2.3 ความเชื่อในเรื่องกรรม คือ ความเชื่อตามหลักคำสอนของ

พระพุทธศาสนา ในเรื่องของผลของการกระทำที่ตนเองเคยกระทำไว้ในอดีต ที่ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ เมื่อมีความเชื่อเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงสามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองที่เคยกระทำไว้และได้ตอบสนองตนเองในทุกวันนี้ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ป่าเชื่อเรื่องของกรรม คือว่าไม่เราหรือเค้าเนี่ย คือว่าถ้าเรามีกรรมกับเค้าเนี่ย เราก็ได้ชดใช้ให้เค้าไป แต่ถ้าเราไม่มีกรรมกับเค้าเนี่ย วันหนึ่งสิ่งที่เค้าทำเนี่ย มันก็ส่งถึงเค้า ป่าเป็นคนเชื่อเรื่องกรรมไง (ID8:L364-366)

ใช่ คือเราไม่กลัวว่าจะตรงนั้น คือไม่กลัวว่าจะเดือดร้อนจะอะไร เราให้แล้วถ้าเค้าไม่ดีจริงเราถือว่าเป็นกรรมของเรา หมายถึงเป็นกรรมของเราแน่เลยที่เราดีขนาดนั้นแล้ว ลูกไม่ดีตอบ เพราะว่าในชีวิตจริงมีค่ะ (ID11:L149-151)

1.3 การศึกษาและปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือ การปฏิบัติธรรมให้จิตใจสงบ และการน้อมนำหลักธรรมมาใช้ช่วยให้เกิดความสงบสุขและเกิดปัญญา ดังมีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 การปฏิบัติธรรมให้จิตใจสงบ คือ การที่ผู้สูงอายุศึกษาและฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ การปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิและการสวดมนต์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางจิตใจและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ใช่ ฝึกนะ เพราะว่านี่ฝึกปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปี 2513 ปฏิบัติธรรมและทำความดีอะนะ รู้จักบาปบุญคุณโทษอะไรอย่างเนี่ย รู้จักการให้อภัย รู้จักอะไรสิ่งเหล่านี้ (ID2:L430-434)

เรื่องการปฏิบัติธรรมเิง คือต้องการจะมีปัญญาให้เข้าถึงธรรม ต้องการในจุดนั้นจึงได้พยายามไปวัด ไปปฏิบัติธรรมในจุดนี้ คือไม่ใช่เรื่อยๆแต่ว่ามีจุดหมาย...จุดหมายพุดง่ายๆก็คือ ต้องการรู้ธรรมะ คือไม่ใช่ไปเรื่อยๆใช้ชีวิตไปวันๆนึ่ง (ID8:L60-63)

ควรจะรู้ธรรมะและก้ปฏิบัติตามหลักธรรม ไม่ต้องรู้สึก เอาแคในชีวิตประจำวันของเรา ทำหน้าที่ของเราแต่ละหน้าที่ให้เต็มความสามารถแค่นั้นแหละ ไม่ต้องไปเอาลึกซึ่งอะไร มากมาย รู้จักตัวเองว่าตัวเองเป็นใคร มีหน้าที่อะไร ทำหน้าที่แต่ละหน้าที่ให้ดีที่สุดแค่นั้นก้พอแล้ว (ID8:L602-605)

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีการนั่งสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกสุขสงบทางจิตใจ เบิกบาน มีสติและมีการตัดสินใจที่ดี ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

รู้สึกว่ที่ช่วยเราได้คือเราต้องนั่งสมาธิ ดูจิตใจเรา...เรานั่งสมาธิเพื่ออะไร เพื่อให้จิตใจสงบ เพื่อให้เราได้มีสติ (ID1:L316-320)

มันเบิกบาน การนั่งสมาธิเนี่ยมันก้เหมือนกับการทำให้จิตได้มีพลัง เป็นการเพิ่มพลังจิต ...การนั่งสมาธิ เป็นการเพิ่มพลังจิตให้มีพลังแข็งแรงขึ้น ซึ่งพอจิตเรามีพลังแข็งแรงขึ้น สติก็จะมีดีขึ้น การตัดสินใจหรืออะไรต่าง ๆ ดีขึ้น (ID1:L348-355)

เป้าหมายตอนนี้คือการพัฒนาจิตใจ การที่จะเรียนรู้พระพุทศศาสนาให้ลึกซึ้งแตกฉานพอสมควรมันคือเป้าหมาย ตอนนี้คือ การทำใจให้บริสุทธิ์ ทำใจให้เป็นสมาธิ (ID7:L33-35)

การท่องบทสวดมนต์ไหว้พระ ขอพรก้เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกว่บทสวดมนต์นั้นจะช่วยคุ้มครองตนเองและครอบครัว ทำให้มีจิตใจสงบ รู้สึกปลอดภัยไปรงสบายใจ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

อันนั้นทำตลอด บ้าจะสวดมนต์ทุกคืน ไหว้พระทุกคืนแล้วก้ขอพรให้ลูก ให้ลูกเจริญรุ่งเรือง ทุกคืนที่ป้านอนมาปากก็สวดมนต์และก้ขอพร ขอพรพระให้ลูกเจริญรุ่งเรือง...ใจมัน

ก็ดีนะ คือว่าใจเรามันก็สบายนะ เราได้สวดมนต์แล้วใจเรามันสบาย มันเป็นความรู้สึกที่มันสบาย ใจโล่งใจ อะไรไปหมดอย่างเนี่ย ดี (ID4:L314-320)

ก็ทำแบบนี้ ทำจิตให้มันสงบ นั่งสวดมนต์มั่ง ต้องไหว้พระนั่งสวดมนต์มั่ง จิตใจมันก็สงบแล้วมันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นแล้วแหละ ก็ไม่มีอะไรแล้ว ปากก็มีอยู่แค่นี้แหละ (ID4:L536-538)

ถ้าไปสมาธิก็ไม่ชอบ แต่เวลาไปนั่งรถเมล์ไปก็สวดมนต์อะไรของเรา ที่สวดเพราะว่า  
1. ทำให้เราได้อะไรมาคุ้มครองชีวิต 2. เราไม่เบื่อเรื่องรถติด บางทีเราไม่รู้ว่าจะรถติดเรานั่งเพลิน เพราะว่าได้ถามหลวงพ่อบุญว่าถ้าสวดพวงหุ่สหัสเนี่ยต้องไปหน้าพระใหม่ เพราะเราไม่ทนต่อการนั่งเฉยๆ ท่านบอกไม่หรอกโยม โยมจะไปไหนโยมก็ท่องไปได้ (หัวเราะ) แล้วก็อีกอย่างพออายุมันมากขึ้นๆ ใจเย็นมันเริ่มมี เมื่อก่อนนี่เป็นคนที่ทำอะไรต้องทำให้ได้ ไม่ได้แล้วจะไม่ยอมจึงต้องทำให้ได้ ทำไม่ได้ก็ไปนอนคิดว่าทำยังไงถึงทำให้ได้ แต่เดี๋ยวนี้มันก็ใจเย็นขึ้น (ID11:L77-84)

**1.3.2 การน้อมนำหลักธรรมมาใช้ช่วยให้เกิดความสงบสุขและเกิดปัญญา**  
คือการใช้ผู้สูงอายุได้ศึกษาและน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการนำทางชีวิตและพัฒนาจิตใจของตนเอง โดยประยุกต์หลักธรรมต่างๆ เช่น ความเมตตา กรุณา พละ 4 สมภา เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ผ่องใส มีความสงบไม่ก้าวร้าว ไร้ความเครียด ไร้ความวิตกกังวลทั้งหลายทั้งปวง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เห็นแก่ตัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขสงบและเกิดปัญญา ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ก็ใช้หลักธรรมะเข้ามาละ ก็คือใช้หลักคุณธรรม โดยเฉพาะที่ได้ทั้งคนทั้งงานในการบริหาร เช่นธรรมาธิปไตยที่ประกอบไปด้วยพละ 4 คือ ปัญญาพละ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจากความคิด ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจากการกระทำ ต่อมาก็วิริยพละคือความอดุสาหะ และกตัญญูพละคือ เราไม่ทำในสิ่งที่ผิด และก็สังคพละคือ มนุษย์สัมพันธ์ อันนี้ก็เป็นธรรมะที่ทำให้สามารถบริหารแล้วได้ทั้งคนได้ทั้งงาน ก็ยึดในอันนี้แล้วเอาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (ID6:L227-235)

สิ่งที่ทำให้เราใจสงบได้ก็คือศาสนา และก็จุดที่ศาสนาเราบอกว่าให้มีเมตตา มันก็

ชัดเจน...ที่ว่าเมตตาก็คือไม่ไปโกรธเค้า ไม่ว่าจะวุ่น อยากรจะว่าอะไรก็ว่าไป เราก็ทำใจเราได้อะไรแบบ...ทำให้เรามีความสงบ ทำให้เราไม่กระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน ไม่โกรธ ไม่อะไรพวกนั้น... พอเจอเรื่องวุ่นวายเข้า ก็มาเจอว่าศาสนาช่วยเราได้เลยอะ อันที่จริงศาสนาเป็นตัวนำทางชีวิตเราก็อ่าได้ (ID7:L55-82)

ตอนนี้ก็ไม่มีอะไรมากที่จะทำคือ นอกจากเรื่องศึกษาพระศาสนา เพราะฉะนั้นอนาคตก็คงอยู่กับพวกนี้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ แล้วก็คงจะต้องรู้พวกนี้ให้มากขึ้น รู้ให้แตกฉานขึ้นที่จะให้ผลกับลูกหลาน กับเพื่อนฝูง เวลาสอดแทรกอะไรไปแล้วให้ผลกับตัวเองมากที่สุด ให้ผลกับการพัฒนาจิตใจตัวเองมากที่สุด ให้เราสงบมากที่สุดนะ ที่บอกไปเมื่อกี้ก็คือว่าให้เราไม่กลัวแก่ ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย แค่นั้นแหละให้ได้มากที่สุด (ID7:L578-583)

ที่จริงจุดใหญ่ที่สุด ที่จะทำให้คนเรามีความสุขก็คือความสงบของจิตใจ คือคนจะอยู่ในสภาพอย่างไรก็ตาม ถ้าเค้าทำใจให้สงบได้มันจะเป็นสุขแล้ว...ใจสงบก็คือ ไร้ความกังวล ไร้ความเครียดอะไรทั้งหลาย ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลงอะไรทั้งหลายเนี่ย ถ้าจะพูดง่าย ๆ ตามประสาพระก็ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง นั่นแหละใจสงบ มันรวมหมดแล้ว ซึ่งถ้ามีใจสงบซักอย่างหนึ่งละ เป็นสุขแน่ ๆ คนสูงอายุนิ่งต้องการสิ่งเหล่านี้มากคือขจัดความโลภ โกรธ หลงได้ ก็จะเป็นสุข (ID7:L643-651)

ผู้ใหญ่ที่มีความสุขเขาจะต้องเป็นคนที่มีคุณธรรม มีเมตตา มีกรุณา ไม่เห็นแก่ตัว ประมาณนี้ (ID8:L398-399)

อ้อ อะไรต่ออะไรรู้การเปลี่ยนแปลง ก็อาจจะเป็นสติยะ สมาธิ ถ้าทำมากเราจะมีสมาธิในงาน งานก็จะผ่านไปงานหนึ่งต้องมีสมาธิเยอะ เหมือนกะนั่งสมาธิเลยนะ เพราะเราจดจ่อ จดจ่อ จดจ่อเงี้ยะ มันจะ กังวาน คิดว่างาน สมาธิคือการทำงาน ความตั้งใจในการทำงาน มันจะได้สมาธิเก็บมาขั้นหนึ่ง พอทำอันมันก็มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วใจเรา มีสมาธิแล้วมันต้องรู้ปัญหา แล้วพอเรามองเห็นปัญหาด้วย แล้วเห็นแนวทางแก้ไขด้วย ว่าทางนี้คุณจะไปนั่นคุณจะไปยังงี้ มันก็เอาตัวรอดไปได้ หมายถึงว่ารู้อ้อมเราปัญหา มาถึงก็แก้ไม่ออก (ID9:L600-607)

2. การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต การที่ผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมต่างๆให้ทำ ไม่ว่าจะเป็ นกิจกรรมที่ทำร่วมกับสังคม กิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว ได้ทำงานอดิเรกหรือได้ทำสิ่งที่ตนเอง



ขึ้นขอบ ได้ออกจากบ้านไปพบปะเพื่อนฝูง และยังคงมีงานประจำทำอยู่ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อย ได้แก่

**2.1 การทำกิจกรรมร่วมกับสังคม** คือ ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมทำกิจกรรมหรือทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ในรูปแบบของงานอาสาสมัคร ช่วยงานในองค์กรการกุศล โรงพยาบาลตามพื้นที่ที่ตนเองอาศัยอยู่ หรือการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมและสมาคมต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงานให้สำเร็จลุล่วง โดยไม่ได้มุ่งหวังสิ่งตอบแทน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

แล้วตอนนั้นก็ไปทำงานสาธารณประโยชน์ ไป ไปทำ ช่วยเหลือทางวัด ช่วยเหลือทางสังคม คุณตาที่เป็นประธานมูลนิธิศิษย์เก่าอยู่ ก็หาเงินหาทองเข้าสมาคม หรืออะไรพวกนี้นะ คือหมายความว่าต้องมีกิจวัตร มีกิจกรรม (ID1: L565-567)

ยกเว้นทำบุญ บำรุงพระพุทธศาสนาอาจจะเพิ่ม กิจการสังคม หรือกิจกรรมเพื่อสังคมของสมาคมหรือชมรมต่างๆ พวกนั้นก็มีส่วนที่จะบำรุงช่วยเหลือเค้าอยู่ เช่นชมรมชาวหลังสวนที่กรุงเทพฯ เค้าทำวารสารหรือเอกสารอะไรพวกนี้ เราก็ช่วยเหลือในด้านปัจจัยอะไรพวกนี้ ให้เค้าได้พิมพ์ เป็นส่วนหนึ่ง ก็ช่วยเขาในสิ่งเหล่านั้น (ID7:L561-565)

ช่วยเหลือสังคมนี้ งานวัด งานอะไรต่างๆก็เข้าไปช่วย ไม่เคยขาด มีงานอะไร นะ มีคนมาวานหรือไม่วานก็เข้าไปช่วย (ID9: L75-76)

ผลจากการทำกิจกรรมนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าที่สามารถทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะบุคคลอื่นและมีเพื่อนฝูงเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ปากก็ว่าดีแล้วนะ ก็ทำเพื่อสังคมเนี่ย มีกิจกรรมใครทำอะไรที่ไหนเนี่ยก็ไป เนี่ยอย่างอสม.เนี่ยเค้าไปหยอดทรายก็เดินกันไป เขาไปพบนายก็ตามกันไป เก็บขหย่งขะปากก็ทำเค้าหมดนะ อย่างเนี่ยผู้สูงอายุไปทำอะไรก็ช่วยกัน (ID3:L278-281)

ผู้สูงอายุเค้าไม่ควรหนีสังคม ไม่ควรเก็บตัวอยู่บ้านคนเดียว แก่แล้วไง เราต้องคิดว่าเราเนี่ยน่าจะช่วยสังคมได้ เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุต้องอย่าปล่อยตัว อย่างในบ้านผมเนี่ย แม่บ้านผม

จันทร์กับอังคารเขาไปเป็นจิตอาสาที่ วัดความดันกับซักประวัติของแผนกตาที่โรงพยาบาล ซึ่งไม่ได้รับอะไร...เราจะต้องไม่เกียติในเรื่องของคุณงามความดี เราต้องทำต่อ งานอะไรที่เรา เคยทำเราต้องทำต่อ เราไม่ต้องรับผิดชอบหรอกแต่เราสามารถ support เราต้องเข้าใจว่า คุณค่าที่เราจะให้เนี่ยมีมากกว่าคุณค่าที่เขาคิด (ID6:L269-286)

เพราะอย่างเกียติแล้วก็ไปช่วยทำจิตอาสา ก็เพื่อให้ตัวเองมันเกิดประโยชน์บ้าง เพราะยังทำได้ ช่วยให้คนอื่นเค้าได้ประโยชน์ หรืออย่างไปเป็นสมาชิกไปช่วยงานพุทธสมาคม เราได้ทำประโยชน์ด้วย มีเพื่อนฝูงมันก็ดีกว่าอยู่เฉยๆ (ID8:L66-69)

แน่นอน ร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะว่าเราให้เค้าไป บางอย่างเราไม่ได้คิดจะเอาคืน อย่างว่า เราไปช่วยพลาสมาเราไม่ต้องการให้พลาสมามาให้อะไรเรา เพราะเค้าไม่ให้อยู่แล้วและเราก็ ไม่ได้เรียกร้อง สมมติเราไปช่วยเนี่ยนะคะ เค้าจ้างเจ้าหน้าที่เดือนหนึ่งเนี่ย จ้างนะคะเดือนละ 9,000 เรายันละ 15 คน วันหนึ่งเท่าไรและเดือนหนึ่งยี่สิบกว่าวันคุณไปเท่าไร คิดแค่นี้พอแล้ว บางคนอาจจะมากกว่าเก้าพันอีก เพราะฉะนั้นไม่ไปเรียกร้องเค้าเราไม่ขออะไรจากเค้า แต่เรา ไปทำด้วยใจ เจ้าหน้าที่พอเห็นเราเค้าก็ดีใจเพราะเราไปช่วยเค้า (ID11:L295-302)

**2.2 การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว** คือ การที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรม ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ดูแลความเป็นอยู่และอบรมสั่งสอนบุตรหลาน โดยผู้สูงอายุยังคง สามารถเป็นหลักให้กับสมาชิกในครอบครัว โดยมีบทบาทในการดูแลสมาชิกในครอบครัวในเรื่อง ของชีวิตความเป็นอยู่ เช่น การเตรียมอาหาร การช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในครอบครัว ตลอดจนการดูแลอบรมสั่งสอน ปลูกฝังค่านิยมที่ดีในด้านคุณธรรมจริยธรรม และอำนวยความสะดวก ให้แก่ลูกหลาน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ทำอะไรให้ลูกหลาน คุณตาตื่นมาตอนเช้า แทนที่ว่าจะตื่นมา ตอนนั้นนอนสบายๆหน่อย สองโมงเช้าสามโมงเช้าก็ไม่ได้ หกโมงครึ่งต้องตื่นแล้ว พาหลานไปเล่นเทนนิส เอ้ากลับมา ทำอะไรอีก ทำอะไรต่างๆ (ID1: L561-564)

ก็ล้อมเกล้าเขา แนะนำให้เขาคิด ชี้แนะให้เค้ารู้จักคิดถึงเรื่องที่เขาจะดำรงชีวิตต่อไป ตั้งแต่ลูกมาเนี่ยก็พยายามสอนให้เขามีชีวิตที่เรียบง่าย เพราะเราต้องการเห็นอย่างนั้น ไม่ ต้องการเห็นลูกหลานมีชีวิตหรูหราฟุ้งเฟ้อ ก็ต้องการให้เค้ารู้จักดีรู้ชอบ (ID7:L462-465)

ก็ยังสามารถทำหน้าที่ของย่าของยายได้ คือลูกเค้านางที่ทำงานเหนื่อย ก็จะเตรียมอาหารทำอะไรให้เค้าไม่ต้องมายุ่ง เค้ากลับมาเค้าจะได้ไม่ต้องมายุ่ง (ID8:L28-30)

ชาย เป็นหลักให้กับครอบครัวเพราะว่าพอหลานกลับบ้าน ก็ต้องดูแลการทำงานบ้านของหลาน หลานอนุบาล 3 คนนี่ ป.6 คนนี่ เราก็ดูให้เค้าทำงานให้เสร็จ เราตรวจงานได้เราก็ตรวจให้ อย่างหลานป.6 เนี่ย ความรู้เราเนี่ยเราสอนเด็กมัธยมมาก็ได้วันนี้มันเปลี่ยนนะ อย่างคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์มันเปลี่ยนไปหมดต้องไปให้พ่อเค้าตรวจ สมมติพ่อเค้ากลับทุ่มหนึ่งเราก็ให้เค้าตรวจ ให้เค้าทำให้เสร็จ อย่างเนี่ย (ID11:L55-60)

**2.3 การทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ** ประกอบด้วย 3 ลักษณะคือ มุ่งงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ มีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลาไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่างหรือหงอยเหงา และติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวในสังคม ดังมีรายละเอียดดังนี้

**2.3.1 มุ่งงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ** คือ การที่ผู้สูงอายุมุ่งงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ เมื่อว่างเว้นจากการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม หรือการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ผู้สูงอายุจะไม่ปล่อยให้ตนเองให้อยู่ว่างเฉยๆ แต่จะหางานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบทำ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขความเพลิดเพลิน ได้พักผ่อนจิตใจ จนผู้สูงอายุรู้สึกว่าเวลาในแต่ละวันผ่านไปอย่างรวดเร็วจนแทบไม่เพียงพอกับงานอดิเรกและกิจกรรมที่อยากทำ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันยังมีอะไรให้ทำ ไม่ได้ผ่านไปอย่างไรค่า ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

มีความคิดตลอดเวลา ก็มีเรื่องพักผ่อน ก็วันเสาร์อาทิตย์ต้องไปพักผ่อน ก็เล่นไพ่ตองไรพวกนี้ เล่นสนุกๆ ก็ต้องมีเวลาพักผ่อนเหมือนกัน ใช้สมอง แต่ไม่ใช่เล่นเพื่อพนันเอาเงิน ก็เล่นแบบสนุกสนาน (ID1: L754-756)

คือบางครั้งเนี่ยอ่านหนังสือ อ่านหนังสือมากที่สุด เหมือนนอนหนังสือเลย ไซ้มะ อ่านก่อนตายเงี้ย อ่านก่อนตาย แล้วก็อะไรนะ หนังสืออะไรนะที่ ที่อะไรนะ นายรวยสอนลูก อะไรต่ออะไรอ่านหมดพวกนี้ สามก๊ก สามก๊กอ่านหมด คือหนังสือถ้ารู้ไว้มาก อะไรดีจริงๆเลย (ID5:L621-624)

ก็การที่เราได้มาเจอสิ่งที่ได้ ได้มาเจอพระพุทธศาสนา ที่ได้มาสนใจจริงจังและได้ศึกษา เหมือนเมื่อตอนเป็นเด็กอีก เราได้มา take note ได้มานั่งจดด้วยความที่เราอยากรู้ เราก็ได้มานั่งค้นไปเรื่อย แล้วสิ่งที่ไม่รู้มันมีมากเหลือเกิน นี่ที่ได้มาจริงจังที่ได้มานั่งอ่านอย่างจริงจังก็ 2 ปีแล้ว ที่มาอ่านศาสนาพุทธจริงจังก็ซักร 2 ปีที่เริ่มจริงจัง ก็ปรากฏว่ามีเรื่องที่ต้องค้นคว้าอีกเยอะ เราไม่รู้อีกเยอะ ปรากฏว่าเราไม่รู้อีกมากเหลือเกิน เราต้องรู้มากกว่านี้ เพราะฉะนั้นก็คิดว่าถ้าเรามีเวลามากกว่านี้ ก็คงจะดี (ID7:L422-428)

มันทำแล้วมันก็เพลิน มือทำทุกที่ฟัง บางทีก็ฟังเพลงที่เราชอบ บางทีก็ฟังธรรมะอย่างที่เรา... มันก็ไม่เหงา มันก็เพลิน เวลามันก็เดี๋ยวก็วัน เดี่ยวก็วัน เดี่ยวก็วัน นี่ยังทำได้นิดเดียว ทำไม่หมดวันแล้ว หนังสือยังอ่านไม่ทันเลย ทำไม่จะหมด มีดอีกแล้ว (ID8:L450-455)

การที่ผู้สูงอายุมีงานอดิเรกและมีกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบให้ทำนั้น นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข รู้สึกสนุก ได้ผ่อนคลายแล้ว ยังสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ เมื่อได้กลับมาองผลงานของตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

อย่างที่นี่ ต้นมะฮอกกานีที่ปลูกรอบบ้านนี้ ก็ปลูกเมื่อ 10 ปีที่แล้ว รู้สึกว่าเราก็ดีใจที่ได้ให้ความร่มรื่นแก่แผ่นดินที่เราอยู่ อะไรประมาณนั้น ได้มีต้นไม้ต้นอะไรขึ้นมา... คอยดูมัน ดูมันแตกใบ มันสร้างความหวังให้เรา หวังที่ว่าเมื่อไหร่มันจะมีผล เมื่อไหร่มันจะโต มีกลีบดอกหรือยัง กลีบใบหรือยัง พวกนี้ก็ไปเดินดู ปลูกแล้วเดินดู พอมันโตสิ่งเหล่านี้ก็รู้สึกดีใจ ดังนั้นนี่คืองานอดิเรกอันหนึ่งก็คือปลูกต้นไม้ (ID7:L516-529)

อย่างเลี้ยงหมาเนี่ย ทำแล้วก็มีความสุขไปตัดผมให้มัน หวีผมให้มันเนี่ย ก็เป็นความสุขที่ได้ทำพวกเนี่ย เป็นความสุขที่เห็นมันคอยเรา ตื่นขึ้นมาเนี่ย โอ๊ยมานั่งคอย ภรรยาผมไม่เคยชอบหมา สิ่งที่ดีใจที่สุดก็คือ ในที่สุดเค้าเห็นว่าหมาพวกเนี่ยน่ารัก เค้ายังบอกเลยว่าน่ารัก อันนี้ก็ทำให้เราภูมิใจได้เหมือนกัน เพราะว่าเราทำให้เค้ารักหมาได้ (ID7:L536-540)

สนุกมาก คือเราเป็นผู้สูงอายุที่ไม่หมกมุ่น ทำ ทำ ทำ อะไรอย่างนี้ค่ะ แต่เราจะหาความสุขให้ตัวเราด้วย มันสำคัญนะหุ มันสำคัญมากๆเลย ถ้าเราไม่มีความสุขกับตัวเราเลย มันก็ถือว่าร่างกายใช้ไปหนัก มันจะหนักมันสมองหรือเปล่า ไม่มีความสุข ในการที่จะเปิดโอกาสให้ตัวได้ปลดปล่อยอารมณ์นะ (ID11:L320-327)

### 2.3.2 มีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอด ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่างหรือหงอยเหงา

คือ การที่ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอด ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่ปล่อยให้ตนเองต้องอยู่ว่างหรืออยู่เฉยๆ ในแต่ละวัน ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณยังมีความหมาย และยังมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ มีงานต่างๆ ที่รอตนเองอยู่ ผู้สูงอายุจึงมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลา จึงส่งผลดีต่อผู้สูงอายุโดยตรง จะทำให้ผู้สูงอายุมีสมาธิ จดจ่อกับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ทำให้รู้สึกหงอยเหงา ว่างเปล่า และไม่ต้องใช้ชีวิต ไปเลื่อนลอย อีกทั้งกิจกรรมบางกิจกรรมยังทำให้ผู้สูงอายุได้บริหารทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจน มีความสุข สนุกกับงาน มีความท้าทาย การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่างหรือหงอยเหงา จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เออ มันก็เหงาเหมือนกัน มันก็เหงา ก็ต้องหา ก็หาทางอะไรอย่าให้มันเหงาสี หรือไป อะไรต่างๆ หรือไปเดินเล่นแถวสรรพสินค้าหรือ อะไร คือทำอะไรก็ได้ เออ (ID1: L957-959)

ก็ไม่ล่องลอยนะ เพราะว่าเราก็มีกิจกรรมของเราละ เข้าตื่นขึ้นมา เราทำงานบ้านเสร็จ เดี่ยวสายก็มีคนมาตามเราไปเล่นไพ่แล้ว เราก็เล่นทั้งวัน พอเย็นกลับบ้านมาเราก็หุงหา นิดหน่อย กินเสร็จนิดหน่อยลูกสาวเค้าก็กินบ้างไม่กินบ้าง ก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร (ID4:L394-397)

เดิน วันหนึ่งก็ 5 รอบศาลาไทยก็ 730 เมตร แล้วก็วิ่งช้าๆสองรอบ สามรอบ มีเพื่อนเป็น สิบๆเดินคุยกัน relax มันก็สนุกดีนะมีอายุตั้งแต่สี่ห้าสิบ ไปจนถึงเจ็ดสิบกว่า เดินคุยกันทุกวัน สี่โมง ไม่รีบแขก บางทีเผาศพเสร็จ อะไรเสร็จ บางทีเอาเสื้อผ้าเปลี่ยนในรถ หกโมงกลับมา อาบน้ำทานผลไม้ แล้วก็ออกไปช่วยงาน เพราะฉะนั้นต้องออกกำลัง ถ้าวันไหนฝนตกก็ขับรถไป เดินๆที่โรงอาหารให้เหม็นออก ให้หัวใจมันเต้นเร็วกว่าปกติหน่อย (ID6:L288-294)

ผมว่าผมตื่นขึ้นมาวันหนึ่ง ผมก็มีเรื่องทำทั้งวัน ก็อะไรจุกจิก ตื่นขึ้นมาอย่างน้อยๆ ลูกหมามันก็เฝ้าอยู่ประตู ก็ต้องไปนั่งหิวผมแล้ว ก็เกือบชั่วโมงครึ่งชั่วโมงเช้าๆ แล้วผมก็จะมี กิจกรรมอีกอันหนึ่งก็คือไปไต่รฟกอล์ฟ แล้วนั่งคุยกับเพื่อนฝูงในวงการ แล้วก็กลับมาอาบน้ำ กินข้าว แล้วก็ก็มีเรื่องใหญ่ที่ต้องทำคือ อ่านหนังสือ อ่านหนังสือหลายๆชนิด แล้วก็มาเจอว่า โอ๊ยเรามีเวลาจะอ่านหนังสือแล้ว ต้องอ่านต้องค้นคว้า (ID7:L373-377)

ใช่ คนจะมีความสุขก็ต้องมีสิ่งที่ทำ ถ้าไม่มีสิ่งที่ทำก็อยู่เป็นสุขไม่ได้หรอก ลุงรู้สึกอย่างนั้นนะว่าต้องทำอะไรสักอย่าง จึงจะมีความสุข (หัวเราะ) ถ้าไม่มีอะไรทำนะ เหงาเลย (ID7:L368-370)

มีให้ทำอยู่ตลอด รู้สึกว่าสิ่งที่ทำให้เรามีอะไรทำอยู่ตลอดเนี่ย ทำให้เราสนุก ทำให้เราไม่ทุกข์ร้อน ใจตัวเนี่ยสำคัญ (ID7:L391-392)

ก็ไปชอบอ่านหนังสือ เพื่อนไปยังบอกเลยว่านอนหนังสือ อ่านจริงๆ อ่านแล้วมีความสุข มันก็ไม่เหงา คนเราพอใจไปอยู่กับหนังสือแล้วมันก็ไม่เหงา มันจะไปเหงาได้อย่างไร ใจมันก็จดจ่ออยู่กับหนังสือ (ID8:L123-125)

เพราะฉะนั้น คนแก่อยากจะทำงานเราต้องเข้าร่วมเข้าไว้ จะมีหัว ไม่มีหัว มีกำลัง ไม่มีกำลัง ช่วยเท่าที่ช่วยได้ ไปยื่นดูเฉยๆก็ยิ่งดี ยิ่งดีกว่าไม่ทำ มันงานมันสร้างชีวิตนะ มันสร้างสวรรค์ ซึ่งงานสร้างชีวิตก็คือว่า ถ้าเราไปร่วมมีงานทำตลอดชีวิตคนแก่เนาะ ชีวิตมันก็ไม่แก่ทั้งกายและสมอง ทั้งกายและใจ สมองแก่หมดท่าเลยนะ สมองแก่คือสมองที่ไม่ได้คิดมาก่อนนะ (ID9:L735-738)

**2.3.3 ติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวในสังคม** คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวในสังคมจากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือจากอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้สูงอายุยังคงก้าวทันเทคโนโลยีและความเป็นไปในโลกปัจจุบัน และสามารถใช้อุปกรณ์หรือแนะนำให้กับลูกหลานได้อย่างเข้าใจ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

คือมันตามไม่ทันอะหนู โลกนี้เนาะ บางทีลืมน บางทีว่างๆต้องถามหลาน เฮ้ยไอ้เนี่ยทำยังไงวะ ลืมแล้ว เพราะเราไม่ได้ใช้ประจำ นานๆเราเนี่ยก็ก็ต้องพยายามติดตามโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งไอ้พวกข่าวสารนะ ข่าวสารของโลกนี้เนาะ เราต้องอยู่ให้ทันโลก ไม่ได้อยู่แบบนั้น รับหนังสือพิมพ์อยู่สามฉบับ อ่านมั่งไม่อ่านมั่งเนี่ยนะ แต่ว่าก็ต้องให้มันทันโลก (ID1: L763-767)

อ่านหนังสือพิมพ์ แล้วก็ฟัง หมายถึงว่าหนึ่งทุกวันนี้ ผมจะดูไอ้ 8 หมื่น 4 พันที่เขาเรียกว่าใครฆ่าใคร อะไร เรื่องกรรมเรื่องเวรอะไรต่ออะไรต่างๆ เราก็จะดูใช่ไหม แล้วก็หลายๆอย่างที่ดู

เนี่ยะนะฮะ หยั่งสมมติว่าผมจะดูข่าว ผมดูทั้ง AF ดูทั้งอะไรต่ออะไรต่างๆ แล้วมาประมวลกัน ว่าใครถูกใครผิด ใครอะไรต่ออะไรต่างๆ (ID5:L570-574)

ติดตามข่าวสาร ติดตามอะไรต่ออะไร นั่งฟัง บางที่ได้กมันมาถามเราก็ตอบเค้าได้ (ID10:L545-546)

**2.4 การพบปะและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง** คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนฝูง มีการนัดหมายเพื่อพบปะและทำกิจกรรมที่ชื่นชอบร่วมกันเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบรรยากาศ ได้แลกเปลี่ยนแนวคิดและประสบการณ์ รวมทั้งได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนานและผ่อนคลาย จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุก มีความสุข และไม่หงอยเหงา ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

มันก็แบบไงละ มันมีเพื่อนเยอะ แล้วก็เพื่อนฝูงชักนำ คุยกันเจ๊ยย ออกกำลังกายบ้าง แอโรบิคบ้าง เป็นกิจกรรมที่ชอบใจ ร้องคาราโอเกะบ้าง เล่นไพ่ ป่าชอบหมดแหละอะไรอย่างนี้ กิจกรรมอะไรก็ชอบ...ก็ดี มีความสุข ชอบ ชอบการร้องเพลงอะไรอย่างเนี่ย มันสนุกสนาน เพื่อนฝูงเยอะนะแล้วเราก็ไม่เครียด (ID3:L5-15)

กับเพื่อนฝูงทุกคนก็ดีกับเราหมด บางที่เราไม่มีอะไรที่ทะเลาะเบาะแว้งกันหรืออะไรกัน มันก็ดีไปหมดทุกคน (ID4:L435-436)

ก็เพื่อนฝูงก็ดีต่อกัน คบกันมา พวกที่เห็นกินข้าวด้วย พวกที่กินข้าวที่เห็นกันวันนั้น คบกันมาตั้งแต่ปี 2594 คบกันมา 60 ปี 60 ปีที่แล้วนะยังเหนียวแน่นกัน ยังเหนียวแน่นกัน อยู่ แล้วก็เรามีจัดงานใหญ่ทุกปี และการไปกินอาหารเนี่ย เราไปกินกันเป็นรุ่นๆ รุ่นพวกลุงก็ไปทุกเดือน เจอกันเดือนละครั้ง มีอะไรก็ถึงกันนะ (ID7:L497-501)

อ้อ เราก็ต้องหาความสุขให้ตัวเองอย่างเช่นว่า นัดเพื่อนทานข้าว คาราโอเกะ (หัวเราะ) ชอบมากเลย นัดเพื่อนไปเที่ยวเจ๊ยย แล้วในรถเนี่ยไม่มีใครได้ว่างหรอก ร้องเพลงกัน เล่านิทาน ตลก เล่านิทานแล้วแต่จะพูดไป กลับมาด้วยความสุข คือว่าจะป็นชีวิตหนึ่งที่เราจะกินด้วยกัน เราซื้ออาหารมาทานด้วยกันคือเราต้องหาความสุขใส่ตัวด้วย ไม่ใช่เราทำจนลืมความสุขส่วนตัว แล้วมีหนังดีก็จะชวนกันไปดู คือเราจะมีทั้งทำงานและก็กินเที่ยวด้วยกัน (ID11:L311-317)

**2.5 การทำกิจกรรมตามภาระหน้าที่รับผิดชอบ หรืองานประจำ** คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงมีภาระหน้าที่และงานประจำที่ต้องรับผิดชอบ จึงมีการใช้ชีวิตที่ไม่แตกต่างจากช่วงก่อนเกษียณจากการทำงาน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

แต่ตอนนี้กำลังพูดถึง คือการมีส่วนร่วมตอนนี้ ผมเองได้ไปมีส่วนร่วมของกกด. อย่างน้อยๆเขาเรียกประชุม ผมไป ผมก็ทำแผน เรื่องสุขภาพกับผู้สูงอายุนี้ผมตั้งประเด็นไว้ก่อนเลยนะ อะไรก็ช่าง คุณจะไปทำอะไรแต่คุณต้องมี 2 อย่างนี้ เรื่องสุขภาพกับผู้สูงอายุต้องมาก่อน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะต้องดี (ID5:L817-821)

ไม่หยุด ๆ เพราะว่าเราก็ยังเป็นกรรมการในสภามหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นกรรมการในสภามหาวิทยาลัย เป็นกรรมการในคณะครุศาสตร์ที่ผลิตครู สอนครู และเราก็เป็นอาจารย์พิเศษสอนป.บัณฑิต บริหาร เนี่ยเดี๋ยวบ่ายเราก็ไปสอนการบริหารงานวิชาการ ฟุ้งนี้ก็จะสอนปริญญาโทหลักแนวคิดทฤษฎีการบริหารการศึกษาของ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ฟุ้งนี้บ่ายก็จะสอน leadership ทางการศึกษาของม.บูรพา ก็ในเรื่องของคณะทำงานเราก็ยังไปประชุมขายความคิดในการผลิตครูปัญญาใหม่ ผมได้เป็นคณะกรรมการให้ตัดสินครูปัญญาใหม่ 24 คนระดับชาตินะ ก็ต้องไปคิดหาวิธีการที่จะผลิตครูปัญญาใหม่ (ID6:L82-90)

**3. การเห็นคุณค่าในตนเอง** การที่ผู้สูงอายุได้ทบทวนถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ประกอบกับการมองดูวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เนื่องจากยังคงได้รับการยอมรับนับถือจากครอบครัวและสังคม อีกทั้งยังคงสามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น สามารถดูแลและเป็นหลักให้กับครอบครัว ตลอดจนรู้สึกมีความสุข เบิกบานใจจากการได้ให้ความช่วยเหลือและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นในสังคม ประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้

**3.1 การรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองได้รับการยอมรับนับถือ** คือ การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าที่ยังคงได้รับการยอมรับนับถือจากคนในสังคม มีคนให้เกียรติและให้ความเกรงใจ ไม่ถูกมองข้าม อันเป็นผลจากการกระทำความดีที่ผ่านมาจากตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

บางคนนี่เป็น พลอากาศเอก เป็นอะไร ยศสูง แต่เวลาเข้าไปในกองทัพเนี่ย เด็กเมินไม่มองหน้า หรือเด็กไม่รู้จัก แต่คุณตาไม่ใช่เป็นคนประเภทนั้น เข้าไปยังสบาย อะไรต่างๆ ก็



รู้สึกที่เราทำความดีไว้เยอะ และความดีมันจะช่วยเราเอง และมันหนักกับตัวเราเอง ว่าที่เราได้ยศ ได้ตำแหน่งได้มา เราได้มาด้วยความสามารถ ไม่ใช่ได้มาด้วยไปขอเค้า หรือไปกราบทำคนนั้นไปขอ (ID1:L629-634)

บางทีผมไปเป็นวิทยากร ไปบรรยาย บางทีจำเค้าไม่ได้ หวัดดีอาจารย์ เค้าก็จำเราได้ที่ภาคภูมิใจในการที่เราทำความดี และมันออกมาอย่างนี้ (ID2:L185-187)

มันก็ดี เพราะเค้าก็ให้เกียรติเราอะไรเรานะ ทำอะไรก็ เหมือนกับเราดูแลที่ศูนย์นี้ เค้าเกรงใจพวกเทศบาลเนี่ย ป้าบอกไรเค้าก็ให้ อย่างพี่วินัยอย่างเงี้ย เค้าเล่นตลกจ้อ เวลาประชุมก็ถามว่ามีบับ้างใหม่ ท่านนายก ที่ออกกำลังกายเล่นกีฬาเขาก็ให้ (ID3:L148-149)

ประสบความสำเร็จในการทำงาน เพราะว่าศูนย์บริการโลหิตที่ป่าทำ หัวหน้าห้องพลาสมาเค้าก็ให้การยอมรับนับถือเรา ป้าพูดอะไรเค้าก็ฟัง เค้าก็เห็นความตั้งใจที่เราจะทำให้เค้าเต็มที่ ไปช่วยเจ้าหน้าที่ เค้าก็รู้สึกดีกับเราอะไรอย่างเงี้ย เราไปเค้าไหว้เรา จุดนี้ก็ทำให้รู้สึกว่าเราประสบความสำเร็จในหน้าที่ตรงนี้แล้ว (ID11:L208-212)

**3.2 การรับรู้ว่าคุณทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น** คือ การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณยังคงมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม โดยสามารถเป็นหลักให้กับครอบครัว ในการดูแลช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวของตนเอง พร้อมกันนั้นก็ยังคงมีศักยภาพและความสามารถในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกับสังคม โดยมีส่วนร่วมในการสละแรงกายและกำลังทรัพย์ในการช่วยเหลือผู้อื่น และทำสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ให้กับสังคม ก่อเกิดความรู้สึกสุขใจที่ตนเองได้เป็นผู้ให้ด้วยความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน อันมาจากจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา และเสียสละ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าคุณมีคุณค่า มีความหมายต่อครอบครัว สังคมและคนรอบข้าง และรู้สึกมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เราให้ได้เราช่วยได้ เรามีเราเผื่อแผ่ การให้คือการเผื่อแผ่ ทุกวันนี้ผมเป็นประธานชมรมเนี่ยนะ เลี้ยงหลาย หาเงินไปซื้อนั่น หาเงินไปซื้อนี่...มันเป็นความสุขเพราะเราช่วยเขาได้ ไม่ได้มากมายอะไร (ID2:L92-96)

ก็สบายใจ มีความสุขนะ ได้ช่วยเค้าแล้วมันมีความสุขนะ (ID3:L283)

ก็มันก็รู้สึกว่ายบายใจดีนะ มันก็รู้สึกมีความสุขนะ ที่ช่วยเหลือคนอื่นเขาได้บ้างนะ (ID4:L473-474)

เพราะฉะนั้นเราเป็นข้าราชการบำนาญนะ เรามีส่วนในการสร้างสังคมปัญญาให้กับทุกคนที่มีโอกาส ไม่ว่าจะผู้สูงอายุซึ่งวันอาทิตย์เช้าเราก็ไปอยู่ชมรมผู้สูงอายุที่สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ เพราะว่าเรารวมไปที่นั่นหกสิบถึงเจ็ดสิบคน นิมนต์พระไปทำบุญถวายพระถวายสังฆทาน เสร็จก็แล้วก็ไปให้พระเทศน์และก็มีการสนทนาธรรมะกัน ก็อยู่ทำบุญกับผู้สูงอายุ ไปที่สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์เราก็ไปร่วม พอวันอาทิตย์สิ้นเดือนเราก็มีดนตรีในสวนคนที่พาลูกไปออกกำลังก็ไปฟังดนตรีในสวนกัน เดือนเว้นเดือนเราก็จัดถนนเด็ก ให้สภาพในเมืองเนี่ย จัดเขาจะจัดกิจกรรมอะไรเราก็ปล่อยเขา อันนี้เราก็มีส่วนสร้างในหลายๆส่วน ก็คิดว่าเราใช้โอกาสที่ยังมีอยู่เนี่ยให้กับสังคมได้อย่างคุ้มค่า (ID6:L118-127)

ก็รู้สึกว่าไม่ใช่คนแก่ที่รักโลกนะ รู้สึกมีค่าที่เราได้ช่วยเหลือเขา เรายังพอทำได้ ก็ทำ แต่ทำตรงนี้ไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนอะไร ทำแล้วเราสบายใจเรามีความสุขอะไรอย่างเนี่ย (ID8:L154-156)

มันก็น่าจะสำคัญ เพราะบางที่มันก็ทำให้ลูกหลานมีความสุข ถ้าเขาไม่มีเราเขาก็อาจต้องลำบาก กลับมาเขาก็ต้องหา มาหุงอาหารมาทำให้อุ่นๆไฉนเนาะ (ID8:L113-115)

มันก็ภูมิใจนะ ก็ตัวเรายังมีประโยชน์ต่อสังคมใช่ไหม เข้ามาไปช่วยหมอบ เรายังมีประโยชน์กับคนไข้ ถ้าพวกป้าพวกจิตอาสาไม่ไปช่วยคนไข้จะรอนาน 2-3 ชั่วโมง แต่พอไปช่วยป้าคนไข้ก็จะไวขึ้น ไปช่วยตรงนี้คือไม่มีเงินนะ คนเค้าก็ถามว่าป้ามาช่วยตรงนี้โรงพยาบาลเขาให้เท่าไร ก็ไม่ได้หรอกป้าออกจากบ้านป้าก็เสียตั้งค์ แต่ก็ทำเพราะถือว่าตัวเรายังมีประโยชน์บ้างและก็ยังทำได้ ในตรงนี้ก็ถือว่าเกษียณแล้วบำนาญนิดหน่อยไม่เยอะ แต่เราก็พอใจแล้วในตรงนี้ เราก็พอที่จะเสียสละบ้างนิดๆหน่อยๆ (ID8:L71-77)

อะ มีความสุขเลย ในตัว ในตัวเลย ได้เรื่องเป็นประโยชน์ รุ่นหลังเค้าฟังแล้ว ไฉยหยั่งใจเหอ อะอะไรเงี้ย เค้ายิ่งไปใหญ่เลย ทำให้เขาารู้สึกมีคุณค่าเลย (ID9:L898-906)

ก็ทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตเรานี้เรามีค่า เพราะอยู่บ้านก็อ่านหนังสือ ทำงานเล็กน้อยๆ อาจจะเฉาด้วยก็ได้ แต่มาตรงนี้เราได้เพื่อน เราได้ทำบุญได้ทำกุศลเพื่อส่วนรวม ก็รู้สึกว่าชีวิตเรามีค่า ไม่หมดความหมายต่อสังคม มันดีมากเลย ดีมาก (ID11:L12-15)

ชีวิตเรามีความหมาย ยังมีความหมายต่อสังคม เพราะว่าป่าทำเนียบ ที่บ้านก็ไม่บกพร่อง ชีวิตปัจจุบันป่าก็เข้าตื่นมาดูแลหลาน อยู่กับลูกเป็นครอบครัวเดียวกัน เข้ามาก็มีเด็กที่มาดูแลด้านอาหารก็มาดูแลความเรียบร้อยของหลาน กินข้าวเสร็จอะไรก็มาโรงเรียนกัน ลูกก็มาส่งลูกเค้าหลานนะ แล้วก็มาส่งป่าที่นี้ ตอนเย็นป่าก็จะไปรับหลานกลับบ้านเพราะแม่เค้าทำงานค่ำ ทางบ้านเราก็ไม่เสีย ก็เป็นชีวิตที่ดีมาก (ID11:L40-45)

### 3.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในปัจจุบันและที่ผ่านมาในอดีต

ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือ ภาควิชาใจในความสำเร็จหรือสิ่งที่ทำมาในอดีต และสามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของใคร ดังมีรายละเอียดดังนี้

3.3.1 ภาควิชาใจในความสำเร็จหรือสิ่งที่ทำมาในอดีต การที่ผู้สูงอายุได้มองย้อนกลับไปถึงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง และได้ทบทวนว่าตนเองได้เคยกระทำและประสบความสำเร็จในสิ่งใดมาบ้าง ประสบการณ์เหล่านั้นจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

อย่างคุณตานี้สบาย สามารถเล่าให้ลูกหลานฟังได้ เรื่องไปรบในเขมรเป็นไง อะไรเป็นไง มีเรื่องมาเล่า มาคุยกันแยะ (ID1:L636-638)

ก็เพราะว่าเราได้พิสูจน์ในสิ่งที่เราทำเอง แล้วเราจะเป็นแม่พิมพ์จะสอนใครเนี่ย เราสอนได้เต็มปาก ผมจะสอนคนเนี่ยผมก็สอนได้เต็มปาก สิ่งนี้คือสิ่งที่ผมทำมาแล้วนะ (ID2:L165-167)

ภูมิใจที่เราทำงานของเราเอง จนตั้งหลักปักฐานของเราได้เองด้วยลำแข้ง จากที่ไม่มีอะไรเลย อืม เราพอทำได้ ก็ภูมิใจตรงนี้ ก็อย่างอื่นตอนนั้นมาอยู่เราไม่มีอะไรเลย เราต้องเช่าเขาอยู่ ป่าก็มาคิดถ้าเราไม่ชวนขวายเป็นบ้านอยู่ พอแก่ตัวแล้วก็ต้องเช่าบ้านเขาอยู่แล้วจะเอาอะไรเป็นค่าเช่าบ้านเขาใช้มะ ก็เลยคิดทำ ผลก็เลยประสบความสำเร็จเรื่อยมา (ID3:L101-105)

ก็ภูมิใจนะ ภูมิใจของที่มีอยู่ ภูมิใจในชีวิตที่เราเป็นอยู่ คือเราจะไม่ภูมิใจ แหมมัน  
เป็นไปไม่ได้ ก็เราภูมิใจเพราะว่าอย่างน้อยๆเราได้อะไรหลายๆอย่าง อย่างที่เราคิดเราทำมัน  
ขึ้นมา (ID5:L862-864)

ก็ภูมิใจ เพราะทำแต่สิ่งดีๆนะ ได้ทำแต่สิ่งดีๆ ถ้าเรานึกย้อนไป โอ้โห ทำเยอะ  
(ID9:L871-872)

**3.3.2 สามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของใคร** คือ การที่  
ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองยังมีความสามารถและมีศักยภาพที่จะทำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวันได้ด้วย  
ตนเอง ยังคงสามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิต  
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ และรู้สึกมีความสุขที่ตนเองไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลานหรือ  
คนรอบข้าง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ยังรู้สึกว่ายังแข็งแรงอยู่สามารถช่วยตัวเองได้ เพราะเป็นคนชอบช่วยตัวเองอยู่แล้ว  
บ้านช่องก็กวาดเอง อะไรทำเอง หน้าบ้าน บนถนนอะไรพวกนั้น บางทีล้างรถก็ทำเอง บางที  
ไม่ได้ทำมานาน เดี่ยวนี้แก่แล้วทำไม่ไหว แต่ก็ถ้าจำเป็นก็ทำอยู่ ก็ยังช่วยตัวเองได้อยู่  
(ID7:L14-17)

จำเป็นมากจำเป็น ถ้าพึ่งตนเองได้ก็ทำให้เค้ามีความสุข ถ้าต้องพึ่งคนอื่นเค้าก็ไม่มี  
ความสุขแล้ว สมมติว่าเค้าเดินไปไหนไม่ได้ ต้องมีคนคอยเข็นอยู่เรื่อยๆ มันจะเป็นความสุขได้  
ยังไง ถ้าเราเดินได้ เราหากินได้ เราเข้าห้องน้ำเองได้ อันนี้มันก็เป็นความสุข ไม่ต้องเป็นภาระ  
ใครใช้ใหม่ ก็ทำให้ใจเป็นสุขได้ (ID7:L602-606)

ใครเค้าถามว่า ทำไมไม่ให้ลูกไปรับไปส่ง ก็ลูกเขามีกงานไม่ต้องให้เค้ารับส่ง เพราะบ้านมี  
รถประจำตำแหน่ง รถประจำตำแหน่งป้าคือรถเมล์สาย 5 รถสองแถวสีน้ำเงิน เดินออก  
ปากซอยไปก็จะขึ้นแล้วหรือตุ๊กๆถ้าฝนตก (ID8:L230-233)

สมมติเค้าล้มตัวไม่ดูแลเรา ป้าบอกป้ามีเงินเดือน ป้าไม่อยู่ที่นี้ก็ได้ อายุเท่านี้แล้วหา  
ห้องเล็กๆอยู่สบายอีก แต่เค้ากลัวมากเรื่องนี้ (ID11:L145-146)

4. การมีความพึงพอใจในชีวิต การที่ผู้สูงอายุมีความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง กินอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่มีพิธีรีตอง ใช้จ่ายอย่างเหมาะสมกับฐานะ ไม่ฟุ่มเฟือย ทำให้มีความ เป็นอยู่ที่สุขสบาย ไม่ลำบากขัดสน ตลอดจนมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆที่ตนเองต้องการ โดยไม่รู้สึกร วิตกกังวลหรือทุกข์ใจ ก่อให้เกิดความความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเอง รู้สึกมีความสุขในชีวิต ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ดังนี้

4.1 ความรู้สึกพึงพอใจ ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือ ความรู้สึกพอใจกับชีวิตใน ปัจจุบัน และมีความสุขกับชีวิต ดังมีรายละเอียดดังนี้

4.1.1 ความรู้สึกพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน คือ ความรู้สึกที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเอง มีชีวิตที่สมบูรณ์ มีความเป็นอยู่ที่สุขสบายไม่ลำบาก มีเงินทองให้ใช้จ่ายอย่างพอเพียงไม่ขัดสน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง รวมถึงความรู้สึก พพอใจที่ได้ทำหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง รวมถึงการได้ทำ สิ่งต่างๆตามใจตนเองโดยไม่ถูกขัดขวางกีดกัน และเมื่อผู้สูงอายุได้มองย้อนถึงชีวิตที่ผ่านมา ก็พบว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่อยากทำโดยสมบูรณ์ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ความพอใจมันมาจากการกระทำของตัวเองบ้างเองใช้ใหม่ ก็พอใจที่ว่า เอ้อเราได้อยู่บ้าน ทำงานบ้าน เตรียมอาหารไว้ให้ลูกให้หลานมันก็พอใจ ถ้าเค้ากลับมาแล้วเค้ากินเราก็มีความสุข นะ ก็พอใจนะ ในชีวิตเราก็พอใจ (ID8:L185-187)

ก็พอใจในชีวิตนะ คนเราอย่างน้อยเราก็ทำประโยชน์ที่เราอยากทำ(ID10:L345)

ถ้าจะพูดก็โชคคินะคะที่ป่าไม่มีอะไรมาทำให้จิตใจขุ่นมัว หรือทำให้หมองใจอะไรมาก เงี้ย ก็ดีตรงนี้อย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะทางฐานะครอบครัว ชุมชน ป่ารู้สึกที่ป่าโชคคินะที่สมบูรณ์ตรงนี้ ฐานะก็โอเคแล้วเพราะว่าเงินบำนาญเรา ลูกมีครอบครัว เงินก็ยังให้ป่าอีกทุกเดือน แล้วป่าก็มี จากบำนาญอีกก็เยอะ คนเดียวป่ากินไม่ไหว ก็จุดนี้แหละที่ได้ช่วยสังคม เรามาใช้ทำประโยชน์ ให้กับสังคมในโอกาสที่ควรจะทำ (ID11:L111-116)

นอกจากนี้ ความรู้สึกมีความสุขของผู้สูงอายุมาจากความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองได้ทำ ในสิ่งที่ต้องการอย่างอิสระ ได้เป็นตัวของตัวเอง และไม่มีเรื่องให้เดือดร้อนหรือทำให้ทุกข์ใจ ดัง ตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ก็มันก็ไม่มีทุกข์อะไรนะ ไข่ม้อย เราอยากจะทำอะไร ทำอะไร ไปไหนเราก็ได้ไป มันก็ไม่เครียดไง ถ้าเราไปไหนไม่ได้ ไปก็มีแต่คนว่า คนกีดกัน มันก็ทุกข์ นี่มันไม่ทุกข์นะ ไปไหนก็ไป มีอะไรไปไหนที่ไรก็ไม่เคยขัดเจ็ย ไม่มีคนขัดชะอย่างละมีความสุขทุกคนนะ (ID3:L375-378)

คือเราได้เป็นตัวของตัวเอง ทำตามใจที่เราอยากทำ จะเรียกว่าเป็นความสุขก็ได้ (ID7:L418-419)

**4.1.2 มีความสุขกับชีวิต** ความสุขของผู้สูงอายุ คือการที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสุขเพียงในชีวิต พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่โลภหรืออยากได้ในสิ่งที่เกินความสามารถของตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ก็มองให้มันเป็นกลาง ให้มันผ่านไปแล้วเราจะสบายใจ เราอยู่แบบนี้เราก็มีความสุข พอแล้ว ถึงแม้เราไม่ร่ำรวย มีรถเก๋าๆอยู่ แต่เราก็มีความสุข ซึ่งก็น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราไม่เจ็บไม่ไข้ แล้วคนมีเงินนะส่วนมากจะตายเร็ว ลองดูสิ กินของดี (หัวเราะ) อันนี้สำคัญนะหนู ถ้าไม่ใช่ของเราคือเป็นของที่แบบน่าจะอย่างนั้นได้ น่าจะอย่างนี้ได้ก็อย่าไปต้องการ อย่าไปดึงมาเป็นของเรา (ID1:L433-438)

ก็ชีวิตในทุกวันนี้ก็ได้เดือร้อนอะไร มันก็มีความสุขไม่ทุกข์อะไรนะ ได้อ่านหนังสือก็มีความสุข ได้ถักโครเชต์ก็มีความสุข ได้ฟังเพลง ถักไปด้วยฟังเพลงไปด้วยมันก็เพลิน อีกอย่างหนึ่งก็คือถ้าเราไม่โลภ รู้จักพอ แต่ถ้าเกิดความโลภเนี่ย ผู้ใหญ่ที่เกิดความโลภอยากได้นู่นอยากได้นี้ มันก็จะทุกข์ ก็จะไม่มีความสุข (ID8:L410-414)

**4.2 การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง** คือ การที่ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย กินอยู่อย่างพอดีและพอเพียงแก่ฐานะของตนเอง และมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ โดยไม่โลภหรืออยากได้สิ่งของที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น จึงไม่ต้องกู้หนี้ยืมสินให้เป็นภาระในภายหลัง จึงมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ไม่ลำบาก มีความสุขกายสบายใจ ไม่ต้องทุกข์ร้อนใจ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ความพอดีทุกอย่าง แม้กระทั่งการกินการอยู่นะ กินเนี่ย ถ้าไปกินเบียด่าง

หมุย่าง ไก่ย่าง มันก็ไม่พอดิแล้วอะไรพวกนี้ ต้องรู้จักความพอดิทุกอย่าง ในเรื่องทุกอย่าง ในเรื่องการใช้ชีวิตนะ จะเที่ยวจะเตร่ จะอะไร ก็ต้องมีพอดิ ที่นี้ เออ ถ้าเกินไปก็ ใช้ ไม่ได้ (ID1:L463-466)

เหมือนเราเห็นเขามีเยอะเท่านั้นแล้วเราอยากได้เท่าเขา มีรถมีราใช้นั้น ไม่เคยคิดหรรคมอเตอร์ไซด์หรือจักรยานก็พอแล้ว จะเอาไปทำอะไรนะ ไซ้มี๊ย ก็อยู่เท่าที่มี ไม่ได้อยากมีความต้องการเพิ่ม มีเท่านั้นแล้วเราจะเอาเท่านั้น มันก็ไม่ดีไซ้ใหม่ ทำให้เราเครียด เค้ามี่เท่านั้นเรามีเท่านั้น มีล้านค่าก็มากกว่าเราล้านหนึ่ง ก็เหมือนอย่างนี้ ไม่คิดไร ก็อยู่กันไปพอกินพอใช้ ถึงไม่มากก็พอกิน อาจจะไม่เหลือเพื่อแต่ก็พอกินไป อยากได้อะไรก็ได้ (ID3:L238-243)

แต่ถ้าจะพูดถึงวัตถุประสงค์ของ ก็ไม่ได้หวังสิ่งเหล่านั้นแล้ว คือความหวังในสิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามีน้อยแล้ว เพราะว่าชอบที่จะมีชีวิตอยู่อย่างง่ายๆ อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องมีมากก็อยู่ได้ สำหรับตัวเรานะ ชอบชีวิตที่เรียบง่าย (ID4:L158-161)

ก็อยู่อย่างช่วยตัวเอง ไม่ต้องไปพึ่งพิงใครหรือะไร ไปออกกำลังกาย เล่นกอล์ฟ แล้วเราก็กินก๋วยเตี่ยวชามหนึ่ง ไม่ต้องไปนั่งสั่งร้านแพงๆ ก็กินธรรมดา ใช้ชีวิตที่ธรรมดาไม่ต้องมีอะไรมากเกิน เพราะชีวิตจริงๆไม่ต้องมีอะไรมากขนาดนั้น (ID7:L169-172)

ผู้สูงอายุจึงปลูกฝังลูกหลานให้ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและพอดิตามอัตภาพเหมือนอย่างตนเองด้วยเช่นกัน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เราก็บอกเขาว่า เนี่ยดูบุ๊ช เห็นไหมไม่ถึงร้อยบูก็อิมแล้ว(หัวเราะ)ไม่ต้องถึงร้อยบาทเราก็อิมแล้ว ที่นี้เด็กที่อยู่ตามสยามพารากอน มีอึ่งไม่ถึงร้อยบาทก็ไม่ไซ้ สเด็กจวนเด็วก็ไม่ได้แล้ว หรือแม้แต่อาหารญี่ปุ่นชุดเด็วก็หลายร้อยแล้ว แต่ว่าก็ไม่ได้แปลว่าจะแอนตี้อะไร ไปรับประทาน ไปเที่ยวได้ เพียงแต่ว่าไม่ไซ้ชีวิตที่ปกติ(ID7:L179-183)

จะเตือนลูกเสมอเลยว่า เวลาเราทำอะไรให้ทำตามอัตภาพของเรา อย่าทำแล้วตัวเองเดือดร้อน อย่าทำบุญเอาหน้า ไม่ใช่เห็นคนอื่นเขาทำเยอะ เราต้องทำเยอะ อันนั้นไม่ต้องทำ คนอื่นเขาทำร้อย เราทำยี่สิบบาทเราก็ได้บุญ (ID8:L416-418)

5. การมีครอบครัวที่ดี การที่ผู้สูงอายุมีคู่ครองที่ดี มีชีวิตครอบครัวที่ราบรื่น ไม่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว มีอิสระในการใช้ชีวิต มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่และประพฤติกปฏิบัติตนเป็นคนดี สามารถรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้ ไม่มีปัญหาให้ต้องห่วง ประกอบด้วยประเด็นย่อย ดังนี้

5.1 **ชีวิตครอบครัวที่มีความสุข** การที่ผู้สูงอายุมีคู่ครองที่ดี มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ครองคู่กันมาด้วยความราบรื่น ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

แม่บ้านมา เย็นเราก็ทำกับข้าวของเรามากินกัน อะไรต่ออะไรต่างๆ วันศุกร์ ทุกๆ วันศุกร์ ลูกของป้อม จะต้องมากินข้าวที่นี่ กังทำอาหารให้กินอะไร กินข้าว อะไรกัน คุยกัน อะไรต่ออะไรต่างๆ(ID5:L347-349)

ครอบครัว เพราะเรามีครอบครัวที่ดี มีแม่บ้านที่ดี ว่างๆเราก็นั่งทานข้าวกับแม่บ้านสองคน มีคู่ครองที่ดีมันก็ทำให้เรามีความสุขได้(ID6:L252-253)

อยู่กับด้วยความสบาย อยู่โดยไม่มีเรื่องไม่มีราวไม่มีความแตกแยก อยู่กันอย่างดีนะ อยู่กับชีวิตสมรสก็ปีแล้วตั้งแต่ปี 03 จนเดี๋ยวนี้ 51 ปีแล้ว ก็อยู่กับอย่างเรียกว่าราบรื่น (ID7:L475-477)

รวมถึงการที่ผู้สูงอายุมีชีวิตสมรสที่ราบรื่นอยู่กับด้วยความเข้าใจ ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันหรือเกิดความบาดหมางขุนเคืองใจ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เหมือนอย่างอยู่กับลุงเจ๊อ๋อ ไม่พอใจก็ไม่พูดเค้า แต่ไม่เคยทะเลาะกัน ไม่เคยด่า ไม่เคยตีกัน จะเคยขึ้นเสียงบ้างแต่เค้าไม่ขึ้นเสียงด้วย ถ้าเขาเสียงดังมากก็โกรธเลยนะ (หัวเราะ) โกรธง่าย โกรธทันทีแต่ก็เดี๋ยวมันก็ดีขึ้น มีบ้างก็ลั่นกับพินเนอะแต่ไม่เคยทะเลาะกันถึงขั้นแค่นี้พอใจเฉยๆก็ไม่พูด ก็ไม่มีอะไรเดี๋ยวก็ดีขึ้นนะ (ID3:L344-348)

นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุได้มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ถูกกีดกันหรือถูกขัดขวางจากคู่ครองของตน ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ให้อิสระ มีอะไรคุยกันรู้เรื่อง ไม่เคยทะเลาะกัน (ID3:L194)



นี่ก็อยากได้อะไร ทำอะไร เราทำได้ตามใจชอบนะ จะไปไหนก็ไปได้ไม่เคยขัดกัน  
(ID3:L272-275)

อ้อ ของผมมันไม่มีปัญหาอะไร เพราะว่าเราก็พร้อมแล้ว นะ แม่บ้านผมนี่คืออยากได้อะไรทำนะ ทำเลย ไม่ว่า ฉันก็ไม่ว่า คือเราเนี่ย เวลาตายแล้วไม่ต้องไปเคาะโลงกันว่าให้ไปที่ชอบที่ชอบนะ ที่ชอบ ชอบไปซะ ไม่ต้องบอกกัน แล้วไม่ต้องสงสัยว่าเอ้ออะไรต้องอะไร ไม่ต้องทำตามใจเลย ลูกก็โตแล้ว เราก็ทำตามใจทำในทางที่ถูก ที่ดี ที่ควร พอแล้ว  
(ID5:L229-233)

**5.2 มีลูกหลานดี** ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือ มีลูกหลานที่ดีคอยให้การดูแลเอาใจใส่ และลูกหลานพึ่งพาตนเองได้ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

**5.2.1 ลูกหลานให้การดูแลเอาใจใส่** คือ การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณเองมีลูกหลานคอยให้การดูแลเอาใจใส่ แสดงความห่วงใย และเข้าใจจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

เหมือนกับว่าลูกหลานไม่ขัดขวางหรือว่ามาแล้วสบายใจเจ๊ (ID3:L173)

ชีวิตป่าตอนนี้ จะว่าไปก็อยู่อย่างสุขสบาย เพราะลูกเค้าก็ดูแลทุกอย่าง เค้าเอาใจทุกอย่าง คือว่าเราอยากได้อะไรเราก็บอกเค้า เราอยากได้อะไรเค้าก็ให้เรา เค้าก็หาให้เรา บอกว่าแม่อยากกินนี่นะเค้าก็ซื้อมาให้ แม่อยากทำไอนี่นะเค้าก็ซื้อมาให้เรา ผ่อนคลาย คลายเครียด เขาก็ไม่ขัดใจเรา (ID4:L337-340)

ลูกที่ดี คือว่าลูกไม่จำเป็นต้องจบโรงเรียน จบอะไรต่างๆ เขาก็ทำงานต่อที่ดี เขาก็ไม่ได้ร้ายไม้อะไร ไม่ได้ประพฤติผิดไม่ถูกอะไรต่ออะไร ก็ดีกับพ่อดี เป็นสังคมที่ดี ช่วยเหลือพ่อแม่ อันนี้ถือว่าดีแล้ว (ID9:L71-73)

เวลามีวันสำคัญๆ ลูกเค้าก็จะพาไป อย่างเช่นวันเกิดแม่ เค้าก็โอเคเลี้ยงแม่ วันปีใหม่ เค้าก็ดูแล คือก็ได้ลูกดีนะ ลูกเค้าจะรู้ว่าแม่รู้สึกยังไงเค้าก็คอยดูแลนะ เข้าใจจิตใจแม่มาก อย่างมากถ้าแม่ไม่พอใจแม่ก็ไม่พูด พ่อไม่พูดเค้ารู้ทันทีว่าแม่ไม่พอใจเค้าแล้ว ก็นับว่าโชคดีตรงนี้ (ID11:L118-126)

อบอุ่นมากค่ะ ยังคงใช้วัฒนธรรมไทยอยู่ ลูกเขยจะไปเขาเรียกคุณยาย คุณยายครับ ผมจะไปทำงาน กลับบ้านมาสวัสดิ์ครับคุณยาย หลานก็เหมือนกันไหว้อะไรอย่างนี้ ลูกสาวต่อให้ดิ๊กตื่นแค่นั้นก็แม่กลับมาแล้ว กลับมาแล้วนะ หรือว่าเค้ามาซ้ำเราก็ยังเป็นห่วง ขนาดแต่งงานลูก 2 แล้วเรายังเป็นห่วง เค้าก็จะโทรมาแม่ไม่ต้องห่วงกำลังมา ลูกไม่เคยลืมเลย เนี่ยถึงบอกว่าโชคดี ลูกไม่เคยละเลย เพราะเราก็อให้เค้าเต็มทีไงคะ (ID11:L130-135)

**5.2.2 ลูกหลานพึ่งพาตนเองได้** เป็นความรู้สึกที่มาจากการที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณหลานของตนเอง มีการศึกษาที่ดี มีความรับผิดชอบ มีอาชีพการงานที่มั่นคง สามารถดูแลชีวิตของตนเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและหมดห่วงในตัวลูกหลาน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ตอนนี้เรารู้สึกว่าเรามีความสำเร็จแล้ว คือว่าลูกเราก็มีงานมีการทำแล้ว เราก็มองได้เดือดร้อนอะไรแล้ว เราก็ออยู่บ้านเป็นแม่บ้านทำงานให้ลูก ลูกก็ทำมาหาเลี้ยงเรา เราก็คิดว่าชีวิตเราแค่นี้ดีแล้ว (ID4:L273-275)

เพราะว่าเค้ารู้จักรับผิดชอบตัวเอง จากพฤติกรรมที่เค้าทำมา ก็เห็นว่าเค้ารับผิดชอบตัวเองได้ จากพฤติกรรมทั้งหลายจิตปาณะ เช่นหนึ่งในหลายร้อยกิจกรรมที่เราให้เขาไปช่วยทำอะไรให้เรารู้สึกเหนื่อยเนี่ย เค้าก็ไปช่วยทำในเวลาอันสมควรจนเสร็จ นั่นก็แปลว่าเขามีความรับผิดชอบใช้ไหม แต่ถ้าไม่มีความรับผิดชอบต่อให้สั่งให้ไปทำแล้ว โอ๊ยทำอะไรไม่เสร็จ อะไรอย่างนี้ หรือพฤติกรรมที่เค้าคบหากับเพื่อนฝูง เค้าก็ดูแลกันดี รับผิดชอบกันดี อะไรแบบนี้ มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าเขารับผิดชอบตัวเองได้ เราไม่ต้องห่วง เราปล่อยได้ เอาภาระที่แบกออกได้ ปลดแอกออกไปได้ (ID7:L487-494)

เพราะถ้าพูดถึงลูก เค้าก็มีหน้าที่การงาน เค้าก็เลี้ยงตัวเองได้พอสมควรตามอัตรภาพ (ID8:L588-589)

เห็นลูกมันดีและทางไป มันไปได้ อย่างไรวีคะนี่ก็ดูท่าทางไปได้ ไปได้ เดี่ยวหนูทำงานเอาเงินให้พ่อ รู้สึกว่ามองทางแล้วมันไปได้ เราไม่ต้องเป็นห่วงอะไร (ID9:L510-512)

**6. การมีสุขภาพร่างกายที่ดี** แม้ว่าผู้สูงอายุอยู่ในวัยที่ต้องพบเจอกับความเสื่อมถอยของร่างกาย ศักยภาพในการทำงานต่างๆลดลง ไม่ดีเหมือนที่ผ่านมา และมีโรคประจำตัวที่เกิดขึ้นตามวัยเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคไขข้อ เป็นต้น แต่ผู้สูงอายุกลับรู้สึกว่าคุณหลาน

มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต สามารถทำสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพและใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ เนื่องจากผู้สูงอายุใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำ การควบคุมอาหารและเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีสุขภาพที่ดีมีร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีพลังและมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆได้คงเดิม อีกทั้งยังคงศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง เช่น การอ่านหนังสือโดยไม่ต้องสวมแว่นตา หรือยังสามารถขับรถเพื่อเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง เป็นต้น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ดูแลสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์ ทุกวันนี้ก็ทานหมอบตามช่วงนัด 3 เดือนครั้ง ด้านการดูแลสุขภาพนะ กินอาหาร สุราเนี่ยถ้าไม่ได้สังคมนาเนียไม่ได้มีนะ จะตอนสังคมนาเนียถ้าอยู่บ้านไม่มี (ID2:L44-46)

เรื่องสุขภาพ คือเราต้องดูแลสุขภาพตัวเอง ว่าเราอะไรต่างๆพวกเนี่ยะ ไม่ใช่ว่าเฮ้ย เป็นเลยหรือไม่เชื่อคนอื่นก็จะกินยาลูกกลอน และไม่กินยาพวกนี้ ใครพูดดีเอา ใครพูดดีเอามันไม่ใช่ เราต้องเช็คอยู่ตลอด ปีนึงเนี่ยะ ผมปีนึงเนี่ยะ ผมต้องไปเช็ค ปีนึงไปเช็คที่ (ID5:L764-766)

ก็สิ่งที่ต้องระวังตัวแรกก็คือ อารมณ์ ก็เลยพยายามทำงานที่จิตใจสบาย ก็คือเมื่อเราขึ้น 70 ก็จะไม่รับผิดชอบแต่ก็ยังทำอยู่คือช่วย ส่วนตัวที่สองก็คือออกกำลังกาย ซึ่ง 4 โมงครึ่งก็ออกกำลังกายทุกวัน ถ้าไม่ออกกำลังกายก็คงไม่แข็งแรงอย่างนี้ สอนหนังสือก็ยังคงพูดไหว ที่อยู่ได้นี้ก็เพราะการออกกำลังกาย ตัวที่สามก็คืออาหาร คือเราต้องรู้จักรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ต้องควบคุม ตอนเย็นก็จะไม่ทานข้าว จะทานผลไม้ต่างๆ ซึ่งต่างๆนี่ก็เป็นการปฏิบัติของผู้สูงอายุที่ต้องมีในด้านของตัวเอง ก็ต้องดูแลตัวเอง แล้วตัวเองก็ต้องดูแลสังคมต่อไป คือตัวเราต้องพร้อมก่อน แล้วเราก็พาตัวเราไปช่วยสังคมต่อไป (ID6:L174-182)

เราทำอะไรต่างๆมาโดยตลอด อย่างเรื่องทำไมจึงแข็งแรง เพราะว่าตั้งแต่เป็นเด็กมาแล้ว คำก็สอนให้เรารักษาสุขภาพให้มีความแข็งแรง แล้วก็สิ่งที่จำแม่นมาตั้งแต่สมัยเป็นวัยรุ่นนะ สุขภาพทางกายและจิตใจควบคู่กันไปก็ต้องรักษามาตั้งแต่ ที่จริงก็ตั้งแต่โรงเรียนมัธยม และก็มาวัยรุ่นตอนเข้ามาอยู่กรุงเทพ คำบอกว่า sound mind is sound body ดังนั้นที่

เขาสอนว่า มีจิตใจที่สมบูรณ์อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เพราะฉะนั้นเราต้องรักษาสิ่งเหล่านี้  
(ID7:L223-229)

แต่ก่อนที่ผมจะมาตั้งศึกษาเรื่องศาสนา ผมก็มีการออกกำลังกาย แต่การออกกำลังกายอย่างที่เราไปทำโน่นทำนี่ แอโรบิคอะไร บางทีเราก็ไม่ได้สนใจ แต่ถ้าให้ทำสวนหรือเล่นกีฬา อันนี้ชอบ เพราะฉะนั้นนี่คือผลผลิตของการรักษาสุขภาพคือการออกกำลังกาย  
(ID7:L446-451)

ก็ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ก็เช็ค แล้วก็เรื่องอาหารก็ระวังเรื่องอาหาร (ID8:L252-253)

พยายามดูแลตัวเองนะ ลดไขมัน ลดนู่นลดนี่ ก็จะเป็นด้านร่างกาย เพื่อที่เราจะได้ไม่เป็นภาระของลูกหลานใช้ไหม เพราะถ้าเกิดเราเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไขมันไขมันเนี่ยสำคัญนะ มันอาจจะทำให้เส้นเลือดในสมองตีบ คือไม่ได้หวังตัวเราหรอกนะ หวังว่าจะเป็นภาระให้ลูกลำบาก ไม่อยากเป็นภาระใคร หรืออย่างที่ไปมาเนี่ย น้องเค้าต้องมาช่วย ยกหนังสือให้ เราชู้สึกว่าอ๋อ เรามันແຈ້ນไปเป็นภาระให้คนอื่น ถ้าเรามาแล้วทำให้คนอื่นลำบากที่หลัง อย่ามาอะไรแบบนี้ คือไม่อยากให้เป็นภาระใครทั้งๆที่คนทำเค้ามีความสุข เค้าได้ช่วยเรา อะไรอย่างเนี่ย  
นา(ID8:L556-563)

ก็ สุขภาพกาย ก็กินมังสวิรัตินะ กินมาหลายสิบปีแล้ว แล้วก็ศึกษาเรื่องพืชพรรณต่างๆ พืชผักอะไรต่างๆ น้ำสมุนไพรนี่ก็คล่องอยู่แล้ว อะไรจะกินดีก็กินดีอยู่ ก็ดูแลตัวเอง (ID9:L154-156)

ออกกำลังกาย ไปถีบจักรยานมั่ง ฝนตกก็ถีบจักรยานมั่ง จักรยานอยู่กับที่ก็ปั่นไปซิทะ ครึ่งชั่วโมง 2 ชั่วโมงก็แล้วแต่นะ บางทีขณะที่ปั่นก็สวดมนต์ไปด้วย เอาซัก 10 จบ ก็ได้ทางจิตอันหนึ่ง (ID10:L123-125)

ก็ควบคุมอาหารหวานมันเค็มไว้ และก็ออกกำลังกาย อย่างน้อยต้องเดินวันละหมื่นก้าว เรามีเครื่องวัดก้าวอย่างนะค่ะ เครื่องนี้นะค่ะ (หยิบเครื่องวัดก้าวมาให้ดู) วันนี้ได้ 7,000 แล้ว แล้วก็ไปเดินให้เดินให้หมื่น มันได้มันนะ ไตรกลีเซอไรด์ลดลง เค้าเรียกว่าไขมันดี แล้วเราก็คุมอาหารเข้าไป (ID11:L70-73)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เสนอในข้างต้น สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 3 ดังนี้

**ตารางที่ 3** ประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาพะ  
ทางจิตสูง

หมวดหมู่	หมวดหมู่ย่อย	ความถี่
<b>ประเด็นที่ 1 : การมีจิตใจสุขสงบ</b>		
1.1 การมีสติเท่าทัน อารมณ์ของตน	1.1.1 การใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน	น้อย (5)
	1.1.2 สามารถระงับความโกรธ ไม่นินทาว่าร้าย	น้อย (2)
1.2 การยอมรับความจริง และปล่อยวาง	1.2.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตเกี่ยวกับความ เสื่อมถอยในร่างกายและความไม่ยั่งยืนของชีวิต	ปานกลาง (7)
	1.2.2 การปล่อยวาง	ปานกลาง (6)
	1.2.3 ความเชื่อในเรื่องกรรม	น้อย (3)
1.3 การศึกษาและปฏิบัติ ธรรม	1.3.1 การปฏิบัติธรรมให้จิตใจสงบ	ปานกลาง (8)
	1.3.2 การน้อมนำหลักธรรมมาใช้ช่วยให้เกิดความสงบสุข และเกิดปัญญา	น้อย (4)
<b>ประเด็นที่ 2 : การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต</b>		
2.1 การทำกิจกรรม ร่วมกับสังคม		ปานกลาง (9)
2.2 การทำกิจกรรม ร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว		ปานกลาง (7)
2.3 การทำกิจกรรมที่ ตนเองชื่นชอบ	2.3.1 มีงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ	ปานกลาง (7)
	2.3.2 มีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอด ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง หรือหงอยเหงา	ปานกลาง (8)
	2.3.3 ติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวในสังคม	น้อย (4)
2.4 การพบปะและ ทำกิจกรรม ร่วมกับเพื่อนฝูง		ปานกลาง (7)

หมวดหมู่	หมวดหมู่ย่อย	ความถี่
2.5 การทำกิจกรรมตาม ภาระหน้าที่ รับผิดชอบ หรืองาน ประจำ		น้อย (2)
<b>ประเด็นที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง</b>		
3.1 การรับรู้ว่าคุณ ได้รับการยอมรับ นับถือ		ปานกลาง (8)
3.2 การรับรู้ว่าคุณทำ สิ่งที่มีประโยชน์ ต่อผู้อื่น		ปานกลาง (6)
3.3 การรับรู้ ความสามารถของ ตนเองในปัจจุบันและ ที่ผ่านมาในอดีต	3.3.1 ภาคภูมิใจในความสำเร็จหรือสิ่งที่ทำมาในอดีต 3.3.2 สามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้โดยไม่เป็นภาระ ของใคร	ปานกลาง (7) น้อย (5)
<b>ประเด็นที่ 4 : การมีความพึงพอใจในชีวิต</b>		
4.1 ความรู้สึกพึงพอใจ	4.1.1 ความรู้สึกพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน 4.1.2 มีความสุขกับชีวิต	น้อย (5) น้อย (4)
4.2 การใช้ชีวิตอย่าง พอเพียง		ปานกลาง (7)
<b>ประเด็นที่ 5 : การมีครอบครัวที่ดี</b>		
5.1 ชีวิตครอบครัวที่มี ความสุข		น้อย (5)
5.2 มีลูกหลานดี	5.2.1 ลูกหลานให้การดูแลเอาใจใส่ 5.2.2 ลูกหลานพึ่งพาตนเองได้	น้อย (4) น้อย (4)
<b>ประเด็นที่ 6 : การมีสุขภาพร่างกายที่ดี</b>		
6.1 การมีสุขภาพร่างกาย ที่ดี		ปานกลาง (8)

หมายเหตุ: มาก หมายถึง มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 -11 ราย กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้น ปานกลาง หมายถึง มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6-9 ราย กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้น และน้อย หมายถึง มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2-5 ราย กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้น

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาประสพการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง ด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงเป็นรายบุคคล จำนวน 11 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 4 คน) วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผลการศึกษพบ 6 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การมีจิตใจสุขสงบ คือ การที่ผู้สูงอายุมีสติ จิตใจปลอดโปร่ง สุขสงบ ที่เกิดจากการศึกษาและฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
2. การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมต่างๆให้ทำอยู่ตลอด อย่างกระฉับกระเฉงต่อเนื่อง ไม่หยุดนิ่งอยู่เฉย
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ และเป็นที่พึ่งพาให้กับผู้อื่นได้
4. การมีความพึงพอใจในชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุมีความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงพอดีกับฐานะ ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ ก่อให้เกิดความความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเอง รู้สึกมีความสุขในชีวิต
5. การมีครอบครัวที่ดี คือ การที่ผู้สูงอายุมีคู่ครองที่ดี มีชีวิตครอบครัวที่ราบรื่น มีลูกหลานที่ดีคอยดูแลเอาใจใส่ และไม่ต้องมีเรื่องห่วงกังวลเกี่ยวกับลูกหลาน เนื่องจากลูกหลานพึ่งพาตนเองได้
6. การมีสุขภาพร่างกายที่ดี คือ การที่ผู้สูงอายุใส่ใจในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

#### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่าประสพการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง มีลักษณะที่สำคัญคือ การมีจิตใจสุขสงบจากการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีครอบครัวที่ดี และการมีสุขภาพร่างกายที่ดี

ผลการวิจัยบางส่วน ได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต และการมีความพึงพอใจในชีวิต มีความสอดคล้องกับแนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของ Rowe และ Kahn (1998) ที่ได้เน้นว่า การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การติดต่อกับสังคมและการมีส่วนร่วมในบทบาททางสังคม การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสนับสนุนบางส่วนของ Phelan และคณะ (2004) ที่ว่าการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จมาจากสุขภาพกายที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี และการมีส่วนร่วมในสังคม ในขณะที่ Duay และ Bryan (2006) ทำการศึกษาโดยให้ผู้สูงอายุ จำนวน 18 คน นิยามความหมายของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การมีส่วนร่วมกับผู้อื่น การที่ยังคงมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เป็นผู้สูงอายุที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

ผลการวิจัย การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุไทย พบประเด็นที่มีความสอดคล้องกับการวิจัยผู้สูงอายุในต่างประเทศ โดยมีความสอดคล้องกันในเรื่องของการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิต แสดงให้เห็นว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จเป็นลักษณะที่มีความเป็นสากล โดยเกิดจากความเชื่อมโยงของการมีสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมที่ดี นอกจากนี้การมีความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่พบในการวิจัยครั้งนี้ มาจากการที่ผู้สูงอายุนับว่าชีวิตของตนเองมีความสุข อันเนื่องมาจากการมีวิถีชีวิตที่พอเพียง ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย พอดีตามฐานะของตน และยังมีภาระเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากรับรู้ว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีความหมาย สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของใคร

อย่างไรก็ตาม การคงไว้ซึ่งความสามารถทางสติปัญญาและการรู้คิด ไม่ปรากฏเป็นประเด็นหลักที่ชัดเจนในผู้สูงอายุไทย แต่พบว่าความสามารถในการรู้คิด แฝงอยู่ในทุกๆด้านของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ความสามารถในการจดจำสิ่งต่างๆ การคิดคำนวณ และการนำประสบการณ์ในอดีตมาบอกเล่าโดยละเอียด ครบถ้วน เป็นต้น นอกจากนี้ ประเด็นหลักที่มีความเฉพาะของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุไทยคือ การมีจิตใจที่สงบสุขจากการนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต และการมีครอบครัวที่ดี อันประกอบด้วยการมีคู่ครองที่ดี การมีลูกหลานที่ดีให้การดูแลเอาใจใส่ และความรู้สึกลมดกห่วงใยในตัวลูกหลาน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2552) ศึกษาสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดระยอง พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ร้อยละ 27.5 เป็นผู้สูงอายุที่สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ โดยประเมิน



จากเกณฑ์ 3 ประการ คือ การมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงและมีความสุขในชีวิตสูง

ผลการวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ในหลายประเด็น ซึ่งสามารถอภิปรายตามประเด็นหลักที่พบได้ ดังนี้

### 1. การมีจิตใจสุขสงบ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการศึกษาและฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาจิตใจของตนเอง จึงใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถระงับอารมณ์โกรธได้โดยไม่ผูกใจเจ็บ ไม่นินทาว่าร้ายผู้อื่น ตลอดจนสามารถมองเห็นและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้โดยไม่ยึดติด ปล่อยวาง ผู้สูงอายุจึงมีจิตใจที่สุขสงบ เบิกบาน เกิดปัญหาในการแก้ปัญหา ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เนื่องจากศาสนาทุกศาสนา มีหลักคำสอนที่สอนให้บุคคลมีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาของตน จะเกิดสติ จิตใจ ปลอดภัย สุขสงบด้วยเช่นกัน ดังการศึกษาของ Lawler-Row และ Elliott (2009) พบว่า ศาสนาและความเชื่อทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพร่างกายที่ดี และการมีสุขภาพจิตของจิตของผู้สูงอายุ (McFadden, 1995; Koenig, 2000) สอดคล้องกับการศึกษาของ Pargament (1997) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับความเครียด พบว่าวิธีการเผชิญความเครียดตามแนวทางของศาสนา มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ในขณะที่ Ardelt (2008) ทำการศึกษาในผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่นับถือศาสนา มีแนวโน้มที่จะยอมรับกับความตายได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้นับถือศาสนา

ผลการวิจัยยังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งให้ความสำคัญกับการใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยระบุว่า สติเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ ทำให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่กำลังดำเนินอยู่ในแต่ละขณะของชีวิต สติจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความราบรื่น แม้ว่าผลการวิจัยจะพบว่ามีผู้สูงอายุเพียงบางรายที่กล่าวถึงผลของสติต่อการรู้เท่าทันอารมณ์ แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงผลดีที่เกิดขึ้น คือ สติทำให้ผู้สูงอายุรู้จักที่จะระงับความโกรธของตนเอง ไม่ผูกใจเจ็บ ไม่นินทาว่าร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุไม่เครียดและรู้สึกมีความสุข ผลการวิจัยข้างต้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาของเทอดศักดิ์ เดชคง (2541) อ้างถึงใน

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เดช, 2548) ที่พบว่า การมีสติทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความสุข เนื่องจากสติช่วยให้เกิดความเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ทิศทางและเป้าหมายของชีวิต ตลอดจนมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างประนีประนอม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสาคร อินโทโล่ (2548) ที่พบว่า การได้เข้าวัด ศึกษาหลักธรรมและนำมาปฏิบัติตาม จะทำให้ผู้สูงอายุมีสติ สามารถคิดตรึกตรองสิ่งต่างๆ ด้วยหลักเหตุผล ปราศจากอารมณ์ที่วู่วาม เนื่องจากเอาหลักธรรมมาช่วยในการระงับสติอารมณ์ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาธรรมะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นและพิจารณาถึงความจริงของชีวิตในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นสถานะทางการทำงาน ความไม่เที่ยงของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงและค่อยๆ เสื่อมถอยลง รวมทั้งเรื่องความไม่ยั่งยืนของชีวิต ธรรมะจึงมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต และเกิดการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ผู้สูงอายุจึงมีความพร้อมยอมรับกับสิ่งที่เกิดในอนาคตด้วยจิตใจที่สงบและไม่เครียด อีกทั้งยังรู้จักเมตตาและให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่เก็บอะไรมาคิดให้วิตกกังวลจนเกิดความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ (2550) ที่พบว่า การยึดถือในคำสอนของพระศาสดา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถละวางได้มากขึ้น ทำแล้วใจสบาย อารมณ์ดี ไม่โกรธ ไม่เครียดและยอมรับกับสภาพของตนเองได้ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ยินดี และยอมรับในสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสาคร อินโทโล่ (2548) ที่พบว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในชีวิต และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพจากภาวะเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การที่ผู้สูงอายุได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางจิตใจและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ สาคร อินโทโล่ (2548) พบว่า ผลของการปฏิบัติธรรมทำให้เกิดการสำรวจจิตใจ มีจิตใจจดจ่อ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่เก็บเอาเรื่องไม่สบายใจมาคิดให้เป็นกังวล มีความคิดอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความสงบ สอดคล้องกับการศึกษาของ อุดลย์ วิริยะเวชกุล, ปรีชา อูบโยคิน, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และคณะ (2540) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมักจะนั่งสมาธิ ถือนศีล ทำบุญตักบาตร ซึ่งทำให้เกิดความอิมเอิบใจ ความสบายใจ เกิดความอุ่นใจ ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่มีความผูกพันกับศาสนา เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาในการไตร่ตรองเรื่องศาสนามากขึ้น และสอดคล้องกับการสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย (2551, อ้างถึงในมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552) พบว่า การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น โดยผู้ที่นำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้เป็น

แนวทางในการแก้ไขปัญหาวีชีวิตหรือปัญหาการทำงาน จะมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ จึงกล่าวได้ว่า การน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้นำทางชีวิตและพัฒนาจิตใจตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

## 2. การทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต

จากผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมต่างๆให้ทำ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับสังคม กิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว ผู้สูงอายุบางคนยังทำงานอดิเรกหรือได้ทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ได้ออกจากบ้านไปพบปะเพื่อนฝูง และมีเพียง 2 คนที่ยังคงทำงานประจำอยู่ โดยผู้สูงอายุจำนวน 9 คน มีการทำกิจกรรมร่วมกับสังคมในลักษณะของงานอาสาสมัคร ในองค์กรการกุศล หรือในโรงพยาบาลตามพื้นที่ที่ตนเองอาศัยอยู่ ซึ่งลักษณะของการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมและสมาคมนั้น ผู้สูงอายุนับว่า ตนเองเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ และต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยงานให้สำเร็จลุล่วง โดยไม่มุ่งหวังสิ่งใดตอบแทน ผลการวิจัยที่พบนี้มีความสอดคล้องกับการวิจัยของ บุญญภัทร ภัทรกัณฑ์กุล (2544) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้วยความรู้สึกเต็มใจหรือสมัครใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี เนื่องจากได้ออกกำลังกาย ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส ไม่เครียด ในขณะที่การศึกษาของ จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2544) พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม ชุมชนและครอบครัว ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ผลการวิจัยข้างต้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมสูงมีโอกาสที่จะเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ประสบความสำเร็จ มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่ำ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า การทำงานอาสาสมัครช่วยเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครยังมีสุขภาพที่ดีกว่าผู้สูงอายุ ที่ไม่เป็นอาสาสมัคร (Krause et al., 1999 อ้างถึงใน Boyd & Bee, 2006) นอกจากนี้การศึกษาของ Jang (2011) พบว่า การมีส่วนร่วมในสังคมจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคและมีร่างกายพิการ จะมีความรู้สึกดีกับชีวิตของตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต ในขณะที่ Ramsay และคณะ (2008) พบว่า การมีส่วนร่วมกับสังคม ช่วยป้องกันผลกระทบที่เกิดจากอาการป่วยของโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมอย่างสม่ำเสมอ จะมีความเชื่อมโยงกับการมีสุขภาพทางจิตที่ดีและการมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ (Glass, 1999; Kiely, 2003)

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลา โดยไม่จำกัดว่าจะจะเป็นกิจกรรมใด เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้บริหารกายและใจ และมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ทำให้รู้สึกหงอยเหงา ว่างเปล่า และไม่ต้องใช้ชีวิตไปอย่างเลื่อนลอย อีกทั้งบางกิจกรรมยังสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องปล่อยให้ตนเองต้องอยู่ว่างเฉยในแต่ละวัน ในทางกลับกันผู้สูงอายุจะรู้สึกกว่าตนเองยังมีความหมายและมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ หรือมีสิ่งที่ยึดตนเองอยู่ ทำให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งผลการวิจัยข้างต้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาของปาริชาติ ญาตินิยม (2547) ที่ทำการศึกษาลักษณะภาวะพดพดพลังของผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง ซึ่งภาวะพดพดพลังเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมแนวคิดผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี (Healthy aging) แนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful aging) และแนวคิดผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive aging) ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะภาวะพดพดพลังของผู้สูงอายุในกรณีศึกษาประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการคือ การไม่อยู่นิ่ง ทำกิจกรรมตลอดเวลา การมีสุขภาพที่ดี และการมีความมั่นคงในชีวิต โดยผลการวิจัยที่ได้มีความสอดคล้องกันคือ การไม่อยู่นิ่งและทำกิจกรรมตลอดเวลาของผู้สูงอายุนั้น มาจากการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ในยามว่าง ไม่ว่าจะป็นงานอดิเรกหรือ กิจกรรมแห่งการเรียนรู้ รวมถึงการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมสังสรรค์กับครอบครัวและองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก เช่น การทำหน้าที่เป็นผู้อบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว การร่วมเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมชมรม หรือเป็นผู้เผยแพร่ความรู้โดยการเป็นวิทยากรบรรยาย ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่เฉยหยุดนิ่ง

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว โดยยังคงความสามารถในการเป็นหลักให้กับสมาชิกในครอบครัว และมีบทบาทในการดูแลสมาชิกในครอบครัว ในเรื่องของชีวิตความเป็นอยู่ เช่น การเตรียมอาหาร การช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในครอบครัว การดูแลอบรมสั่งสอน ปลูกฝังค่านิยมที่ดีในด้านคุณธรรมจริยธรรม และอำนวยความสะดวกให้แก่ลูกหลาน การมีบทบาทในครอบครัวของผู้สูงอายุนั้นมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ (2550) ที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า การให้การอบรมสั่งสอนเป็นหน้าที่ของผู้สูงอายุ หากไม่ได้ทำหน้าที่จะรู้สึกไม่สบายใจ และเมื่ออบรมสั่งสอนแล้วลูกหลานเคารพ เชื่อฟัง และปฏิบัติตาม จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสุขใจ เนื่องจากได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างสมบูรณ์

การที่ผู้สูงอายุมีการนัดหมาย เพื่อพบปะและทำกิจกรรมที่ชื่นชอบร่วมกันเสมอ กับเพื่อนฝูงทำให้ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบรรยากาศ ได้แลกเปลี่ยนแนวคิดและประสบการณ์ รวมทั้งได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนานและผ่อนคลาย ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยังคงมีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุก มีความสุข และไม่หงอยเหงา ซึ่งผลการวิจัย

ข้างต้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Ryff (1989) ที่ได้กล่าวถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ว่ามีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บัญญัติพร ภัทรกัณฑ์กุล (2544) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมต่างๆ การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน มีโอกาสได้พบเพื่อนใหม่ สามารถพูดคุยและปรับทุกข์กันได้ ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง จึงมีความเชื่อมโยงกับการมีสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

### 3. การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าที่ยังคงได้รับการยอมรับนับถือจากคนในสังคม มีคนให้เกียรติและเกรงใจ ไม่ถูกมองข้าม อันเป็นผลจากการกระทำที่ผ่านมาของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow(1970) ความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 4 ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง (Esteems Needs) คือ ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากตนเองและบุคคลอื่น อันจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าเข้มแข็ง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ อุดุลย์ วิริยะเวชกุล และคณะ (2540) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของสังคม กลุ่ม และครอบครัว การที่ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองโดยการยอมรับนับถือ จึงเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนต่อสภาพทางด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุอย่างมาก นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า เมื่อผู้สูงอายุส่วนหนึ่งได้มองย้อนกลับไปถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง และได้ทบทวนว่าตนเองได้เคยกระทำและประสบความสำเร็จในสิ่งใดมาบ้าง พบว่า ประสบการณ์ของความสำเร็จที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สนับสนุนแนวคิดของ Erikson (1964 อ้างถึงใน Quadagno, 1999, Santrock, 2002, Friedman & Schustack, 2003, Whitbourne, 2005, ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) เสนอว่าในวัยสูงอายุ เป็นระยะที่บุคคลจะมีการย้อนคิดถึงอดีต และมองชีวิตที่ผ่านมาของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ หากว่าผู้สูงอายุสามารถที่จะย้อนถึงอดีตด้วยความรู้สึกพอใจในตนเอง เห็นสิ่งที่ตนได้เคยทำ ไม่ว่าจะป็นหน้าที่รับผิดชอบต่างๆที่ทำได้อย่างดีที่สุด ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพอใจในตนเอง มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง ในทางตรงกันข้าม หากการนึกถึงอดีต ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เนื่องมาจากประสบการณ์ชีวิตที่สร้างความรู้สึกขมขื่น ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผิดหวังและไม่พึงพอใจในชีวิต

ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุบางราย กล่าวถึง ความรู้สึกภูมิใจและมีคุณค่าที่ตนเองเป็นคนสำคัญของครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของ จีรวรรณ อินคัม และสมพันธ์ หิณูชีระนันท์ (2541) พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากครอบครัว จะทำให้ผู้สูงอายุ

รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังมีคุณค่า มีคนยกย่อง ก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองนั้น มาจากการที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองสามารถเป็นที่พึ่งพา และยังสามารถทำประโยชน์ให้กับครอบครัวได้ โดยมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ (2550) ที่พบว่า ความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่าต่อครอบครัว และยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงในประเด็นของเรื่องศักดิ์ศรีและความรู้สึกมีคุณค่า

การที่ผู้สูงอายุทำประโยชน์เพื่อสังคม โดยการมีส่วนร่วมในการสละแรงกายและกำลังทรัพย์ในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และทำสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ให้กับสังคมนั้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายต่อสังคมและครอบครัว ซึ่งจากการศึกษาของ (Guse & Masesar, 1999 อ้างถึงใน Boyd and Bee, 2006) พบว่า ความรู้สึกพึงพอใจของผู้สูงอายุ มาจากการที่ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยใจปรารถนาที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ โดยไม่หวังผลตอบแทนนั้น เป็นผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและมีความรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า เนื่องจากยังคงสามารถให้ความช่วยเหลือและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Ebersole และ Hess (1997 อ้างถึงใน ปรียววรรณ สุดจันงค์ 2552) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอยู่บนพื้นฐานที่ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่รักใคร่ มีประโยชน์และมีความสามารถ ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ในการทำประโยชน์แก่สังคม เป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และได้สร้างสัมพันธภาพที่มีความหมาย อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปรียววรรณ สุดจันงค์ (2552) ที่พบว่าความพึงพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร

นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองยังมีความสามารถและมีศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ยังคงสามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราพร เกศพิชญวัฒนา (2544) พบว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ ไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลานหรือครอบครัว จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข และ สอดคล้องกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2552) พบว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นงลักษณ์ บุญไทย (2539) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในระดับสูง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าใน

ตนเองสูง ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในระดับต่ำ จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง จะรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าและมีชีวิตที่มีความหมาย

#### 4. การมีความพึงพอใจในชีวิต

จากการวิจัยพบว่า ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของผู้สูงอายุ มาจากความรู้สึกที่ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองมีชีวิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสบาย ไม่ลำบาก มีเงินทองให้ใช้จ่ายอย่างเพียงพอ ไม่ขาดสน และรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราพร เกศพิชญวัฒนา (2544) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเงินพอใช้ จะมีความสุขทางใจมากกว่าผู้ที่มีเงินไม่พอใช้ ซึ่งสอดคล้องกับ Jung และคณะ (2010) ที่ศึกษาปัจจัยที่สร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุชาวเกาหลี พบว่า เงื่อนไขทางด้านการเงินมีอิทธิพลมากที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2552) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้ของครอบครัวเพียงพอต่อการใช้จ่าย มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ 7.5 เท่า ของผู้สูงอายุที่มีรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ผลการวิจัยยังพบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 7 คน มีรูปแบบการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีเรียบง่าย กินอยู่อย่างพอดีและพอเพียงตามฐานะของตนเอง ไม่ฟุ้งเฟ้อ อันสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุสามารถมีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันได้ ด้วยรูปแบบชีวิตที่ไม่ต้องอาศัยเงินจำนวนมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pinquart และ Sorensen (2000) พบว่า อิทธิพลของสถานะทางเศรษฐกิจที่มีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กันเพียงเล็กน้อย สอดคล้องกับ Berg (2008) ที่กล่าวถึงความมั่นคงทางการเงิน เป็นองค์ประกอบสำคัญของความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ มากกว่าการมีเงินทองให้ใช้จ่ายมากขึ้น และสอดคล้องกับ Hilton (2009) พบว่าการมีความมั่นคงทางการเงิน ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องเงิน เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า เมื่อผู้สูงอายุได้มองย้อนถึงชีวิตที่ผ่านมาและพบว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่อยากทำโดยสมบูรณ์ รวมทั้งได้ทำสิ่งต่างๆตามใจตนเองโดยไม่ถูกขัดขวางกีดกัน จะทำให้มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ryff (1989) ที่กล่าวว่า ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) คือ การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง (self-determination) ได้อย่างมีคุณภาพ มีความเป็นอิสระ และสามารถจัดการพฤติกรรม

ของตนเองภายในเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพทางจิต สอดคล้องกับแนวคิดของ Erikson (1964) ที่กล่าวถึง การที่ผู้สูงอายุจะทัศนคติที่ดีต่อชีวิตของตน ในปัจจุบัน และมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต มาจากการที่ผู้สูงอายุนี้อยู่จนถึงอดีตและเห็นว่า ตนเองได้ทำภารกิจต่างๆที่ควรกระทำได้ หรือทำหน้าที่ของตนเองได้เสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ จึงกล่าวได้ว่า การมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตเป็นองค์ประกอบของการมีสุขภาพทางจิต (Bradburn, 1965; Andrew & Witney, 1975; Campbell, 1976; Diener, 1984) และเป็น องค์ประกอบของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Depp & Jeste, 2006; Rowe & Kahn, 1998)

## 5. การมีครอบครัวที่ดี

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีชีวิตสมรสที่ราบรื่น เข้าใจซึ่งกันและกัน และมี ความสุข อันเป็นผลมาจากการมีคู่ครองที่ดี อยู่กันด้วยความเข้าใจ ไม่ทะเลาะเบาะแว้งให้เกิด ความบาดหมางขุ่นเคืองใจต่อกัน รวมถึงการมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ โดย ไม่ถูกกีดกันหรือ ถูกขัดขวางจากคู่สมรส ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข มีชีวิตสมรสที่ราบรื่นและครองคู่กัน มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งทิพย์ แปะใจ (2542) ที่พบว่า การ สันนิษฐานจากคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ( $r=.26, p<.01$ ) สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัญญภัทร ภัทรกัณฑ์กุล (2545) และ เกศรินทร์ ยาทรัพย์ (2552) ที่พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตสมรสเป็นปัจจัยที่มีสัมพันธ์กับการสูงวัย อย่างประสบความสำเร็จ เนื่องจากผู้สูงอายุและคู่สมรสที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะทำให้รู้สึกว่า มีคู่คิด มีเพื่อนแท้ ไม่รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว หรือว่าเหว่ นอกจากนี้คู่สมรสยังเป็นผู้คอยดูแล ช่วยเหลือ ปลอดภัยและให้กำลังใจ เป็นที่ปรึกษา ตลอดจนทำให้เกิดความอบอุ่นใจที่มีเพื่อนวัยเดียวกัน รู้สึกมีความมั่นคง และมีความสุข

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า การมีลูกหลานที่ดี คอยให้การดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก แสดง ความห่วงใย และเข้าใจจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข สอดคล้องกับ การศึกษาของ จันท์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ยุพิน อังสุโรจน์, และ Beri Ingersoll-Dayton (2544) ที่พบว่า การมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นจำแนกใน 5 มิติ คือ ความสามัคคี ปรองดองภายในครอบครัว ความสงบสุขและการยอมรับ การพึ่งพาอาศัยกันระหว่างผู้สูงอายุและ ลูกหลาน การได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน ความสดชื่นเบิกบานจากการได้ทำในสิ่งที่ชอบ จะนำไปสู่ความสุขทางใจของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภา พรสิริพงษ์ และคณะ (2550) ที่พบว่า การได้รับเงินส่งเสียจากลูก การได้รับการแสดงออกทางความรัก ความห่วงใยจาก



ลูกหลานหรือคนในครอบครัว มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่ถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่ามีคนห่วงใย และรู้สึกว่าลูกเป็นที่พึ่งได้ เป็นผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจ

นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณหลานของตนมีการศึกษาที่ดี มีความรับผิดชอบ มีอาชีพการงานที่มั่นคง สามารถพึ่งพาตนเองได้ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและหมดห่วง สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ (2550) พบว่า เมื่อผู้สูงอายุได้ให้การส่งเสริมลูกหลานให้เล่าเรียนจนประสบความสำเร็จ ได้ทำงานที่ดีและมีความมั่นคง จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกหมดห่วง ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นว่า การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณหลานพึ่งพาตนเองได้ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิราภรณ์ ทับสายทอง (2550) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ นั้น มาจากความสำเร็จของบุตรหลาน

## 6. การมีสุขภาพร่างกายที่ดี

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการใส่ใจในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีพลังและความพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้คงเดิม จากการศึกษาของ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(2552) พบว่า การออกกำลังกายเป็นการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มหรือคงสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี และยังสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อมได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายที่นิยมปฏิบัติมีหลายวิธี เช่น การบริหารร่างกาย การวิ่ง หรือการรำมวยจีน สอดคล้องกับแนวคิดของ Rowe และKahn (1997) ที่กล่าวว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้น เกิดจากการที่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายหรือความพิการในช่วงบั้นปลายของชีวิต ทั้งนี้ เกศรินทร์ ยาททรัพย์(2552) ได้ระบุถึงปัจจัยที่ทำนายสุขภาพและการทำหน้าที่ของร่างกายในตลอดช่วงชีวิตอันประกอบด้วย อาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลตนเอง เช่น การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Franklin และ Tate (2009) พบว่า ลักษณะของการเลือกใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่เลือกทำนายต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายที่ลดลงมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะการใช้ชีวิต โดยผู้สูงอายุที่มีการดูแลตนเอง ไม่สูบบุหรี่ มีกิจกรรมทางกาย และเลือกรับประทานอาหาร จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ภาวะสุขภาพ ยังเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต(ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล,2545) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Heidrich (1993 อ้างถึงใน พินตนนท์ โชติกเจริญสุข, 2545) ที่พบว่า ภาวะสุขภาพมีผลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพไม่ดีจะมีสุขภาวะทางจิตต่ำ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าตนเองสุขภาพดี จะมีความเครียดต่อการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง ทำให้รับรู้ถึงความสุขและมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

แม้ว่าผู้สูงอายุจะอยู่ในวัยที่ต้องพบเจอกับความเสื่อมถอยของร่างกาย ทำให้ศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง ไม่ดีเหมือนที่ผ่านมา และมีโรคประจำตัวที่เกิดขึ้นตามวัย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคไขมัน เป็นต้น แต่จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ และสามารถคงศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง เช่น การอ่านหนังสือโดยไม่ต้องสวมแว่นตา หรือยังคงสามารถขับรถเพื่อเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Marquez และคณะ (2009) พบว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง และสามารถคงศักยภาพในการทำงานของร่างกายไว้ได้ พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ การไม่สูบบุหรี่ การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การนอนหลับให้สนิท การควบคุมน้ำหนักให้พอดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Orem (2001 อ้างถึงใน สกุลรัตน์ เตียววานิช, 2545) พบว่า การรับรู้สุขภาวะของสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีภาวะสุขภาพกายที่เปลี่ยนแปลง และสมรรถภาพการทำหน้าที่น้อยลงกว่าวัยอื่น แต่การที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง มีส่วนในการช่วยเหลือครอบครัวและสังคม และรับรู้ว่าคุณภาพดี จะทำให้บุคคลดำรงอยู่ด้วยความผาสุกอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Zajko และคณะ(2009) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีอิทธิพลต่อระบบการทำงานของร่างกาย ความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคเรื้อรังลดลง มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอจะเป็นนิสัย จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

### ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ สำหรับการต่อยอดข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษารั้งนี้ ทั้งในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุ และสำหรับการทำวิจัยต่อไปในอนาคต ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ประกอบด้วย

1.1 ข้อค้นพบที่ได้ แสดงให้เห็นว่าการมีจิตใจสุขสงบ เนื่องจากการศึกษาและปฏิบัติ ตามหลักศาสนา เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ควรเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของศาสนา ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง

1.2 ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ดังนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุให้มีความครอบคลุมทั่วถึงมากขึ้น ทั้งในเขตเมืองและชนบท เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาส เข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ โดยรูปแบบกิจกรรมของชมรมควรเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะ เช่น การจัดอบรมการใช้คอมพิวเตอร์สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การทำงานฝีมือ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุยังคงได้ฝึกฝนศักยภาพของตนเอง ไม่ต้องว่างเฉยอยู่บ้าน ผู้สูงอายุจะมีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน เช่น ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ ข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวในสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ชมรมควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เช่น งานอาสาสมัครในโรงพยาบาล สมาคม องค์การการกุศล เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเอง จากการได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม

1.3 ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้ เป็นข้อมูลสำหรับสมาชิกในครอบครัว ให้มีความเข้าใจในความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุยังคงต้องการได้รับการดูแลเอาใจใส่ ต้องการความรัก ความเข้าใจและการยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว และต้องการอิสระในการทำสิ่งต่างๆตามที่สนใจ สมาชิกในครอบครัว ควรให้การดูแลด้วยความเข้าใจและตอบสนองในความต้องการของผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน

1.4 ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้ พบว่า การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ดี เป็นผลมาจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น การออกกำลังกาย การดูแลควบคุมการรับประทานอาหาร การตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ตลอดจนการงดสูบบุหรี่ หรืองดดื่มสุรา ข้อค้นพบที่ได้จึงเป็นแนวทางสำหรับบุคคลทั่วไป ในการเตรียมความพร้อมด้วยการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีสุขภาพที่ดีในอนาคต

1.5 ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้ สามารถใช้เป็นแนวทางให้กับนักจิตวิทยาในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ดังนี้

1.5.1 นักจิตวิทยาสามารถใช้ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลหรือแบบกลุ่มแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ความรู้กับผู้สูงอายุในเรื่องของปัจจัยที่จะนำไปสู่การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตาม

1.5.2 การจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ระหว่างกัน

1.5.3 การจัดบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลแก่ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีความเสี่ยง ที่จะไม่มีการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ประกอบด้วย

2.1 จากข้อค้นพบของการศึกษาในครั้งนี้ พบว่ามีประเด็นที่ควรจะศึกษาเพิ่มเติมคือแนวคิดในเรื่องของการมีจิตใจที่สุขสงบ จากการนำหลักกรรมทางศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเกี่ยวกับการมีจิตใจที่สุขสงบในบริบทของทุกศาสนาอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาผู้ให้ข้อมูลที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่มีความหลากหลายมากขึ้น

2.2 สำหรับในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลทั้งเพศชายและเพศหญิง ในจำนวนที่ใกล้เคียง หรือทำการศึกษาในกลุ่มที่เป็นเพศชายหรือเพศหญิงเพียงอย่างเดียว เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศชายเสียส่วนใหญ่ จึงควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครอบคลุม และควรศึกษาในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีเศรษฐกิจฐานะที่มีความหลากหลาย เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ล้วนเป็นบุคคลที่เคยมีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับสูง ตลอดจนเป็นผู้ที่มีชื่อเสียง และเป็นที่รู้จักนับถือของคนในสังคม จึงได้ข้อค้นพบที่มาจากผู้ให้ข้อมูลที่มีเศรษฐกิจฐานะในระดับเดียวกัน

2.3 ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นองค์ความรู้สำหรับการสร้างมาตรฐานการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ในบริบทของสังคมไทย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- เกศรินทร์ ยาทรัพย์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรส การยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมกับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ยุพิน อังสุโรจน์, และ Beri Ingersoll-Dayton. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการช่วยเหลือเกื้อหนุนในครอบครัวกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทย*. *วารสารประชากรศาสตร์* 17, 1-17.
- จิรวรรณ อินคุ่ม, สมพันธ์ หิญาธีระนันท์. (2541). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตีบ*. *วารสารพยาบาลศาสตร์* 47, 107-116.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์, และ Beri Ingersoll-Dayton. (2544). *การศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย*. *วารสารพยาบาลศาสตร์* 50, 132-142.
- ชลธิชา จันทร์ศิริ. (2549). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มาร่วมกิจกรรม ณ สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2548). *การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). *ความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บัณฑิต เคียงธนสมบัติ. (2547). *การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล. (2544). *การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ปาริชาติ ญาตินิยม. (2547). *ลักษณะภาวะพุดผพลัง : กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง*.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปียนันท์ สงฤทธิ์. (2550). *การศึกษาการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัจจัยชีวิตสังคม กับ  
 สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรียาวรรณ สุตจันทร์. (2552). *ปัจจัยทำนายความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม  
 อาสาสมัคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์  
 คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องศรี ศรีมรกต. (2550). *การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ เล่ม 1*.  
 กรุงเทพมหานคร : โอกรูปเพรสจำกัด.
- พรเทพ มนตร์วัชรินทร์. (2547). *การสำรวจคุณภาพชีวิตและความต้องการด้านการศึกษาเพื่อ  
 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต  
 สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พินิตนันท์ โชติกเจริญกุล. (2545). *กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัสดราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะเชิงปรนัยในการ  
 ดูแล ความเข้มแข็งของครอบครัว ความหวังกับความผาสุกทางใจของผู้ดูแลในครอบครัว  
 ผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต  
 สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 6).  
 กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- เพ็ญพิไล ฤทธคณานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดาเพรส.
- เพื่อนใจ รัตตากร. (2549). *วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ  
 ความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้  
 ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2552). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552*. กรุงเทพมหานคร : ที คิว พี.
- รุ่งทิพย์ แปะใจ. (2542). *การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรัปสร โรหิตะบุตร. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวงศ์ ทับสายทอง. (2550). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยาผู้ใหญ่*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2549). *การสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย*. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สกุลรัตน์ เตียววานิช. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความพึงพอใจในบทบาทการดูแลเด็ก การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรินดา น้อยสุข. (2545). *การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่รับบริการในคลินิกจิตเวช*. การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สาคร อินโทโล. (2548). *ประสบการณ์และสุขภาวะของผู้สูงอายุไทยที่นับถือศีลแปด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธรรม นันทมงคลชัย, ชูดีไกร ตันติวณิช, โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์ และพิทยา จารุพูนผล. (2552) *ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ กรณีศึกษาระยะของ*. นครปฐม : สมาคมนักประชากรไทย การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ.
- เสาวภา พรสิริพงษ์, ธีรพงษ์ บุญรักษา, สุภาพร ฤดีจำเจริญ. (2550). *ผู้สูงอายุไทยสูงวัยอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี*. *วารสารภาษาและวัฒนธรรม* 26, 132 - 141.
- เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เดช. (2548). *ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

อดุลย์ วิริยะเวชกุล, ปรีชา อุปโยคิน, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วาทีนี บุญชะลิกษ์, นิตยา พิริยะคธรรมวงศ์, รัตนา เพ็ชรอุไร, ลักษณา ประสารสิทธิ์. (2540). *การเกื้อหนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุพื้นที่ศึกษาในเขตภาคกลาง*. กรุงเทพมหานคร : แอล.ที.เพรส.

### ภาษาอังกฤษ

Ardelt, M. (2008). Effects of religion and purpose in life on elder's subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology* 14, 55-77.

Andrew, F.M., & Withney, S.B. (1975). *Social indicator of well-being: American's perception of lifequality*. New York: Plenum Press.

Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful ageing: the model of selective optimization with compensation. In P. B. *Successful ageing: Perspectives from the behavioral sciences*. England: Cambridge University Press.

Berlin, S., & Borden, W. (1990). Gender, coping, and psychological well-being in spouses of older adult with dementia. *American Journal of Othorpsychitric*, 60(4), 603-610.

Berg, A. I. (2008). *Life satisfaction in late life: Markers and predictors of level and Change among 80+ years old*. Department of Psychology University of Gothenburg.

Boyd, D. & Bee, H. (2006). *Lifespan development*. U.S.A.: Houston.

Bradburn, M. N. (1965). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Campbell, A. (1976). Subjective measure of well-being. *American Psychologist* 31, 117-124.

Chung, S., & Park, S, J. (2008). Successful ageing among low-income older people in South Korea. *Ageing & Society* 28, 1061–1074.

Costa, P. T., Zonderman, A.B., McCrae, R. R., Cornoni-Huntley, J., Locke, B. Z., & Barbano, H. E. (1987). Longitudinal analyses of psychological well-being in national sample: stability of mean levels. *Journal of Gerontology* 42(1), 50-55.

Depp, C.A. & Jeste, D.V.(2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *Journal of Geriatric Psychiatry* 14, 6-20.



- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95, 542-575.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2006). Senior adults' perceptions of successful aging. *In Educational Gerontology* 32, 423-445.
- Fisher, B. J. (1992). Successful aging and life satisfaction: A pilot study for conceptual Clarification. *Journal of Aging studies* 6, 191-202.
- Franklin, N. C., & Tate, C. A. (2009). Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6-10.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2003). *Personality: classic theories and modern research*. (2<sup>nd</sup> ed.) Boston: Allyn and Bacon.
- Fries, J. F. (1980). Aging, natural death and the compression of morbidity. *Journal Of Medicine* 303, 130-135.
- Glass, T. A., Leon, C. M., Marottoli, R.A., & Berkman, L. F. (1999). Population – based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly American. *BMJ* 319, 478-483.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D., & Matheneny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young middle-aged and older adults. *Experimental Aging Research* 27(4), 181-196.
- Havighurst, R.J. (1972). *Successful aging: Processes of Aging*. New York: Atherton Press.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology* 5, 196–205.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *Counseling Psychologist* 25, 517-572.
- Hilton, J. M., Frye, K. K., & Krave, A. (2009). Successful aging from the perspective on family caregiver. *Counseling and Therapy for Couples and Families* 17, 39-50.
- Hobbs, F. B., & Damon, B. L. (1996). *65 plus in the United States*. Washington,DC: U.S. Government Printing Office.

- Jang, Y., Mortimer, J. A., Haley, W. E., & Graves, A. R. B. (2011). The role of social engagement in lifesatisfaction: Its significance among older individuals with disease and disability. *Applied Gerontology* 23, 266-278.
- Jung, M., Muntaner, C., & Choi, M. (2010). Factors related to perceived life satisfaction among the elderly in South Korea. *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 43, 292-300.
- Kiely, D. K., & Flacker, J. M. (2003). The protective effect of social engagement on 1-year Mortality in a long- stay nursing home population. *Clinical Epidemiol* 56, 472-478.
- Kim, J, E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: a life-course, ecological model. *Journal of Gerontology* 57(3), 212-222.
- Koenig, H. G. (2000). Religion, well-being and health in the elderly: The scientific evidence for an association. *Perspectives on spiritual wellbeing and aging*. Illinois: Charles C. Thomas.
- Krause, N., Dayton, B. I., Ellison, C. G., & Wuff, K. M. (1999). Aging, religious doubt, and psychological well-being. *The gerontologist* 39(5), 525-533.
- Lawler-Row, K. A., & Elliott, J. (2009). The role of religious activity and spirituality in the health and well-being of older adults. *Journal of Health Psychology* 14, 43-52.
- Lee, P, L., Lan, W., & Yen, T, W. (2011). Aging Successfully: A Four- Factor Model. *Educational Gerontology* 37(3), 210-227.
- Levin, J.S., Markids, K.S., & Ray, L. A. (1996). Religious attendance and psychological well-being in Mexican Americans: A panel analysis of three-generations data. *The Gerontologist*, 36(4), 454-463.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Harper and Row.
- Marquez, D. X., Bustamante, E. E., Blissmer, B. J., & Prohaska, T. R. (2009). Health promotion for successful aging. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12-19.
- McFadden, S. H. (1995). Religion and well-being in aging persons in an aging society. *Journal of Social* 51, 161–175.
- Mcdowell, I. & Newell, C.(1996). *Psychological well-being measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Oxford University Press.

- Ng, T.P., Broekman, B.F., Niti, M., Gwee, X., & Kua, E.H. (2009). Determinants of successful aging using a multidimensional definition among Chinese elderly in Singapore. *The American Journal of Geriatr Psychiatry* 27, 551-523.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Parslow, R. A., Lewis, V. J., & Nay, R. (2011). Successful aging: Development and testing of a multidimensional model using data from a large sample of older Australians. *The American Geriatrics Society* 59, 2077–2083.
- Phelan, E. A., Anderson, L.A., LaCroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older adults's views of "successful aging": How do they compare with researchers' definition?. *Journal of American Geriatrics Society* 52, 211-216.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta analysis. *Journal of Psychology and Aging* 15, 187-224.
- Quadagno, J. (1999). *Aging and the life course: An introduction to social gerontology*. New York: McGraw Hill companies, Inc.
- Ramsay, S., Ebrahim, S., Whincup, P., Papacosta, O., Morris, R., Lennon, L., & Wannamethee, S.G. (2008). Social engagement and the risk of cardiovascular disease mortality: Results of a Prospective population-based study of older men. *AEP* 18, 476 -483.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist* 37, 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69, 719-727.
- Santrock, J. W. (2002). *Life- span development*. (8<sup>th</sup>ed.) New York: McGraw Hill companies, Inc.

Willigen, M. V. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology* 55(5), 308-318.

Whitbourne, S. K. (2005). *Adult development & Aging: biopsychosocial perspective*. (2<sup>nd</sup> ed.) New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Zajko, W. C., Schwingel, A., & Park, C. H. (2009). Successful aging: The role of physical activity. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 20-28.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบวัดสุขภาวะทางจิต

## แบบวัดสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกทั่วไป

**คำชี้แจง** ข้อความในแบบสอบถามนี้ บรรยายถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่ท่านรู้สึกหรือมีเกี่ยวกับตนเอง หรือมีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ขอให้ท่านตอบตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน ขอความกรุณาตรวจสอบให้แน่ใจว่า **ท่านตอบครบทุกข้อ** ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ตัวอย่างการตอบ

ข้อที่	ความรู้สึก	1	2	3	4	5	6
		ไม่ตรงเลย	ไม่ตรง	ไม่ค่อยตรง	ตรงบ้าง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันมักจะกังวลว่าคนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับฉัน						

ถ้าท่านรู้สึกกังวลว่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับท่านทุกครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องตรงมากที่สุด

ถ้าท่านรู้สึกกังวลว่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับท่านบ่อยครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องตรงมาก

ถ้าท่านรู้สึกกังวลว่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับท่านอยู่บ้าง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องตรงบ้าง

ถ้าท่านรู้สึกกังวลว่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับท่านน้อยมาก ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องไม่ค่อย

ตรง

ถ้าท่านไม่ค่อยรู้สึกกังวลว่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับท่าน ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องไม่ตรง

ถ้าท่านไม่ค่อยรู้สึกกังวลว่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับท่านเลย ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องไม่ตรง

เลย

### แบบวัดสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ให้ตรงกับความจริงของท่าน  
กรุณาตอบทุกข้อ

1. เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย
2. อายุ ..... ปี
3. สถานภาพการสมรส ( ) โสด ( ) หม้าย (คู่สมรสเสียชีวิต)  
( ) สมรส ( ) หย่า  
( ) แยกกันอยู่
4. การศึกษา ( ) ไม่ได้ศึกษา ( ) จบการศึกษาระดับ.....  
( ) อื่นๆ โปรดระบุ .....
5. ศาสนา ( ) พุทธ ( ) คริสต์  
( ) อิสลาม ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว ท่านมีบุตร ..... คน  
ท่านมีหลาน ..... คน  
ปัจจุบันท่านพักอยู่กับ .....
7. ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัว  
( ) โรคหัวใจ ( ) โรคเบาหวาน  
( ) ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ ( ) โรคตับ  
( ) โรคไต ( ) โรคเก๊าท์  
( ) โรคผิวหนัง ( ) โรคหอบหืด  
อื่นๆ โปรดระบุ.....



ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ให้ตรงกับความจริงของท่าน กรุณาตอบทุกข้อ

ข้อที่	ความรู้สึก	1 ไม่ตรง เลย	2 ไม่ตรง	3 ไม่ค่อย ตรง	4 ตรงบ้าง	5 ตรงมาก	6 ตรงมาก ที่สุด
1	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงกว่า หรือเหมือนกับคนอื่นในวัยเดียวกัน						
2	ถ้าลองฉันได้คบใครเป็นเพื่อนแล้ว เราจะคบกันนาน						
3	ฉันรำคาญตัวเองที่ทำอะไรได้ไม่ดีเหมือนเมื่อก่อน ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ รู้สึกเป็นภาระของคนอื่น						
4	ฉันมีเพื่อนสนิทที่พร้อมจะคุยกันทุกเรื่อง						
5	แม้จะเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ถ้าฉันเห็นว่าสิ่งนั้นถูกต้อง ฉันก็จะทำ						
6	นึกย้อนไปฉันก็ภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา						
7	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงพอ สามารถช่วยเหลือตนเองได้						
8	ฉันได้พยายามปรับปรุงตนเองมาโดยตลอด						
9	เพื่อนๆที่รู้จักฉันมักบอกว่าฉันเป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่						
10	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้ว ฉันอดรู้สึกที่ตัวเองด้อยกว่าเขาไม่ได้						
11	คนบางคนอาจใช้ชีวิตไปเรื่อยๆไม่มีจุดหมาย แต่ฉันไม่ใช่คนประเภทนั้น						
12	สิ่งที่ฉันทำ ไม่ได้ทำเพราะทำตามๆกันไปหรือคนส่วนใหญ่เขาทำกัน						
13	ฉันวางมือกับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นมานานแล้ว						
14	ฉันมักทนไม่ได้หากเรื่องต่างๆไม่เป็นไปตามที่วางไว้ แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆก็ตาม						
15	ฉันและเพื่อนๆรู้ว่าเราไว้ใจกันได้						
16	ฉันได้ทำอะไรต่ออะไรมามากจนไม่อยากจะลุกขึ้นมาทำอะไรอีกแล้ว						

**ภาคผนวก ข**

**เอกสารรับรองโครงการวิจัย และเอกสารประกอบ**



**บันทึกข้อความ**

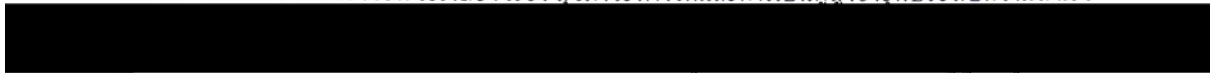
ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 โทร.0-2218-8143  
ที่ จว 422 /54 วันที่ 22 มิถุนายน 2554  
เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
  2. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  3. ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  4. แบบสอบถาม

ตามที่ นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 059.1/54 เรื่อง สุขภาวะทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ



ของผู้สูงอายุไทย: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SUCCESSFUL AGING OF THAI OLDER ADULTS: A CONSENSUAL QUALITATIV RESEARCH) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

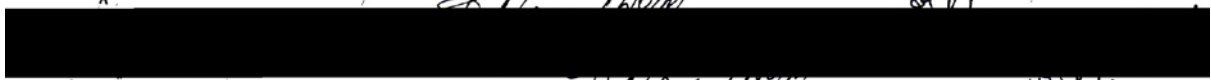
การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยไปรับรองวันที่ 27 พฤษภาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

1. ผอ.ฝ่ายบริหาร  
รองนายเพื่อโปรด  
ทราบ  
พิจารณา  
ดำเนินการ  
อนุมัติ  
ชื่อ.....

มีนตรี ชัยชนะวงศาโรจน์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มีนตรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ  
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๕



10/10/54

10/10/54

ก ๕๙๙ (รับ)

10/10/54



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 091/2554

### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 059.1/54 : สุขภาวะทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ  
ไทย: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice

(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทศนประดิษฐ)

ประธาน

ประธาน

ลงนาม.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 27 พฤษภาคม 2554

วันหมดอายุ : 26 พฤษภาคม 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย



เลขที่โครงการวิจัย ..... 059.1/54

วันที่รับรอง ..... 27 พ.ค. 2554

วันหมดอายุ ..... 26 พ.ค. 2555

#### เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-09

## ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย สำหรับผู้ให้ข้อมูลประกอบ

ชื่อ โครงการวิจัย สุขภาวะทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย:  
การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล นิสิตระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการ  
ปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อกับผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารวิทยศักดิ์  
ชั้น 16 ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
(ที่พัก) 55 ม.2 ต.บ้านโพธิ์ อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา 24140  
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) ไม่มี โทรศัพท์ (ที่พัก) ไม่มี  
โทรศัพท์มือถือ 086-823-8253 E-mail: pisutthipa@gmail.com



เลขที่ใบรับแจ้ง 059.1/54  
วันที่รับแจ้ง 27 พ.ค. 2554  
วันหมดอายุ 26 พ.ค. 2555

ข้อมูลประกอบการให้คำยินยอมในการเข้าร่วมในการวิจัยประกอบด้วย คำอธิบายดังต่อไปนี้

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา
2. โครงการนี้คือการวิจัยเรื่อง “สุขภาวะทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน” ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการมีสุข

สภาวะทางจิตโดยตรง รวมถึงศึกษาถึง  
อง  
ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตและเป็น  
รรมณ์ ความคิด และความรู้สึกต่อ

งานคือ บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี  
ะมีความเหมาะสม และมีคุณสมบัติ

หญิง รวมทั้งได้รับการแนะนำจากผู้  
ความสำเร็จ  
โดยได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.5 - 6

มารดาให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์

ภาวะทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจากท่านผู้มีประ  
อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของท่านที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง  
3. การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของ  
ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จรวมถึงศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อา  
ประสบการณ์

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

4.1) ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง ท่าน โดยที่  
และได้รับการแนะนำจากชุมชนว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตแ  
คเข้าและเกณฑ์การคัดออกต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. ท่านมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศ  
ที่เชื่อถือได้ว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะ และเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ
2. ท่านต้องได้คะแนนในแบบวัดสุขภาวะทางจิต 1  
คะแนน
3. ท่านมีความเต็มใจในการเข้าร่วมการวิจัย และสา



เลขที่โครงการวิจัย 0๕๑.1/54  
วันที่ทำเรื่อง 27 พ.ค. 2554  
วันหมดอายุ 26 พ.ค. 2555



**เกณฑ์คัดออก**

1. ท่านได้คะแนนสุภภาวะทางจิตเฉลี่ยต่ำกว่า 4.5 คะแนน

2. ท่านเป็นผู้มีปัญหาการได้ยิน การพูด และการสื่อสารภาษาไทย

4.2) ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยโดยขอหนังสือจากคณบดีถึงหัวหน้าศูนย์ และขอความร่วมมือกับหัวหน้าชุมชนแนะนำท่าน และการคัดกรองผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านโดยตรง

2. หากท่านมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อกับท่านด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และขอทราบความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมงานวิจัย

3. หากท่านมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอนัดพบท่านตามวัน เวลา และสถานที่ ตามที่ท่านสะดวกในการให้สัมภาษณ์ โดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและความสะดวกใจของท่านเป็นหลัก จากนั้นผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของงานวิจัยและตอบคำถามต่างๆ ให้ท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เมื่อท่านมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามแฝงของท่านหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินการสัมภาษณ์ต่อไป

5. ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ท่านด้วยผู้วิจัยเองในสถานที่ที่ท่านสะดวกใจ ในระหว่างสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ถูกต้องตรงตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากท่านจะนำมาถอดเทปเป็นตัวอักษรและจะไม่มีการบันทึกชื่อนามสกุลที่แท้จริงของท่านลงในแถบบันทึกเสียง ผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 40- 60 นาที เพื่อให้ท่านได้เล่าถึงประสบการณ์ของท่านตามที่ท่านประสบมาให้ครอบคลุมเท่าที่จะทำได้ และผู้วิจัยจะนำข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์กลับไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล และให้ท่านได้เสนอแนะเพิ่มเติมหากข้อมูลยังไม่ครบถ้วน

6. ผู้วิจัยคาดว่าจะทำการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจำนวน 10-15 คนตามเกณฑ์คัดเข้า โดยข้อมูลการสัมภาษณ์ที่ได้จากท่าน จะถูกนำไปผ่านกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง โดยผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลที่ได้อีกครั้ง โดยเทียบกับแหล่งข้อมูลอื่น เช่น เอกสารต่างๆ หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยคนอื่น ว่าตรงกันหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยยินยอมในการตรวจสอบข้อมูลดังกล่าว

7. ในการคัดกรองนี้ หากพบว่าท่านไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า และขณะนี้ท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจสมควรได้รับการช่วยเหลือแนะนำ ผู้วิจัยจะส่งต่อไปกับหน่วยงานที่ให้บริการช่วยเหลือปรึกษาด้านจิตใจ

ต่อไป

ใจงามมี

8. ผู้วิจัยคาดว่าจะงานวิจัยครั้งนี้จะไม่ทำความเสียหายใดๆ ทั้งสิ้นแก่ท่าน ในกรณีที่งานวิจัย

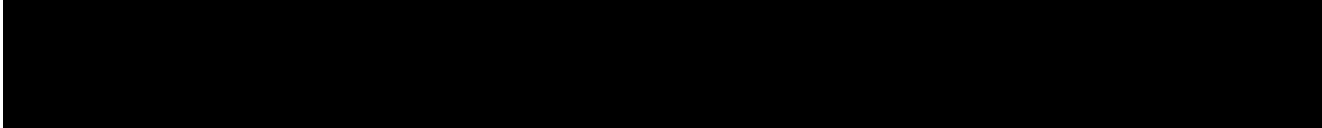
AF 04-09

ในกรณีที่ผู้วิจัยพบว่าขณะทำการสัมภาษณ์ ท่านเกิดความรู้สึกสะเทือนใจหรือไม่สบายใจใด ๆ อันเนื่องมาจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการประสานงานกับ โรงพยาบาลของรัฐหรือเอกชน สถานีอนามัย หรือ หน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการการปรึกษาด้านจิตใจที่ท่านสะดวกใจจะเข้ารับบริการ เป็นต้น

9. การเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจของท่าน ท่านสามารถที่จะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัย และมีสิทธิ์ถอนตัวจากการวิจัยนี้ได้ทุกขณะที่ท่านต้องการโดยไม่ต้องให้เหตุผล และการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยหรือการถอนตัวออกจากการวิจัยไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่านทั้งสิ้น

10. หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะตอบคำถามให้ท่านเข้าใจ โดยท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัยตาม โทรศัพท์มือถือตามที่ได้ระบุไว้ข้างต้น ได้ตลอดเวลา หากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว โดยการวิจัยนี้จะไม่มีประโยชน์โดยตรงต่อท่าน แต่จะเป็นแนวทางในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จให้กับผู้สูงอายุในสังคมไทย

11. ชื่อ นามสกุล ตลอดจนข้อมูลส่วนตัวของท่านและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะไม่มีการพิมพ์เผยแพร่หรือเปิดเผย ชื่อ นามสกุล ตลอดจนข้อมูลส่วนตัวอื่นๆ ที่จะเปิดเผยถึงตัวท่านหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องแก่สาธารณชน ชื่อของท่านจะไม่ถูกบันทึกในแถบบันทึกเสียง



วลหรือนามสมมติแทนตัวท่าน และผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บแถบ ลึกปิดกั้นเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และทำลายแถบบันทึกเสียง นอผลการวิจัยจะนำเสนอเฉพาะเชิงวิชาการและนำเสนอเป็น านการวิจัยที่จะสามารถระบุถึงตัวท่าน ก่ท่านในการเข้าร่วมการวิจัย

ามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณา ุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

)-2218-8147 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)

1154.....  
2554.....  
2555.....

(.....)   
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ผู้ดำเนินวิจัย

หรือบันทึกอยู่ในข้อมูลแต่จะใช้รหัส บันทึกลงและข้อมูลเหล่านั้นไว้ในค ุคทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย หากมีการ ภากรวมเท่านั้น โดยไม่มีข้อมูลใดในร

12. ไม่มีการจ่ายค่าตอบแทนใ

13. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติ

จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ัน 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจ

โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรศ



เลขที่โครงการวิจัย ..... 0.54  
ผู้วิจัย ..... 27 พ.ค.  
ผู้ร่วมวิจัย ..... 26 พ.ค.



## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย สุขภาวะทางจิตและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย:

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

เลขที่โครงการวิจัย 059-1754

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล

วันที่รับรอง 27 พ.ค. 2554

ที่อยู่ติดต่อ คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

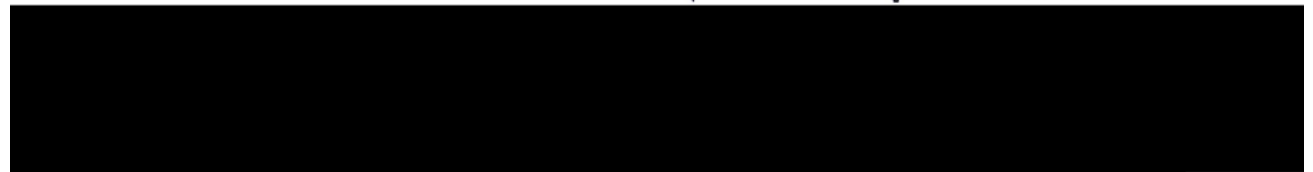
วันระงับอายุ 26 พ.ค. 2555

โทรศัพท์ 08-6823-8253

โทรศัพท์บ้าน 0-3858-7080

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า



วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นระยะเวลาประมาณ 40 - 60 นาทีต่อครั้ง และยินยอมให้บันทึกเสียงการ  
และการสัมภาษณ์ได้ รวมทั้งยินดีตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติมจากข้อสรุปที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์

ยินดีให้ผู้  
สนทนาแ  
ไปแล้ว

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอน  
การวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ตัวออกจ

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
งใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม  
มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยผู้วิจัยจะทำลายแถบ  
ง และข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวข้าพเจ้าทิ้ง

และข้อมูล  
เท่านั้น ไม่  
บันทึกเสี

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้า  
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์  
ลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์  
147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

สามารถ  
มหาวิทยาลัย  
0-2218-E

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
หนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

และสำเน

ชื่อ..... ลงชื่อ.....







ลงชื่อ.....

ที่โครงการวิจัย 059.1154 (.....)  
วันที่รับรอง 27 พ.ค. 2554 พยาน  
มีผลตราบ 26 พ.ค. 2555

(~~.....~~ <sup>ผู้บังคับ</sup>.....)  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา ผู้ยศจำปี้

ภาคผนวก ค  
ตัวอย่างเอกสารจากการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. ตัวอย่างเอกสารจากการทำงานกับทีมวิเคราะห์ข้อมูล

Domain 6 ปัจจัยทางกายภาพ : สุขภาพกายที่สมบูรณ์ มีเงินทอง ทรัพย์สินที่ไม่ขัดสน สิ่งแวดล้อมที่ดี

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
ID1	<p>สมมติว่าบ้านเราสบาย แต่ถ้าไอข้างๆเป็นขี้ยา เป็นหัวขโมย มันก็ไม่มีความสุขหรอก คือถ้าไอ ตัวเรามีเงินเยอะ มีอะไรเยอะ แต่<u>ไอ้ลูกหลานมันไม่ได้เรื่อง เราก็ไม่มีความสุข</u></p> <p>(ID1:L521-527)</p> <p>เราอยู่ในสังคมที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีที่อยู่ที่ดี มีลูกหลานที่ดี มีเพื่อนฝูงที่ดี ต้องมีเพื่อนฝูงที่ดีด้วยนะ (ID1:L537-538)</p>	<p>อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีลูกหลานที่ดี</p> <p>อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี /มีลูกหลานที่ดี /มีเพื่อนฝูงที่ดี</p>	<p>อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีลูกหลานที่ดี (ตัวสีแดงน่าจะไปอยู่เรื่องครอบครัว)</p> <p>อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี /มีลูกหลานที่ดี /มีเพื่อนฝูงที่ดี</p>	<p>อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีลูกหลานที่ดี (ลูกหลานดีให้อยู่ใน Theme ครอบครัวนะ)</p> <p>อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี /มีลูกหลานที่ดี /มีเพื่อนฝูงที่ดี</p>
ID2	<p>คือเคยสูบบุหรี่มานาน สูบมาตั้งแต่เมื่อปี 2513, 2514 ตอนนั้นสูบบุหรี่มานานจะจนมาปี 2525, 2526 ก็เลิกบุหรี่อะนะ แล้วก็เลิกมา 18 ปีอะ แล้วก็มาสูบอีก ที่ไปสูบอีก เพราะว่าเราเอารถไปทำ แล้วเสร็จแล้วเขาก็บุหรี่แจกคนทั้งรถ ตั้งแต่ นั้นมาเลยสูบบุหรี่มา แล้วเราก็เลิก แล้วก็เลิกได้ ทุกอย่างมันอยู่ที่ตัวเรากำหนด (ID2:L38-42)</p> <p>ดูแลสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์ ทุกวันนี้ก็หาหมอดตามช่วงนัด 3 เดือนครั้ง ด้านการดูแลสุขภาพนะ กินอาหาร สุราเนี่ยถ้าไม่ได้สังคมเนี่ยไม่ดีมันนะ จะตอนสังคม ถ้าอยู่บ้านไม่มี (ID2:L44-</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพ เลิกสูบบุหรี่</p> <p>พบแพทย์ตรวจสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพ เลิกสูบบุหรี่ (ไม่ค่อยชัด)</p> <p>พบแพทย์ตรวจสุขภาพ ดูแลตนเอง กินอาหารที่มีประโยชน์</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพ เลิกสูบบุหรี่ เหมือนไม่ค่อยชัดนะ</p> <p>พบแพทย์ตรวจสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์</p>

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	<p>46)</p> <p>เราก็ทำมาโดยตลอด แล้วผลสำเร็จที่มาจากผลของแต่ก่อน ตอนนี้อะอยากมีอะไรก็ได้ แต่ก็ไม่มีมากมาย ก็มีพอชีวิตนั้นได้ไม่ลำบากยากแค้น (ID2:L154-161)</p> <p>ก็อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นสิ่งสำคัญ ที่มันมีเครื่องปรุงแต่งเสริมเข้ามา ก็มีพาหนะ เครื่องประดับ ก็อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคเนี่ยเฉพาะตัวตน (ID2:L277-280)</p>	<p>มีความเป็นอยู่ที่ไม่ลำบาก</p> <p>มีปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (ปัจจัย 4)</p>	<p>มีความเป็นอยู่ที่ไม่ลำบาก (ไม่แน่ใจข้อความนี้ ขอคำแนะนำในการจัด domain ค่ะ) <b>ไม่ชัด ตัดออกได้นะ</b></p> <p>มีปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (ไม่แน่ใจข้อความนี้ ขอคำแนะนำในการจัด domain ค่ะ) <b>ไว้อันนี้ละ ตอนเขียนผลอาจเกริ่นว่าเป็นปัจจัยสี่</b></p>	<p>มีความเป็นอยู่ที่ไม่ลำบาก อยู่ใน Theme นี้ก็ได้ (ไม่แน่ใจข้อความนี้ ขอคำแนะนำในการจัด domain ค่ะ)</p> <p>มีปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (ไม่แน่ใจข้อความนี้ ขอคำแนะนำในการจัด domain ค่ะ) – รู้สึกเหมือนประโยคไม่ค่อยชัดนะ</p>
ID3	<p>ก็คือการเป็นอยู่ไง ถ้ามันการเงินไม่ต็มันก็สำคัญ เพราะฉะนั้นอันนี้สำคัญเราต้องทำไว้ ถ้าไม่มีเงินซะอย่างเดียวกันก็ลำบากแล้วตอนนี้ปากก็เล่นนี้ไว้ไง แคร่แม่บ้าน อู่อ่าส่งใครตายก็ทีละ 20 บาทก็เล่นไว้ทั้งสองคนแหละ สมมติถ้าตายปุ๊บก็ได้ 60,000 ก็พอทำศพเรา นี่ก็ทำไว้ทั้งสองคนเลยไม่ต้องเดือดร้อน ลูกหลาน ลูกหลานมีที่นี้เค้าก็มีงานนะไม่ได้มาดูแลเรา ปีนี้หรือเดือนนึงเขาก็มาเยี่ยม (ID3:L196-201)</p> <p>อยู่ได้ เค้าไม่ให้ก็อยู่ได้ ก็รู้สึกใช้เราไป ก็อึกแก๊กๆก็ช่วยกันทำ บางที</p>	<p>เตรียมค่าใช้จ่ายไว้ใช้ในงานศพของตนเอง/ ไม่ต้องการให้ลูกหลานเดือดร้อน /มีลูกหลานมาเยี่ยมเยียนบ้าง</p>	<p><b>เตรียมค่าใช้จ่ายไว้ใช้ในงานศพของตนเอง/ไม่ต้องการให้ลูกหลานเดือดร้อน/มีลูกหลานมาเยี่ยมเยียนบ้าง</b></p> <p>(ไม่แน่ใจข้อความทั้งหมดนี้ ขอคำแนะนำในการจัด domain ค่ะ)</p> <p><b>ตัวสีแดงน่าจะอยู่ Do5 ครอบครั้ว</b></p> <p>มีเงินใช้ไม่ขัดสน</p>	<p>เตรียมค่าใช้จ่ายไว้ใช้ในงานศพของตนเอง/ ไม่ต้องการให้ลูกหลานเดือดร้อน /มีลูกหลานมาเยี่ยมเยียนบ้าง(ไม่แน่ใจข้อความทั้งหมดนี้ ขอคำแนะนำในการจัด domain ค่ะ)- <b>ที่ว่าน่าจะเอาเฉพาะที่เลือกเพื่อแสดงให้เห็นความสำคัญของการมีเงิน</b></p> <p>มีเงินใช้ไม่ขัดสน ประโยคไม่ชัด</p>

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	<p>ของเก่าทำอะไรไว้ได้ก็เก็บไว้ ทำผมทำอะไรอย่างนี้ก็มีกินมีใช้บ้าง ไม่เยอะก็พอกินกันไปวันๆ (ID3:L208-210)</p> <p>คนนอกด้วย ช้างบ้านก็ดีกันทุกคน มีอะไรแบ่งปันกันกิน คุยกันเฮฮา อย่างเนี้ย ไปไหนก็ไปกัน ไม่ว่าจะไปไหนกันเนี้ยเค้าชื่อของฝากเราเราก็ฝากเค้าอะไรอย่างเนี้ย ก็อยู่กันสงบๆ มีความสุข ไม่เดือดร้อน (ID3:L216-218)</p> <p>อยู่ด้วยกันราบรื่น ไม่เดือดร้อน ก็มีมีความสุข กับบ้านนอกๆเนี้ยก็ดีกันทุกคน เพื่อนๆนะ (ID3:L220-221)</p> <p>มันก็เพื่อนฝูงเยอะจริงๆก็มีคนนั้น คนนี้มาตลอด สนุกสนานกันไป แล้วก็ใครเขาก็ช่วยทำงาน ก็ดีนะ ช้างบ้านเขาก็ดีกันทุกคน อะ อันนี้จะมีอะแลกกันกิน แบ่งกัน (ID3:L226-228)</p>	<p>มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน (มองว่า do นี้ นะคะ)</p> <p>มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง /เพื่อนบ้าน</p> <p>มีเพื่อนฝูงไปมาหาสู่ / เอื้อเพื่อเผื่อแผ่กับเพื่อนบ้าน</p>	<p>มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน</p> <p>มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง /เพื่อนบ้าน</p> <p>มีเพื่อนฝูงไปมาหาสู่ / เอื้อเพื่อเผื่อแผ่กับเพื่อนบ้าน</p>	<p>มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน (น่าจะอยู่ใน Theme มีเพื่อนฝูง มีกิจกรรม)</p> <p>มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง /เพื่อนบ้าน (น่าจะอยู่ใน Theme มีเพื่อนฝูง มีกิจกรรม) มีเพื่อนฝูงไปมาหาสู่ / เอื้อเพื่อเผื่อแผ่กับเพื่อนบ้าน (น่าจะอยู่ใน Theme มีเพื่อนฝูง มีกิจกรรม)</p>
ID4	<p>แต่ช่วงปัจจุบันนี้มันดีขึ้น คือว่าเราก็พอกิน พอใช้ พออยู่ คือว่ามันก็ไม่มีเยอะ แต่เราก็มีพอตัวที่เลี้ยงปากเลี้ยงท้องของเรา ที่ว่ามันก็ไม่ลำบาก ไม่เดือดร้อน (ID4:L331-333)</p>	<p>มีความเป็นอยู่ไม่ลำบาก / พออยู่พอกิน</p>	<p>มีความเป็นอยู่ไม่ลำบาก / พออยู่พอกิน</p>	<p>มีความเป็นอยู่ไม่ลำบาก / พออยู่พอกิน</p>
ID7	<p>เราทำอะไรต่างๆมาโดยตลอด อย่างเรื่องทำไมจึงแข็งแรงเพราะว่า</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพกาย และจิตใจของตนเอง</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพกาย และจิตใจของตนเอง</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพกาย และจิตใจของตนเอง</p>

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	<p>ตั้งแต่เป็นเด็กมาแล้ว คำก็สอนให้เรารักษาสุขภาพให้มีความแข็งแรง แล้วก็สิ่งที่จำเเน่มาตั้งแต่สมัยเป็นวัยรุ่นอะนะ สุขภาพทางกายและจิตใจควบคู่กันไปก็ต้องรักษา มาตั้งแต่ ที่จริงก็ตั้งแต่โรงเรียนมัธยม และก็มาวัยรุ่นตอนเข้ามาอยู่กรุงเทพ คำบอกว่ sound mind is sound body ดั่งนั้นที่เ้าสอนว่ามีจิตใจที่สมบรูณ์อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เพราะฉะนั้นเราต้องรักษาสิ่งเหล่านี้ (ID7:L223-229)</p> <p>ใช่ สุขภาพกายก็เล่นกีฬาเนี่ย แล้วก็นอนตื่นให้เป็นเวลา อะไรพวกนั้น ไม่อยู่เฉลจจนกระทั่งนอนดึกตื่นสายแบบนั้นมันก็จะไม่ทัน ก็จะไม่นอนเกินสี่ทุ่มครึ่งมาตลอดชีวิต แล้วก็ตื่นมาตอนตีห้าครึ่งเป็นข้อปฏิบัติง่ายๆ และก็ออกกำลังกาย นอนหลับเนี่ยก็สำคัญมาก นอนให้หลับ หลับให้ลึก (ID7:L326-330)</p> <p>ชีวิตจริง คำห้ามโน่นห้ามนี้ ก็ไม่ได้อะไรมาก คำบอกว่ห้ามของมันมาก เราก็อย่าไปกินมันมากก็แล้วกัน คือลุงไม่เคยยึดกับเรื่องพวกนี้ (ID7:L336-337)</p> <p>ทานกล้วยมัย อันนี้ผมปลูกเอง ปลูกที่วังน้ำเขียวแต่เป็นกล้วยบักซ์ ใต้นะ ลองทานดูนะลูกโตมากนี่ผมปลูกที่วังน้ำเขียวนี้ปลูกเอง แต่</p>	<p>เสมอมา</p> <p>มีการดูแลสุขภาพของตนเองโดยการเล่นกีฬา / นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ</p> <p>รับประทานอาหารอย่างพอดี / ไม่เคร่งครัดกับการรับประทานอาหาร จนเกินไป</p> <p>ออกกำลังกายด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ</p>	<p>เสมอมา</p> <p>เล่นกีฬา / นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ</p> <p>มีการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>รับประทานอาหารอย่างพอดี / ไม่เคร่งครัดกับการรับประทานอาหาร จนเกินไป</p> <p>ออกกำลังกายด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ</p>	<p>เสมอมา</p> <p>เล่นกีฬา / นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ</p> <p>รับประทานอาหารอย่างพอดี / ไม่เคร่งครัดกับการรับประทานอาหาร จนเกินไป</p> <p>ออกกำลังกายด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ</p>

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
ID8	<p>ก่อนที่ผมจะมานั่งศึกษาเรื่อง ศาสนา ผมก็มีการออกกำลังกาย แต่การออกกำลังกายอย่างที่เค้าชวนไปทำโน่นทำนี่ แอโรบิค อะไร บางทีเราก็ไม่ได้สนใจ แต่ถ้าให้ทำ สวนหรือเล่นกีฬา อันนี้ชอบ เพราะฉะนั้นนี่คือผลผลิตของการ รักษาสุขภาพคือการออกกำลังกาย (ID7:L446-451)</p>			
	<p>พวกการกินที่เค้าห้าม ห้ามได้นี้ ห้ามได้นั้นจนไม่รู้ว่าจะกินอะไร ก็ เลยกินทุกอย่าง อย่างละพอสมควร นะ (ID7:L339-340)</p>	<p>รับประทานอาหารใน ปริมาณที่เหมาะสม</p>	<p>รับประทานอาหารใน ปริมาณที่เหมาะสม</p>	<p>รับประทานอาหารใน ปริมาณที่เหมาะสม ความหมายไม่ใช่การ รักษาสุขภาพ / ตรวจสุขภาพ /</p>
	<p>ก็ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ก็เช็ค แล้วก็เรื่องอาหารก็ระวังเรื่องอาหาร (ID8:L252-253)</p>	<p>ตรวจสุขภาพ /ระวังระวัง เรื่องอาหาร</p>	<p>ตรวจสุขภาพ /ระวังระวัง เรื่องอาหาร</p>	<p>ระวังระวังเรื่องอาหาร</p>
	<p>ก็ไม่กินรสจัด เพราะก่อนนี่ก็กินรสจัด แล้วเป็นโรคกระเพาะ แล้วก็เลือก เนื้อสัตว์ใหญ่ เนื้อวัวก็จะไม่ทาน แต่สมัยสาวๆชอบนะ อายุขนาด เนี่ยชอบทานเนื้อวัว แต่ตอนหลังก็ ตั้งสัจจะไว้ว่าจะไม่ทานเนื้อวัว พอ ไม่ทานแล้วเดินผ่านร้านขายเนื้อก็ ไม่ได้นะ มันเหม็น (ID8:L255-258)</p>	<p>ระวังระวังเรื่องอาหาร</p>	<p>ระวังระวังเรื่องอาหาร</p>	<p>ระวังระวังเรื่องอาหาร ประโยคไม่สื่อ</p>
<p>ก็ตรวจสุขภาพตามที่หมอกำหนด นะ ไปเจาะเลือด ไปอะไรอย่างนี้ แต่ว่าก็ไม่มีโรคประจำตัวนะ ไม่มี เบาหวาน ไม่มีควมดันอย่างนี้ (ID8:L261-262)</p>	<p>ตรวจสุขภาพตามกำหนด</p>	<p>ตรวจสุขภาพตามกำหนด</p>	<p>ตรวจสุขภาพตาม กำหนด</p>	

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	<p>ก็พยายามดูแลตัวเองอะนะ ลดไขมัน ลดนู่นลดนี่ ก็จะเป็นด้านร่างกายเพื่อที่เราจะได้ไม่เป็นภาระของลูกหลานใช้มัย เพราะถ้าเกิดเราเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ใช้อัตว์ไขมันเนี่ยสำคัญนะ มันอาจจะทำให้เส้นเลือดในสมองตีบ คือไม่ได้หวังตัวเราหรอกนะ หวังว่าจะเป็นภาระให้ลูกลำบาก ไม่อยากเป็นภาระใคร หรืออย่างที่ไปมาเนี่ย น้องเค้าต้องมาช่วย ยกหนังสือให้เรา รู้สึกว่าเอ๊ย เรายืนยันแกลงไปเป็นภาระให้คนอื่น ถ้าเรามาแล้วทำให้คนอื่นลำบากทีหลัง อย่างมาอะไรแบบนี้ คือไม่อยากให้เป็นภาระใคร ings ที่คนทำเค้ามีความสุข เค้าได้ช่วยเราอะไรอย่างเนี่ยนา</p> <p>(ID8:L556-563)</p>	<p>ดูแลสุขภาพของตนเอง/ ไม่อยากเป็นภาระของใคร</p>	<p>ดูแลสุขภาพของตนเอง/ ไม่อยากเป็นภาระของใคร</p>	<p>ดูแลสุขภาพของตนเอง/ ไม่อยากเป็นภาระของใคร</p>
ID6	<p>ก็สิ่งที่ต้องระวังตัวแรกก็คือ อารมณ์ ก็เลยพยายามทำงานที่จิตใจสบาย ก็คือเมื่อเราขึ้น 70 ก็จะไม่รับผิดชอบ แต่ก็ยังทำอยู่คือช่วย ส่วนตัวที่สองก็คือ ออกกำลังกาย ซึ่ง 4 โมงครึ่งก็ออกกำลังกายทุกวัน ถ้าไม่ออกกำลังกายก็คงไม่แข็งแรง อย่างนี้ สอนหนังสือก็ยังคงพูดไหว ที่อยู่ได้นี้ก็เพราะการออกกำลังกาย ที่สามก็คืออาหาร คือเราต้องรู้จักรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ต้องควบคุม ตอนเย็นก็ จะไม่ทานข้าว จะทานผลไม้ต่างๆ</p>	<p>ดูแลอารมณ์และจิตใจของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลตนเองสม่ำเสมอ</p>	<p>ดูแลอารมณ์และจิตใจของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลตนเองสม่ำเสมอ</p>	<p>ดูแลอารมณ์และจิตใจของตนเอง ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลตนเองสม่ำเสมอ</p>



ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	ซึ่งต่าง ๆ นี้ก็เป็นการปฏิบัติของ ผู้สูงอายุที่ต้องมีในด้านของตัวเอง ก็ต้องดูแลตัวเอง แล้วตัวเองก็ต้อง ดูแลสังคมต่อไป คือตัวเราต้อง พร้อมก่อน แล้วเราก็ก้าวตัวเราไป ช่วยสังคมต่อไป (ID6:L174-182)			
ID 10	ถ้าเผื่อเราว่าในสรีระร่างกาย มันก็ ต้องออกกำลังกายอะเนาะ ออก กำลังกายเมื่อมีโอกาสก็ได้ ออก เพื่อจะได้ทำให้ร่างกายไม่เหี่ยวเฉา และร่างกายจะได้ไม่ต้องกินยา อะไรมาก ออกกำลังกายก็เท่าที่เรา ทำได้ เอาที่เราชอบนะ บางคนชวน ไปตีกอล์ฟตีกีฬาไม่ได้ไม่เอา เพราะ เราไม่ชอบ เพราะเสียเวลาเป็นวันๆ ออกไปวิ่งศาลากลาง ศาลากลางก็ เจอพวกชมรมวิ่ง ไปเจอชมรมวิ่ง อะไร เค้าก็เอาเฮฮากันไป เจอหน้า ก็คุยทักกันไปเรื่อยตลอดทาง มันก็ ได้สังคมกลุ่มหนึ่งตรงนั้นซะมะ (ID10:L87-93)	ใส่ใจดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายในชนิดที่ ชอบ  ได้เจอเพื่อนใหม่ / มีกลุ่ม สังคมเพิ่มขึ้น	ใส่ใจดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายในชนิดที่ ชอบ  ได้เจอเพื่อนใหม่ / มีกลุ่ม สังคมเพิ่มขึ้น	ใส่ใจดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายในชนิดที่ ชอบ  ได้เจอเพื่อนใหม่ / มี กลุ่มสังคมเพิ่มขึ้น
	เราวิ่งเพื่อออกกำลังกาย เราไม่วิ่ง เพื่อแข่งขัน มันก็มีวิ่งเพื่อแข่งขัน สมาคมเค้าเป็นชมรมใหม่ะ วันหนึ่งก็ ไปนู่น ไปวิ่งที่อะไรนะ ตอนนั้นเค้าไป วิ่งที่กรุงเทพ ไช้มัยหละ ใส้ 8 กิโล อะไร ที่วิ่งไปไม่เมื่อ 2 เมื่อวันเสาร์ นี่เอง นั่นวิ่งไปละ ถ้าเกิดแปดริ้ววิ่ง วิ่งแถวเนี่ยะ วิ่ง 10กิโล 13กิโลเลย วิ่งหมด แต่แปดริ้วนะ แต่ออกนอก แปดริ้วไม่เอา ชี้เกี่ยจ ไม่ชอบ คือ	ใส่ใจดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายในชนิดที่ ชื่นชอบ	ใส่ใจดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายในชนิดที่ ชื่นชอบ	ใส่ใจดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายในชนิดที่ ชื่นชอบ ประโยคไม่ชัดเจน

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
ID9	<p>เราไม่ใช่เป็นนักล่ารางวัล ต้องการออกกำลังกายเฉยๆ เพื่อให้ร่างกายเรา เท่านั้นเอง ก็เรื่องทางด้านร่างกาย (ID10:L107-112)</p> <p>ออกกำลังกาย ไปถีบจักรยานมั่ง ฝนตกก็ถีบจักรยานมั่ง จักรยานอยู่กับที่ก็ปั่นไปซี๊ น่ะครึ่งชั่วโมง 2 ชั่วโมงก็แล้วแต่นะ บางทีขณะที่ปั่นก็สวดมนต์ไปด้วยเอาซัก 10 จบ ก็ได้ทางจิตอันหนึ่ง (ID10:L123-125)</p> <p>ลูกก็ไปอย่าง ก็เหลือซัก 2 คน มีบ้านมีช่อง มีอะไรก็อยู่แบบสบายๆ อยู่กับธรรมชาติ อยู่ร่มๆ ปลูกเข้าไปให้มันครึ้มๆ (ID10:L253-254)</p> <p>มันก็ทำแต่บุญ ช่วยเค้า มันทำแต่เรื่องดีๆอะ รู้สึกว่าเราเป็นคนดี สิ่งเหล่าเนี่ยะ มันทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข นอนไม่เคยไม่หลับอะอะไรเงี้ยะ ไม่เคยเครียด ปัญหาหนักอกมาต่างๆนานา ที่นั่นไม่เคยเครียด สุขภาพก็ดี (ID9: L148-150)</p> <p>ก็ สุขภาพกาย ก็กินมังสวิรัตินะ กินมาหลาย 10ปีแล้ว แล้วก็ศึกษาเรื่องพืชพรรณต่างๆ พืชผักอะไรต่างๆ น้ำสมุนไพรนี่ก็คล่องอยู่แล้ว อะอะไรจะกินดีก็กินดีอยู่ ก็ดูแลตัวเอง (ID9: L154-156)</p>	<p>ออกกำลังกายสม่ำเสมอ / สวดมนต์เพื่อบริหารจัดการขณะออกกำลังกาย</p> <p>มีที่อยู่อาศัยที่อยู่สบาย</p> <p>การทำบุญและทำความดี ทำให้รู้สึกว่ามันไม่เครียด ไม่มีปัญหาค้างคาใจ ทำให้มีสุขภาพดี ย้ายไป do 1</p> <p>เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์</p>	<p>ออกกำลังกายสม่ำเสมอ / สวดมนต์เพื่อบริหารจัดการขณะออกกำลังกาย</p> <p>สวดมนต์นี้อาจย้ายไป Do1 ได้</p> <p>มีที่อยู่อาศัยที่อยู่สบาย</p> <p>รู้สึกว่ามันไม่เครียด ไม่มีปัญหาค้างคาใจ น่าจะย้ายไป Do1 ได้</p> <p>เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์</p>	<p>ออกกำลังกายสม่ำเสมอ / สวดมนต์เพื่อบริหารจัดการขณะออกกำลังกาย</p> <p>มีที่อยู่อาศัยที่อยู่สบาย ประโยคไม่ชัด</p> <p>รู้สึกว่ามันไม่เครียด ไม่มีปัญหาค้างคาใจ – ประโยคนี้เหมือนเค้าจะเน้นว่าทำบุญทำให้มีความสุข น่าจะอยู่ใน Theme รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า</p> <p>เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์</p>

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	<p>สุขภาพมันรู้ว่าเราก็งัยงั๊ม ถึงกับย่ำแย ขาแข็งเราก็ไปได้ แล้ว เราไม่ค่อยกินยา ไม่ค่อยกินยาเอง นะ ร่างกายก็เรียกว่าพอแข็งแรง แล้วก็ค่อยลง พออายุมากก็ค่อยลง มันก็จะทำอะไรได้น้อยลง มันจะช้า หน่อย พอขาดวิตามิน เรารู้ว่าเรา ขาดวิตามิน วิตามินบี มันจะช้าทำ อะไร พอที่คิดเดี๋ยวนี้ ปีนึงยังไม่ได้ ทำเลย มันคิดไว้เยอะด้วยงานงาน เรา สมอของเรา แนนไปหมดเลย แล้ว สมอก็ไม่เฝอะ คือสมอเราก็ เรา มีความคิดอยู่พัฒนาตลอด มันก็ ไม่เฝอะอะไร (ID9: L193-198)</p>	<p>รับรู้ว่าคุณแข็งแรง</p>	<p>รับรู้ว่าคุณแข็งแรง/ รับรู้ว่าคุณมีความเสื่อมถอย เกิดขึ้น</p>	<p>รับรู้ว่าคุณแข็งแรง/ รับรู้ว่าคุณมีความเสื่อม ถอยเกิดขึ้น ประโยคเหมือนไม่ค่อย ชัดแฮะ</p>
ID 11	<p>ก็ควบคุมอาหารหวาน มัน เค็มไว้ และก็ออกกำลังกาย อย่างน้อยต้อง เดินวันละหมื่นก้าว เรามีเครื่องวัด ก้าวอย่างนะคะ เครื่องนี้นะคะ (หยิบ มาเครื่องมาให้ดู) วันนี้ได้ 7,000 แล้ว แล้วก็ไปเติมให้เดินให้หมื่นมัน ได้ผลนะ ไตรกลีเซอไรด์ลดลง เค้ เรียกว่าไขมันดี แล้วเราก็คุมอาหาร เข้าไป (ID11:L70-73)</p>	<p>ใส่ใจในเรื่องของการ ควบคุมชนิดของอาหาร / ออกกำลังกาย</p>	<p>ใส่ใจในเรื่องของการ ควบคุมชนิดของอาหาร / ออกกำลังกาย</p>	<p>ใส่ใจในเรื่องของการ ควบคุมชนิดของอาหาร / ออกกำลังกาย</p>
ID5	<p>อ้อ ไปตรวจโรงพยาบาลที่กรุงเทพ 3 เดือนตรวจที่ 3 เดือนตรวจที่ เราไม่ เครียดนะ(ID5:L338-339)</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพ / ตรวจ สุขภาพ</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพ / ตรวจ สุขภาพ</p>	<p>ใส่ใจดูแลสุขภาพ / ตรวจสุขภาพ</p>
	<p>ไม่เอะ คือหนึ่งเราก็ต้องกินอาหาร เป็นเวลา ไข่มะ กินอาหารเป็นเวลา</p>	<p>รับประทานอาหารเป็น เวลา ตัดประโยคตามนี้</p>	<p>ไม่เครียด ไม่เกี่ยวกะDoนี้</p>	<p>ไม่เครียด ประโยคไม่ชัด นะ</p>

ID	ข้อความ	ผู้วิจัย	ผู้วิเคราะห์คนที่ 1	ผู้วิเคราะห์คนที่ 2
	<p>และใช้สิ่งไม่ดี เราก็ไม่คงไม่กินไม่ทำอะไรต่ออะไรต่างๆ พวกเนี่ยะ แต่เข้าเนี่ยะ คือไม่ได้กินข้าวเขา หรือก แม่บ้านเขาเรียกกิน ก็เออกินนิดๆหน่อยๆ แต่กินกาแฟ แล้วก็อ่านหนังสือพิมพ์ หลายเรื่อง หลายเรื่องก็มาประยุกต์อะไรต่ออะไรต่างๆ คุณอะไรต่ออะไรต่างๆ คุณว่าอะไรต่ออะไรต่างๆ (ID5:L541-545)</p> <p>เรื่องสุขภาพ คือเราต้องดูแลสุขภาพตัวเอง ว่าเราอะไรต่างๆ พวกเนี่ยะ ไม่ใช่ว่า เราเหย้าไม่เป็นวะเหย้าเป็นเลย หรือไม่เชื่อคนอื่นก็จะกินยาลูกกลอน แล้วไม่กินยาพวกนี้ใครพูดดีเอา ใครพูดดีเอา มันไม่ใช่เราต้องเช็คอยู่ตลอด ปีนึงเนี่ยะ ผมปีนึงเนี่ยะผมต้องไปเช็คที่ ปีนึงไปเช็คที่(ID5:L764-766)</p>	<p>นะ</p> <p>ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง / ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ</p>	<p>รับประทานอาหารเป็นเวลา/ สนใจติดตามข่าวสาร (พี่**ให้ตัดสีชมพู***แต่พี่***ให้คงไว้)</p> <p>ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง / ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ</p>	<p>รับประทานอาหารเป็นเวลา</p> <p>ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง / ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ</p>

2. ตัวอย่างเอกสารที่เกิดขึ้นในขั้นตอนการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) และการจัดหมวดหมู่ (Category) และหมวดหมู่ย่อย (Subcategory) ภายหลังจากที่ผู้ตรวจสอบ (Auditor) ให้ความเห็นแล้ว

ประเด็นหลัก	หมวดหมู่	หมวดหมู่ย่อย	ความถี่
1.การมีจิตใจ สุขสงบ	1. การมีสติเท่าทันอารมณ์ ของตน	1.1 การใช้สติในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	5/11
		1.2 สามารถระงับความ โกรธ ไม่นินทาวาร้าย	2/11
	2. การยอมรับความจริง และปล่อยวาง	2.1 การยอมรับความจริงที่ เกิดขึ้นในชีวิตเกี่ยวกับความ เสื่อมถอยในร่างกายและ ความไม่ยั่งยืนของชีวิต	7/11
		2.2 การปล่อยวาง	6/11
		2.3 ความเชื่อในเรื่องกรรม	3/11
	3. การศึกษาและปฏิบัติ ธรรม	3.1 การปฏิบัติธรรมให้จิตใจ สงบ	8/11
3.2 การน้อมนำหลักธรรม มาใช้ช่วยให้เกิดความสงบ สุขและเกิดปัญญา		4/11	

**ประเด็นหลัก 1 : การมีจิตใจสุขสงบ**

**หมวดหมู่ 1 : การมีสติเท่าทันอารมณ์ของตน**

**หมวดหมู่ย่อย 1.1 : การใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน**

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID2	สอนตัวเอง บอกตัวเอง ใช้ตัวเอง บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น ทำอย่างนี้อยู่ตลอด เหมือนอย่างตอนทำงานเนี่ย ผลงานผมมีมากเพราะเรามีสติ เรามีการวางแผน เราเสร็จแล้วงานเราเกิด เกิดจนโด่งดัง (ID2:L112-114)	การมีสติ คอยเตือนตนเอง
ID7	มนุษย์เราแน่นอนไปเจออะไรมา มันก็ต้องมีขึ้นมานิดหน่อย เราไม่ใช่พระอรหันต์ที่จะตัดได้หมด มันก็ต้องมีบ้าง แต่อยู่ที่ว่าเราจับมันทันมั๊ย จับมันให้ทัน อย่าให้มันมาทำลายเราเสียก่อน เนี่ยที่ลุงพยายามฝึกอยู่ ว่าจับยังงัยจับให้ทัน...จับความโกรธจับอะไรให้ทัน อย่าให้มันมาโกรธ มามีอิทธิพลเหนือเราซะมั๊ย อย่างนี้โดยเฉพาะ อย่างเวลาที่มีคนขับรถปาดหน้าเรา เราโกรธ แต่ว่าเราจับให้ทัน อย่าให้ความโกรธนั้นมันมามีอิทธิพลเหนือเรา จนเราต้องไปปาดหน้าเค้า เดี่ยวก็ทะเลาะกัน อย่างนี้เป็นต้น (ID7:L317-320)	มีสติทำให้สามารถจับทัน ความโกรธของตนเอง
ID7	เรื่องที่ศึกษาทางศาสนาเนี่ย ทำให้เรารู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ ทำให้เราทันการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความนึกคิดของตนเอง ซึ่งเราจะต้องคอยติดตามสิ่งเหล่านี้อย่างละเอียด ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ค่อนข้างละเอียดเพราะว่าศาสนาช่วยให้เราคิดที่จะติดตามสิ่งเหล่านี้ ติดตามความคิดของตนเอง ติดตามอารมณ์ของตนเอง (ID7:L545-552)	สติทำให้รู้เท่าทันความคิดและ อารมณ์ของตนเอง
ID8	ป่าดูแล้วป่าก็คิดว่าเค้าคง ก็คุยกับเค้า คุยตามปกติ และสั่งลูกสาวว่าไม่ต้องร้องไห้ และป่าก็คุยบอกไปที	ธรรมะช่วยให้เผชิญกับ ความสูญเสียได้อย่างมีสติ ไม่

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	<p>โป๊ทเคยบวชให้ยายทวดนะลูก โป๊ทเคยบวชเณรก็นี่ก็ถึงตอนโป๊ทห่มผ้าเหลือง ก็คุยกับเค้าอย่างนี้ แล้วก็สวดมนต์ ฟังยายสวดมนต์นะลูก ก็คุยเงี้ย ก็สวดมนตร์จนเค้าหมดลมหายใจโดยที่ไม่ร้องให้...ก็คือไม่ไว้วาย ไม่ร้องให้ไม่อะไร มันก็เศร้าณะนะ แต่ก็ไม่ถึงกับว่าขาดสติ หรือห่อเหี่ยวอะไรอย่างนี้ อันนี้คือธรรมชาติ คือถ้าเป็นคนที่ไม่ธรรมตรงนี้คิดว่าก็คงจะพุ่มพวยร้องให้ แต่ว่าไม่มีน้ำตาเลยนะ แล้วก็สวดมนต์ให้หลานฟังตลอด จับมือเค้าไว้แล้วก็สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ฟังยายสวดมนต์นะลูกนะ ก็สวดให้เค้าจนเค้าหมดลมนะ (ID8:L302-313)</p>	ทุกข์มาก
ID8	<p>ก็เรื่องสติโง่หนู เราก็จะรู้คือเราก็จะรู้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ สติก็คือเรารู้ตัว เราชะลึกได้ว่าเราทำอะไร เรากำลังทำอะไร เรากิน เรากำลังพูด คือรู้ตัวไม่เผลออะไรอย่างนี้ อันนี้คือสำคัญเพราะส่วนมากมันจะเผลอเนอะ แล้วยิ่งแก่เนี่ยสติมันจะขาดบ่อย หลงนู่น ลืมนี้ อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นต้องรู้ตัวนะ ต้องรู้เนะ ถ้าไม่คอยเตือนนะ มันก็จะเผลออยู่เรื่อย สำคัญที่สุดเลยนะสติเนี่ย (ID8:L498-503)</p>	ใช้สติในการดำเนินชีวิต
ID8	<p>เราจะทำอะไรเรารู้ตัว อ้อ..เราจะปลุกต้นไม้เนะ แต่บางที่เราไม่รู้เราสำคัญตัวเองผิดใจ อย่างเช่นกระถางเนี่ย เราเลื่อนไหนนะ เราคิดว่าเรายังเก่งเหมือนสมัยสาว ๆ เราก็ไปเลื่อน อันนี้คือเรียกว่าเรารู้ว่าเราจะเลื่อนกระถางแต่ เราประมาณตัวเองผิดว่าเราทำไหว ไม่ไหว มันถึงหลังยก (ID8:L514-517)</p>	ใช้สติในการดำเนินชีวิต
ID8	<p>เรารู้ตัวไม่เผลอแล้ว เราจะไม่หลังยกไง ก็จะทำให้เรารู้จักประมาณไม่ประมาณ มีอยู่วันไ้ไปม่วงมัน ล่วงมาตรงนี้เยอะเชียว นี่ในใจเราอยู่สวนเราขึ้น ต้นไม้เก่งสมัยก่อน ก็มองแล้วว่าขึ้นได้ แล้วมานั่งนี่</p>	เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง และมีสติในการปฏิบัติสิ่งต่างๆ

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	ต้องรู้จักเจียมสังขาร เดียวถ้าเกิดตกลงมาแล้วลูกก็จะมาดุว่าแม่ป็นขึ้นไปทำไม(ID8:L523-532)	
ID8	ก็มีส่วน มีส่วนเยอะเลย เพราะไม่งั้นเราคงต้องเอ็ดตะโรหรืออะไรอย่างเนี่ย ไซ้มะ แต่ก็ดูเหมือนกันจะทำไมสอนแล้วไม่จำ (แมวเข้ามา) แมวเข้ามาอีกแล้ว ตอนไม่อยู่บ้าน แต่ก่อนปลุกกล้วยไม้เกาะๆไว้ตรงนี้ข้างกาต ข้างอะไร มันมีหลายตัวมันตะกุก ตะกุกกล้วยไม้หลุดหมดเลย เลยต้องทำใจ เอาออก ไม่นั่นตรงนี้ไม่ต้องปลุกเพื่อจะได้ตัดปัญหา จะได้ไม่หงุดหงิดว่าเวลาแมวมันมาตะกุก เลยเอาออกหมดเลยตามแถวนี้ไม่มีก็ถ้ามันอยากมาตะกุกก็ตะกุกไปเลยเอากกล้วยไม้ปลอมมาใช้แทนเนี่ยไง แก้ปัญหาตรงนี้แทน แต่ก่อนจะมีข้างกาตตรงนี้แล้วแมวมันตะกุกหมดแหละ ป้าจะชอบปลุกกล้วยไม้ (ID8:L539-547)	การแก้ปัญหาอย่างมีสติ มีวิธีการแก้ปัญหาที่ทำให้ตัวเองไม่หงุดหงิด
ID10	เวลา เวลาทำอะไร จะทำอะไรไปหยิบจาน เดินไป ลืมแล้ว ไปหยิบอะไร ก็ต้องทวนตัวเอง ว่าเฮียวันนี้จะหยิบรองเท้า หยิบจาน หยิบ 7อย่างเนี่ยจะเดินเหลือ 3อย่าง มันลืมไปแล้วนี่ก็ไม่ออก อันที่ 1 อันที่ 2 คือต้องกลับมาดู ต้องหันมาดูก่อนว่าครบหรือยัง เช่น ทำอะไรซักอย่าง ฝึกความละเอียด เคยฝึก แต่ที่เรา มันหยาบ ก็ต้องฝึก ทำอะไรต้องละเอียด ต้องเบา ต้องอะไร เรียกสติ เรียกสติให้อยู่กับตัวตลอดเวลา ทำอะไร เพราะว่าความจำมันไม่ไป แต่สติอยู่กับตัว มันจะไปได้ (ID10:L560-566)	ฝึกความละเอียดและความมีสติให้ตนเอง
ID10	พอบางที่เราทำๆ ไขกุญแจรถยังวะ บางทีรู้ว่าไขเสร็จแล้วนะ แต่ความไม่มั่นใจว่าสติไม่อยู่กับตัว สติอยู่กับตัวไขปั๊บเรารู้และ อ้อเรียบริ่อยหมดละ เราดูเรียบริ่อย อะไปไม่ต้องกลับมาและ พอที่เดินไปถึงมัน	การมีสติ ช่วยให้ไม่ผิดพลาดในการดำเนินชีวิตและไม่เสียเวลา



ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	ว่ามันเรียบร้อยแล้วนะ ให้อ่าเอี้ย พอกลับมาดูใหม่ อ้อเรียบร้อย ก็รู้ว่าเราทำแล้ว ไซ่มะ ก็นั่นดิสดิตตามไม่ทัน (ID10:L595-602)	
ID10	จำเป็นหมด ถ้าเผื่อเรายิ่งตอนนี้นิ่งจำเป็นมากขึ้น เพราะว่าอายุมากขึ้น อะไรขึ้นมันต้องใช้ตัวเนี่ยะ จะดำใครซักทีต้องใช้สติมาจับและ จะดำไม้เนี่ยะ เพราะสมัยก่อนจะเป็นล้านแล้ว เจอผู้บังคับบัญชาที่ปากไวดำไปแล้ว เค้ายังเกรงกลัวเรานะ พอเดี๋ยวนี้ จะดำเค้าจะสวนกลับก็ได้นะ ถูกมะไม่มีอะไรป้องกัน นอกจากความดี (ID10:L608-612)	การมีสติ ใช้สติในการดำเนินชีวิต
ID11	สติก็ถ้าทางพุทธก็การยังคิด ก่อนที่จะทำอะไรต้องมีสติ มีสติสัมปชัญญะ คอยทบทวนอย่าง ถ้าป่าอวย ตอนทำงานมันก็ต้องมีเหตุมาให้มีสติ แต่ถ้าอย่างในชีวิตประจำวันตอนนี้ มันก็ไม่มีอะไรมากที่ต้องใช้สติ เราก็เฉยๆแต่ถ้าทำงานป่าจะใช้สติ (ID11:L339-543)	ใช้สติในการดำเนินชีวิต
ID11	ก็ที่บอกแล้วไง ว่าเวลาจะโกรธเนี่ยโกรธตรงนี้แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น เราจะเสียเพื่อนไม้อ ถ้าทำอย่างตรงนี้ เราก็จะไตร่ตรอง คิดว่าจะทำดีไม่ดี เราก็จะใช้สติคิดพิจารณาตรงนี้จนกระทั่งได้แล้ว ก็จะใช้ (ID11:L356-358)	การมีสติช่วยลดความขัดแย้งกับผู้อื่น
ID11	มีมากคะ เพราะถ้าเราไม่มีสติ ทำอะไรโดยไร้สติเนี่ย เราอาจไปทำสิ่งผิดก็ได้.....อย่างไปเที่ยวเนี่ย ถ้าไปดึกแล้วจะกลับอย่างไร จะรบกวนลูกไม้อ ถ้าให้เค้ามารับเราดึกๆ เราควรจะไปมัยตรงนี้ ถ้าดึกเกิน ถ้านานครั้งนะโอเคเราไม่ได้รบกวนเค้าบ่อย ก็สมมติเนี่ยตรงนี้ก็โอเค แล้วถ้าสมมติไปแล้วกลับมาไอ้ที่เค้าปล่อยรถให้เราลงนะมันเปลี่ยวมัย นั้นเป็นปัจจัยสำคัญถ้าเปลี่ยวเราก็ไม่เอาเด็ดขาด แก่อย่างนี้ก็ไม่เอา คือคิด	ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังอย่างมีสติ

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	ก่อนทำนะค่ะ คือไม่ว่าจะอะไรก็ตามจะคิดก่อนทำ (ID11:L360-375)	

ประเด็นหลัก 1 : การมีจิตใจสุขสงบ

หมวดหมู่ 1 : การมีสติเท่าทันอารมณ์ของตน

หมวดหมู่ย่อย 1.2 : สามารถระงับความโกรธ ไม่นินทาว่าร้าย

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID7	เราจะทำยังไงเราก็โกรธละ แต่ว่าเราก็หัดระงับ นั้นแหละก็หัดมาเรื่อยนั้นแหละเป็นประสบการณ์ที่หัด ในชีวิตเรา เราต้องหัดทุกขั้นตอน (ID7:L269-273)	การฝึกะงับการโกรธ
ID7	ก็อย่างเวลาที่ถูกกั่นแกล้ง เช่นเราถูกกั่นแกล้งโจมตี ด้วยข้อเท็จ ด้วยสิ่งที่เป็นความเท็จล้วนๆ เอาความ เท็จมาโจมตีเราด้วยข้อมูลที่ไม่ชัดเจน เพราะฉะนั้น เราก็ต้องนั้น ต้องไม่เที่ยวไปโกรธเค้าตอบ ก็เพียงแต่ เฉยๆ ชะ อย่างนี้ก็ได้ (ID7:L288-291)	การระงับความโกรธ
ID11	แต่เป็นคนทีโกรธง่ายหายเร็ว แป๊บๆ ถ้ามีอะไรในใจ ป่าอวยจะไม่เก็บ จะถามเลย เธอว่าอย่างนี้จริงหรือ แค่นี้เลยและเพื่อนจะรู้นิสัยว่าไม่ผูกใจเจ็บ อันนี้ สำคัญเลยนะ คือว่าใครทำให้เราไม่ดี เราพูดให้เขา เข้าใจเลยว่าฉันไม่ได้เป็นอย่างที่เธอพูดนะ เธอเป็น เพื่อนกับฉันต่อไป.....ป่าเนียใครว่า ว่าตรงหน้านะ อย่าไปว่าลับหลัง เธอว่าชั้นไ่มั้ยแล้วมันก็จะหัวเราะ ชอบใจกัน ว่าเรากับเค้าไม่มีอะไรกัน ป่าถึงได้ว่าป่า เครียดก็จริงแต่ไม่เครียดนาน พอเครียดไม่นานเนี่ยมัน ก็ได้ความสุขในชีวิตและก็ได้เพื่อนตลอดเลย (ID11:L329-337)	โกรธง่ายหายเร็ว ไม่ผูกใจเจ็บ การไม่นินทาว่าร้ายผู้อื่น ไม่ เครียดนานทำให้มีความสุข

**ประเด็นหลัก 1 :** การมีจิตใจสุขสงบ

**หมวดหมู่ 2 :** การยอมรับความจริงและปล่อยวาง

**หมวดหมู่ย่อย 2.1 :** การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตเกี่ยวกับความเสื่อมถอยในร่างกายและความไม่ยั่งยืนของชีวิต

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID1	ใช่ มันต้องตกเดือนตัวเอง แก่ไขตัวเองว่ามันนั่นหรือเปล่านะ ยอมรับให้ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต (ID1:L310-311)	ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต
ID1	คือต้องรับสภาพที่เราเนี่ยเกษียณอายุแล้ว นะ อะไรต่าง ๆ มันไม่เหมือนเดิมแล้ว ต้องนั่นเหมือนกัน ทีนี้หมายความว่า เราต้องทำใจมา ถ้าเราทำใจตอนต้นว่า เราต้องทำใจตอนนั้นว่า เออ เราไม่ใช่ นั่นแล้ว แต่ ถ้าไม่เตรียมใจ มัน มันตายเร็ว ก็เกิดความเครียด แล้วส่วนหนึ่งเราเกษียณปั๊บ จะตาย หนูสังเกตดูสิ ส่วนหนึ่งเกษียณปั๊บแล้ว ไม่นานก็ตาย เพราะพวกนี้ก็อยู่ในประเภทอย่างเนี่ย นี่เรื่องจริง (ID1:L948-953)	ทำใจยอมรับกับสถานะในปัจจุบัน
ID2	คือเรามองว่าถ้าปัจจุบันทำให้ดีที่สุดแล้วเนี่ย อนาคตจากการที่เรามองไว้เนี่ย สุขภาพเราดี จิตใจเราดี เราก็ไปเรื่อยๆ นะ ไปเรื่อยๆ ไม่ได้ถึงวันตาย แต่เราก็พร้อมที่จะตาย ไม่ได้ถึงวันตายเพราะเราไม่รู้ว่า จะตายเมื่อไหร่ แต่เราพร้อมที่จะตายเมื่อไหร่เราก็โอเค (ID2:L309-312)	ยอมรับและกล้าเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นโดยใช้ในชีวิตปัจจุบันให้ดีที่สุดและไม่กังวลเรื่องความตายในอนาคต
ID2	ก็เราเอาจากการศึกษาธรรมไง เหมือนกับว่าผมไปงานศพผมจะนั่งหลับตาพิจารณาเนี่ย ดูซิเมื่อวานเห็นกันหลังๆวันนี้ไปเสียแล้ว เมื่อวานนี้ร้อนนอนไม่หลับ วันนี้กลับหนาวเย็นเห็นหรือไม่ ทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอนไป เตรียมใจไว้ว่าชีวิตอนิจจัง (ID2:L316-319)	การศึกษารวมทำให้เข้าใจและมองเห็นถึงความไม่ยั่งยืนของชีวิต
ID4	คนเรามันหนีไปไม่พ้นหรอก อะไรมันจะเกิดขึ้นมันก็	เตรียมใจพร้อมยอมรับความ

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	ต้องเกิด ถ้าหากว่าเราพอมีกำลังแรงที่จะรักษามันได้ เราก็รักษา ถ้าหากว่าวันไหนที่มันหมดแรงมันก็ไปเองแหละ ถ้าเราจะพบลงวันไหนเราก็ยอม เพราะว่ามันถึงกำหนดของเค้าแล้ว (ID4:L85-88)	จริงในชีวิต ทำให้ไม่กังวลกับอนาคต
ID4	มันเหมือนกับว่าเราคิดอะไรที่มันเพลินๆไป โลกนี้มันไม่มีอะไรที่แน่นอน มันไม่มีอะไรจริงยั่งยืนหรอก มันเหมือนกับว่ามันอะไรจะบอกไม่ถูก มันเหมือนกับว่าสิ่งอะไรก็ได้ที่มันจะเกิดขึ้นนะ เรากำหนดมันไม่ได้ (ID4:L207-210)	เข้าใจความไม่แน่นอนของชีวิต ยอมรับความจริงว่าเราไม่สามารถกำหนดความแน่นอนของชีวิตได้
ID7	ก็ความสามารถ สมอง ความคิดความอ่านหรือสิ่งที่เราทำคือเราจะต้องถดถอยไปไม่เหมือนเดิม อย่างเป็นทางการไปตีคอลฟ์เนี่ย ตีไปไม่ไกลแล้ว เราต้องดูว่านี่ นี่คือมันต้องเปลี่ยนไป ชีวิตมันต้องเปลี่ยนไปผันแปรเปลี่ยนไปตามวัย (ID7:L8-11)	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต
ID7	ฝึกจิตก็คือจะพยายามทำง่ายก็คือ พยายามดูความเป็นจริง ในศาสนาจะพยายามพูดถึงความจริง แล้วเราก็พยายามเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย (ID7:L109-111)	มีการฝึกจิต และพยายามเข้าใจความจริงของชีวิต
ID7	แต่ที่เราที่สอนหนังสือ เราก็ยอมรับได้ว่า อ้อ ใذنัน คือสิ่งชั่วคราวไม่เคยอยู่กับชีวิตจริง นั่นคือตำแหน่งที่มาเป็นครั้งเป็นคราวและก็หมดไป (ID7:L116-118)	ยอมรับความจริงของชีวิต ในเรื่องของความไม่เที่ยงแท้ และไม่ยึดติด
ID7	รู้สึกว่ามันไม่ต้อง ไม่มีอะไรตอนนี้มีเรื่องเดียวก็เรื่องกอล์ฟ (หัวเราะ) สมัยก่อนตีไกลมาก เป็นดาราตีไกลเดี๋ยวนี้ตีได้สั้นนิดเดียว(หัวเราะ) ก็การศึกษาทำให้เรารู้ว่า ยอมรับว่า อ้อสังขารมันทำได้แค่นี้ก็ดีแล้ว ตีได้ก็ดีแล้วดีกว่าเดินไม่ได้ไปเหยียงไม่ได้ นี่คือสิ่งที่ต้องทำเยอะเหมือนกันเรื่องนี้ (ID7:L137-141)	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (ยอมรับความจริง)
ID7	พระพุทธศาสนาก็เป็นตัวที่ทำให้ยอมรับความจริง	ศาสนาทำให้ยอมรับความจริง

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	และจริงๆเราก็ยอมรับความจริงว่า ชีวิตเราในที่สุดมันก็ต้องอยู่กับตัวเอง พึ่งตัวเองไม่ต้องให้คนอื่นมาช่วยเรา จะปลดปล่อยประโลมตัวเองจะช่วยตัวเองให้สุขสงบ-(ID7:L143-147)	ได้ และทำให้ตัวเองสุขสงบ
ID8	ก็มีซีมีบ้างแต่ก็ไม่ถึงกับน้ำตาไหล โวยวายหรืออะไรก็คิดว่าตรงนี่คือธรรมะช่วย เพราะไงละมันคืออนิจจัง ทุกข์นะมีบ้างทุกข์นะ เพราะว่าเราเลี้ยงเค้ามาแล้วกินข้าวอยู่ด้วยกัน แป็บเดียวอย่างเนี่ย (ID8:L319-322)	ธรรมะช่วยให้จิตใจเข้มแข็งที่จะเผชิญความจริง
ID8	ก็อยู่ได้อย่างมีความสุข ยอมรับความจริงและเชื่อในเรื่องของกรรม ก็คือเราไม่ทุกข์ ไม่โวยวาย ก็ทุกข์นะทุกข์ เสียใจนะเสียใจ แต่ก็ยังมีสติ (ID8:L382-384)	การยอมรับความจริงทำให้อยู่ได้อย่างมีความสุข มีสติ
ID8	ไม่กลัวเพราะตายมันต้องตายอยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่รู้ว่ตอนไหน เพราะอย่างทำอะไรทุกวันนี้ก็คิดเรื่องตายอยู่ตลอด จนหลานบอกคุณยายทำไมไปวัดบ่อยนักล่ะ ทำไมไปวัดที่ละหลายๆวัน อ้าก็ยายเตรียมตัวตายไง คือพูดให้เค้าชินว่ายายไปวัดเนี่ยยายเตรียมตัวตายนะลูก พูดให้เค้าชินเวลายายตายเค้าจะได้ไม่มาร้องให้ฟูมฟาย ให้เค้าเห็นว่าเนี่ยมันเป็นธรรมชาติมันเป็นธรรมดาต้องตาย จะพูดอยู่เรื่อย (ID8:L570-575)	สามารถยอมรับความจริง และมีความพร้อมต่อการตาย
ID10	อ่านหนังสือมัง ธรรมะ คุยกับพระมัง แล้วก็ดูเรื่องจริงๆต่างๆก็ค่อยมาปรับเข้ากับตัวเอง ไม่มีอะไรที่มันคงอยู่ แค่สังขารม เท่านั้นที่รู้แล้ว เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป มันก็ไปอยู่แค่นี้...ไม่ว่าที่ไหน มันเกิดขึ้น สร้างขึ้นมาเดี๋ยวค่อยๆพังสลายไป ไม่ดูแลมันก็หายไป ขนาดดูแลมันยังอยู่ไม่ได้เลย มันก็เนี่ยะมันค่อยๆ มันก็ประกอบเข้าหลายๆตัว จากประสบการณ์มัง จากอะไรมัง มาประกอบเข้าไป ค่อยๆทำใจ	ศึกษาธรรมทำให้เข้าใจสังขารมและสามารถยอมรับความจริง

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	(ID10:L374-380)	
ID10	มันต้องยอมรับว่าซักวันหนึ่งมันก็ร่วง เพราะมันก็ค่อย คนที่รู้จักมันก็ได้กรุ่นใหม่ขึ้นมาใหม่ มันก็ไม่รู้จักเรา อยู่ดีแหละ คนตอนนี้ยังรู้จักอยู่ ต่อไปมันก็หายไป หายไป มันก็ต้องยอมรับสภาพ เพราะฉะนั้นลูกมัน ต้องขึ้นมาแทน ทำงานแทน คลื่นลูกหลังมันต้องมา แทนหมดทุกมัยแหละ เดียวนี้เดินไปในกองพล อันนี้ บางส่วนไม่รู้จักเราแล้ว (ID10:L362-368)	พิจารณาและยอมรับความจริง ไม่ยึดติด
	อ้อ ค่อยๆฝึกไปเรื่อย ค่อยๆเห็น เหมือนร่างกาย ค่อยๆฝึกมา สิ่งทีค่อยๆฝึกมาเรื่อยๆ ยอมรับมาเรื่อย อะไรต่ออะไร จากสภาพมันเป็นอย่างนี้แล้วเว้ย เออมันก็ ต้องทำไป ไม่ทำก็ไม่ได้ให้ทำก็ทำไป แต่ทำก็ทำดี ที่สุดแล้วแหละไม่ว่าอะไร มันก็ต้องใช้เวลาสะสม พอ สะสมถึงจุดหนึ่ง มันก็ต้องมองเป็นธรรมชาติ ทำดีแล้วนี่ หว่า (ID10:L181-185)	การฝึกฝนจิตใจ ให้ยอมรับ ความจริงเรื่อยมา
ID9	ก็เข้าใจชีวิต ชีวิตมันไม่มีอะไร อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แน่นนอนออกมาร้องไห้เลย ทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเรา ไม่ใช่ของเรา อะไรไม่ใช่ของเราทั้งสิ้น เป็นของคนอื่นหมดเลย (ID9:L928-936)	เข้าใจความจริงถึงความไม่ แน่นอนในชีวิต
ID8	ก่อนนอนเราก็จะเะะ วันนี้เราทำอะไรที่มันไม่ดีบ้าง พรุ่งนี้เราต้องไม่ทำอย่างนี้ เราดูคนเก่ง เราโกรธง่าย เราก็พยายามที่จะลดที่เราดูเฉยๆไป อะไรอย่าง เนี้ย ก็พยายามแก้ไขตลอด เพราะว่าป่าสมัยสาว ๆ เนี้ย ป่าเป็นคนโกรธง่าย โมโหง่าย พูดอะไรไปก็ พยายามจะลดลงๆ (ID8:L50-57)	สำรวจตนเองเพื่อปรับปรุง ตนเอง
ID10	ก็จับ เป็นธรรมชาติไม่ว่าอะไรทั้งนั้น ร่างกายก็เสื่อม สลาย ไปตาม โตขึ้นมาเป็นหนุ่มเป็นสาว แล้วก็แก่ แล้วก็ตาย ไปตามสภาพมัน ก็แล้วก็ต้องเอาตัวนี้มา	รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงใน ตนเอง การมองเห็นความไม่ เที่ยงของสังขาร

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	จับไว้ ทำใจให้มันปกติ อย่าไปคิดอะไรมาก (ID10:L146-148)	
ID10	ไม่เหมือน ไม่มีอะไรเหมือนเดิม แหมเรายังไม่เหมือนเดิมเลย เด็กๆนี่โตขึ้นมาแล้ว เราก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆตามสภาพ (ID10:L370-371)	รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในตนเองและยอมรับ
ID9	รู้เท่าทันตัวเองนะรู้ ไม่มีสติแล้ว อะไรแล้ว หลงไปแล้วเนี่ยนะ ตอนนี่เราหลงไปแล้วอะไรแล้ว ก็มีสังขารก็ไม่ค่อยไหวอะไรเงี้ยะ ก็รู้ เราก็ต้องเป็นไปตาม ตามขั้นตอนของมัน เราก็ไม่ได้คิดอะไรมาก ไม่กั้มใจอะไรมากกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ (ID9:L594-597)	รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และไม่กั้มใจไปกับมัน



ประเด็นหลัก 1 : การมีจิตใจสุขสงบ

หมวดหมู่ 2 : การยอมรับความจริงและปล่อยวาง

หมวดหมู่ย่อย 2.2 : การปล่อยวาง

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID1	ถ้าเราไปแบกโลกมากเกินไป เป็นความเครียด เอ๊ย ไอคนนั้นคนนี้ ทำไมถึงไม่อย่างงั้นอย่างนี้ เสร็จ ทำไม โกรธคนนั้นคนนี้ มันอย่างงั้นอย่างนี้ ไปสู้ไปหมด เนี่ยมันก็กลับมาเครียดตัวเอง (ID1:L475-488)	การปล่อยวางทำให้ไม่เครียด
ID2	พอเรามี เราก็ช่วยเขาไป ช่างมันเถอะ บางที่เพื่อนยืม เงินยืมทองไปแล้วไม่ได้คืน ก็ช่างมัน บางที่โมโหก็ ช่างมัน โกรธก็ไม่ได้อะไร ก็เสียไป (ID2:L86-88)	ปล่อยวาง ไม่โกรธ
ID3	ยึดเหนี่ยวจิตใจมันก็เป็นทีใจเราอีก เราทำใจนะ อย่างอะไรเราทำใจ ถ้าไปเครียดมันจะยิ่งไปใหญ่ นะ ไปโกรธแค้นใครเจ็ยก็ทำใจเฉยๆง่าย ไม่เคยไป ทะเลาะกับใคร(ID3:L341-343)	การทำใจวางเฉย รู้จัก ปล่อยวาง และให้อภัย ทำให้ ไม่เครียด
ID4	ไม่ได้กังวล ก็ไม่ได้กังวลว่ามันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็นี่คือว่าก็ตัดใจไป คือว่าอะไรมันจะเกิด ถึงเวลามัน จะเป็นอะไร มันจะไป มันก็ไปเองนะแหละ (ID4:L188-190)	ปล่อยวางและพร้อมยอมรับ ความจริงที่จะเกิดในอนาคต
ID4	คล้ายๆกับเวลาเราไปคุยกับตามเพื่อนฝูง คนนั้นก็พูด อย่างนั้น คนนี้ก็พูดอย่างนี้ ข้าพเจ้าก็ปลงตกเว้ย อะไรจะเกิดขึ้นก็เกิดมาเถอะ ไม่ต้องไปไอนี่มันหรอก มันถึงคราวมันก็ไปเองนั่นแหละ ถ้ามันไม่ถึงคราวมัน ก็ไม่ไป (ID4:L213-216)	พร้อมยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่กังวล ปลง
ID4	คือว่าเราต้องไม่เอาความทุกข์มาใส่ตัว คือว่าอะไร นั้นเราก็ปล่อยวางไป อะไรๆเราก็ปล่อยวาง อย่าคิด มัน...อะไรก็แล้วแต่ เราก็ปล่อยวาง แต่อย่างป้านะ ปล่อยวางหมด ไม่เก็บมาคิด ไม่เก็บมา(ID4:L385-390)	การปล่อยวาง ไม่เอาความ ทุกข์มาใส่ตัว ไม่เก็บมาคิดให้ทุกข์

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID4	ก็ปล่อยวางไปเลย อะไรมันจะยังงี้ก็ช่างมัน ปล่อยไป คืออย่าไปเก็บอะไรมันมาคิด คือตรงนี้จะยังงี้ช่างมันปล่อยละ จะคิดทำไมให้มันปวดหัว (ID4:L530-532)	การปล่อยวางไม่เก็บอะไรมาคิดให้ทุกข์
ID7	จริงๆเรื่องปล่อยวางเนี่ย เราพยายามมันมานานมาก อ.สาโรช บัวศรีท่านก็บอกว่าถึงเวลาจะต้องปลดแอกก็ปลดนะ คำสอนคนเกษียณนะ เราก็นั่งฟังอยู่ทุกปี หลายๆปี ปลดแอกๆ ปลดแอกชีวิต เราก็มานั่งดูปลดแอกคืออะไร ก็คือปล่อยวาง อย่าไปกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่าไปแบกหาม ใจเรื่องที่ไม่สบายก็ปลดซะแอกนะ อย่าไปแบกมันไว้ (ID7:L84-90)	การปล่อยวางทำให้จิตใจสงบ
ID7	สุขภาพจิตก็จะใช้เรื่องปล่อยวาง โดยเฉพาะเมตตา และปล่อยวาง สำหรับคนที่เค้าจะเอาจริงจะดันกับเรา เราก็เมตตาเค้าซะ ทำให้ได้ ทำยากมาก ก็ต้องทำเรื่อยๆ ฝึกเรื่อยๆ แล้วตอนหลังๆก็รู้สึกว่าได้ ก็เลยสบาย...แต่ทำอย่างไรที่เราจะปล่อยวางอย่าให้คนเหล่านั้นมาอยู่ในความนึกคิดของเรา ต้องใช้เวลาเหมือนกัน ต้องใช้เวลา แต่ว่าทำได้เราก็ทำได้แบบว่าเราก็ไม่ต้องคิดกับเค้าในแง่อื่น คิดกับเค้าในแง่ว่าเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก มีผิดมีพลาดเหมือนเรา เค้าก็มีผิดมีพลาดเราก็มีผิดมีพลาด เราก็ผิดพลาดไม่ใช่ที่เราไม่ผิดพลาด (ID7:L342-350)	การเมตตา และการปล่อยวาง
ID10	เอ่อ อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด แต่ว่าคนเราทำดีที่สุดแล้วแหละ (ID10:L150)	การปล่อยวาง

ประเด็นหลัก 1 : การมีจิตใจสุขสงบ

หมวดหมู่ 2 : การยอมรับความจริงและปล่อยวาง

หมวดหมู่ย่อย 2.3 : ความเชื่อในเรื่องกรรม

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID8	ป่าเชื่อเรื่องของกรรม คือว่าไม่เราหรือเค้าเนี่ย คือว่า ถ้าเรามีกรรมกับเค้าเนี่ย เราก็ได้ชดใช้ให้เค้าไป แต่ ถ้าเราไม่มีกรรมกับเค้าเนี่ย วันหนึ่งสิ่งที่เค้าทำเนี่ย มัน ก็ส่งถึงเค้า ป่าเป็นคนเชื่อเรื่องกรรมไง (ID8:L364-366)	เชื่อในเรื่องกรรมทำให้รู้สึกสบายใจและทำใจได้กับการสูญเสีย
ID8	เชื่อเรื่องของกรรมคิดว่าเราไม่ต้องทำอะไร เดี่ยวมันก็สนองเค้าเอง แต่ถ้าเราเคยทำกรรมมากก็จะได้ชดใช้กันไป (ID8:L377-378)	เชื่อในเรื่องกรรม
ID10	พอเราทำถึงจุดหนึ่งแล้วเนี่ยะ บางทีเราก็คิดว่าจะทำก็ จะสำเร็จ ถ้าเราทำได้เต็มที่แล้วนะ คนละอย่างได้ ตรงนี้ แต่ว่าซักวันมันก็ได้ แต่เมื่อไหร่เท่านั้นแหละ ถ้าทำให้ถึงจุด แต่ไม่ใช่ได้เดี๋ยวนี้อะไรไปเร่ง ต้นมะม่วงยังไม่ทันสุกจะให้ออกลูกแล้ว ยังไม่ทันได้เต็มที่จะให้ออกลูกมันออกไม่ได้ แล้วก็ค่อยๆ แต่มันจะได้ (ID10:L622-628)	เชื่อในเรื่องของกรรม ว่าทำดีแล้วจะได้ผลในอนาคต มองโลกตามเหตุปัจจัย
ID11	ใช่ คือเราไม่กลัวว่าจะตรงนั้น คือไม่กลัวว่าจะ เตื่อร้อนจะอะไร เราให้แล้ว ถ้าเค้าไม่ดีจริงเราถือว่าเป็นกรรมของเรา หมายถึงเป็นกรรมของเราแน่เลยที่เราดีขนาดนั้นแล้วลูกไม่ดีตอบ เพราะว่าในชีวิตจริงมี ค่ะ (ID11:L149-151)	เชื่อในเรื่องของกรรม ทำให้ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

ประเด็นหลัก 1 : การมีจิตใจสงบ

หมวดหมู่ 3 : การศึกษาและปฏิบัติธรรม

หมวดหมู่ย่อย 3.1 : การปฏิบัติธรรมให้จิตใจสงบ

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID2	ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปี 2513 คือ สวดมนต์ให้พระนั่งทำสมาธิเนาะ แก่บ้างอ่อนบ้างแล้วแต่เราจะเวลาอำนวย ก็ได้ตรงนี้มาเพราะเราทำทุกอย่าง ยับยั้งข้างคิดอะไรอย่างนี้ สติสัมปชัญญะมีอะไรอย่างนี้ บางครั้ง...เราปฏิบัติเราจะรู้ว่าอะไรดีไม่ดีนะ .....มีจิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้ว แม่เมตตางี้บางทีมันจะทำให้เรามีความรู้สึกอภัย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ (ID2:L60-78)	การปฏิบัติธรรมก่อให้เกิดปัญญา
ID2	ใช้ ฝึกนะ เพราะว่านี่ฝึกปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปี 2513 ปฏิบัติธรรมและทำความดีอะนะ รู้จักบาปบุญคุณโทษอะไรอย่างเนี่ย รู้จักการให้อภัยรู้จักอะไรสิ่งเหล่านี้ (ID2:L430-434)	มีการฝึกปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา
ID7	ต้องทำ ปลุกความรู้สึกที่ดีๆในใจเราไว้ ปลุกไม่ให้อใจเราต้องไปฟังชานเรื่องอื่นๆ ให้อยู่ในสิ่งจุดหมายที่ดี (ID7:L386-387)	พยายามทำให้จิตใจสงบ
ID7	มันต้องฝึกมาโดยตลอด ต้องเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิตเราว่า ชีวิตคืออะไร ตอนสมัยเรียนอาจารย์คนนี้ อาจารย์สาโรชท่านถามว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร ต้องตอบคำถามนี้ให้ได้ เพราะฉะนั้นลงพยายามหาคำตอบว่าเกิดมาเพื่ออะไร หาบทวิของอสังคารอ่าน หาหนังสือของพุทธทาสอ่าน หาอะไรต่ออะไรมาอ่าน อันนั้นมันก็เป็นการฝึกให้เราหาว่าชีวิตเป็นยังไง แล้วเราเกิดมาเพื่ออะไร ดังนั้นถ้าเราถามคำถามนี้อยู่ตลอดเนี่ย ใ้เรื่องโลก โกรธหลง มันก็จะหายไป ถ้าเราหาคำตอบว่าชีวิตเกิด	การฝึกฝนเรียนรู้ชีวิตมาตั้งแต่อดีต

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	<p>มาเพื่ออะไรเนี่ย เพราะเรารู้ว่าเราเกิดมาทำไมเพื่ออะไร (หัวเราะ) เช่นชีวิตชั้นเกิดมาเพื่อเดินทางไกลเนี่ย แล้วยังไงเรียกว่าเดินทางไกล เดินทางไกลก็คือทำความดีให้มาก เรียกว่าเดินทางไกล เราก็ต้องเอาความชั่วออกไปให้หมด นั่นคือ ขจัดโลก โกรธ หลงออกไป ไข่ม้อยเกิดมาเพื่ออะไร เกิดมาเพื่อเดินทางไกล (ID7:L653 - 663)</p>	
ID8	<p>เรื่องการปฏิบัติธรรมนี่ คือต้องการจะมีปัญญาให้เข้าถึงธรรม ต้องการในจุดนั้นจึงได้พยายามไปวัดไปปฏิบัติธรรมในจุดนี้ คือไม่ใช่เรื่อยๆแต่ว่ามีจุดหมาย...จุดหมายพุดง่ายๆก็คือต้องการรู้ธรรมะ คือไม่ใช่ไปเรื่อยๆใช้ชีวิตไปวันๆนี่ (ID8:L60-63)</p>	<p>มีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงธรรมะ(เกิดปัญญา)ซึ่งเป็นจุดหมายของการใช้ชีวิต</p>
ID8	<p>ควรจะมีธรรมะและก็ปฏิบัติตามหลักธรรม ไม่ต้องรู้สึก เขาแค่ว่าในชีวิตประจำวันของเรา ทำหน้าที่ของเราแต่ละหน้าที่ให้เต็มความสามารถแค่นั้นแหละ ไม่ต้องไปเอาลึกซึ่งอะไรมากมาย รู้จักตัวเองว่าตัวเองเป็นใคร มีหน้าที่อะไร ทำหน้าที่แต่ละหน้าที่ให้ดีที่สุดแค่นั้นก็พอแล้ว (ID8:L602-605)</p>	<p>ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมเป็นเหตุให้มีความสุข</p>
ID10	<p>ไปคุยกับพระมัง คุษพระได้ทุกระดับ ตั้งแต่สมเด็จพระแก้ว ยันเจ้าอาวาสแปดริ้ว เมื่อก่อนไปคุยกับพระพรหม วชิรญาณ วัดยานนาวา พอดีท่านมาบ้านเพื่อนก็ได้คุย...ก็เป็นการแลกเปลี่ยน แลกเปลี่ยนอะไรหลายๆอย่าง มันก็สบาย มันก็ดี คุ้มมั๊ยหละ ธรรมะมาท่าน ท่านมาสายปฏิบัติมาก็เป็นเรื่องธรรมะ ก็เรื่องคุยกัน เรื่องธรรมะเรื่องอะไรต่ออะไร เราก็นำมาปฏิบัติ มาปฏิบัติ แต่เราก็ทำยาก เหมือนกันนะ รู้สึกตัวตลอดเวลา...ไปฝึก ไปเข้าคอร์ส เรียน ฝึกปฏิบัติธรรมมัง อะไรมัง ไปเรียนกับหลวงปู่ทองเชียงใหม่มัง อะไรมัง เรียน ฝึกอ่าน</p>	<p>เพิ่มพูนความรู้ทางศาสนาจากผู้รู้ ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรม</p>

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	หนังสือ เพราะชอบอ่านหนังสือ อ่านอะไรก็อ่านตาม เค้า เราตามเค้า ชื่อบ้าง อะไรบ้าง (ID10:L263-275)	
ID10	มันไปด้วยกันได้ของอย่างนี้ บางทีเราวิ่ง วิ่ง ไม่ได้คุย กับใคร เราก็วิ่ง ดูจังหวะวิ่ง เราตัวเองใช้มะ ก็เป็น สมาธิแล้วใช้มะ สุขใจ (ID10:L127-128)	ประยุกต์หลักวิปัสสนาให้เข้า กับกิจกรรมประจำวัน
ID1	รู้สึกว่าการที่ช่วยเราได้คือเราต้องนั่งสมาธิ ดูจิตใจเรา... เรานั่งสมาธิเพื่ออะไร เพื่อให้จิตใจสงบ เพื่อให้เราได้ มีสติ (ID1:L316-320)	นั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบ
ID1	มันก็พอจะช่วยได้แยะ... ใช้สมาธิเข้าช่วย ใช้ทาง จิตใจ เราใจสงบ พอใจสงบความฟุ้งซ่านมันก็คลาย (ID1:L326-328)	นั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบ
ID1	มันเบิกบาน การนั่งสมาธิเนี่ย มันก็เหมือนกับการทำ ให้จิตได้มีพลัง เป็นการเพิ่มพลังจิต....การนั่งสมาธิ เป็นการเพิ่มพลังจิตให้มีพลังแข็งแรงขึ้น ซึ่งพอจิตเรา มีพลังแข็งแรงขึ้น สติก็จะดีขึ้น การตัดสินใจหรืออะไร ต่างๆดีขึ้น (ID1:L348-355)	การนั่งสมาธิทำให้มีสติ การ ตัดสินใจดี
ID7	เป้าหมายตอนนี้คือการพัฒนาจิตใจ การที่จะเรียนรู้ พระพุทธศาสนาให้ลึกซึ้ง แดกฉานพอสมควร มันคือ เป้าหมายตอนนี้ คือการทำใจให้บริสุทธิ์ ทำใจให้เป็น สมาธิ (ID7:L33-35)	การนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้ บริสุทธิ์ พัฒนาจิตใจ
ID9	สมาธิมันก็อีกแบบหนึ่งในความสงบ แต่ใช้การทำงาน ก็เท่ากับสมาธิเหมือนกัน คือใช้การทำงานซะ ที่แรก เราก็นั่งสมาธิเหมือนกัน ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอนี้ คล่อง คล่อง สงบสติเวลายกเท้าอะไรต่างๆ อย่างเท้า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอก็คล่อง คล่องด้วย แต่ ตอนหลังก็ไม่ค่อยได้เป็นแบบนี้ ส่วนมากงานด่วน เนี่ยะ งานด่วนเนี่ยะ งานด่วนไปติดใจนั่นนี่ มันเป็น สมาธิซะ เวลาทำงานไม่ต้องกลัวเลยสมาธินิ่งเลย ไม่จั่นไม่ทันหรอก งานมันเยอะ (ID9:L811-816)	การปฏิบัติธรรมด้วยการฝึก สมาธิทำให้ทำงานได้ดี ประยุกต์การปฏิบัติธรรมมาใช้ ร่วมในการทำงาน

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID9	ในการดำเนินชีวิตนั้นก็อย่างว่าแหละ เราเป็นนักสวดมนต์นะ เราเป็นนักสวดมนต์ สวดเพราะ สวดมนต์ แปลสวดอะไรเงี้ยะ ก็ได้หลักธรรมมาใช้ อะไรต่ออะไร (ID9:L616-618)	สวดมนต์ และนำหลักธรรมมาใช้
ID4	อันนั้นทำตลอด ป้าจะสวดมนต์ทุกคืน ไหว้พระทุกคืนแล้วก็ขอพรให้ลูก ให้ลูกเจริญรุ่งเรือง ทุกคืนที่ป้านอนมา ป้าก็สวดมนต์และก็ขอพร ขอพรพระให้ลูกเจริญรุ่งเรือง... ใจมันก็ดีนะ คือว่าใจเรามันก็สบายนะ เราได้สวดมนต์แล้ว ใจเรามันสบาย มันเป็นความรู้สึกที่มันสบาย โล่งใจ อะไรไปหมดอย่างเนี่ย ดี (ID4:L314-320)	การสวดมนต์ไหว้พระขอพร ทำให้สบายใจ
ID4	ก็ทำแบบนี้ ทำจิตให้มันสงบ นั่งสวดมนต์มัน ต้องไหว้พระ นั่งสวดมนต์มัน จิตใจมันก็สงบ แล้วมันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นแล้วแหละ ก็ไม่มีอะไรแล้ว ป้าก็มีอยู่แค่นี้แหละ (ID4:L536-538)	สวดมนต์ ทำให้ใจสงบ
ID11	ถ้าไปสมาธิก็ไม่ชอบ แต่เวลาไปนั่งรถเมล์ไปก็สวดมนต์อะไรของเรา ที่สวดเพราะว่า 1 ทำให้เราได้บทสวดนั้นมาคุ้มครองชีวิต 2 เราไม่เบื่อเรื่องรถติด บางทีเราไม่รู้ว่าจะรถติด เรานั่งเพลิน เพราะเราได้ถามหลวงพ่อบุญว่า ถ้าสวดพาหุสหัสเนี่ยต้องไปหน้าพระไหม เพราะเราไม่ทนต่อการนั่งเฉยๆ ท่านบอกไม่หรอกโยม โยมจะไปไหนโยมก็ท้องไปได้ (หัวเราะ) แล้วก็อีกอย่าง พออายุมันมากขึ้นๆ ใจเย็นมันเริ่มมี เมื่อก่อนนี่เป็นคนทำอะไรต้องทำให้ได้ ไม่ได้แล้วจะไม่ยอม จึงต้องทำให้ได้ ทำไม่ได้ก็ไปนอนคิดว่าทำยังไงถึงทำให้ได้ แต่เดี๋ยวนี้มันก็ใจเย็นขึ้น (ID11:L77-84)	การท่องบทสวดมนต์ทำให้เกิดความสบายใจว่าบทสวดคุ้มครอง และยังทำให้ใจเย็นลงกว่าแต่ก่อน

ประเด็นหลัก 1 : การมีจิตใจสงบ

หมวดหมู่ 3 : การศึกษาและปฏิบัติธรรม

หมวดหมู่ย่อย 3.2 : การน้อมนำหลักธรรมมาใช้ช่วยให้เกิดความสงบสุขและเกิดปัญญา

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID7	<p>สิ่งที่ทำให้เราใจสงบได้ก็คือศาสนา และก็จุดที่ศาสนาเราบอกมาให้มีเมตตา มันก็ชัดเจน...ที่ว่าเมตตาก็คือไม่ไปโกรธเคือง ไม่ว่าวุ่น อยากจะว่าอะไรก็ว่าไป เราก็ทำใจเราได้อะไรแบบ...ทำให้เรามีความสงบ ทำให้เราไม่กระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน ไม่โกรธ ไม่อะไรพวกนั้น...พอเจอเรื่องวุ่นวายเข้า ก็มาเจอว่าศาสนาช่วยเราได้เยอะ อันที่จริงศาสนาเป็นตัวนำทางชีวิตเราก็ว่าได้ (ID7:L55-82)</p>	<p>น้อมนำหลักศาสนามาเป็นสิ่งนำทางชีวิต ทำให้มีความสงบ</p>
ID7	<p>ในกิจกรรมในชีวิตเนี่ย เช่นตอนที่มีการอบรมก็มี ความเห็นแตกต่างกันระหว่างภรรยากับตัวเอง ก็ต้องทำความเข้าใจว่า อะไรเป็นความต่าง แล้วก็ ต้องมองหาสาเหตุว่า อะไรเป็นเหตุให้จะต้องมีมานั่งมีปากมีเสียงกัน เราก็ใช้ศาสนาในการมองหาสาเหตุ ปัจจัย ว่าทุกอย่างมันเกิดมาจากเหตุปัจจัยอะไร (ID7:L243-247)</p>	<p>ใช้หลักศาสนาในการแก้ปัญหาชีวิต เข้าใจหลักอิทัปปัจจยตา</p>
ID7	<p>เมตตาเนี่ยเป็นเรื่องที่สูงมากในศาสนาพุทธเรา เป็นเรื่องที่สำคัญมาก แล้วต้องทำให้มาก เพราะพอทำได้มากมันก็สบายมากขึ้นนะชีวิต ชีวิตก็มีหลายๆอย่างนะ เมตตาต่อสัตว์ บางทีเห็นมันกัดกัน สมัยก่อนคงเอาไม้ตีมันแล้ว ตอนนี้นั้นจะไปรู้อะไร สุนัขตัวหนึ่ง ก็คอยห้ามมันอย่างเดียวซะ อย่าไปตีมันเลย ตีไปมันก็จำไม่ได้ อันนี้ก็เมตตาเหมือนกัน (ID7:L249-254)</p>	<p>ใช้หลักเมตตาของพระพุทธศาสนา ทำให้จิตใจมีเมตตา</p>
ID6	<p>ก็ใช้หลักธรรมะเข้ามาเนาะ ก็คือใช้หลักคุณธรรม โดยเฉพาะที่ได้ทั้งคนทั้งงานในการบริหาร เช่น</p>	<p>นำธรรมะมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน</p>



ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
	<p>ธรรมาธิปไตยที่ประกอบไปด้วยผละ 4 คือ ปัญญา  ผละ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจาก  ความคิด ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจาก  การกระทำ ต่อมาก็วิริยผละคือความอดุทธสาหะ และกั  อนวัชชผละคือ เราไม่ทำในสิ่งที่ผิด และกัสังคหผละ  คือมนุษยสัมพันธ์ อันนี้ก็คือเป็นธรรมะที่ทำให้  สามารถบริหารแล้วได้ทั้งคนได้ทั้งงาน กัยิดในอันนี้  แล้วเอาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  (ID6:L227-235)</p>	
ID9	<p>อ้อ อะไรต่ออะไร รู้การเปลี่ยนแปลง ก็อาจจะเป็นสติ  อะ สมาธิ ถ้าทำมากเราจะมีสมาธิในงาน งานก็จะ  ผ่านไปงานหนึ่งต้องมีสมาธิเยอะ เหมือนกะนั่งสมาธิ  เลยนะ เพราะเราจดจ่อ จดจ่อ จดจ้องเงียะ มันจะ  ก็งาน คิดว่างาน สมาธิคือการทำงาน ความตั้งใจใน  การทำงาน มันจะได้สมาธิเก็บมาชิ้นหนึ่ง พอทำอื่น  มันก็มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วใจเรา มีสมาธิแล้วมัน  ต้องรู้ปัญหา แล้วพอเรามองเห็นปัญหาด้วย แล้วเห็น  แนวทางแก้ไขด้วย ว่าทางนี้คุณจะไปงั้นคุณจะไป  ยังงั้น มันก็เอาตัวรอดไปได้ หมายถึงว่ารู้มัลล้อมเรา  ปัญหา มาถึงก็แก้ไม่ออก (ID9:L600-607)</p>	<p>การมีสมาธิในการทำงาน  ก่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไข  ปัญหา</p>
ID7	<p>ตอนนี้ก็ไม่มีอะไรมากที่จะทำคือ นอกจากเรื่องศึกษา  พระศาสนา เพราะฉะนั้นอนาคตก็คงอยู่กับพวกนี้อยู่  กับสิ่งเหล่านี้ แล้วก็คงจะต้องรู้พวกนี้ให้มากขึ้น รู้ให้  แตกฉานขึ้นที่จะให้ผลกับลูกหลาน กับเพื่อนฝูง เวลา  สอดแทรกอะไรไปแล้วให้ผลกับตัวเองมากที่สุด  ให้ผลกับการพัฒนาจิตใจตัวเองมากที่สุด ให้เราสงบ  มากที่สุดนะ ที่บอกไปเมื่อก็ก็คือว่าให้เราไม่กลัวแก่  ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย แค่นั้นแหละให้ได้มากที่สุด  (ID7:L578-583)</p>	<p>ศึกษาศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจ  ตนเอง และให้เกิดความสงบ</p>

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อความ	ใจความสำคัญ (Core idea)
ID7	<p>เพราะว่าที่พัฒนาจิตใจที่ทำมาก็ทำได้เยอะแล้ว ซึ่งแต่ก่อนเนี่ย จะเข้าผ่าตัดละกลัวนักกลัวหนา ตอนหลังนี้ พอจะเข้าผ่าตัดอยู่อย่างนี้ ใจสงบ มันจะเป็นไรก็เป็น เคঁาผ่าตัดก็ไม่ใช่ไรว่าไป อยากจะบอกหมอด้วยซ้ำว่า ถ้าเราเกิดตายขึ้นมาหมอยารู้สึกผิดให้รู้สึกว่สบาย อะไรอย่างนั้น คิดจะพูดแต่ไม่ทันพูด สลับไปเสียก่อน(หัวเราะ) (ID7:L589-594)</p>	<p>การพัฒนาจิตตามหลักศาสนา ทำให้จิตใจสงบ ไม่กลัว ความตาย</p>
ID7	<p>ที่จริงจุดใหญ่ที่สุดที่จะทำให้คนเรามีความสุขก็คือ ความสงบของจิตใจ คือคนจะอยู่ในสภาพอย่างไรก็ตาม ถ้าเค้าทำให้สงบได้ มันจะเป็นสุขแล้ว... ใจสงบก็คือ ไร้ความกังวล ไร้ความเครียดอะไรทั้งหลาย ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลงอะไรทั้งหลายเนี่ย ถ้าจะพูดง่ายๆตามประสาพระก็ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง นั้นแหละใจสงบ มันรวมหมดแล้ว ซึ่งถ้ามีใจสงบซักอย่างนึงละเป็นสุขแน่ๆ คนสูงอายุยิ่งต้องการสิ่งเหล่านี้มากคือขจัดความโลภ โกรธ หลงได้ ก็จะเป็นสุข (ID7:L643-651)</p>	<p>ความสงบของจิตใจจะทำให้คนมีความสุข</p>
ID8	<p>ผู้ใหญ่ที่มีความสุข เขาจะต้องเป็นคนที่มีคุณธรรม มีเมตตา มีกรุณา ไม่เห็นแก่ตัว ประมาณนี้ (ID8:L398-399)</p>	<p>ธรรมะทำให้มีความสุข</p>

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ 30 มกราคม พ.ศ.2530 สำเร็จการศึกษา  
ระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลวัดปิตุลาธิราชรังสฤษฎิ์ อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา ระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียนดัดดรุณี อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา และสำเร็จ  
การศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2552  
ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่  
e-mail: pisutthipa@gmail.com