



การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล  
นครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**AN APPLICATION OF EXISTENCE IN SOCIAL ADAPTATION OF  
THE ELDERS IN NAKHON HAD YAI MUNICIPALITY,  
HAD YAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE.**

นางภัณฑิลา สังคหะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล  
นครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

นางภัณฑิลา สังคหะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Application of Existence in Social Adaptation of the  
Elders in Nakhon Had Yai Municipality,  
Had Yai District, Songkhla Province**

**Mrs.Phuntila Sangkhaha**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Social Development)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E.2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อุบลราชธานีบัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง "การใช้หลักโครลิกทอมในการรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอ  
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา  
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

(พระมหาสมบุญ จุฬณิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระครูอรุณสุตาสังการ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.เดชชาติ ศรีวิทย์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ดิเรก บุญคำ)

กรรมการ

(พระครูวิจิตรธรรมโชติ, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูวิจิตรธรรมโชติ, ดร.  
รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางมณีนิจดา สังคห)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ผู้วิจัย** : นางภัณฑิลา สังคะ

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการพัฒนาสังคม)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. พธ.บ. (สังคมวิทยา),  
M.A. (Sociology), Ph.D. (Sociology)

: รศ.ดร.กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว พธ.บ. (สังคมวิทยา),  
M.A. (Sociology), Ph.D. (Sociology)

**วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๒) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน และ ๓) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยใช้วิธีการเชิงสำรวจ (Survey Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ประชากร คือ ผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑๕,๗๕๓ คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ เครชชีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .๐๕ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๗๕ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ซึ่งถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

### ผลการวิจัยพบว่า

๑) ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย พบว่า การปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๔๖) รองลงมาได้แก่ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๒๗) ส่วนด้านทุกขังมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๒๑) เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา และรายได้ พบว่า มีระดับ การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง

๒) ผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการ ปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ไม่แตกต่างกัน ส่วน ผู้สูงอายุ ที่มี อายุ สถานภาพ

การศึกษา และรายได้ ต่างกัน มีระดับ ระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕

๓) ผลการศึกษา ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า

(๑) ผู้สูงอายุ ควรปรับตัวให้รู้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงด้านข้อมูล เทคโนโลยี วัฒนธรรมและค่านิยมของคนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยการเรียนรู้และปรับใช้อย่างเหมาะสมกับเพศภาวะและอายุของผู้สูงอายุ

(๒) ผู้สูงอายุไม่ควรยึดติดกับวัตถุ นิยมและบริโภคนิยม เพราะสิ่งเหล่านี้ ก่อให้เกิดความอยาก อันเป็นตัวการที่ทำให้เกิดทุกข์ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้อยู่กับปัจจุบันตามวัยสูงอายุ

(๓) ผู้สูงอายุควรเข้าใจหรือปรับเปลี่ยนชีวิต เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคม ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่คิดครอบครอง ปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไป ตามธรรมชาติ ให้อยอมรับว่าถึงเวลาของผู้สูงอายุพักผ่อน หรือทำหน้าที่อีกบทบาทตามวัยสูงอายุ

**Thesis Title** : An Application of Existence in Social Adaptation of the Elders in Nakhon Had Yai Municipality, Had Yai District, Songkhla Province.

**Researcher** : Mrs.Phuntila Sagkhaha

**Degree** : Master of Arts (Social Development)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phakru Wiratthammachot, Dr. B.A. (Sociology),  
M.A. (Sociology), Ph.D. (Sociology Science)

: Assoc.Prof.Dr. Kantaphon Nuthongkeaw B.A. (Sociology)  
M.A. (Sociology), Ph.D. (Sociology)

**Date of Graduation** : October 28, 2018

**Abstract**

The objectives of this research were as follows; 1) to study on application to existence in social adaptation of the elders in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province, 2) to compare on application of existence in social adaptation of the elders in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province in terms of sexes, ages, degrees of education, statuses and incomes as differently and 3) to study the suggestion and guideline in promote on application of existence in social adaptation of the elders in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province. This is the quantitative research by survey, data collection by questionnaire. The population were composed of male and female who are ages 60 years and live in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province for 15,753 persons, sample size by Krejcie and Morgan’s table measurement at the error .05, the samples were about 375 persons. The statistics were analysed as followed, frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test and to test arithmetic mean in each pair by LSD method (Least Significant difference)

The findings were as follows:

1) An application of existence in social adaptation of the elders in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province by overview was at moderate level all aspects ( $\bar{X} = 3.31$ ) when considered in each domain found that all

domains are at moderate level from more to less as follows ; Anatta domain ( $\bar{X} = 3.46$ ) Anicca ( $\bar{X} = 3.27$ ) and Dukkha<sup>o</sup> ( $\bar{X} = 3.21$ ) respectively. When considered in terms of sexes, ages, degrees of education, statuses and incomes found that there were applied at moderate level by overviewed.

2) The comparative results on application of existence in social adaptation of the elders in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province in terms of sexes found that there were not different but in terms of ages, statuses, degrees of education and income found that there were different as statistically significance at .05.

3) The suggestion and resolution on promotion for application of existence in social adaptation of the elders in Nakhon Had Yai municipality, Had Yai district, Songkhla Province found that:

(1) The elders should be adapted for changing of technology information, culture and value of people in rapid change society by learning and adapting as suitability with gender and age of elders.

(2) The elders should not be on materialism and consumerism these are based on desire and caused of suffering they should adapt themselves for ready in recent and aging.

(3) The elders should be understood or adapting life style while society changing without attachment and let them going by nature and try to accept that now we are going to rest or work on the role of elders.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาจากท่านอาจารย์พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. อาจารย์ รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูโฆสิต วัฒนานุกูล,ดร. ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต นครศรีธรรมราช พระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร. และผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า ที่ได้ให้ความกรุณาต่อผู้วิจัยในการให้คำแนะนำ ช่วยตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระครูภัทรปัญญาคุณ พระเศวตฉัตร กิตติปัญญา และพระประเสริฐ นารโท ที่สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษาแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณคุณสุภาวดี คงอินทร์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษาที่คอยเป็นกำลังใจและช่วยอำนวยความสะดวก ประสานงานและออกเอกสารสำคัญสำหรับใช้ในการทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ชาวพัฒนาสังคมทุกคนที่คอยห่วงใยเป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด และขอขอบคุณครอบครัวผู้อยู่เบื้องหลังที่คอยผลักดัน สนับสนุน ส่งเสริม เป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบูชาพระคุณบิดามารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จในการศึกษา

นางภัณฑิลา สังคหะ

๘ สิงหาคม ๒๕๖๑

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฐ
คำอธิบายสัญลักษณ์คำย่อ	ท

### บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓	ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔	ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕	สมมติฐานในการวิจัย	๔
๑.๖	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕

### บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑	แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์	๗
๒.๒	แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๖
๒.	๓ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม	๒๑
๒.๔	บริบทของเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	๓๐
๒.๕	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๒
๒.๖	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๓๖

### บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๓๗
๓.๒	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๓๗
๓.๓	เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๓๘
๓.๔	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	๓๙
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๐
๓.๖	สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๔๑

**บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ๔๔

๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ๔๕

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๔๖

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ๔๖

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๔๘

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา และรายได้ ๕๕

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน ๖๐

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๘๑

**บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๘๓

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๘๙

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๙๓

**บรรณานุกรม ๙๔**

**ภาคผนวก ๙๘**

ผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ๙๙

ผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ๑๐๑

ผนวก ค ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ๑๐๕

ผนวก ง ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Reliability) ๑๐๙

ผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Try out) ๑๑๒

ผนวก ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเก็บรวบรวม  
ข้อมูลเพื่อการวิจัย ๑๑๔  
ผนวก ช แบบสอบถามเพื่อการวิจัย ๑๑๖

ประวัติผู้วิจัย ๑๒๓

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑	แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทั่วไป ๔๖
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยรวม ๔๘
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านอนิจจัง ๔๙
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านทุกขัง ๕๑
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้านอนัตตา ๕๓
๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ ๕๕
๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามอายุ ๕๖
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามสถานภาพ ๕๗
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามการศึกษา ๕๘
๔.๑๐	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามรายได้ ๕๙
๔.๑๑	แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีเพศต่างกัน ๖๐
๔.๑๒	แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน ๖๑



- ๔.๒๕ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลัก  
ไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านทุกซัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร  
หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน ๗๔
- ๔.๒๖ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลัก  
ไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร  
หาดใหญ่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน ๗๕
- ๔.๒๗ แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของ  
ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้  
ต่างกัน ๗๖
- ๔.๒๘ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้  
หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมโดยรวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล  
นครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน ๗๗
- ๔.๒๙ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลัก  
ไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล  
นครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน ๗๘
- ๔.๓๐ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลัก  
ไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านด้านทุกซัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล  
นครหาดใหญ่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน ๗๙
- ๔.๓๑ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลัก  
ไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล  
นครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน ๘๐
- ๕.๑ สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ๘๗

แผนภูมิที่	หน้า	สารบัญแผนภูมิ
๒.๑	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๓๖



## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ การอ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗ หมายถึง มัชฌิมนิกาย มูลป้อนาสก์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๒ ชื่อ ๙๒ หน้า ๘๗

### ๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป้อนาสก์	(ไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชั้นธวารวรรค	(ไทย)

## บทที่ ๑ บทนำ

### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่องค์การสหประชาชาติได้นิยามไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๐ หรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไปเกินร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งประเทศถือว่าเป็นประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปเพิ่มร้อยละ ๑๔ ซึ่งปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุของไทยอยู่ที่ ๑๕.๓๐ เปอร์เซ็นต์ มีจำนวนประมาณ ๙,๙๒๘,๐๐๐ คน และคาดการณ์กันว่า ภายในปี ๒๕๖๔ ประชากรสูงวัยจะเพิ่มขึ้นเป็น ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เข้าเกณฑ์ ‘สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์’ (aged society)<sup>๑</sup> จากแนวโน้มการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าวสะท้อนให้เห็นความสำคัญและความรุนแรงของปัญหาผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มมากขึ้นในอนาคตทั้งนี้เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งถือว่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่างๆ ในสังคม สัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น

การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่อง ของ ธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ฉะนั้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว ซึ่งการปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยการจัดการ แก้ไข ต่อสู้ และปรับปรุงตนเองเพื่อให้อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี<sup>๒</sup> ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อันเนื่องจากความสูงอายุของตนเองอีกด้วย ดังนั้นปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีความตระหนักว่าความเป็นผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้ เพื่อจะได้ปรับตัวต่อสภาวะความเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวต่อภาวะความเป็นวัยสูงอายุของผู้สูงอายุและเพื่อผู้สูงอายุอย่างเป็นผลดีต่อสังคมโดยรวม<sup>๓</sup> สำหรับการปรับตัวปรับใจคงอยู่ที่การพยายามยอมรับตัวเอง สังขารยอมเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา จากวันที่มีค่านับหน้าถือตาในที่ทำงานก็อาจจะต้องอยู่บ้านทำงานเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งจะต้องมีการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขแม้จะสูงวัยแต่จำเป็นต้องเคารพตัวเองและผู้อื่นอยู่เสมอ กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น การเปลี่ยนแปลง ทางเทคโนโลยี กฎกติกาของสังคม ค่านิยมและวัฒนธรรมของคนรุ่นใหม่ ปรับใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ ก้าวให้ทันความคิดของคนรุ่นใหม่ โดย

<sup>๑</sup>สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๕๗, สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th> [๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐].

<sup>๒</sup>กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, ๒๕๔๘, บุคลิกภาพและการปรับ , (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ แผนกตำราและคำสอน), หน้า ๑๒๒.

<sup>๓</sup>ศรีเรือน แก้วกังวาน , ๒๕๔๕, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), หน้า ๕๓๙.

พยายามปรับจูนความคิดเพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่สำคัญ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะ

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ หลักไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยในแต่ละวันทุกคนก็จะได้พบกับความสุขความทุกข์อยู่ตลอดเวลาซึ่งหมายถึงการได้พบเห็นความเปลี่ยนแปลงทางชีวิต สิ่งของต่างๆ ได้มาแล้วก็ต้องหมดไป เสื่อมไป ลื่นไป ทั้งหมดล้วนเป็นไปตามสังขธรรมคือไตรลักษณ์ซึ่งเกิดขึ้นอยู่กับทุกคน หากพิจารณาถึงคำสอนไตรลักษณ์ที่พระพุทธองค์สั่งสอนแล้วก็จะเข้าใจได้ว่า ความสุข ความทุกข์ ดีใจ เสียใจต่างๆ เป็นของไม่ยั่งยืนถาวรตลอดไป เปลี่ยนแปลงไป ตลอดเวลา ไม่คงที่ ควรมองเห็นสภาวะที่เป็นจริงแล้วนำมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขกับตัวเองในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น คือ การรู้เท่าทันความไม่เที่ยง การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์จะ ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ใช้เตือนสติตนเองอยู่เสมอเมื่อรู้ว่า “สิ่งที่แน่นอนก็คือความไม่แน่นอน”

เทศบาลนครหาดใหญ่ถือได้ว่าเป็นเมืองที่ใหญ่ที่สุดในภาคใต้เนื่องจากเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การค้า และการคมนาคมขนส่งที่สำคัญของภาคใต้ หาดใหญ่ได้ยกฐานะเป็นเทศบาลนครหาดใหญ่ ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา เล่มที่ ๑๑๒ ตอนที่ ๔๐ ก ลงวันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘ โดยมีผลบังคับใช้มาตั้งแต่วันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘ เทศบาลนครหาดใหญ่มีชุมชนหนาแน่น มีพื้นที่ ๒๑ ตารางกิโลเมตร ซึ่งประกอบด้วย ๔ เขตการปกครอง จำนวน ๑๐๓ ชุมชน<sup>๔</sup> มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่รวมทั้งสิ้น ๑๕,๗๕๓ คน เป็นผู้สูงอายุชาย ๕,๙๖๘ คน และผู้สูงอายุหญิง ๙,๗๘๕ คน<sup>๕</sup> ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพาณิชย์กรรม (รองรับกิจกรรมการท่องเที่ยว) และอุตสาหกรรม ได้แก่ อาชีพค้าขาย ธุรกิจบริการ และเป็นลูกจ้างในสถานประกอบการ คนรุ่นหนุ่มสาวต้องทำงานหนักเพื่ออนาคตของครอบครัว พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยและเกิดความห่างเหินกับคนในครอบครัว ต้องเผชิญกับปัญหาและความเครียดซึ่งนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพและไม่สามารถปรับตัวได้สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ผู้วิจัยในฐานะที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ การที่จะเข้าใจในหลักคำสอนได้และผู้ที่เข้าถึงหรือเข้าใจอย่างแท้จริงแล้วจะเกิดผลอย่างไร ทั้งนี้เพื่อนำมาเป็นแนวทางของการปฏิบัติให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน โดยการนำหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ มาปรับใช้ในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ให้เข้ากับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มองเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นและเป็นไปอยู่ในโลกนี้ก็ต้องมีเหตุมีปัจจัยเป็นเบื้องต้น

<sup>๔</sup>ข้อมูลพื้นฐานเทศบาลนครหาดใหญ่ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.hatyaicity.go.th/> [๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐]

<sup>๕</sup>ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร , เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา , ณ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๐, อัดสำเนา

เมื่อมองให้เห็นสาเหตุก็จะเกิดปัญญาแก้ไขปัญหาก็จะทำใจได้ว่าทุกอย่างก็ ต้องเป็นอย่างนั้นเอง เป็นความจริงของสังขารธรรม ที่ตกอยู่ภายใต้ภาวะทั้ง ๓ อย่างคือ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นทุกข์ ความเป็นสภาพไม่อยู่ในการควบคุมของเราได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไร เพื่อให้อยู่กับสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่มี เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๓.๒ ผลของการเปรียบเทียบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่มี เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน

๑.๓.๓ ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะทำการศึกษาการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา อันประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ และศึกษาถึงข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

๑.๔.๒ **ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑๕,๗๕๓ คน โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครชซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๗๕ คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

๑.๔.๓ **ขอบเขตด้านพื้นที่** ขอบเขตด้านพื้นที่ ที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งประกอบด้วย ๔ เขตการปกครอง ๑๐๓ ชุมชน

**๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา** ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาไว้ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

### ๑.๕ สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๓ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๔ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๕ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

### ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**ไตรลักษณ์** ในความหมายของการวิจัย หมายถึง ความไม่เที่ยง ภาวะที่ไม่คงตัว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเป็นเอง เป็นกฎที่ได้ขีดขาดของธรรมชาติชีวิตของมนุษย์ สัตว์ และทุกสิ่งทุกอย่าง ชาวพุทธที่เข้าถึงหลักดังกล่าวย่อมดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันเป็นอิสระ

**การใช้หลักไตรลักษณ์** ในความหมายของการวิจัย หมายถึง การนำหลักไตรลักษณ์ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้อย่างเหมาะสมทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในปรับตัวทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของผู้สูงอายุ

**อนิจจัง** ในความหมายของการวิจัย คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ยั่งยืน มีแล้วไม่มี เป็นแล้วกลับไม่เป็น ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ของสรรพสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่ในสังคม แปรปรวนเป็นที่สุด มีอยู่เป็นไปในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน องค์ประกอบทุกอย่างไม่คงที่ จึงเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง

**ทุกขัง** ในความหมายของการวิจัย คือ ภาวะที่ไม่คงตัว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หนีไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงแปรปรวน ของสังคม เมื่อแต่ละสิ่งแต่ละส่วนที่สัมพันธ์กัน เกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์

**อนัตตตา** ในความหมายของการวิจัย คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเป็นเอง ความไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ลักษณะที่ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาควบคุมสั่งการตามความต้องการของเราได้ กล่าวคือ ทุกสรรพสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่ในสังคมนั้น เป็นสภาวะที่มีอยู่เป็นอยู่หรือเป็นไปของมัน ไม่มีตัวตนที่จะครอบครองสั่งบังคับอะไรให้เป็นหรือไม่เป็นตามที่ใจปรารถนาได้

**การปรับตัวทางสังคม** ในความหมายของการวิจัย หมายถึง ความสามารถที่จะ นำหลักไตรลักษณ์ ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแนวคิดของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการของตน

เอง ผู้อื่น และสภาพการณ์ทางสังคมเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปต่อ การดำเนินชีวิต และความเป็นอยู่ สามารถทำความเข้าใจและสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

**ผู้สูงอายุ** ในความหมายของการวิจัย หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ๗.๑ ทำให้ทราบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ
๑. ๗.๒ ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ อาชีพและรายได้ต่างกัน
๑. ๗.๓ ทำให้ทราบข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- ๑.๗.๔ สามารถนำผลจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยผู้วิจัยได้ ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมหัวข้อในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์
- ๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม
- ๒.๔ บริบทของเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์เป็นอีกหนึ่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นหลักการที่มีความเป็นสากล ด้วยเหตุว่าหลักไตรลักษณ์เป็นการกล่าวถึงกฎเกณฑ์ธรรมดาสามัญหรือทั่วไปอันเป็นความจริงที่ไม่มีใครสามารถปฏิเสธได้

##### ๒.๑.๑ ความหมายของไตรลักษณ์

คำว่า “ไตรลักษณ์” ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำคือ ไตร และลักษณะ คำว่า ไตร แปลว่า สาม คำว่า ลักษณะ แปลว่า เครื่องหมาย, ลักษณะ รวมกันเข้าเป็น “ไตรลักษณ์” แปลว่า เครื่องหมายหรือลักษณะสามประการ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สามัญลักษณะ” แปลว่า ลักษณะที่เหมือนกันหรือที่เสมอกันของสิ่งทั้งปวง<sup>๑</sup>

**ไตรลักษณ์** ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เรียกตามคำบาลีว่า เป็น อนิจจัง แต่ในภาษาไทยนิยมใช้คำว่า อนิจจัง หมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ภาวะที่เป็นอนิจจังนั้น เรียกเป็นศัพท์ตามบาลีว่า อนิจจตา หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เรียกเป็นศัพท์ว่า อนิจจลักษณะ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ในภาษาไทย บางทีใช้ภาษาพูดว่า ทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้ง หรือภาวะที่เป็นทุกข์นั้น เรียกเป็นศัพท์ตามบาลีว่า ทุกขตา หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความ เป็นทุกข์เรียกเป็นศัพท์ว่า ทุกขลักษณะ “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” ความเป็นของมิใช่ตัวตน ภาวะที่

<sup>๑</sup>ฐิตวณฺโณ ภิกขุ (พิจิตร), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

เป็นอนัตตานั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนัตตตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความเป็นอนัตตามีใจตัว มีใจตน เรียกเป็นคำศัพท์ว่า อนัตตลักษณะ<sup>๒</sup>

ตามพจนานุกรม palienglish dictionary ของสมาคมบาลีปกรณ์ (PTS) คำว่า ทุกขะ มาจากคำอุปสรรคว่า ทุ + ก หรือ ข ซึ่งมาจากคำว่า ขม แปลว่า ทน ซึ่งแปลว่า สภาพที่ทนได้ยาก หมายถึง สิ่งทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาแล้ว ไม่สามารถจะดำรงคงที่อยู่ตามสภาพเดิมได้ตลอดกาลเพราะสิ่งทั้งหลายต้องเปลี่ยนแปลง สิ่งทั้งหลายจึงทนอยู่ตามสภาพเดิมได้ยาก ซึ่งเรียกว่าทุกข์ อันเป็นผลมาอนิจจัง<sup>๓</sup>

**พระธรรมปิฎก** สภาพความเป็นจริงของชีวิตของทุกคน ซึ่งเป็นลักษณะเหมือนกัน เสมอ กันคือความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน เป็นกฎของธรรมชาติที่เด็ดขาด ไม่มีชีวิตใคร ได้เปรียบเสียเปรียบทุกชีวิตต้องตกอยู่ใน ๓ กฎนี้ทั้งนั้น กฎไตรลักษณ์นี้นับว่าเป็นอุดมธรรมใน พระพุทธศาสนาโดยแท้ เพราะมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมสำคัญ คือ หลักกรรม ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ลิขิตไว้ว่า “กล่าวโดยทั่วไป หลักอนัตตาพร้อมทั้งหลักอนิจจัง และหลักทุกขตาเป็น เครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริง ของหลักจริยธรรมอื่นๆ โดยเฉพาะหลักกรรมและหลักการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกันจึงเป็น ไปได้กรรมจึงมีได้ เพราะสิ่งทั้งหลาย ไม่มีตัวตนความหลุดพ้นจึงมี ได้” “กฎธรรมชาตินี้ เป็นธรรมชาติ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติคือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใดๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะเอง ศาสดานความหมายของพุทธธรรมว่าด้วยเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้ แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก<sup>๔</sup>

**จรัส พยัคฆราชศักดิ์** ได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องไตรลั กษณ์ไว้ในหนังสือ อีสาน ๑ ศาสนา และวรรณกรรมนิยมท้องถิ่นว่า “การสอนเรื่องอนัตตาของพระพุทธเจ้าเป็นการปฏิเสธคำสอน เรื่อง อาตมันของศาสนาพราหมณ์ ซึ่งถือตามคำสอนของคัมภีร์พระเวท พุทธศาสนาไม่เพียง แต่ถือว่า มนุษย์ ทุกคนเป็น อนัตตาเท่านั้น แต่ทุก ๆ สิ่งที่มีอยู่ในสากลของจักรวาลนี้ ไม่ ว่าจะเป็น อุปาทินกสังขาร หรือ อุปาทินกสังขาร ล้วนแต่เป็น อนัตตาหรือปราศจากตัวตนที่เที่ยง แท้ทั้งสิ้น ทุกสิ่งทุก อย่างอยู่ภายใต้กฎ แห่งความจริงอย่างเดียวกัน นั่นก็คือ ทุกสิ่ง เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ไม่มี ตัวตนหรือปราศจากตัวตน”<sup>๕</sup>

<sup>๒</sup> พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๕๒ , (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๘๔.

<sup>๓</sup> Rhys Davids, William T.W. PaliEnglishDictionary, (MunshiramManoharlal Publishers Pvt. Ltd, ๑๙๘๙), p ๓๒๔, อ้างในพระมหาสุวณฺโณ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ใน พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, ( บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๓๒.

<sup>๕</sup> จรัส พยัคฆราชศักดิ์, อีสาน ๑ ศาสนาและวรรณกรรมนิยมในท้องถิ่น, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนส โตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๙๙.



## ๒.๑.๒ ทุกข์ในไตรลักษณ์

**ไตรลักษณ์** หมายถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นกฎครอบจักรวาลอยู่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมจะอยู่ในลักษณะสามัญ ๓ ประการคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ตัวตนที่จะยึดถือ ความทุกข์อันนี้หมายถึงความทุกข์ทั้งปวง ทั้งที่ปรากฏแก่บุคคล แก่สัตว์ แก่สรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ ทุกอย่างปรากฏแก่เรา เป็นทุกข์ในฐานะที่มันจะต้องถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยภายในบ้าง ภายนอกบ้าง แล้วมันก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ทนอยู่ไม่ได้ ทุกในฐานะที่ทนอยู่ไม่ได้ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป ทุกในไตรลักษณ์หมายถึงอย่างนี้ ว่าคลุมเอาความทุกข์ในชั้น ๕ ในอริยสัจเอาไว้ด้วย คลอบคลุมเอาไว้ทั้งหมด<sup>๖</sup>

อนัตตา บรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ ในทางปรมาตมิให้เราได้สัมผัสและรับรู้มัน มันมีอยู่ในสภาพของการเป็น “สังขาร” คือ มีอยู่อย่างปรุงแต่งประกอบกันของหลายสิ่งหลายอย่าง มิได้มีอยู่อย่างโดดเดี่ยว สังขารนั้นๆ จึงต้องมีสัมพัทธ์กัน (Inter-relation) เกี่ยวพันกัน (Inter-connection) และพึ่งพิงกัน (Inter-dependence) ทั้งต้องถูกจำกัดด้วยการเวลา คือ มีอายุขัยแห่งการดับ ไม่มีสิ่งใดที่มีอยู่เป็นอนันตกาล ก็มีแต่ความว่างเปล่าหรือความไม่มีนั่นเอง จะเห็นได้ว่าในที่สุดของสิ่งที่สุดนั้นสิ่งที่มีอยู่จริง ก็คือความไม่มี บรรดาสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ในภาวีสัจนั้น ไม่ว่ารูปธรรมก็ดี, นามธรรมก็ดี (นอกจากนิพพาน) ล้วนมีอยู่อย่างเป็นสังขาร คือ เป็น สังขตธรรมทั้งสิ้น ก็เมื่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่นั้นล้วนมีอยู่อย่างเป็นสังขารที่ปรุงแต่งประกอบกันเข้า สิ่งนั้นๆ ทั้งหลายก็ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทั้งสิ้น ตรงตามพุทธวจนะที่ว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลงไป, สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งหลายย่อมเป็นทุกข์, สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมชาติทั้งหลายย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง”<sup>๗</sup>

## ๒.๑.๓ สิ่งปิดบังไตรลักษณ์

**๒.๑.๓.๑ สันตติ** (ปิดบังอนิจจลักษณะ) คำว่า สันตติ แปลว่า ต่อเนื่อง คือ ติดต่อกันไปไม่ขาดสาย เหมือนน้ำที่ไหลในลำธาร น้ำเก่าไหลไปน้ำใหม่ไหลเข้ามาแทนที่ แต่ดูแล้วเป็นสายน้ำเดียวกัน หากมองเจาะเข้าไปลึก ๆ น้ำแต่ละอะตอมต่างก็เป็นอิสระแก่กัน ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน เพราะมิได้มนสิการ จึงดูประหนึ่งว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้ง ๆ ที่ชีวิตนั้นเกิดดับเกิดดับอยู่ทุกขณะหรือตายเกิด ๆ อยู่ทุกเมื่อ แต่เพราะความไวของการเกิดดับจึงดูเป็นการต่อเนื่องและไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอนิจจัง หากชีวิตมีการขาดตอนเมื่อไรความตายย่อมมาถึงเข้า และทุกชีวิตก็จะหลีกเลี่ยงสิ่งนี้ไม่ได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่งดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า สันตติ ชีวิตถูกสันตติปิดบังจึงไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง ต่อเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งจึงเห็นความแตกต่างปรากฏชัดเจนขึ้น

**๒.๑.๓.๒ อิริยาบถ** (ปิดบังทุกข์ลักษณะ) คำว่า อิริยาบถ แปลว่า การเคลื่อนไหวทางกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้ร่างกายอ่อน

<sup>๖</sup> วุฒิน อินทสระ, ความทุกข์และการดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เรือนธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐-๒๒.

<sup>๗</sup> สุภัทร สุคนธาภิรมณ์ ณ พัทลุง, พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์, อ้างในพระมหาสุทินนัท จันทโสภโณ, การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๒.

คล้ายไม่เครียด หากอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ จะเกิดความเครียดและรู้สึกหงุดหงิดไม่สบาย ซึ่ง เบื่อหน่าย และเกิดความปวดเมื่อยตามมา นั่นก็คือถูกความทุกข์หรือทุกข์ตานั่นเองครอบงำ ทำให้เกิดการบีบคั้นหรือกดดันชีวิต ผู้ที่เคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว บางครั้งเผลอไปเวลาผ่านไป ๒-๓ ชั่วโมงรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ตรงกันข้ามหากคนเราก่ออยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งแต่เพียงอิริยาบถเดิม จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้าเหลือเกิน ลักษณะของอาการเช่นนี้ก็คือถูกทุกขลักษณะครอบงำนั่นเอง ดังนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวทำให้คล้ายทุกข์ ในความหมายที่แท้จริงก็คืออิริยาบถปิดบังทุกข์ไว้หากไม่มีมนสิการไตร่ตรองดูอาจมองไม่เห็นตัวทุกข์ได้ง่าย ทั้ง ๆ ที่ตัวทุกข์ดังกล่าวได้มีอยู่ในชีวิตนั้นอย่างมากมาย

**๒.๑.๓.๓ ฆนะ** (ปิดบังอนาคต) คำว่า ฆนะ แปลว่า ก้อน คือการรวมกลุ่มกันของอวัยวะหรืออวัยวะทุกส่วนกลายเป็นตัวตนขึ้นมาเรียกกันว่าคนบ้าง สัตว์บ้าง และมีชื่อเรียกเฉพาะไปอีกต่าง ๆ กันตามสมมุติบัญญัติ เพราะความเป็นกลุ่มก้อนหรือเป็นแท่งนี้เองทำให้ผู้ไม่มีมนสิการมองไม่เห็นความเป็นอนัตตา และหลงไปตามสมมุติบัญญัติจนไม่สามารถมองเห็นความว่าง ความเปล่า และความตรงกันข้ามกับสิ่งที่เรียกว่า อัตตา คำว่า อนัตตา แปลว่า สภาพที่หาความเป็นตัวตนแท้จริงไม่ได้โดยความหมายก็คือ ไม่มีตัวตนนั่นเอง กล่าวคือชีวิตนี้หาความเป็นตัวตนแท้จริงไม่มี เป็นเพียงผลรวมของรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณมาประกอบรวมกันเข้า จึงกลายเป็นชีวิตขึ้นมา เมื่อแยกแยะออกความเป็นตัวตนหรือเป็นฆนะก็จะหายไป แต่ผู้ไม่มีมนสิการก็มองไม่เห็นความเป็นอนัตตาและยึดว่าเป็นตัวตนของคนและสัตว์ คือเห็นว่าเป็นตัวกูและของกู แล้วยึดติดแน่นจนเป็นเหตุให้เกิดความหลงงมงาย มองไม่เห็นความเป็นจริงตามสภาพของมัน

### **๒.๑.๔ ความสำคัญของไตรลักษณ์ในแง่ของจริยธรรมสำหรับมนุษย์**

**๒.๑.๔.๑ อนิจจตา** แสดงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลายจนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้งฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม ความไม่เที่ยงของส่วนย่อยต่างๆ เมื่อปรากฏเป็นผลรวมออกมาแก่ส่วนใหญ่ที่มนุษย์พอสังเกตเห็นได้ ก็เรียกกันว่าความเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจหรือความรู้สึกเหมือนกันว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีตัวมีตนของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพเป็นอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนอันนั้นเองได้เปลี่ยนแปลงแปรรูปไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในทางจริยธรรม หลักอนิจจตา อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอันมาก โดยเฉพาะที่เป็นหลักใหญ่ ๒ ประการ ได้แก่

๑) มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านนอกไม่ประมาท เร่งชวนชวายทำ การปรับปรุงแก้ไข ด้วยความรู้ที่ตรงเหตุปัจจัย อนึ่ง ในทางจริยธรรม จึงนำเอาหลักอนิจจตามาสอนอนุโลมตามความเข้าใจในเรื่องความเสื่อมและความเจริญได้ว่า สิ่งที่เจริญแล้วย่อมเสื่อมได้ สิ่งที่เสื่อมแล้วย่อมเจริญได้ และสิ่งที่เจริญแล้วย่อมเจริญยิ่งขึ้นไปได้ ทั้งนี้แล้วแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ และในบรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายนั้น มนุษย์ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งสามารถส่งผลต่อเหตุปัจจัยอื่นๆ ได้อย่างมาก ในทางจริยธรรม ความเป็นอนิจจตา หรือแม้จะเรียกว่าความเปลี่ยนแปลง จึงเป็นกฎธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์มีความหวัง เพราะกฎธรรมชาติย่อมเป็นกลาง ๆ จะให้เป็นอย่างไรและแต่จะทำเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นอย่างนั้นขึ้น การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ดีขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความเจริญทางวัตถุหรือทางนามธรรมตั้งแต่การทำคณโงให้เป็นคนฉลาด จนถึงทำปุถุชนให้เป็นพระอรหันต์ รวมทั้งการ

แก้ไข กลับตัวปรับปรุงตนเองทุกอย่าง สุดแต่จะรู้เข้าใจเหตุปัจจัยที่จะเป็นอย่างนั้นแล้วสร้างเหตุปัจจัยนั้นๆ ขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง”<sup>๕</sup>

๒) มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านในใจอิสระ เป็นสุขผ่องใส ปล่อยวางได้ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ในด้านชีวิตภายใน หรือคุณค่าทางจิตใจโดยตรง หลักอนิจจตาช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้รู้เท่าทันความจริง ขณะที่ทางด้านชีวิตภายนอก เมื่อรู้ตระหนักถึงความผันผวนแปรไม่แน่นอน จึงไม่นั่งนอนใจ ขวนขวาย ไม่ประมาท คอยใช้ปัญญาศึกษาให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำการปรับปรุงแก้ไข หลีกเว้นความเสื่อม และสร้างสรรค์ความเจริญอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยปละละเลย แต่ภายในจิตใจ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุปัจจัยนั้น ก็ปล่อยวางได้ ดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเสื่อมและเจริญ รู้จักที่จะถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้นและเกี่ยวข้องกับมันโดยไม่ต้องถูกกระแทกกระทั้นชั้ดเหวี่ยงถูกระชากลากไปอย่างไร้หลักเลื่อนลอยและมีดมัว เพราะเอาตัวเข้าไปยึดมั่นเกาะติดอยู่กับเกลียวคลื่นส่วนโน้นส่วนนี้ ในกระแสของมันเป็นอย่างไร้หัวรู้หน จนช่วยตนเองไม่ได้ ที่จะช่วยคนอื่นเป็นอันไม่ต้องพูดถึงผู้มีจิตใจเป็นอิสระ รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาอุปาทานเท่านั้น จึงจะรู้ว่าอะไรเป็นความเสื่อม อะไรเป็นความเจริญที่แท้จริง มิใช่เพียงความเจริญที่อ้างสำหรับมาผูกมัดตัวเอง และผู้อื่นให้เป็นทาสมากยิ่งขึ้น หรือถ่วงให้จมต่ำลงไปอีก และจึงจะสามารถใช้ประโยชน์จากความเจริญที่สร้างขึ้นนั้นได้มากที่สุด พร้อมทั้งที่สามารถทำตนเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้อย่างดี ทุกข์เกินสมควร ในเมื่อเกิดความเสื่อม หรือความสูญเสีย และช่วยไม่ให้เกิดความประมาทหลงระเหิงในเวลาเจริญ แม้ในขั้นสูง ทำให้เข้าถึงความจริงโดยลำดับจนมองเห็นความเป็นอนัตตา ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตที่เป็นอิสระ ไม่มีความยึดติดถือมั่นปราศจากทุกข์ อย่างที่เรียกว่ามีสุขภาพจิตสมบูรณ์แท้จริง

**๒.๑.๔.๒ ทุกขตา** ในหลักทุกขตา มีเกณฑ์สำคัญสำหรับกำหนดคุณค่าทางจริยธรรม อยู่ ๒ อย่าง ได้แก่

๑) ทุกข์ที่เป็นธรรมดาของสังขาร ต้องรู้ทันไม่ยึดฉวยเอามาใส่ตัวให้เป็นทุกข์ของเรา แต่เป็นภาระที่ต้องจัดการด้วยปัญญาที่รู้เหตุปัจจัย ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันข้าวขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อย ๆ ลงไป และองค์ประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยงกำลังตกอยู่ในอาการเกิดขึ้น แปรไป และสลายตัว ตามหลักอนิจจตาอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นหน่วยรวมนั้น จึงเท่ากับเป็นที่รวมของความแปรปรวนและความขัดแย้งต่าง ๆ และแฝงเอาภาวะที่พร้อมจะแตกแยกและเสื่อมสลายเข้าไปในตัวด้วยอย่างเต็มที่ เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่จะควบคุมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นให้คุมรูปเป็นหน่วยรวมตามรูปแบบที่ประสงค์ก็ดี การที่จะควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดำเนินไปในทิศทางที่ต้องการก็ดี จะต้องใช้พลังงานและวิธีการจัดระเบียบเข้ามารวมเป็นองค์ประกอบช่วยเป็นเหตุปัจจัยเพิ่มขึ้นอีกด้วย ยิ่งองค์ประกอบส่วนย่อย ๆ ต่าง ๆ นั้น มีมากและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นเท่าใด ก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้นและมีการจัดระเบียบที่ละเอียดรัดกุมยิ่งขึ้นเท่านั้น การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จะต้องทำที่ตัวเหตุปัจจัยของมัน และรู้

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๗/๑๒/๒๗.

ชัดถึงความสำเร็จผล หรือความผิดพลาดพร้อมทั้งทางแก้ไขต่อไปตามความพร้อมของเหตุปัจจัย  
เหล่านั้น นี่คือวิธีปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างอิสระไม่ผูกมัดตัว และไม่เป็นที่เกิดจากความทุกข์

๒) หลักอริยสัจบอกหน้าที่กำกับไว้ว่า ทุกข์สำหรับปัญญาผู้รู้ทันและทำให้ไม่เกิดไม่มีเหตุ  
แต่สุขที่คนมุ่งหมายต้องทำให้กลายเป็นชีวิตของเรา ตามหลัก “กิจในอริยสัจ” ทำหน้าที่จะต้องปฏิบัติ  
ต่อทุกข์ ได้แก่ปริณญา คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจหมายความว่า เรื่องทุกข์นี้บุคคลมีหน้าที่  
เกี่ยวข้องเพียงแค่งำหนดรู้หรือทำความเข้าใจเท่านั้น

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักกิจในอริยสัจสอนว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นปัญหาหรืออาจจะเป็น  
ปัญหาขึ้นแก่ตน มนุษย์จะต้องศึกษาสิ่งนั้นให้รู้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนที่สุด เพื่อจะได้จัดการแก้ไขป้องกัน  
ปัญหานั้นให้ถูกจุด การศึกษาปัญหามีได้หมายความว่า เป็นการสร้างปัญหาหรือหาปัญหามาใส่ตนแต่  
เป็นวิธีที่จะทำให้ปัญหาหมดไปหรือไม่มี เหมือนแพทย์จะบำบัดโรครักษาคนไข้ ก็ต้องรู้จักชีวิตร่างกาย  
และวินิจฉัยโรคให้ถูก ตลอดจนรู้เข้าใจให้ถึงขั้นที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคขึ้นมา พระผู้มีพระภาค  
เจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณ  
เป็นทุกข์” ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้...รู้ชัดว่า...ไม่ มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้  
อีกต่อไป”<sup>๙</sup>

เมื่อทราบหลักเกณฑ์ใหญ่ ๆ ๒ ข้อนี้แล้ว จึงควรกำหนดคุณค่าต่าง ๆ ในทางจริยธรรมของ  
หลักทุกข์ตา ดังต่อไปนี้

๑ . การที่สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น การเจริญ และการสลายตัว ทำให้เกิดความ  
กดตัน ชัดแย้ง และการที่จะทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ ภาวะเช่นนี้แสดงว่า สิ่งทั้งหลายมีความ  
บกพร่อง มีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ความบกพร่องหรือความไม่สมบูรณ์นี้ ยังมีมากขึ้นโดยสัมพันธ์กับ  
กาลเวลาที่ผ่านไป และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งทั้งหลาย  
ที่จะรักษาสภาพของตนไว้หรือขยายตัวเข้าสู่ความสมบูรณ์ จึงต้องต่อสู้ดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา การดำรง  
สภาพชีวิตที่ดีไว้ การนำชีวิตเข้าสู่ความเจริญ และความสมบูรณ์ จึงต้องมีการแก้ไขปรับปรุงตัวอยู่  
ตลอดเวลา

๒. เมื่อความขัดแย้ง ดิ้นรนต่อสู้ เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง จะเป็น  
เหตุปัจจัยภายในหรือภายนอกก็ตาม การฝืนแบบที่อ้อ ๆ ย่อมให้ผลร้ายมากกว่าผลดี ไม่ว่าจะในกรณี  
ของสิ่งต่าง ๆ บุคคลหรือสถาบัน เช่น ในเรื่องของวัฒนธรรม เป็นต้น ดังนั้น การรู้จักปรับตัวและ  
ปรับปรุงจึงเป็นเรื่องสำคัญ และข้อนี้ ย่อมเป็นการย้ำความจำเป็นของปัญญา ในฐานะหลักจริยธรรม  
สำหรับรู้เท่าทันและการจัดการทุกสิ่งทุกอย่างให้ตรงตัวเหตุปัจจัย

๓. ความสุข และสิ่งที่ให้ความสุขอย่างที่เราเข้าใจกันในโลก ก็ตกอยู่ในหลักความจริงข้อนี้ด้วย  
ความสุขเหล่านี้ ย่อมมีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวในแง่ที่ว่า จะต้องแปรปรวนไปจากสภาพที่เป็น  
ความสุข หรือจากสภาพจะหาความสุขนั้นได้ อย่างหนึ่ง และดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจให้ความพึง  
พอใจได้โดยสมบูรณ์ อย่างหนึ่ง

ผู้ที่ฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งเหล่านี้อย่างขาดสติ ย่อมเท่ากับทำตัวให้เป็นอันหนึ่ง  
อันเดียวกับความไม่สมบูรณ์ของสิ่งเหล่านั้น หรือทิ้งตัวลงไปในกระแสความแปรปรวนแปรของมัน แล้ว

<sup>๙</sup> ส.ช.(ไทย) ๑๗/๑๓/๒๘.

ถูกขุดลาก กัดดันและบีบคั้นเอาอย่างควบคุมตัวเองไม่ได้ สุดแต่สิ่งเหล่านั้นจะแปรปรวนไปอย่างไร ความหวังในความมากเท่าใด เมื่อความปรวนแปรหรือผิดหวังเกิดขึ้นความทุกข์ก็รุนแรงมากขึ้นตามอัตรา เป็นการหาความสุขชนิดขายตัวเองเป็นทาส หรือเอาค่าของชีวิตเป็นเดิมพัน

ผู้หาความสุขที่ฉลาด เมื่อยังยินดีที่จะหาความสุขสิ่งเหล่านี้้อยู่จึงต้องมีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง แสวงหาและเสวยความสุขอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยประการที่ว่าความแปรปรวนของมันจะก่อโทษให้เกิดพิษภัย หรือเกิดความกระทบกระเทือนน้อยที่สุดพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ถึงจะเป็นอย่างไรก็ให้รักษาอิสรภาพของจิตใจไว้ให้ดีที่สุด

๔. ความสุขแยกโดยคุณค่า มี ๒ ประเภท คือ ความสุขในการได้สนองความต้องการทางประสาททั้งห้า และสนองความคิดอยากต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ความสุขในภาวะจิตที่ปลอดโปร่งผ่องใส เอิบอัม สดชื่น เบิกบานเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งข้องขัด กัดกัน จำกัดความนึกคิด เช่นความวิตก กังวล ความรู้สึกคับแคบ และกิเลสต่าง ๆ ที่พัวพันจิตใจ อย่างหนึ่ง

อารมณ์สำหรับสนองความต้องการต่างๆ ลักษณะอาการของจิตใจสภาพที่เกี่ยวข้องกับความสุขประเภทนี้ คือการแสวงหาดิ้นรนกระวนกระวายเป็นอาการนำหน้าอย่างหนึ่ง และความรู้สึกที่ยึดติดคับแคบ หวงแหน ผูกพันเฉพาะตัวอย่างหนึ่งอาการเหล่านี้มีความสำคัญมากในทางจริยธรรม เพราะเป็นอาการของความยึดอยาก หรือความเห็นแก่ตัว และในเมื่อไม่จัดการควบคุมให้ดี ย่อมเป็นที่มาแห่งปัญหาต่างๆ

๕. ในการแสวงหาความสุขประเภทที่หนึ่ง ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยภายนอกนั้นจะต้องยอมรับความจริงว่า เป็นการเข้าไปสัมพันธ์กันของคู่สัมพันธ์อย่างน้อย ๒ ฝ่าย เช่น บุคคล ๒ คน หรือ บุคคล ๑ กับ วัตถุ ๑ เป็นต้น และแต่ละฝ่ายมีความทุกข์ มีความขัดแย้งบกพร่อง ไม่สมบูรณ์แฝงติดตัวมาด้วยกันอยู่แล้ว เมื่อสิ่งที่มีความขัดแย้งกับสิ่งที่มีความขัดแย้งมาสัมพันธ์กัน ก็ย่อมมีทางที่จะให้เกิดความขัดแย้งที่เพิ่มขึ้นทั้งในด้านปริมาณและระดับความรุนแรง ตามอัตรากาการปฏิบัติที่ผิด

**๒.๑.๔.๓ อนัตตา** ความรู้ที่หยั่งถึงอนัตตตา มีคุณค่าที่สำคัญในทางจริยธรรม คือ<sup>๑๐</sup>

๑) ในขั้นต้น ทางด้านตัณหา ช่วยลดทอนความเห็นแก่ตัว มิให้ทำการต่างๆ โดยยึดถือแต่ประโยชน์ตนเป็นประมาณ ทำให้มองเห็นประโยชน์ในวงกว้าง ที่ไม่มีตัวตนมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัด หนึ่งภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนของตนเอง เกิดจากส่วนประกอบและเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น สอนว่า สิ่งทั้งหลายจะปรากฏรูปเป็นอย่างไรย่อมแล้วแต่การปรุงแต่ง ด้วยการกระทำที่เหตุปัจจัย และชักโยงเชื่อมความสัมพันธ์ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายและชอบเขตวิสัยความสามารถโดยนัยนี้ จึงเป็นการย้ำข้อที่ว่าบุคคลควรปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายตรงตัวเหตุปัจจัย ด้วยทำที่ที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ได้ทั้งผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย และไม่เกิดทุกข์เพราะตัณหาอุปาทาน

๒) ในขั้นกลาง ทางด้านทิวฐิ ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้น สามารถเข้าไปเกี่ยวข้อง พิจารณา ปลอดภัยกับปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่เอาตัวตน ความอยากของตนตลอดจนความเห็น ความยึดมั่นถือมั่นของตนเข้าไปขัด แต่พิจารณาจัดการไปตามธรรมชาติตามตัวเหตุตัวผล ตามที่มันเป็นของมันหรือควรจะเป็นแท้ ๆ คือ สามารถตั้งอุเบกขา วางจิตเป็นกลาง เข้าไปฟังตามที่เป็นจริง งดเว้น อัตตาธิปไตย ปฏิบัติตามหลักธรรมาธิปไตย

<sup>๑๐</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๖-๗๗.

๓) ในขั้นสูง การรู้หลักอนัตตตา ก็คือ การรู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอย่างแท้จริง คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติถึงที่สุด ความรู้สมบูรณ์ถึงขั้นนี้ ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ถึงความหลุดพ้นบรรลือสรภาพโดยสมบูรณ์ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรมอย่างไรก็ดี ความรู้แจ่มแจ้งในหลักอนัตตตา ต้องอาศัยความเข้าใจตามแนวปฏิจจนูปบาทและการปฏิบัติตามแนวมรรค

๔) กล่าวโดยทั่วไป หลักอนัตตตา พร้อมทั้งหลักอนิจจตา และหลักทุกขตาเป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริง ของหลักจริยธรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะหลักกรรม และหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกัน จึงเป็นไปได้ กรรมจึงมีได้ และเพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนตน ความหลุดพ้นจึงมีได้ เป็นต้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา”<sup>๑๑</sup>

สรุปได้ว่า ผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินำเอาหลักไตรลักษณ์มาใช้จะเกิดความสุขในการดำรงชีวิต เพราะหลักไตรลักษณ์สอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้น ทำให้มองเห็นความจริงของชีวิต มองเห็นธรรมชาติของความเสื่อมสลายเพื่อให้นักุศลเตรียมตัวเตรียมใจมิให้เกิดความประมาทในชีวิต

### ๒.๑.๕ ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆ จะเกิดความกลัวความหวาดระแวง กลัวภัยต่างๆ นานาที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับตั้งใจ สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปลงแปรสภาพเรื่อยไป เป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วคราว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกตตันขัดแย้งบีบคั้นคงสภาพอยู่ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่มีตัวตนซึ่งเรียกว่าอนัตตา ส่วนความมีตัวตนเรียกว่าอัตตา จะมีตัวตนที่แท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ครองครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตาเป็นการปฏิเสธความมี ความเป็นของอัตตา เพราะอัตตาเป็นเพียงภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนต่างๆ ไป แต่ละคนได้สร้างภาพ (อัตตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวะธรรม และอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านั้นไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอนัตตาจะถ่ายถอนความยึดถือที่มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็นเจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็นแก่นเป็นแกนแฝงซ้อน สิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้นๆตามธรรมดาของมันไม่ได้ แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริง

ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพียงเราเข้าไปยึดถือว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรากลุ่มหลงยึดถือเกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควร

<sup>๑๑</sup> ส.ช.(ไทย) ๑๗/๑๔/๒๘.

พัฒนาตัวเอง ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น โดยยึดถือตามหลักคำสอนไตรลักษณ์ที่ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข

## ๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### ๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำที่บัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่า แก่ หน่อม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องชี้วัดคนไม่สมควรใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่จึงใช้คำว่าผู้สูงอายุแต่นั้นมา<sup>๑๒</sup>

“ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือ บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป<sup>๑๓</sup>

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ในสัมมาทิฎฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชรา เป็นอย่างไรคือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทริยในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชรา”<sup>๑๔</sup>

สุรกุล เจนอบรม ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเป็นเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้นในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่บุคคลนั้นๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบสูง ในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งการใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็แตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้คือ เกณฑ์อายุที่จะปลดเกษียณตัวเองออกจาก การปฏิบัติงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง<sup>๑๕</sup>

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุมาก ผ่านประสบการณ์มาเป็นระยะเวลาหลายปี เป็นบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและยังถือว่าเป็นวัยที่ปลดเกษียณจากการทำงาน เป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจและทางสังคม

<sup>๑๒</sup> สุพัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

<sup>๑๓</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร: เจ.เอส.การพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑

<sup>๑๔</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

<sup>๑๕</sup> สุรกุล เจนอบรม, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, คณะครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๔.

## ๒.๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๒ .๒.๑ ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological Theory) ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุด้านชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยา ได้แก่

๑) ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน

๒) ทฤษฎีเนื้อเยื่อ (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มมากขึ้น และมีการจับตัวกันมากขึ้น ทำให้เกิดการ Collagen Fiber หดสั้นเข้าเมื่อถึงวัยสูงอายุ

๓) ทฤษฎีทำลายตัวเอง (Auto Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อมๆ กับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้นดังนั้นจึงทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย

๔) ทฤษฎีความผิดพลาด (Error catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะค่อยๆ เกิดความผิดพลาดและความผิดพลาดนี้จะเพิ่มมากขึ้นจนทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

๕) ทฤษฎีเรดิคัลอย่างอิสระ (Free radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ภายในร่างกายของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดลอมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้จะทำให้ยีนเกิดความผิดพลาดและทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวเกิดขึ้นมากจนทำให้เสียความยืดหยุ่นไป

๒.๒ .๒.๒ ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความสำคัญของช่วงชีวิตในครึ่งหลังจะมีผลมาจากครึ่งแรกของชีวิต อันเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป แยกเป็น ๒ ทฤษฎีย่อย ดังนี้

๑) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของผู้อื่น รักผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุขในชีวิตบั้นปลาย

๒) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ด้วยเป็นผู้ที่สนใจเรื่องต่างๆ อยู่ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีเงินใช้สอยโดยไม่เดือดร้อน

๒.๒.๒.๓ ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา (Sociological Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้นด้วย นอกจากนี้ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุถูกหลานและชุมชนมักจะให้ความสำคัญและความสนใจน้อยลง เพื่อจะได้ใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุข แนวทฤษฎีนี้ได้เสนอแนะการดำรงตนของผู้สูงอายุทางสังคม ดังนี้



๑) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้ให้แนวคิดว่าการรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับทฤษฎีบทบาท คือ บุคคลผู้นั้นจะรับบทบาททางสังคมที่ต่างกันไปตามตลอดชั่วชีวิตของเขา เช่น บทบาทการเป็นพ่อแม่ สามภรรยา ฯลฯ ความเป็นอยู่ของบุคคลจะถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังรับผิดชอบ บุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและดีเพียงใดขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทหน้าที่ที่ตนเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใด โดยที่อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตน อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

๒) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้ระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงหนีจากความกดดัน ความตึงเครียดโดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ทฤษฎีการแยกตนเองเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้นเป็นการถอนสถานภาพ และบทบาทของตนเองให้แก่คนหนุ่มสาวที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า

๓) ทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมถอย รวมทั้งความตายที่ค่อยๆ มาถึง ทำให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงหนีและถอนตัวออกจากสังคม เพื่อลดความเครียด และพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับซึ่งกันและกันระหว่างตนเองและสังคมอีกต่อไป

๔) ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และรู้สึกว่าคุณเป็นประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

๕) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็เมื่อได้ทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวเช่นที่ได้ทำมาก่อนบุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากก็กระทำต่อไปบุคคลใดพอใจกับชีวิตที่เหลืออยู่อย่างสงบสันโดษอาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีกล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้างๆ ว่าจะต้องปรับตัวให้ เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

๖) ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้นเป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามั่นคง หรือท้อแท้หมดหวังสำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณชีวิตนั้นมีคุณค่าถ้าชีวิตมีความมั่นคง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับก็มีความรู้สึกว่าคุณเลือกได้น้อยและไม่ต้องการมีชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าคุณไม่มีคุณค่า และความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะสูงอายุลดน้อยลงด้วย

จากทฤษฎีต่างๆ สรุปได้ว่า ทฤษฎีแต่ละกลุ่มมีความสำคัญที่แตกต่างกัน เช่น ทฤษฎีทางจิตวิทยาจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ทฤษฎีทางจิตวิทยาจะเกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการพัฒนาและการปรับตัว ความนึกคิด การยอมรับและความพึงพอใจ เป็นต้น ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมของ

ผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณอายุ การร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว สังคม และชุมชนที่ต้นอาศัยอยู่ เป็นต้น

### ๒.๒.๓ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

**๒.๒.๓.๑ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย** ร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่เท่ากัน เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายส่วนใหญ่ทำงานลดลงและมีจำนวนน้อยลง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับคนวัยหนุ่มสาวขนาดของเซลล์ที่เหลือจะใหญ่ขึ้นเพราะมีไขมันสะสมมากขึ้น มีปริมาณไขมันภายในร่างกายเพิ่มขึ้นและปริมาณน้ำภายในเซลล์ลดลงแต่ปริมาณน้ำภายนอกเซลล์ยังคงเดิมหรือลดลงเพียงเล็กน้อยจึงทำให้ปริมาณน้ำทั้งหมดภายในร่างกายลดลง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้จะมีผลทำให้น้ำหนักของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระบบของร่างกาย เช่น ระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบประสาทสัมผัส ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่ายของเสีย ระบบต่อมไร้ท่อ<sup>๑๖</sup>

**๒.๒.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์** ผู้สูงอายุมักมีอาการไม่คงที่ ชอบบ่น โกรธง่าย ใจน้อยแต่บางรายใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัย สิ่งแวดล้อม สังคม สภาพเศรษฐกิจ และประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในผู้สูงอายุที่เด่นชัด เช่นความสามารถด้านการรับรู้ และเรียนรู้มีระดับต่ำลง เข้าใจสิ่งต่างๆ ค่อนข้างยากเพราะผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตัวเอง การแสดงอารมณ์ มักมีอาการหงุดหงิด ว้าวุ่น ง่ายใจง่าย บางครั้งอาจมีอาการก้าวร้าว ฉุนเฉียว ผู้สูงอายุมักจะทำแต่ในสิ่งเดิมๆ ที่คุ้นเคย เช่น ตัดผมร้านเดิม กินอาหารร้านเดิม ไม่ค่อยสนใจการเปลี่ยนแปลง สนใจสิ่งแวดล้อมน้อย แต่จะสนใจเฉพาะเรื่องที่ตนสนใจอยู่ขณะนั้น การดำเนินชีวิตมุ่งหาความสงบ ความตาย และความเสื่อมถอยของร่างกาย<sup>๑๗</sup>

**๒.๒.๓.๓ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรม** ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทยมีแนวโน้มไปทางตะวันตกมากขึ้น ย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีลักษณะกีดกันผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการทำงานตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องกลับกลายเป็นผู้พึ่งอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุได้รับคือคนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะแนวทาง ฉะนั้นถ้าคนเรารู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิม และยังคงพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระเรื้อรังของสังคม การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากสังคมดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็น

<sup>๑๖</sup> สุรกุล เจนอบรม, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๙-๒๒.

<sup>๑๗</sup> วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, จิตวิทยาการปรับตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

อุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นได้ หรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ มักถูกทิ้งไว้ข้างหลังทำให้ผู้สูงอายุว่ารู้สึกถูกทอดทิ้งทำให้เกิดความว้าเหว การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างตะวันตกที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น<sup>๑๘</sup>

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป เพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุบางคนมีชีวิตที่เรียบง่าย สันโดษ บางครั้งมีกิจกรรมมากขึ้นจากการมีเวลาว่างมากขึ้น และยังต้องการทำงานเพื่อให้ตนเองมีค่าซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุที่ปกติส่วนใหญ่จะยังคงไว้ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่เคยกระทำในอดีตตามสถานะสังคมและเศรษฐกิจจะอำนวย เพื่อคงไว้ซึ่งกิจกรรมทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมตามความสามารถ มีความพอใจชีวิต ทำให้ชีวิตในวัยสุดท้ายมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุที่มีความสันโดษ เรียบง่าย ลดการมีกิจกรรมลงจะสอดคล้องกับทฤษฎีการถอยห่าง ซึ่งเน้นการปรับตัวในวัยสูงอายุให้เหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่ที่น้อยลง ซึ่งถือว่าเป็นปกติของผู้สูงอายุ โดยมีความพอใจในชีวิตในสภาพที่เป็นอยู่ ลดความห่วงใย ลูกหลานและลดกิจกรรมในสังคมลง

## ๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม

### ๒ .๓.๑ โครงสร้างทางสังคม<sup>๑๙</sup>

#### ๒.๓.๑.๑ ความหมายโครงสร้างทางสังคม

โครงสร้างทางสังคม คือ ความสัมพันธ์ของกลุ่มคนหนึ่งที่มาอยู่ร่วมกันเป็นสังคม โดยมีบรรทัดฐานทางสังคมเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว

**พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาภาษาอังกฤษ - ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน** กล่าวว่า โครงสร้างสังคม หมายถึง องค์ประกอบที่มีส่วนต่างๆ สัมพันธ์กันอย่างมีระเบียบ และดำรงอยู่ได้ถาวรตามสมควร โครงสร้างของสังคม คือ ระบบความสัมพันธ์ของสถาบันต่างๆ ของสังคมในขณะใดขณะหนึ่ง

#### ๒.๓.๑.๒ ลักษณะโครงสร้างทางสังคม

๑) มีคนจำนวนหนึ่งที่มีการติดต่อระหว่างกันหรือการกระทำระหว่างสังคม คือ บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ที่มีการติดต่อระหว่างกัน เช่น การคบค้าสมาคม การขัดแย้งกัน ฯ

๒) มีบรรทัดฐาน กฎเกณฑ์หรือระเบียบแบบแผน คือ เป็นแนวทางให้บุคคลในสังคมยึดถือร่วมกัน เพื่อให้การติดต่อระหว่างกันดำเนินไปด้วยดี

<sup>๑๘</sup> เกษม ดันติผลาชีวะและคณะ, การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑-๒๒.

<sup>๑๙</sup> พนิดา ทองคำแท้, บทความงานเขียน, โครงสร้างทางสังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://life-culture.blogspot.com>, [๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๐].

๓) มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ คือ ความต้องการให้โครงสร้างของตนเองมีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับ มีความปลอดภัย เจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ที่ให้ประโยชน์แก่สมาชิก

๔) มีลักษณะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้ คือ โครงสร้างทางสังคมนั้นสามารถเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาที่ดีขึ้นของสังคมพร้อมกัน

### ๒.๓.๑.๓ องค์ประกอบของโครงสร้างทางสังคม

๑) การจัดระเบียบทางสังคม หมายถึง กลุ่มคนที่มีความเป็นระเบียบแบบแผน และมีกระบวนการจัดระเบียบภายในกลุ่ม

(๑) กลุ่มคนที่เป็นระเบียบ เป็นกลุ่มคนที่มาติดต่อกันตามหน้าที่และระเบียบกฎเกณฑ์

(๒) กระบวนการจัดระเบียบทางสังคม เป็นเรื่องคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันแต่ละคนจำเป็นต้องมีบรรทัดฐาน คือ แบบแผน กฎเกณฑ์มาตรฐานในการปฏิบัติ สถานภาพ คือ เป็นตำแหน่งที่เราต้องรับผิดชอบได้จากการเป็นสมาชิกของกลุ่ม และบทบาทคือ หน้าที่ที่ต้องทำตามสถานภาพที่เราได้รับ

๒) สถาบันทางสังคม หมายถึง กฎเกณฑ์หรือระเบียบแบบแผนของสังคมที่เป็นแนวทางการประพฤติในสังคม เช่น

๒.๑ สถาบันครอบครัว สนองความต้องการของมนุษย์ในด้านการกำเนิดบุตรและให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูสมาชิกใหม่

๒.๒ สถาบันการเมืองการปกครอง ควบคุมสังคมไม่ให้เกิดความไม่สงบ รักษาความเป็นระเบียบ ความเรียบร้อยในสังคม

๒.๓ สถาบันเศรษฐกิจ สนองความต้องการในด้านการผลิต การจำหน่ายจ่ายแจกและการบริการต่าง ๆ เพื่อให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

๒.๔ สถาบันการศึกษา เป็นสถาบันที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมในทุกเรื่อง

๒.๕ สถาบันศาสนา ความเชื่อความศรัทธาของมนุษย์ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว สถาบันนี้จะควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในระเบียบ

๒.๖ สถาบันนันทนาการ การทำให้คนในสังคมผ่อนคลายความตึงเครียดเพิ่มพูนอนามัยที่ดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ต่างๆ รวมทั้งสนองความต้องการทางสังคม

๒.๗ สถาบันสื่อสารมวลชน การส่งข่าวสาร นำเสนอ ให้ความรู้แก่ประชาชนทุกเพศทุกวัยในแขนงต่างๆ

สรุปว่าโครงสร้างทางสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยพยุงให้สังคมเกิดหรือมีความมั่นคงถาวร ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญในโครงสร้าง คือ กลุ่มสังคม และสถาบันทางสังคม โดยองค์ประกอบเหล่านี้ ถ้ามีคุณสมบัติดี ก็จะช่วยให้สังคมเจริญรุ่งเรือง เพราะกลุ่มสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ค่านิยม ของบุคคลและสังคม ดังนั้น โครงสร้างทางสังคมจึงมีความสำคัญต่อ บุคคลและกลุ่มคนอย่างมาก

### ๒.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social change)<sup>๒๐</sup>

#### ๒.๓.๒.๑ ความหมายของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

<sup>๒๐</sup>มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๕, ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม, [ออนไลน์ ], แหล่งที่มา : Available: URL <http://www.huso.buu.ac.th> [๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐]

ราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึง การที่ระบบสังคม กระบวนการ แบบอย่างหรือรูปแบบทางสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบครอบครัว ระบบ การปกครอง ได้เปลี่ยนแปลงไป ไม่ ~~จะ~~ ~~เป็น~~ ~~ด้าน~~ ~~ใด~~ ~~ก็~~ ~~ไม่~~ ~~การ~~ ~~เปลี่ยนแปลง~~ ~~ทาง~~ ~~สังคม~~ ~~นี้~~ ~~อาจ~~ ~~จะ~~ ~~เป็น~~ ~~ไป~~ ในทางก้าวหน้าหรือถดถอย เป็นไปได้อย่างถาวรหรือชั่วคราว โดยวางแผนให้เป็นไปหรือเป็นไปเอง และที่เป็นประโยชน์หรือให้โทษก็ ~~มี~~ ~~ทั้ง~~ ~~สิ้น~~ <sup>๒๑</sup>

พัทธา สายหู ได้ ~~อธิบาย~~ ~~ว่า~~ ~~การ~~ ~~เปลี่ยนแปลง~~ ~~ทาง~~ ~~สังคม~~ ~~เป็น~~ ~~การ~~ ~~เปลี่ยนแปลง~~ ~~ของ~~ ~~ระบบ~~ ความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ด้วยกัน อันเป็นผลมาจากระเบียบที่กำหนดการกระทำ และความสัมพันธ์ ของคน เช่น สิทธิและหน้าที่ ขนบธรรมเนียมประเพณี บทบาทและสถานภาพ มีการเปลี่ยนแปลง <sup>๒๒</sup>

โดยสรุป การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึง ความแตกต่างที่เกิดขึ้นในสังคมระหว่าง ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ทั้งระดับจุลภาคและระดับมหภาค ซึ่งอาจเป็นผลดีหรือผลเสียก็ ~~มี~~ ~~ทั้ง~~ ~~สิ้น~~

### ๒.๓.๒.๒ สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

๑) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและประชากร ปრაกฏการณ์ทางธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม ความแห้งแล้ง ~~เป็น~~ ~~สาเหตุ~~ ~~หนึ่ง~~ ~~ที่~~ ~~ทำ~~ ~~ให้~~ ~~สังคม~~ ~~เกิด~~ ~~การ~~ ~~เสีย~~ ~~ระเบียบ~~ ~~ของ~~ ~~สังคม~~ ~~และ~~ ~~ความสัมพันธ์~~ ของคนในสังคมที่มีต่อกันถูกเปลี่ยนไป เช่น สมาชิกในครอบครัวต้องแยกจากกัน เพราะการเสียชีวิต และการพลัดพรากจากกัน เป็นต้น

๒) เทคโนโลยี เมื่อมีสิ่งใหม่ ~~ที่~~ ~~ทันสมัย~~ ~~เกิดขึ้น~~ ~~ใน~~ ~~สังคม~~ ~~สังคม~~ ~~ย่อม~~ ~~ได้~~ ~~รับ~~ ~~ผลกระทบ~~ ~~และ~~ ~~มีการ~~ ~~เปลี่ยนแปลง~~ ~~เพราะ~~ ~~เทคโนโลยี~~ ~~ทำ~~ ~~ให้~~ ~~มนุษย์~~ ~~ต้อง~~ ~~เปลี่ยน~~ ~~พฤติกรรม~~ ~~ใน~~ ~~การ~~ ~~กระทำ~~ ~~ต่อ~~ ~~กิจกรรม~~ ~~ที่~~ ~~นำ~~ ~~เอา~~ ~~เทคโนโลยี~~ ~~มา~~ ~~ใช้~~ ~~ให้~~

๓) การพัฒนาทางเศรษฐกิจ ทำให้ ~~เกิด~~ ~~ความ~~ ~~ทันสมัย~~ ~~เพราะ~~ ~~มีการ~~ ~~เปลี่ยนแปลง~~ ~~การผลิต~~ ~~ตาม~~ ~~แบบ~~ ~~ดั้ง~~ ~~เดิม~~ ~~ใน~~ ~~ยุค~~ ~~สังคม~~ ~~เกษตรกรรม~~ ~~ไปสู่~~ ~~การ~~ ~~ผลิต~~ ~~แบบ~~ ~~อุตสาหกรรม~~ ~~และ~~ ~~แบบ~~ ~~เมือง~~ ~~ทำ~~ ~~ให้~~ ~~สังคม~~ ~~เกิด~~ ~~การ~~ ~~เปลี่ยนแปลง~~ ~~ไปสู่~~ ~~สังคม~~ ~~เป็น~~ ~~อุตสาหกรรม~~ ~~ที่~~ ~~เปลี่ยน~~ ~~ระบบ~~ ~~การผลิต~~ ~~จาก~~ ~~การใช้~~ ~~แรงงาน~~ ~~มนุษย์~~ ~~ไปสู่~~ ~~การใช้~~ ~~แรงงาน~~ ~~จาก~~ ~~เครื่อง~~ ~~จักรกล~~ ~~ใช้~~ ~~ระบบ~~ ~~การทำงาน~~ ~~แบบ~~ ~~อุตสาหกรรม~~

### ๒.๓.๓ ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม <sup>๒๓</sup>

๒.๓.๓.๑ ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolutionary theory) เป็นแนวความคิดที่ได้รับอิทธิพล จากทฤษฎีวิวัฒนาการทางชีวภาพของชาร์ลส์ดาร์วิน (Charles Darwin) โดยนักสังคมวิทยาในกลุ่ม ทฤษฎีวิวัฒนาการเสนอว่า การเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็น ขั้นตอนตามลำดับ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งในลักษณะที่มีการพัฒนาและ

<sup>๒๑</sup>ราชบัณฑิตยสถาน , ๒๕๒๔, อ้างใน, มหาวิทยาลัยบูรพา , ๒๕๔๕, ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทาง สังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: Available: URL <http://www.huso.buu.ac.th>

<sup>๒๒</sup>พัทธา สายหู, ๒๕๒๙, อ้างใน, มหาวิทยาลัยบูรพา , ๒๕๔๕, ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: Available: URL <http://www.huso.buu.ac.th>

<sup>๒๓</sup>สนธิ สมัครการ, วิธีการศึกษาสังคมมนุษย์กับตัวแบบสำหรับการศึกษาสังคมไทย , พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๖- ๔๒.

ก้าวหน้ากว่าขั้นที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมที่มีรูปแบบเรียบง่ายไปสู่รูปแบบที่สลับซับซ้อนมากขึ้น และมีความเจริญก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ จนเกิดเป็นสังคมที่มีความสมบูรณ์ ตัวอย่างของนักสังคมวิทยาที่สร้างทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมโดยใช้แนวความคิดวิวัฒนาการ มีดังนี้

**อ็อกุสต์ กองต์ (Auguste Comte)** เสนอว่า สังคมมนุษย์มีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ผ่าน ๓ ขั้นตอน ตามลำดับ คือ จากขั้นเทววิทยาไปสู่ขั้นอภิปรัชญา และไปสู่ขั้นวิทยาศาสตร์

**โรเบิร์ต เรดฟิลด์ (Robert Redfield)** เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงของสังคมจะเริ่มจากสภาพของสังคมชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมแบบเมือง (Urban)

**๒.๓.๓.๒ ทฤษฎีความขัดแย้ง (Conflict theory)** เป็นแนวความคิดที่มีข้อสมมุติฐานที่ว่า พฤติกรรมของสังคมสามารถเข้าใจได้จากความขัดแย้งระหว่างกลุ่มต่าง ๆ และบุคคลต่าง ๆ เพราะการแข่งขันกันในการเป็นเจ้าของทรัพยากรที่มีค่าและหายาก มีนักสังคมวิทยาหลายท่านที่ใช้ทฤษฎีความขัดแย้งอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางสังคม แต่ในที่นี้จะเสนอแนวความคิดของนักทฤษฎีความขัดแย้งที่สำคัญ ๓ ท่าน ดังนี้

**คาร์ล มาร์กซ์ (Karl Marx)** เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงของทุก ๆ สังคม จะมีขั้นตอนของการพัฒนาทางประวัติศาสตร์ ๕ ขั้น โดยแต่ละขั้นจะมีวิธีการผลิตที่เกิดจากความสัมพันธ์ของอำนาจของการผลิต ซึ่งได้แก่ การจัดการด้านแรงงาน ที่ดิน หุ่น และเทคโนโลยี กับ ความสัมพันธ์ทางสังคมของการผลิตซึ่ง ได้แก่ เจ้าของปัจจัยการผลิต และคนงานที่ทำหน้าที่ผลิต แต่ในระบบการผลิตแต่ละระบบจะมีความขัดแย้งระหว่างชนชั้นผู้เป็นเจ้าของปัจจัยการผลิตกับผู้ใช้แรงงานในการผลิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ที่เป็นโครงสร้างส่วนล่างของสังคมและเมื่อโครงสร้างส่วนล่างมีการเปลี่ยนแปลงจะมีผลทำให้เกิดการผันแปรและเปลี่ยนแปลงต่อโครงสร้างส่วนบนของสังคม ซึ่งเป็นสถาบันทางสังคม เช่น รัฐบาล ครอบครัว การศึกษา ศาสนา และรวมถึงค่านิยม ทัศนคติ และบรรทัดฐานของสังคม

**ลิวอิส เอ. โคเซอร์ (Lewis A. Coser)** เป็นนักทฤษฎีความขัดแย้ง ที่มองว่า ความขัดแย้งก่อให้เกิดผลทั้งด้านบวกและด้านลบ และอธิบายว่า ความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ไม่มีกลุ่มทางสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งที่มีความสมานสามัคคีอย่างสมบูรณ์ เพราะความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของสถานะหนึ่งของมนุษย์ ความขัดแย้งสามารถแก้ปัญหา ความแตกแยกและทำให้เกิดความสามัคคีภายในกลุ่มได้เพราะในกลุ่มมีทั้งความเป็นมิตรและความเป็นศัตรูอยู่ด้วยกัน โคเซอร์มีความเห็นว่าความขัดแย้งเป็นตัวสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สามารถทำให้สังคมเปลี่ยนชีวิตความเป็นอยู่จากด้านหนึ่งไปสู่อีกด้านหนึ่งได้

**รอล์ฟ ดาห์เร็นดอร์ฟ (Ralf Dahrendorf)** เป็นนักสังคมวิทยาชาวเยอรมัน ที่ปฏิเสธแนวความคิดของมาร์กซ์ ที่ว่า ชนชั้นในสังคมเกิดจากปัจจัยการผลิต และเสนอว่า ความไม่เท่าเทียมกันในสังคมนั้นเกิดจากความไม่เท่าเทียมกันในเรื่องของสิทธิอำนาจ กลุ่มที่เกิดขึ้นภายในสังคมสามารถแบ่งออกได้เป็นสองประเภทคือ กลุ่มที่มีสิทธิอำนาจกับกลุ่มที่ไม่มีสิทธิอำนาจ สังคมจึงเกิดกลุ่มแบบไม่สมบูรณ์ ของทั้งสองฝ่ายที่ต่างก็มีผลประโยชน์แอบแฝงอยู่เบื้องหลัง ระดับของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจะรุนแรงมากหรือรุนแรงน้อยนั้นขึ้นอยู่กับการจัดการและการประสานผลประโยชน์ของกลุ่มที่ครอบงำ ตามแนวความคิดของดาห์เร็นดอร์ฟ ความขัดแย้งสามารถทำให้โครงสร้างมีการเปลี่ยนแปลง

ได้ ประเภทของการเปลี่ยนแปลง ความรวดเร็วของการเปลี่ยนแปลง และขนาดของการเปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการเปลี่ยนแปลง เช่น อำนาจของกลุ่ม ความกดดันของกลุ่ม

### ๒.๓.๓.๓ ทฤษฎีโครงสร้าง-หน้าที่ (Structural-Functional theory)

**อีมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim)** มีแนวความคิดว่า หน้าที่ของสังคมคือ ส่วนที่สนับสนุนให้สังคมสามารถดำรงอยู่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เอ.อาร์.แรดคลิฟฟ์บราวน์ (A.R. Radcliffe-Brown) กับ โบรมิสลอร์ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski) ที่มองว่า หน้าที่ทางสังคม เป็นส่วนสนับสนุนให้โครงสร้างสังคมคงอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะสังคมมีกระบวนการทางสังคมที่ทำให้สังคมเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่น บรรทัดฐาน ค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรม และประเพณี เป็นต้น

**ทาลคอตต์ พาร์สัน (Talcott Parsons)** มีแนวความคิดว่า สังคมเป็นระบบหนึ่งที่มีส่วนต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่คงที่ของแต่ละส่วนจะเป็นปัจจัยทำให้ระบบสังคมเกิดความสมดุลย์ ส่วนในด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม พาร์สันเสนอว่า เกิดจากความสมดุลย์ถูกทำลายลง เพราะองค์ประกอบของสังคมคือ บุคลิกภาพ อินทรีย์ และวัฒนธรรม เกิดความแตกกร้าว โดยมีสาเหตุมาจากทั้งสาเหตุภายนอกในระบบสังคม เช่น การเกิดสงคราม การแพร่กระจายของวัฒนธรรม เป็นต้น และสาเหตุจากภายในระบบสังคม ที่เกิดจากความตึงเครียด เพราะความสัมพันธ์ของโครงสร้างบางหน่วย หรือหลาย ๆ หน่วย ทำงานไม่ประสานกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางประชากร การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงจะเป็นสาเหตุทำให้ส่วนอื่น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจเกิดขึ้นเฉพาะส่วนใดหนึ่งหรืออาจเกิดขึ้นทั้งระบบก็ได้ พาร์สันเน้นความสำคัญของวัฒนธรรม ซึ่งรวมถึง ความเชื่อ บรรทัดฐาน และค่านิยมของสังคม คือ ตัวยึดเหนี่ยวให้สังคมมีการรวมตัวเข้าด้วยกันและเป็นตัวต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม

### ๒.๓.๓.๔ ทฤษฎีจิตวิทยา-สังคม (Social-Psychological theory) จาก

**อีวีเรทท์ อี เฮเกน (Everett E. Hagen)** มีแนวความคิดสอดคล้องกับเวเบอร์ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีการเริ่มต้นมาจากการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ และเสนอว่า การเปลี่ยนจากสังคมดั้งเดิม ไปสู่สังคมสมัยใหม่ จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพของบุคคล โดยเสนอว่า บุคลิกภาพของคนในสังคมดั้งเดิมมีลักษณะตายตัวที่ถูกกำหนดโดยกลุ่มสังคม เป็นบุคลิกของคนที่ต้องมีการสั่งการด้วยบังคับบัญชา ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และไม่มีการประดิษฐ์คิดค้น เพราะคนเหล่านั้นมองโลกยถากรรมมากกว่าที่จะมองโลกแบบวิเคราะห์ บุคลิกภาพของคนในสังคมสมัยใหม่จึงเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง

**เดวิด ซี แม็กคลีแลนด์ (David C. McClelland)** มีแนวความคิดเหมือนกับเฮเกนที่เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจเป็นผลมาจากการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ แต่แนวความคิดของแม็ก-คลีแลนด์เน้นศึกษาที่ตัวแปรด้านแรงจูงใจในความสำเร็จ (Achievement motivation) ซึ่งหมายถึง ความสำเร็จทางเศรษฐกิจของปัจเจกบุคคล และเสนอแนวความคิดว่า ในการพัฒนาทางเศรษฐกิจของสังคมในอดีตและปัจจุบันเป็นผลมาจากแรงจูงใจในความสำเร็จของบุคคล หากคนในสังคมมีแรงจูงใจในความสำเร็จมาก การพัฒนาทางเศรษฐกิจก็就会有ความเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย

## ๒.๓.๔ การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment)

### ๒.๓.๔.๑ ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

**Hurlock** ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มบุคคลต่างๆ ได้ คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับคนอื่นทั้งกลุ่ม เพื่อนและคนแปลกหน้าซึ่งจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น ความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น การปรับตัวทางสังคม จึงเป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพตามความสามารถที่ตนมีอยู่

**Hurlock** ได้ให้หลักเกณฑ์สำหรับการพิจารณาถึง ลักษณะการปรับตัวที่ดีทางสังคม ซึ่งมี ๔ ประการ คือ<sup>๒๔</sup>

๑. การแสดงออก (Overt Performance) หากพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่มอายุ และระดับของการพัฒนาการแล้ว ก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

๒. สามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มได้ทุกกลุ่ม

๓. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น

๔. มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ (Personal Stisfaction)

จากลักษณะการปรับตัวโดยทั่วไปของมนุษย์ดังกล่าวได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะของผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ดีซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่รู้ถึงพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก คามสามารถ และอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง

๒. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่า ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องมีความรู้สึกที่ตนได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และที่สำคัญมีความสบายใจต่อคนทั่วไป แสดงปฏิกริยาออกมาได้ด้วยตัวเอง หรือมีอิสระในการแสดงออก ต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน

๔. ความสามารถในการรับและให้ความรัก การปรับตัวที่ดีต้องมีความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้ คนที่เจ็บป่วยทางจิตมักอยากจะได้รับความรักจากคนอื่นฝ่ายเดียวแต่ตัวเองไม่สามารถจะให้ความรักเป็นการตอบสนองได้

๕. การปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลและความกลัวอยู่เวลานานๆ จะมีความรู้สึกต่อชีวิตที่หงุดหงิดและเหี่ยวแห้งมากเกินไป

<sup>๒๔</sup>Hurlock, Elizabeth B., **Chid development** 6<sup>th</sup>ed, (New York: Mcgraw-Hill Book Company, Inc., 1978:260), อ้างใน ขวัญรัก สุขสมหทัย, “การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” , วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘.



### ๒.๓.๔.๒ ความหมายของการปรับตัว

**ดาร์วิน** (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการใน ค.ศ. ๑๘๕๙ โดยได้สรุปความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่าปรับตัวมาใช้ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ของชีววิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ<sup>๒๕</sup>

**แอนดรู และรอย** (Andrew and Roy) อธิบายการปรับตัวไว้ว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงสภาพสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งรอย (Roy) เชื่อว่าคนประกอบด้วยกาย จิต สังคม (Man is an biopsychosocial being) และเป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ ที่มีการตอบสนองออกมาในด้านร่างกายและสรีระ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาหว่ากัน<sup>๒๖</sup>

**โคแมน และแฮมแมน** (Colman and Hamman) กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข<sup>๒๗</sup>

**กมลรัตน์ หล้าสูงษ์** กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพสิ่งแวดล้อมจนเป็นสภาพอารมณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ<sup>๒๘</sup>

**Eastwood Alwater** กล่าวว่า การปรับตัวที่ประสบผลสำเร็จมาจากบทบาทที่เข้มแข็งของบุคคลอันสืบเนื่องมาจากอดีต นักจิตวิทยาผู้กล่าวถึงการปรับตัวของมนุษย์ ๒ ทางคือ การปรับตัวเราเองและการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมของเรา โดยมีรายละเอียดดังนี้<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๕</sup> ดาร์วิน (Darwin), อ้างใน นิภา นิธยาน, การปรับตัวและบุคลิกภาพ: จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๗-๙.

<sup>๒๖</sup> Andrew, H. A., C. Roy. **Essentials of Roy Adaptation Model.** Norwalk: Appleton-century-crafts, 1986. อ้างใน สุทธิพันธ์ น้ำเพชร, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการในจังหวัดเพชรบุรี”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒), หน้า ๓๓.

<sup>๒๗</sup> โคแมน และแฮมแมน (Colman and Hamman) อ้างในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, **สุขภาพจิตเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมตำราทบวงมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๕๕๕.

<sup>๒๘</sup> กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, **จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๘), หน้า ๑๘๐.

<sup>๒๙</sup> Eastwood Alwater (1994; 5), อ้างใน ขวัญรัก สุขสมหทัย, “การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” , **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๗.

๑. การปรับตัวในส่วนบุคคล หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการภายในของแต่ละคน แรงขับส่วนหนึ่งจะเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ เพื่อให้ดำรงชีพอยู่ได้ อีกส่วนหนึ่ง เกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ประสบการณ์ เช่น ความต้องการความอบอุ่น
๒. การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม หมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคมมนุษย์ จะต้องมึปฏิกิริยาโต้ตอบและปรับพฤติกรรมให้สอดคล้อง

**นิภา นิธยายน** ได้เขียนไว้ในหนังสือ “การปรับตัว บุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต” สรุปได้ว่า บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตามจะต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม สิ่งแวดล้อม ทั้งด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีอื่นมี เพื่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ<sup>๓๐</sup>

**จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ** ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของ ผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของ ผู้สูงอายุนั้น มี ดังนี้ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้า ของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความ สัมพันธ์ ที่ดีกับเพื่อน บ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจ ที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน ผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ ทำสิ่งที่ตนเองชอบใน ยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข<sup>๓๑</sup>

**สมพร เทพสิทธิ์า** ได้เขียนไว้ในหนังสือ แก่อย่างมีค่า ชราอย่างมีสุข สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการยกย่องเหมือนเดิมโดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูง ๆ ซึ่งเคยมีอำนาจและบริหารแวดล้อมเมื่อเกษียณอายุออกจากราชการอาจยังเสียตายอำนาจและตำแหน่งที่สูญเสีย ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงคือ การเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม สมัยก่อนคนไทยจะอยู่กันเป็นเป็นครอบครัวใหญ่ที่เรียกว่าครอบครัวชาย ทำให้มีความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นและเกิดความอบอุ่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวของคนไทยโดยเฉพาะครอบครัวในเมืองกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้รับการดูแลและความอบอุ่นจากลูกหลานดังที่เคยเป็นในอดีต ในอนาคตสังคมไทยอาจจะกลายเป็นแบบตะวันตก คือ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการเอื้ออาทรและช่วยเหลือซึ่งกันและกันไม่มีการทดแทนบุญคุณ ถ้าหากระบบครอบครัว และสังคมไทยเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดความไม่มั่นคงและความไม่สงบสุข<sup>๓๒</sup>

<sup>๓๐</sup> นิภา นิธยายน , ๒๕๓๐ , การปรับตัว บุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต , (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนไสตร์) , หน้า ๑๒.

<sup>๓๑</sup> จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนา และคณะ , ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ , จากวารสารพัฒนาวิทยา และเวช ศาสตร์ผู้สูงอายุ, ( ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

<sup>๓๒</sup> สมพร เทพสิทธิ์า, แก่อย่างมีค่า ชราอย่างมีสุข , (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๘) , หน้า ๖.

**บรรลุ ศิริพานิช** ได้กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือดูแลตนเองของ ผู้สูงอายุ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ได้แก่สถานภาพและบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การทำงานตลอดมาพออายุ ๖๐ ต้องเกษียณออกมาอยู่บ้านเฉยๆ จากบทบาทที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวต้องมาเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ในครอบครัวเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุหลายๆ คนทำใจยอมรับไม่ค่อยได้ เพราะรู้สึกว่าคุณเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี<sup>๓๓</sup>

สรุปได้ว่า การวิจัยครั้งนี้ การปรับตัว หมายถึง การกระทำ ความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้น เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ

## ๒.๔ บริบทของเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา<sup>๓๔</sup>

### ๒.๔.๑ ประวัติความเป็นมา

เทศบาลนครหาดใหญ่ ตั้งอยู่ในเขตอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พ.ศ. ๒๔๗๑ มีฐานะเป็นสุขาภิบาล ตามพระราชบัญญัติสุขาภิบาล ยกฐานะเป็น "เทศบาลตำบลหาดใหญ่" เมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๔๗๘ มีเนื้อที่ ๕ ตารางกิโลเมตร ยกฐานะเทศบาลตำบลหาดใหญ่เป็น "เทศบาลเมืองหาดใหญ่" เมื่อวันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๔๙๒ ตามพระราชกฤษฎีกา ปัจจุบันหาดใหญ่ได้ยกฐานะเป็นเทศบาลนครหาดใหญ่ ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา เล่มที่ ๑๑๒ ตอนที่ ๔๐ ก ลงวันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘ โดยมีผลบังคับใช้มา ตั้งแต่วันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘ ซึ่งปัจจุบันเทศบาลนครหาดใหญ่ มีพื้นที่ทั้งหมด ๒๑ ตารางกิโลเมตร

### ๒.๔.๒ ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม

หาดใหญ่เป็นศูนย์กลางทางธุรกิจการค้าและการบริการของภาคใต้ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพาณิชย์กรรม (รองรับกิจกรรมการท่องเที่ยว) และอุตสาหกรรม ได้แก่ อาชีพค้าขาย ธุรกิจบริการ และเป็นลูกจ้างในสถานประกอบการ ลักษณะของเมืองมีขนาดกระชั บตัวมาก มีศูนย์กลางเมืองกว้างประมาณ ๑ กิโลเมตร ยาวประมาณ ๔ กิโลเมตร ตั้งอยู่ประชิดทางรถไฟ สภาพเมืองขยายตัวออกไปทางทิศตะวันออก ลักษณะของอาคารสิ่งปลูกสร้างส่วนใหญ่ มีลักษณะเป็นตึกแถวพาณิชย์ชั้นล่างและอยู่อาศัยชั้นบน อาคารลักษณะเดี่ยวมีน้อยและกระจายตัวอยู่ประปราย

### ๒.๔.๓ ลักษณะภูมิอากาศ

อยู่ในเขตอิทธิพลของลมมรสุม เมืองร้อน มี ๒ ฤดู คือ ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม แต่อากาศจะไม่ร้อนมากนัก เนื่องจากตั้งอยู่ใกล้ทะเล และฤดูฝนจากกลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนตุลาคม ได้รับ อิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และช่วงกลางเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ จะได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ

<sup>๓๓</sup> บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือดูแลตนเองของ ผู้สูงอายุ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓-๒๔.

<sup>๓๔</sup> ข้อมูลพื้นฐานของเทศบาลนครหาดใหญ่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hatyaicity.go.th>, [๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๐]

### ๒.๔.๔ ลักษณะประชากร

มีประชากร ๑๕๙,๒๑๗ คน และ ๖๖,๙๘๕ ครัวเรือน (ข้อมูล ณ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๑) แบ่งเป็น ๑๐๔ ชุมชน ความหนาแน่นของประชากร ๗,๕๒๙ คน/ตาราง กิโลเมตร ประชากรส่วนใหญ่เป็นคนท้องถิ่นและอพยพมาจากจังหวัดใกล้เคียง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาคือศาสนาอิสลาม

### ๒.๔.๕ การบริการพื้นฐานและกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เทศบาลนครหาดใหญ่ ภายใต้การนำของ ดร.ไพโร พัฒโน นายกเทศมนตรี เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของ ผู้สูงอายุ จึงจัดให้มีโครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ อย่างเช่นทุกปีงบประมาณจะจัดให้มีการจัดพาผู้สูงอายุพักผ่อนเชิงเรียนรู้นอกสถานที่ จัดอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม.ลงพื้นที่ดูแล ผู้สูงอายุ ที่นอนติดเตียง สำหรับโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น

๑) **โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สร้างขวัญกำลังใจการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีคุณค่า** โครงการดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแล มีความรู้ ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ด้านโภชนาการ ฟันพู่สมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ และเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ ให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

๒) **โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เดินหน้าพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง** สำหรับการส่งเสริมการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นการส่งเสริมความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุได้รับรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจดูแลสุขภาพตนเองโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีวิทยากร ร่วมบรรยายให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

๓) **โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่** เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดการเรียนการสอนตามโครงสร้างหลักสูตร แบ่งเป็น ๒ หมวด คือ ความรู้สำหรับพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ และหมวดการเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยใช้หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุของสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี ประจำจังหวัดสงขลา เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยปรับตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้กิจกรรมนำเนื้อหา เน้นความสุขของผู้เรียน ครอบครัว ๕ มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสว่าง สุขสง่า และสุขสงบ และเปิดการเรียนการสอน สัปดาห์ละ ๒ วัน

## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๒.๕.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักไตรลักษณ์

**ฐิติวรรณ แสงสิงห์** ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านคำลือหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเกิดปัญหาทางด้านร่างกายจะใช้หลักไตรลักษณ์เข้ามาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น มาประพจน์ปฏิบัติ เมื่อเจ็บป่วยมีอาการใช้ตามร่างกายเป็นนั่นเป็นนี่อยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันใดที่จะไม่เจ็บปวด ความไม่เที่ยงของสังขาร

ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เสื่อมไปของสังขารทำให้เป็นทุกข์ คิดว่าเจ็บปวดมากก็จะเจ็บปวดมาก ไม่คิดก็จะเจ็บปวดน้อยลง จิตปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุจึงมองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีใครสามารถไปบังคับไม่ให้เจ็บปวดได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องทิ้งไป การอ่านหนังสือธรรมะทำให้ทราบว่าภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจตา ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัวที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทำให้มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้อยู่ในสภาวะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดทุกข์ เรียกว่า ทุกขตา ความไม่ใช่ตัวตนไม่มีตัวตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์กับเกิดดับ ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ เรียกว่า อนัตตา จึงไม่มียึดถืออะไร คิดว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดา<sup>๓๕</sup>

**พระมหาสุณันท์ จนทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์)**<sup>๓๖</sup> ศึกษาเรื่องการศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทการการวิจัยครั้งนี้ได้ พบว่า สิ่งทั้งปวงที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปาทะ) รุติ (ตั้งอยู่) และสิ่งที่มาปิดบัง ไตรลักษณ์ไว้ จนทำให้ยังไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องไตรลักษณ์ทั้งหมด ๓ อย่างต่อไปนี้ คือ ๑. สันตติ ปิดบัง อนิจจลักษณะ ๒. อโรยาท ปิดบังทุกขลักษณะ ๓. ขนสัญญา ปิดบัง อนัตตลักษณะ ที่เป็นความจริงของสังขารคือ ชั้น ๕ ซึ่งได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนา หรือปัญญา ก็จะเจริญขึ้น และเมื่อปัญญาเกิดขึ้น อวิชชา ก็จะดับไป จากนั้น เราก็สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายด้วยเหตุนี้ การรู้แจ้งในไตรลักษณ์ จึงนำไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ความบริสุทธิ์ (สุทธิ) ปัญญา (ปัญญา) สันติ (สันติ) และความดับทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า "พหุลานุสาณี" คือคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมากที่สุด

### ๒.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมและข้อมูลทั่วไป

**เบญจมา เลหาพูนรังสี** ศึกษาการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการปรับตัวทางสังคมดีกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสโสด หม้าย หย่า แยก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนภาพร ชัยวรรณ มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย ที่ศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายและหย่าร้างมีภาวะสุขภาพไม่ต่างกันมากนักแต่มีภาวะสุขภาพแยกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสดหรือสมรสคู่ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสน่าจะมีปัญหาน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว เช่นเดียวกับ สุพรรณิ นันทชัย ได้ศึกษาผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสมีโอกาสได้รับ

<sup>๓๕</sup>ฐิติวรรณ แสงสิงห์ ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านคำลือหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒๑.

<sup>๓๖</sup>พระมหาสุณันท์ จนทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์), การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

ความรัก ความอบอุ่น และการเอาใจใส่ทำให้รู้สึกตนเองมีที่พึ่ง มีเพื่อนคู่คิด ไม่รู้สึกว่าเหงา ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่กับคู่สมรส และกลุ่มที่เป็นโสด<sup>๓๗</sup>

**สุทธิพันธ์ พิกสุวรรณ** ได้ศึกษา การปรับตัวของผู้สูงอายุ ๑๕๐ คน ในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ โดยที่ ผู้สูงอายุ ที่ระดับการศึกษาสูงมีการปรับตัวดีกว่า และ ผู้สูงอายุ มีรายได้แตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน มีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ โดยที่ ผู้สูงอายุ ที่ระดับรายได้สูงมีการปรับตัวดีกว่า<sup>๓๘</sup>

**ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม** ได้ศึกษาพฤติกรรมการสุขภาพ ของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมว่า สังคมมนุษย์มีการอยู่ร่วมกัน มีปฏิกริยาโต้ตอบ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการทางสังคมในผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุต้องการการยอมรับจากสมาชิกอื่นๆในกลุ่ม ในครอบครัวและในสังคม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้น ความสามารถในการทำกิจกรรมช้าลง ความสามารถในการแสวงหามิตรใหม่มีอย่างจำกัด เพราะที่มีอายุน้อยกว่าขาดความพึงพอใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุ และผู้สูงวัยกว่าก็ขาดความมั่นใจในหลายด้าน เช่น ในเรื่องการสนทนา ทำให้ต่างหลีกเลี่ยงที่จะสนทนากันหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน สภาพเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุถอยห่างและเลิกเกี่ยวข้องกับสังคม นอกจากนี้การที่มีค่านิยม วัฒนธรรมใหม่ ๆ ขาดความเข้าใจระหว่างกันมาก ระบบการเคารพผู้อาวุโสก็มีน้อยลง<sup>๓๙</sup>

**นงลักษณ์ บุญไทย** ได้ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ โดยทำการศึกษาผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่ร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่รับบริการของคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาลในกรุงเทพมหานครรวม ๔ แห่ง จำนวน ๒๔๙ คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มที่ศึกษาร้อยละ ๖๗.๙ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๕.๓ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับ สูง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ การศึกษา รายได้ ความพอเพียงของรายได้ สถานภาพในครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความช่วยเหลือที่ผู้สูงอายุให้แก่บุตรหลานหรือญาติ ความช่วยเหลือที่ผู้สูงอายุให้แก่เพื่อน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของ

<sup>๓๗</sup>เบญจมา เลหาพูนรังสี, ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการกับ การปรับตัว ภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา , วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๖๓.

<sup>๓๘</sup>สุทธิพันธ์ พิกสุวรรณ, การปรับตัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ ในเขตกรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๗), หน้า ๗๐-๗๔.

<sup>๓๙</sup>ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม , ศึกษา พฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์: วิทยาศาสตรและเทคโนโยยี, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

ผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือญาติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ กับเพื่อน และเมื่อวิเคราะห์ถึง ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๐๑ คือ การศึกษา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือญาติ ปัญหาสุขภาพ ความช่วยเหลือที่ผู้สูงอายุรับจากเพื่อน ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และลักษณะครอบครัวโดยปัจจัยเหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ ๓๓.๑๑<sup>๕๐</sup>

**สายยนต์ เจริญขำ** ศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์ต่อความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตชนบท : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน ๓๕๐ คน พบว่า อายุ อาชีพ รายได้ งานอดิเรก และสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการเกิดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนเพศ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพ ในครอบครัว และการมีส่วนร่วมในสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความรู้สึกซึมเศร้าใน ผู้สูงอายุ ด้านความสามารถในการทำนายความซึมเศร้า ของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปร รายได้ มีความสามารถในการทำนายความซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ได้มากที่สุด รองลงมาคือ สถานภาพของผู้สูงอายุ งานอดิเรก และสัมพันธภาพในครอบครัว ตามลำดับ<sup>๕๑</sup>

**จงกรม ทองจันทร์** ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า ระดับการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครยะลา ด้านสรีรวิทยา อยู่ในระดับดี ด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับดี ด้านการพึ่งพาอาศัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า เพศ สถานภาพสมรส รายได้ลักษณะครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมมีการปรับตัวแตกต่างกัน<sup>๕๒</sup>

**ศศิมา ทวีสิน** ศึกษาการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ กล่าวว่า การศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยเฉพาะบุคคลที่มีการศึกษาสูงมักมีแนวทางที่จะเลือกดำเนินชีวิตได้ดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาต่ำกว่าทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม บุคคลเหล่านี้ย่อมมีผลต่อการปรับตัวในทางที่ดีขึ้น และจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่า จะทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวดีกว่า เนื่องจากสามารถเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตได้<sup>๕๓</sup>

<sup>๕๐</sup> นงลักษณ์ บุญไทย , ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ , **วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), บทคัดย่อ.

<sup>๕๑</sup> สายยนต์ เจริญขำ , ปัจจัยความสัมพันธ์ต่อความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตชนบท: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ( สาธารณสุขศาสตร์)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), บทคัดย่อ.

<sup>๕๒</sup> จงกรม ทองจันทร์, **ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา**, สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, (ยะลา : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๑-๖๔.

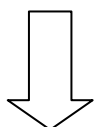
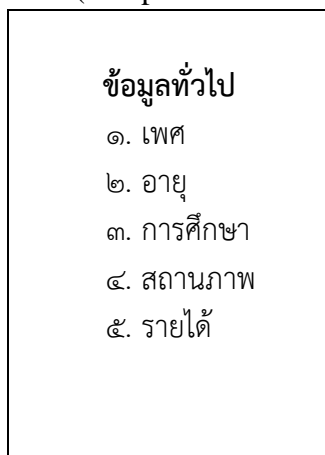
<sup>๕๓</sup> ศศิมา ทวีสิน , ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า ๓๔.

**ขวัญรัก สุขสมหทัย** ศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุมีหลายประการ คือ ภาวะสุขภาพ เขตที่อยู่อาศัย แบบแผนการดำเนินชีวิต การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งตัวแปร ที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ คือ การรู้จักตนเอง และคุณค่าตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น การให้ความรักและรับความรักจากผู้อื่น และการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัว โดยปัจจัยด้านสุขภาพ คือ การมีสุขภาพดีมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุเกือบทุกด้าน คือ การรู้จักตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น ให้และรับความรักจากผู้อื่น ส่วนการมีการศึกษาดีและอยู่ในกรุงเทพมหานคร สามารถปรับตัวได้ดี ด้านความมั่นคงทางจิตใจ รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่นให้และรับความรักจากผู้อื่น สำหรับผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมสามารถ ให้และรับความรักจากผู้อื่น ได้ดี ละไม่วิตกกังวลในการมีชีวิตอยู่เช่นเดียวกัน การมีรายได้ดีทำให้ไม่วิตกกังวล<sup>๔๔</sup>

## ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามา ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ดังนี้

### ตัวแปรต้น (Independent Variables)



### ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

<sup>๔๔</sup>ขวัญรัก สุขสมหทัย ,การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๐), บทคัดย่อ.



**การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประกอบด้วย ๓ ด้าน**

๑. ด้านนิจจัง คือ ภาวะที่เกิดขึ้นและสลายไปของสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมในสังคม
๒. ด้านทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ที่เกิดจากการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงในสังคม
๓. ด้านอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน ลักษณะที่ควบคุมสั่งการ บังคับบัญชาไม่ได้

แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวินิจฉัยเรื่องการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อให้การวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ได้กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้กำหนดและดำเนินการวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยใช้วิธีการเชิงสำรวจ (Survey Research)

#### ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

##### ๓.๒.๑ ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑๕,๗๕๓ คน

##### ๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างกำหนดจากประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา โดยการใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)<sup>๑</sup> ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๗๕ คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

#### ๓.๓ เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมและสอดคล้องกับลักษณะงานวิจัย เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

<sup>๑</sup>สังศรี ชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิทยาเขตศรีธรรมโศกราช, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓.

**ตอนที่ ๑** เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-ended questionnaires) เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามอันประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ตอนที่ ๒** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูล การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือด้านอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ด้านทุกขัง (ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน)

ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating-Scale) มีมาตราส่วนประมาณตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) โดยแบ่งระดับการวัดออกเป็น ๕ ระดับ โดยเกณฑ์การให้คะแนน<sup>๒</sup> ดังนี้

คะแนน ๕ หมายถึง มากที่สุด

คะแนน ๔ หมายถึง มาก

คะแนน ๓ หมายถึง ปานกลาง

คะแนน ๒ หมายถึง น้อย

คะแนน ๑ หมายถึง น้อยที่สุด

**ตอนที่ ๓** เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) เกี่ยวกับข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ๓.๓.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๓.๒.๑ ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๓.๓.๒.๒ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักไตรลักษณ์และแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

๓.๓.๒.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาวางโครงสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดขอบเขตเนื้อหาให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดของการวิจัย

๓.๓.๒.๔ สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านอนิจจัง ๒) ด้านทุกขัง และ ๓) ด้านอนัตตา

๓.๓.๒.๕ นำแบบสอบถามเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

๓.๓.๒.๖ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน คือ ๑) พระครูอรุณสุต าลังการ ,ดร. ๒) พระ ครูโฆสิตวิฒนานุกูล, ดร. และ๓) ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า เพื่อ

<sup>๒</sup>ธานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ปิสิกเนสอาร์แอนด์ดี, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๖๖.

พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) แล้วนำผลมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่า IOC อยู่ในช่วง ๐.๖๗ - ๑

๓.๓.๒.๗ ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

๓.๓.๒.๘ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เทศบาลเมืองคองหงส์ จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๕๔

๓.๓.๒.๙ นำเครื่องมือที่สมบูรณ์ ซึ่งได้รับการตรวจสอบและทดลองใช้แล้ว ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัยต่อไป

### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมด ตามขั้นตอนดังนี้

๓.๔.๑ ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ถึงองค์การบริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๓.๔.๒ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยนำแบบสอบถามจำนวน ๓๗๕ ชุด ไปแจกพร้อมทั้งชี้แจงแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อตอบแบบสอบถาม ในวันประชุมประจำเดือนของเทศบาล คือวันที่ ๓ ของเดือน และโรงเรียนผู้สูงอายุในวันพฤหัสบดี, วันศุกร์ ของสัปดาห์

๓.๔.๓ เมื่อเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และจัดลำดับข้อมูล

๓.๔.๔ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการ แยกวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ตามลำดับ ดังนี้

๓.๕.๑ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพ ทัวไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

๓.๕.๒ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) แล้วแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

๓.๕.๓ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา และรายได้ โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) แล้วแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

เกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม มีดังนี้<sup>๓</sup>

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๑ – ๕.๐๐ แปลผลเป็น มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ – ๔.๕๐ แปลผลเป็น มาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ – ๓.๕๐ แปลผลเป็น ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๑ – ๒.๕๐ แปลผลเป็น น้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๕๐ แปลผลเป็น น้อยที่สุด

๓.๕.๔ วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กับข้อมูลด้านเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ส่วนข้อมูลด้านอายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ ใช้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

๓.๕.๕ วิเคราะห์ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยแจกแจงความถี่การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอในรูปการบรรยายความ

### ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

#### ๓.๖.๑ สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

๑) หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยหาค่าความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์<sup>๔</sup> จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น  
 $\sum R$  แทน ผลรวมของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ  
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

๒) หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (a-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)<sup>๕</sup> จากสูตร

$$a = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right\}$$

<sup>๓</sup> ส่องศรี ชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, หน้า ๓๓๑.

<sup>๔</sup> ส่องศรี ชมภูวงศ์, การวิจัย, (นครศรีธรรมราช:สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช, ๒๕๓๗), หน้า ๓๑.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔

$a$	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
$n$	แทน	จำนวนข้อคำถาม
$\sum s_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
$S_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

### ๓.๖.๒ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ มีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ๒ ประเภท ได้แก่

๑) สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๒) สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

### ๓.๖.๓ สูตรที่ใช้คำนวณค่าทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

#### ๑. การหาค่าร้อยละ (Percentage)<sup>๖</sup>

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนที่ต้องการเปรียบเทียบจำนวนทั้งหมด}}{\text{จำนวนทั้งหมด}} \times 100$$

#### ๒. การหาค่าตัวกลางเลขคณิต (Arithmetic mean) หรือค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )

$$\bar{x} = \frac{\sum fX}{n}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$n$	แทน	จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum fX$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับข้อมูล

#### ๓. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)<sup>๗</sup>

$$S = \sqrt{\frac{n \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{n(n-1)}}$$

<sup>๖</sup> สنجศรี ชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑๗.

<sup>๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๙.

เมื่อ  $S$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ )  
 $n$  แทน จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง  
 $\sum fx^2$  แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับคะแนนยกกำลังสอง  
 $(\sum fx)^2$  แทน กำลังสองของผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับคะแนน

๔. การทดสอบค่าที (t-test)<sup>๘๕</sup>

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ  $t$  แทน ค่าที-เทสต์ (t-test Independent)  $df = n_1 + n_2 - 2$   
 $\bar{x}_1, \bar{x}_2$  แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ ตามลำดับ  
 $S_1, S_2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนน กลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ ตามลำดับ  
 $n_1, n_2$  แทน จำนวนของกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ ตามลำดับ

๕. การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test)<sup>๘๖</sup>

$$F = \frac{MS_b}{MS_w} \quad \text{โดยมี} \quad df_b = k-1, df_w = N-k$$

เมื่อ  $MS_b$  แทน ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม  
 $MS_w$  แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม  
 $SS_b$  แทน ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนระหว่างกลุ่ม  
 $SS_w$  แทน ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม  
 $k$  แทน จำนวนกลุ่ม  
 $N$  แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

$$MS_b = \frac{SS_b}{k-1}$$

$$MS_w = \frac{SS_w}{N-k}$$

<sup>๘๕</sup> พงษ์รัตน์ ทวีรัตน์, วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด), (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๓.

<sup>๘๖</sup> ส่องศรี ชมพูนงค์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, อ่างแก้ว, หน้า ๒๔๗.

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาการวิจัยเรื่อง การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มี วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษา ๑) การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ๒) เปรียบเทียบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม และ ๓) ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย

กำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test) ทดสอบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F-test) ทดสอบกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่ม
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองของคะแนน
Df	แทน	ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
Sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

#### ๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม



ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลเกี่ยวกับระดับ การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา และรายได้

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลการ เปรียบเทียบ ระดับ การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>๑. เพศ</b>		
ชาย	๑๖๒	๔๓.๒๐
หญิง	๒๑๓	๕๖.๘๐
<b>รวม</b>	<b>๓๗๕</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๒. อายุ</b>		
๖๐ - ๗๐ ปี	๒๖๗	๗๑.๒๐
๗๑ - ๘๐ ปี	๘๗	๒๓.๒๐
๘๑ ปีขึ้นไป	๒๑	๕.๖๐
<b>รวม</b>	<b>๓๗๕</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๓. สถานภาพ</b>		
โสด	๒๙	๗.๗๔
สมรส	๒๒๗	๖๐.๕๓
หม้าย / แยกกันอยู่	๑๑๙	๓๑.๗๓
<b>รวม</b>	<b>๓๗๕</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๔. การศึกษา</b>		
ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	๒๕๑	๖๖.๙๓
อนุปริญญา / ปริญญาตรี	๑๑๑	๒๙.๖๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๑๓	๓.๔๗
<b>รวม</b>	<b>๓๗๕</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๕. รายได้</b>		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท	๒๔๗	๖๕.๘๖
๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๗๙	๒๑.๐๗
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๔๙	๑๓.๐๗
<b>รวม</b>	<b>๓๗๕</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๘๐ และเพศชาย จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๒๐

จำแนกตามอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อายุ ๖๐ - ๗๐ ปี จำนวน ๒๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๒๐ รองลงมา คือ ๗๑ - ๘๐ ปี จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๒๐ และอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๑ ร้อยละ ๕.๖๐

จำแนกตามสถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๒๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๕๓ รองลงมา คือ หม้าย / แยกกันอยู่จำนวน ๑๑๙ คนคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๗๓ และสถานภาพ โสดน้อยที่สุด จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๔

จำแนกตามการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖ จำนวน ๒๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๙๓ รองลงมา คือ อนุปริญญา / ปริญญาตรีจำนวน ๑๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๖๐ และ สูงกว่าปริญญาตรีจำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๔๗

จำแนกตามรายได้ พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาทจำนวน ๒๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๘๖ รองลงมา คือ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาทจำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๐๗ และ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไปจำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๐๗

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทาง  
สังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด  
สงขลา

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัว  
ทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
โดยรวม

การปรับตัวทางสังคม	ระดับการปรับตัว		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
ด้านอนิจจัง	๓.๒๗	๐.๘๖	ปานกลาง
ด้านทุกขัง	๓.๒๑	๐.๙๒	ปานกลาง
ด้านอนัตตา	๓.๔๖	๐.๙๔	ปานกลาง
รวม	๓.๓๑	๐.๙๒	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔. ๒ พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด  
สงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม ทั้ง ๓ ด้าน อยู่ในระดับปาน  
กลาง ( $\bar{X}$ =๓.๓๑)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ พบว่า ระดับการ  
ปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๔๖) รองลงมา คือ ระดับการปรับตัวทางสังคม  
ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๒๗) ส่วนระดับการปรับตัวทางสังคมด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๒๑)

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใ ช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านอนิจจัง

ข้อ	การปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง	ระดับการปรับตัว		
		$\bar{X}$	SD	แปลผล
๑.	การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน ที่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามามีอิทธิพลกับคนทุกกลุ่มทุกวัย	๓.๕๒	๐.๗๘	มาก
๒.	ปัจจุบันคนในสังคมขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีแต่การแก่งแย่งแข่งขันกลายเป็นสังคมเห็นแก่ตัว แตกต่างจากอดีต	๓.๒๗	๐.๘๑	ปานกลาง
๓.	การที่เยาวชน หรือคนในสังคมนำวัฒนธรรมต่างชาติมาใช้ จนเกิดเป็นค่านิยม เช่น การแต่งกาย การใช้ชีวิตคู่ก่อนวัยอันควร การปฏิบัติตนต่อผู้สูงวัย ฯลฯ	๒.๙๙	๐.๘๓	น้อย
๔.	ปัจจุบันคนในสังคมยึดติดกับวัตถุนิยมความสะดวกสบายจนแยกไม่ออกว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการและอะไรคือสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต	๓.๓๒	๐.๘๐	ปานกลาง
๕.	ปัจจุบันคนห่างวัดห่างศาสนาทำให้คนในสังคมส่วนใหญ่ไร้คุณธรรมจริยธรรม และขาดความรับผิดชอบ เช่น การทอดทิ้งผู้สูงอายุ ไม่ดูแลลูกหลาน การค้ำมนุษย์ประเวณี	๓.๐๓	๐.๙๑	ปานกลาง
๖.	อดีตท่านเคยเป็นผู้นำทางสังคมและครอบครัวมีหน้าที่การงาน มีรายได้ ปัจจุบันพ้นจากวาระตำแหน่งเหล่านั้นท่านกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ทำให้กิจกรรมทางสังคมและเพื่อนฝูงของท่านลดลง	๓.๕๐	๐.๙๐	ปานกลาง
	<b>รวม</b>	<b>๓.๒๗</b>	<b>๐.๘๖</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ ๔. ๓ พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนิจจังอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ = ๓.๒๗)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ พบว่า ข้อ ๑ ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันที่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามามีอิทธิพลกับคนทุกกลุ่มทุกวัย มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทาง สังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๓.๕๒$ ) รองลงมา คือ ข้อ ๖ ที่ว่า อดีตท่านเคยเป็นผู้นำทางสังคมและครอบครัวมีหน้าที่การงาน มีรายได้ ปัจจุบันพ้นจากวาระ ตำแหน่งเหล่านั้น ท่านกลายมาเป็นผู้ฟังฟังอาศัย ทำให้กิจกรรมทางสังคมและเพื่อนฝูงของท่านลดลง มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทาง สังคม มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}=๓.๕๐$ ) ส่วนข้อ ๓ ที่ว่า การที่เยาวชน หรือคนในสังคมนำวัฒนธรรมต่างชาติมาใช้จนเกิดเป็นค่านิยม เช่น การแต่งกาย การใช้ชีวิตคู่ ก่อนวัยอันควร การปฏิบัติตนต่อผู้สูงวัย ฯลฯ มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทาง สังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๖๕$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการไข้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านทุกข้ง

ข้อ	การปรับตัวทางสังคมด้านทุกข้ง	ระดับการปรับตัว		
		$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
๗.	ระบบเศรษฐกิจในปัจจุบันถือได้ว่าเป็นยุคข้าวยาก หมากแพง รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน จึงต้องวางแผนทางการเงินในการดำเนินชีวิต เพื่อความไม่เดือดร้อน	๓.๔๔	๐.๙๘	ปานกลาง
๘.	เมื่อสังคม ชุมชน ขาดการส่งเสริมสนับสนุนด้านสวัสดิการทางสังคมจากหน่วยงานที่รับผิดชอบ ให้คนในสังคมกินคืออยู่ได้อย่างทั่วถึง จะมีก็แต่กลุ่มของตน	๓.๑๐	๐.๘๐	ปานกลาง
๙.	ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าสังคมอ่อนแอ คนในสังคมถือสิทธิส่วนบุคคล กระทำการใดไม่คำนึงถึงกฎหมาย ระเบียบบ้านเมือง เช่น การปล้นจี้ การฆ่าฟัน ยาเสพติด	๓.๐๓	๐.๙๑	ปานกลาง
๑๐.	ท่านเลือกที่จะนิ่งไม่ได้ตอบเมื่อถูกหลอกลวงปฏิเสธ ไม่เชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำแนะนำตักเตือน สั่งสอน ด้วยความปรารถนาดีของท่าน	๓.๐๔	๐.๘๘	ปานกลาง
๑๑.	เมื่อสังคมการเมืองเกิดความขัดแย้ง การปกครองไร้เสถียรภาพสร้างความวุ่นวายต่อบ้านเมือง อีกทั้งผู้นำหลงในอำนาจหน้าที่ใช้อิทธิพลเห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม	๓.๑๐	๐.๘๘	ปานกลาง
๑๒.	ทุกสังคมมีสมาชิกต่างชาติ ต่างศาสนา ย่อมมีความคิดและความต้องการไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเพื่อความสงบสุข ต้องเข้าใจและยอมรับความคิดของบุคคลอื่น	๓.๕๕	๐.๙๒	มาก
	รวม	๓.๒๑	๐.๙๒	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔. ๔ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านทุกขัง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ )

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ พบว่า ข้อ ๑๒. ที่ว่า ทุกสังคมมีสมาชิกต่างชาติ ต่างศาสนา ย่อมมีความคิดและความต้องการไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเพื่อความสงบสุข ต้องเข้าใจและยอมรับความคิดของบุคคลอื่น มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=3.55$ ) รองลงมา คือ ข้อ ๗. ที่ว่า ระบบเศรษฐกิจในปัจจุบันถือได้ว่าเป็นยุคข้าวยาก หมากแพง รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน จึงต้องวางแผนทางการเงินในการดำเนินชีวิตเพื่อความไม่เดือดร้อน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}=3.44$ ) ส่วนข้อ ๙. ที่ว่า ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าสังคมอ่อนแอ คนในสังคมถือสิทธิส่วนบุคคล กระทำการใดไม่คำนึงถึงกฎหมาย ระเบียบบ้านเมือง เช่น การปล้นจี้ การฆ่าฟัน ยาเสพติด มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=3.03$ ) ตามลำดับ



ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการไข้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านอนัตตา

ข้อ	การปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา	ระดับการปรับตัว		
		$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
๑๓.	สถานภาพบทบาทหน้าที่ทางสังคม เช่น อำนาจ เกียรติยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง จะต้องเปลี่ยนถ่ายตลอดเวลาไม่สามารถอยู่กับท่านหรือใครได้ตลอดไป	๓.๖๖	๐.๘๗	มาก
๑๔.	ระบบการเมืองการปกครอง เปลี่ยนแปลงผู้ที่เข้า มาบริหาร หน่วยงานอยู่บ่อยๆ เพื่อต้องการผู้นำที่ดีที่สุดท่านยอมรับด้วยความยินดี แม้อาจไม่ตรงกับบุคคลที่ท่านต้องการ เพราะไปกำหนดไม่ได้	๓.๖๐	๐.๙๐	มาก
๑๕.	ปัจจุบันวิถีชีวิตของวัยรุ่นหรือคนในสังคมเปลี่ยนไปตามเทคโนโลยี หรือเดินตามกระแสสังคม ถือว่าเป็นสิทธิส่วนบุคคลไม่อาจเข้าไปยุ่งเกี่ยวได้	๓.๒๒	๐.๘๗	ปานกลาง
๑๖.	เมื่อเกิดการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามี ภรรยา บุตรหลาน หรือคนที่ท่านชื่นชอบ	๓.๑๐	๐.๘๙	ปานกลาง
๑๗.	ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไปและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ค่อนข้างจะรุนแรง ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาของธรรมชาติ ไม่สามารถหยุดยั้งไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้	๓.๔๙	๐.๙๖	ปานกลาง
๑๘.	เมื่อลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านแยกตัวไปสู่สังคมภายนอกหรือไปมีครอบครัวใหม่ท่านยินดีและสนับสนุน เพราะถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ย่อมแสวงหาความสุขให้ตนเอง	๓.๖๙	๑.๐๑	มาก
	รวม	๓.๔๖	๐.๙๔	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔. ๕ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตาทอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = ๓.๔๖)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย จากสูงไปหาต่ำ พบว่า ข้อ ๑๘. ที่ว่า เมื่อลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านแยกตัวไปสู่สังคมภายนอกหรือไปมีครอบครัวใหม่ท่านยินดีและสนับสนุน เพราะถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ย่อมแสวงหาความสุขให้ตนเอง มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$  = ๓.๖๙) รองลงมา คือ ข้อ ๑๓. ที่ว่า สถานภาพพบปะหาหน้าทางสังคม เช่น อำนาจ เกียรติยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง จะต้องเปลี่ยนถ่ายตลอดเวลาไม่สามารถอยู่กับท่านหรือใครได้ตลอดไป มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$  = ๓.๖๖) ส่วนข้อ ๑๖. ที่ว่า เมื่อเกิดการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามี ภรรยา บุตรหลาน หรือคนที่ท่านชื่นชอบ มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$  = ๓.๑๐) ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา และรายได้

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ

การปรับตัวทางสังคม	ระดับการปรับตัว					
	เพศชาย			เพศหญิง		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
ด้านอนิจจัง	๓.๒๓	๐.๖๗	ปานกลาง	๓.๓๐	๐.๖๗	ปานกลาง
ด้านทุกขัง	๓.๑๘	๐.๗๓	ปานกลาง	๓.๒๓	๐.๗๐	ปานกลาง
ด้านอนัตตา	๓.๔๙	๐.๗๗	ปานกลาง	๓.๔๓	๐.๗๒	ปานกลาง
รวม	๓.๓๐	๐.๖๗	ปานกลาง	๓.๓๒	๐.๖๔	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามเพศ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ = ๓.๓๐ และ ๓.๓๒ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ เพศชาย พบว่า มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ = ๓.๔๙) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ = ๓.๒๔) ส่วนด้านทุกขัง มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ( $\bar{X}$ = ๓.๑๘) เพศหญิง พบว่า มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๔๓) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ = ๓.๓๐) ส่วนด้านทุกขัง มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ = ๓.๒๓)

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการไ ช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัว ทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม อายุ

การปรับตัว ทางสังคม	ระดับการปรับตัว								
	๖๐ - ๗๐ ปี			๗๑ - ๘๐ ปี			๘๑ ปีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
ด้านอนิจจัง	๓.๔๐	๐.๖๒	ปานกลาง	๓.๐๓	๐.๖๗	ปานกลาง	๒.๖๒	๐.๗๑	ปานกลาง
ด้านทุกขัง	๓.๓๒	๐.๖๖	ปานกลาง	๓.๐๐	๐.๗๖	ปานกลาง	๒.๖๑	๐.๗๒	ปานกลาง
ด้านอนัตตา	๓.๕๘	๐.๖๘	มาก	๓.๒๔	๐.๗๘	ปานกลาง	๒.๘๐	๐.๘๒	ปานกลาง
รวม	๓.๔๓	๐.๕๙	ปานกลาง	๓.๐๙	๐.๖๙	ปาน กลาง	๒.๖๘	๐.๗๒	ปาน กลาง

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา มีระดับการไ ช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามอายุ ๖๐ - ๗๐ ปี , ๗๑ - ๘๐ ปี และ ๘๑ ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (  $\bar{X}$ =๓.๔๓, ๓.๐๙ และ ๒.๖๘ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย อายุ ๖๐ - ๗๐ ปี พบว่า ด้าน อนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๕๘) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๔๐) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ย ต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๓๒)

อายุ ๗๑ - ๘๐ ปี พบว่า ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๒๔) รองลงมา คือ ด้าน อนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๐๓) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๐๐)

อายุ ๘๑ ปีขึ้นไป พบว่า ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๒.๘๐) รองลงมา คือ ด้าน อนิจจัง ( $\bar{X}$ =๒.๖๒) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๒.๖๑)

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการไอ ชั้นหลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม สถานภาพ

การปรับตัวทางสังคม	ระดับการปรับตัว								
	โสด			สมรส			หม้าย/แยกกันอยู่		
	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
ด้านอนิจจัง	๓.๓๖	๐.๗๐	ปานกลาง	๓.๓๖	๐.๖๘	ปานกลาง	๓.๐๗	๐.๖๑	ปานกลาง
ด้านทุกขัง	๓.๓๒	๑.๐๐	ปานกลาง	๓.๒๘	๐.๖๙	ปานกลาง	๓.๐๓	๐.๖๓	ปานกลาง
ด้านอนัตตา	๓.๕๐	๐.๘๙	ปานกลาง	๓.๕๕	๐.๗๒	มาก	๓.๒๗	๐.๗๒	ปานกลาง
รวม	๓.๔๐	๐.๘๐	ปานกลาง	๓.๔๐	๐.๖๔	ปานกลาง	๓.๑๒	๐.๖๐	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔. ๘ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้านจำแนกตามสถานภาพโสด , สมรส และหม้าย/แยกกันอยู่ อยู่ในระดับปานกลาง (  $\bar{X}$ =๓.๔๐, ๓.๔๐ และ ๓.๑๒ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย โสด พบว่า ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๕๐) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๓๖) ส่วนด้านทุกขังมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๓๒)

สมรส พบว่า ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (  $\bar{X}$ =๓.๕๕) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง (  $\bar{X}$ =๓.๓๖) ส่วนด้านทุกขังมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๒๘)

หม้าย/แยกกันอยู่ พบว่า ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (  $\bar{X}$ =๓.๒๗) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๐๗) ส่วนด้านทุกขังมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๐๓)

ตารางที่ ๔.๙ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการไ ช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม การศึกษา

การปรับตัวทางสังคม	ระดับการปรับตัว								
	ต่ำกว่ามัธยม ๖			อนุปริญญา/ปริญญาตรี			สูงกว่าปริญญาตรี		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
ด้านอนิจจัง	๓.๑๐	๐.๖๖	ปานกลาง	๓.๕๘	๐.๕๓	มาก	๓.๙๒	๐.๕๔	มาก
ด้านทุกขัง	๓.๐๒	๐.๖๙	ปานกลาง	๓.๕๕	๐.๖๐	มาก	๓.๙๒	๐.๔๔	มาก
ด้านอนัตตา	๓.๒๙	๐.๗๑	ปานกลาง	๓.๗๔	๐.๖๙	มาก	๔.๒๘	๐.๓๗	มาก
รวม	๓.๑๓	๐.๖๓	ปานกลาง	๓.๖๒	๐.๕๖	มาก	๔.๐๔	๐.๔๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้านจำแนกตามการศึกษา ต่ำกว่ามัธยม ๖, อนุปริญญา/ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ = ๓.๑๓, ๓.๖๒ และ ๔.๐๔ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยต่ำกว่ามัธยม ๖ พบว่า ด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๒๙) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๑๐) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๐๒)

อนุปริญญา/ปริญญาตรี พบว่า ด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๗๔) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๕๘) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๕๕)

สูงกว่าปริญญาตรี พบว่า ด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๔.๒๘) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง และ ด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่เท่ากัน ( $\bar{X}$ =๓.๙๒)

ตารางที่ ๔.๑๐ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการ ใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามรายได้

การปรับตัวทางสังคม	ระดับการปรับตัว								
	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท			๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท			๒๐,๐๐๑ ขึ้นไป		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
ด้านอนิจจัง	๓.๐๘	๐.๖๗	ปานกลาง	๓.๕๕	๐.๕๒	มาก	๓.๗๔	๐.๔๔	มาก
ด้านทุกขัง	๓.๐๑	๐.๗๐	ปานกลาง	๓.๔๘	๐.๕๖	ปานกลาง	๓.๗๕	๐.๕๖	มาก
ด้านอนัตตา	๓.๒๗	๐.๗๓	ปานกลาง	๓.๖๘	๐.๖๖	มาก	๔.๐๔	๐.๕๐	มาก
รวม	๓.๑๒	๐.๖๔	ปานกลาง	๓.๕๗	๐.๕๒	มาก	๓.๘๕	๐.๔๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตาม รายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =๓.๑๒) ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท และ ๒๐,๐๐๑ ขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =๓.๕๘ และ ๓.๘๕ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย รายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท พบว่า ด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๒๗) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ =๓.๐๘) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}$ =๓.๐๑)

รายได้ ๑๕,๐๐๐ -๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า ด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๓.๖๘) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}$ = ๓.๕๕) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด  $\bar{X}$ =๓.๔๘)

รายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป พบว่า ด้านอนัตตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$ =๔.๐๔) รองลงมา คือ ด้านทุกขัง ( $\bar{X}$ =๓.๗๕) ส่วนด้านอนิจจัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด( $\bar{X}$ =๓.๗๔)

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา ที่มีเพศอายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน

สมมติฐานที่ ๑. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๑ ผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกัน

การปรับตัวทางสังคม	เพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ด้านอนิจจัง	ชาย	๑๖๒	๓.๒๓	๐.๖๗	-๐.๙๖	๐.๘๐
	หญิง	๒๑๓	๓.๓๐	๐.๖๗		
ด้านทุกขัง	ชาย	๑๖๒	๓.๑๘	๐.๗๓	-๐.๗๑	๐.๕๐
	หญิง	๒๑๓	๓.๒๓	๐.๗๐		
ด้านอนัตตา	ชาย	๑๖๒	๓.๔๙	๐.๗๗	๐.๘๘	๐.๖๖
	หญิง	๒๑๓	๓.๔๓	๐.๗๒		
รวม	ชาย	๑๖๒	๓.๓๐	๐.๖๗	-๐.๒๕	๐.๔๔
	หญิง	๒๑๓	๓.๓๒	๐.๖๔		

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการปรับตัวทางสังคม ในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕



สมมติฐานที่ ๒ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผล การเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน

การปรับตัวทางสังคม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านอนิจจัง	ระหว่างกลุ่ม	๑๘.๑๑	๒	๙.๐๕	๒๒.๑๗*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๕๑.๙๖	๓๗๒	๐.๔๐		
	รวม	๑๗๐.๐๗	๓๗๔			
ด้านทุกขัง	ระหว่างกลุ่ม	๑๔.๙๙๐	๒	๗.๔๙	๑๕.๕๘*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๗๘.๘๖	๓๗๒	๐.๔๘		
	รวม	๑๙๓.๘๕	๓๗๔			
ด้านอนัตตา	ระหว่างกลุ่ม	๑๗.๐๔	๒	๘.๕๒	๑๖.๕๐*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๙๒.๐๗	๓๗๒	๐.๕๑		
	รวม	๒๐๙.๑๒	๓๗๔			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	๑๖.๖๘	๒	๘.๓๔	๒๑.๒๘*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๔๕.๘๐	๓๗๒	๐.๓๙		
	รวม	๑๖๒.๔๘	๓๗๔			

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกันมีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมโดยรวมทั้ง ๓ ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการปรับตัวทางสังคม ด้านอนิจจัง, ด้านทุกขัง และด้านอนัตตา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	๗๑-๘๐ ปี	๖๐-๗๐ ปี	๘๑ ปีขึ้นไป
		๓.๒๑	๓.๒๗	๓.๔๖
๗๑-๘๐ ปี	๓.๒๑	-	๐.๓๔*	๐.๔๑*
๖๐-๗๐ ปี	๓.๒๗	-	-	๐.๗๕*
๘๑ ปีขึ้นไป	๓.๔๖	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าผู้สูงอายุ ๗๑-๘๐ ปีและ ๖๐-๗๐ ปี

และผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐-๗๐ ปีมีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่าผู้สูงอายุ ๗๑-๘๐ ปี

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	๘๑ ปีขึ้นไป	๗๑-๘๐ ปี	๖๐-๗๐ ปี
		๒.๖๒	๓.๐๓	๓.๔๐
๘๑ ปีขึ้นไป	๒.๖๒	-	๐.๔๐*	๐.๗๗*
๗๑-๘๐ ปี	๓.๐๓	-	-	๐.๓๖*
๖๐-๗๐ ปี	๓.๔๐	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐-๗๐ มีระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าผู้สูงอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป และ ๗๑-๘๐ ปี  
 และผู้สูงอายุที่มีอายุ ๗๑-๘๐ ปี มีระดับ การใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม  
 ด้านอนิจจัง สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านทุกขัง ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	๘๑ ปีขึ้นไป	๗๑-๘๐ ปี	๖๐-๗๐ ปี
		๒.๖๑	๓.๐๐	๓.๓๒
๘๑ ปีขึ้นไป	๒.๖๑	-	๐.๓๘*	๐.๗๑*
๗๑-๘๐ ปี	๓.๐๐	-	-	๐.๓๒*
๖๐-๗๐ ปี	๓.๓๒	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านทุกขังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐-๗๐ มีระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าผู้สูงอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป และ ๗๑-๘๐ ปี  
และผู้สูงอายุที่มีอายุ ๗๑-๘๐ ปี มีระดับ การใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม  
ด้านทุกขังสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนคร  
 หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	๘๑ ปีขึ้นไป	๗๑-๘๐ ปี	๖๐-๗๐ ปี
		๒.๘๐	๓.๒๔	๓.๒๗
๘๑ ปีขึ้นไป	๒.๘๐	-	๐.๔๓*	๐.๗๖*
๗๑ - ๘๐ ปี	๓.๒๔	-	-	๐.๓๔*
๖๐-๗๐ ปี	๓.๒๗	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านทุกขัง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐-๗๐ มีระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าผู้สูงอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป และ ๗๑ - ๘๐ ปีด้านทุกขัง  
 และผู้สูงอายุที่มีอายุ ๗๑ - ๘๐ ปี มีระดับ การใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม  
 ด้านอนิจจัง สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป

สมมติฐานที่ ๓ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี สถานภาพต่างกัน มีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงผล การเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี สถานภาพต่างกัน

การปรับตัวทางสังคม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านอนิจจัง	ระหว่างกลุ่ม	๖.๔๙	๒	๓.๒๔	๗.๓๘*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๖๓.๕๗	๓๗๒	๐.๔๔		
	รวม	๑๗๐.๐๗	๓๗๔			
ด้านทุกขัง	ระหว่างกลุ่ม	๕.๔๑	๒	๒.๗๑	๕.๓๔*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๘๘.๔๓	๓๗๒	๐.๕๐		
	รวม	๑๙๓.๘๕	๓๗๔			
ด้านอนัตตา	ระหว่างกลุ่ม	๖.๒๓	๒	๓.๑๑	๕.๗๑*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๒๐๒.๘๘	๓๗๒	๐.๕๔		
	รวม	๒๐๙.๑๒	๓๗๔			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	๖.๐๐	๒	๓.๐๐	๗.๑๔*	.๐๐
	ภายในกลุ่ม	๑๕๖.๔๘	๓๗๒	๐.๔๒		
	รวม	๑๖๒.๔๘	๓๗๔			

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจังด้าน ทุกขังด้านอนัตตาแตกต่างกันที่นัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้ง ๓ ด้าน

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงผลการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอ  
 หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	$\bar{X}$	สมรส	โสด	หม้าย / แยกกันอยู่
		๓.๒๑	๓.๒๗	๓.๔๖
สมรส	๓.๒๑	-	๐.๐๐	๐.๒๗*
โสด	๓.๒๗	-	-	๐.๒๗*
หม้าย / แยกกันอยู่	๓.๔๖	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับ การใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม ทั้ง ๓ ด้าน ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย / แยกกันอยู่ ระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด และสมรส ส่วนคู่ของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด และสถานภาพ สมรส ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	$\bar{X}$	หม้าย / แยกกันอยู่	โสด	สมรส
		๓.๐๗	๓.๓๖	๓.๓๖
หม้าย / แยกกันอยู่	๓.๐๗	-	๐.๒๘*	๐.๒๘*
โสด	๓.๓๖	-	-	๐.๐๐
สมรส	๓.๓๖	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะใน  
 การปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจังจำแนกตามสถานภาพเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส  
 และ โสด มี ระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง มากกว่า ผู้สูงอายุที่มี  
 สถานภาพหม้าย / แยกกันอยู่

ส่วนคู่ของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด และสถานภาพ สมรส ไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านทุกซัง ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	$\bar{X}$	หม้าย / แยกกันอยู่	สมรส	โสด
		๓.๐๓	๓.๒๘	๓.๓๒
หม้าย / แยกกันอยู่	๓.๐๓	-	๐.๒๕*	๐.๒๙*
สมรส	๓.๒๘	-	-	๐.๐๔
โสด	๓.๓๒	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้าน ทุกซัง จำแนกตามสถานภาพเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด และ สถานภาพ สมรส มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านทุกซัง มากกว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย / แยกกันอยู่

ส่วนคู่ของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด และสถานภาพ สมรส ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ ๔.๒๑ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนาคต ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนคร  
 หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	$\bar{X}$	หม้าย / แยกกันอยู่	โสด	สมรส
		๓.๒๗	๓.๕๐	๓.๕๕
หม้าย / แยกกันอยู่	๓.๒๗	-	๐.๒๓	๐.๒๘*
โสด	๓.๕๐	-	-	๐.๐๕
สมรส	๓.๕๕	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒ ๑ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะใน  
 การปรับตัวทางสังคมด้านอนาคต จำแนกตามสถานภาพเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส  
 และ สถานภาพโสด มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนาคต มากกว่า  
 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย / แยกกันอยู่  
 ส่วน คู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

สมมติฐานที่ ๔ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๒๒ ผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน

การปรับตัวทางสังคม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านอนิจจัง	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๓.๗๗ ๑๔๖.๓๐ ๑๗๐.๐๗	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๑.๘๘ ๐.๓๙	๓๐.๒๒*	.๐๐
ด้านทุกขัง	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๘.๘๐ ๑๖๕.๐๕ ๑๙๓.๘๕	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๔.๔๐ ๐.๔๔	๓๒.๔๖*	.๐๐
ด้านอนัตตา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๔.๙๑ ๑๘๔.๒๑ ๒๐๙.๑๒	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๒.๔๕ ๐.๔๙	๒๕.๑๕*	.๐๐
รวม	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๕.๖๗ ๑๓๖.๘๑ ๑๖๒.๔๘	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๒.๘๓ ๐.๓๖	๓๔.๙๐*	.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่างกันโดยรวมทั้ง ๓ ด้าน มีความแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่างกันด้านอนิจจังด้านทุกขัง และด้านอนัตตามีความแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้ง ๓ ด้าน

ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน

การศึกษา	$\bar{X}$	อนุปริญญา / ปริญญาตรี	ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	สูงกว่าปริญญาตรี
		๓.๒๑	๓.๒๗	๓.๔๖
อนุปริญญา /ปริญญาตรี	๓.๒๑	-	๐.๔๙*	๐.๔๑*
ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	๓.๒๗	-	-	๐.๙๐*
สูงกว่าปริญญาตรี	๓.๔๖	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒ ๓ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะใน  
 การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยรวม จำแนกตาม การศึกษา เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มี  
 การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มี  
 การศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรี และผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรีมีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการ  
 ปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

ตารางที่ ๔.๒๔ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน

การศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	อนุปริญญา / ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
		๓.๑๐	๓.๕๘	๓.๙๒
ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	๓.๑๐	-	๐.๔๘*	๐.๘๒*
อนุปริญญา /ปริญญาตรี	๓.๕๘	-	-	๐.๓๔*
สูงกว่าปริญญาตรี	๓.๙๒	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒๔ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ด้านอนิจจัง จำแนกตาม การศึกษา เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรี และผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรีมีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

ตารางที่ ๔.๒๕ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านทุกซัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน

การศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	อนุปริญญา / ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
		๓.๐๒	๓.๕๕	๓.๙๒
ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	๓.๐๒.	-	๐.๕๓*	๐.๙๐*
อนุปริญญา /ปริญญาตรี	๓.๕๕	-	-	๐.๓๖*
สูงกว่าปริญญาตรี	๓.๙๒	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒ ๕ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะใน  
การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้านทุกซัง จำแนกตามการศึกษาเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มี  
การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มี  
การศึกษาอนุปริญญา /ปริญญาตรี และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการ  
ปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

ตารางที่ ๔.๒๖ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนคร  
หาดใหญ่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน

การศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	อนุปริญญา / ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
		๓.๒๙	๓.๗๔	๔.๒๘
ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖	๓.๒๙	-	๐.๔๕*	๐.๙๙*
อนุปริญญา /ปริญญาตรี	๓.๗๔	-	-	๐.๕๓*
สูงกว่าปริญญาตรี	๔.๒๘	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะใน  
การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้าน อนัตตา จำแนกตามการศึกษาเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มี  
การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มี  
การศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรี และผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอนุปริญญา / ปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการ  
ปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖

**สมมติฐานที่ ๕** ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

**ตารางที่ ๔.๒๗** ผลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน

การปรับตัวทางสังคม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านอนิจจัง	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๕.๗๖ ๑๔๔.๓๑ ๑๗๐.๐๗	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๔.๑๖ ๐.๓๖	๓๓.๒๐*	.๐๐
ด้านทุกขัง	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๙.๙๕ ๑๖๓.๙๐ ๑๙๓.๘๕	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๔.๙๗ ๐.๔๔	๓๓.๙๘*	.๐๐
ด้านอนัตตา	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๙.๗๔ ๑๗๙.๓๘ ๒๐๙.๑๒	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๔.๘๗ ๐.๔๒	๓๐.๘๓*	.๐๐
<b>รวม</b>	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	๒๘.๓๒ ๑๓๔.๑๖ ๑๖๒.๔๘	๒ ๓๗๒ ๓๗๔	๑๔.๑๖ ๐.๓๖	๓๙.๒๖	.๐๐

จากตารางที่ ๒๗ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกันมี ระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจังด้านทุกขังและด้านอนัตตาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕



ตารางที่ ๔.๒๘ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม โดยรวม ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐- ๑๕,๐๐๐	๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐	๒๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป
		๓.๓๑	๓.๕๗	๓.๘๕
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐	๓.๓๑	-	๐.๔๕*	๐.๗๒*
๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐	๓.๕๗	-	-	๐.๒๗*
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๓.๘๕	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒๘ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะใน  
การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุโดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มี  
รายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มี  
มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท และ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

และผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการ  
ปรับตัวทางสังคม สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐ บาท

ตารางที่ ๔.๒๙ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
ลักษณะในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐- ๑๕,๐๐๐	๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐	๒๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป
		๓.๐๘	๓.๕๕	๓.๗๔
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐	๓.๐๘	-	๐.๔๖*	๐.๖๕*
๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐	๓.๕๕	-	-	๐.๑๙*
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๓.๗๔	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๒๙ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้านอนิจจัง จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท และ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

และผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

ตารางที่ ๔.๓๐ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านด้านทุกขัง ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนคร  
 หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐- ๑๕,๐๐๐	๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐	๒๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป
		๓.๐๑	๓.๔๘	๓.๗๕
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐	๓.๐๑	-	๐.๔๗*	๐.๗๕*
๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐	๓.๔๘	-	-	๐.๒๖*
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๓.๗๕	-	-	-

จากตารางที่ ๔.๓๐ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้านทุกขัง จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท และ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

และผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

ตารางที่ ๔.๓๑ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ระดับการใช้หลักไตร  
 ลักษณะในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา ของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนคร  
 หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐- ๑๕,๐๐๐	๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐	๒๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป
		๓.๒๗	๓.๖๘	๔.๐๔
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐	๓.๒๗	-	๐.๔๕*	๐.๗๒*
๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐	๓.๖๘	-	-	๐.๒๗*
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๔.๐๔	-	-	-

จากตารางที่ ๔. ๓๑ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้านอนัตตา จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท และ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

ส่วนผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕ ,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท มีระดับการใช้หลักไตรลักษณะในการปรับตัวทางสังคม มากกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

## ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการ ปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา

จากการประมวลข้อเสนอแนะ และแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการ  
ปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัย  
สามารถสรุปในแต่ละด้านได้ ดังนี้

**๑) ด้านอนิจจัง** (๑) เราต้องยอมรับสภาพ และปรับตัวให้สอดคล้องกับปัจจุบัน เมื่อสังคม  
เปลี่ยนแปลงไปย่อมมีปัจจัยหลายๆ ประการซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเรา (๒) ทุก  
อย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ประเพณี อยู่  
ที่ตัวเราจะต้องเปลี่ยนตาม ปรับตัวให้รู้เท่าทัน (๓) สังคมจะต้องเปลี่ยนไป เมื่อสังคมพัฒนาเราต้อง  
ปรับตัวตามกับเหตุการณ์นั้น

ผู้สูงอายุจะต้องสำนึกและตระหนักในความจริงว่าเมื่อเรา อยู่ร่วมในสังคมจะต้องเจอกับสิ่ง  
ทั้งหลายทั้งปวง ทุกอย่างเป็นอนิจจัง มีการเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปรเมื่อชีวิตของเราเจอสิ่ง  
เหล่านี้ เราจะต้องรู้เท่าทันว่าเวลานี้เรากำลังประสบอยู่กับความจริงนั้น เมื่อมาประสบแล้วต้องปฏิบัติ  
กับมันให้ถูกต้อง คือ รู้ทันความจริงว่าโลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ และเกิดกับตนเองแล้ว เราได้เจอความ  
จริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้วก็วางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้นด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทันใจ  
เราก็สบายไปครึ่งหนึ่งจะต้องใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์  
นั้นให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายถ้าเราใช้ปัญญารู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

**๒) ด้านทุกขัง** (๑) ทุกข์เกิดจากใจที่อคติกับสิ่งต่าง ๆ ต้องปลงให้ได้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง  
ไป (๒) เราจะต้องยอมรับและปรับตัวให้ได้กับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะกับลูกกับหลาน  
กับพฤติกรรมของคนในสังคม บทบาทหน้าที่ที่เคยได้รับ เทคโนโลยีที่มันทันสมัยทำให้โลกกว้างขึ้น กับ  
ความวุ่นวายในสังคม กับธรรมชาติที่ไม่รุนแรง (๓) อย่าไปคาดหวังกับสิ่งใดมากไป เพราะเมื่อไม่ได้ดัง  
ที่ใจหวังจะก่อให้เกิดทุกข์ (๔) ใช้เวลาว่างเข้าวัด ฟังธรรมบ้าง

เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วย คือ ต้องทำใจ  
ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงของทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว รับผิดชอบต่อทุก ๆ สถานการณ์ให้อยู่บน  
พื้นฐานของความเป็นจริง พยายามอย่ากลับไปดั่งอดีตมาเปรียบเทียบกับปัจจุบันเพราะสิ่งต่าง ๆ ย่อม  
เปลี่ยนไปตามกาลเวลา ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมในสังคม มีทั้งต่างชาติ ต่างศาสนา หรือการที่เยาวชน  
คนในสังคมยึดเอาวัฒนธรรมประเพณีต่างชาตินำมาใช้ทำให้ค่านิยมเปลี่ยนไป การเห็นแก่ตัว ข้าวยาก  
หมากแพง กฎหมายบ้านเมืองบกพร่อง บทบาทหน้าที่ที่เคยได้รับ เป็นต้น การเปลี่ยนไปของสิ่งทั้ง  
เหล่านี้ย่อมเป็นตัวการที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดทุกข์ ฉะนั้นผู้สูงอายุจงอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด  
เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิด ที่มียอมเป็นไปตามเหตุและปัจจัย จงมองหาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์แล้วใช้  
ปัญญาเพื่อแก้ปัญหา ยอมรับ และปรับตัวปรับใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริง  
ในการดำเนินชีวิต เมื่อปัญหาน้อยทุกข์ก็น้อย เข้าวัดทำบุญ ศึกษาธรรมเพื่อสร้างปัญญาเอามาปรับใช้  
แก้ไขตัวการที่ทำให้เกิดทุกข์ ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบและสนใจจะทำให้มีความสุขและ  
เพลิดเพลินในการใช้ชีวิต อย่าคิดว่าตนเองไร้ประโยชน์ ไม่มีคุณค่า

**๓) ด้านอนัตตา** (๑) ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในสังคัมไม่ว่าจากธรรมชาติหรือมนุษย์เราต้องปล่อยวาง (๒) เข้าใจชีวิตไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ (๓) ทุกอย่างในสังคัมยอมเปลี่ยนแปลงและสิ้นไป (๔) ทุกสรรพสิ่งในสังคัมรอบ ๆ ตัวให้ถือเป็นสิ่งสมมติ

การเกิดขึ้นของสรรพสิ่งทั้งหลายบนโลก เมื่อตั้งอยู่ที่สุดแล้วจะต้องดับสลายไป จงเข้าใจในสิ่งที่มีอยู่ว่าสักวันมันต้องจากเราไป อย่าไปยึดมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นจะต้องอยู่กับเราตลอดไป จงปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไปแบบธรรมดา โดยธรรมชาติของมัน แม้แต่ตัวของเราเอง เราจะไปบังคับบัญชาไม่ได้ว่าทุกสิ่งจะต้องเป็นของเรา เรากำหนดไม่ได้ เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุต้องปล่อยวางอย่าไปยึดติด อย่าคิดครอบครอง ปล่อยมันไปเมื่อถึงเวลาของมัน เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการปล่อยวางกับสิ่งทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งหน้าที่การงานหรือความสามารถที่เคยมี สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยถอยลงเรื่อย ๆ จนหายไปจากชีวิต ต้องคิดให้ได้ว่าถึงเวลาของคนรุ่นใหม่ที่จะมาสานต่อและถึงเวลาของคนรุ่นเก่าพักผ่อนหรือทำหน้าที่อีกบทบาทหนึ่งต่อไป

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๒) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน และ ๓) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ดำเนินการวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวน ๑๕,๗๕๓ คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยตารางสำเร็จรูปของ เครชชีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๗๕ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดในการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) โดยทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ซึ่งถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

##### ๕.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

๑) จำแนกตามเพศส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๘๐ และเพศชาย จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๒๐

๒) จำแนกตามอายุ ส่วนใหญ่ มีอายุ ๖๐ - ๗๐ ปี จำนวน ๒๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๒๐ รองลงมา คือ ๗๑ - ๘๐ ปี จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๒๐ และอายุ ๘๑ ปีขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๖๐

๓) จำแนกตามสถานภาพ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๒๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๕๓ รองลงมา คือ หม้าย / แยกกันอยู่จำนวน ๑๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๗๓ และสถานภาพโสดน้อยที่สุด จำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๔

๔) จำแนกตามการศึกษา ส่วนใหญ่ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖ จำนวน ๒๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๙๓ รองลงมา คือ อนุปริญญา / ปริญญาตรี จำนวน ๑๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๖๐ และ น้อยที่สุด คือ สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๔๗

๕) จำแนกตามรายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๒๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๘๖ รองลงมา คือ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๐๗ และ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไปน้อยที่สุด คือ จำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๐๗

#### ๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า

๑) ผู้สูงอายุมีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=๓.๓๑$ )

๒) ผู้สูงอายุมีการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=๓.๒๗$ )

๓) ผู้สูงอายุมีการปรับตัวทางสังคมด้านทุกขัง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=๓.๒๑$ )

๔) ผู้สูงอายุมีการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=๓.๔๖$ )

#### ๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา และรายได้

๑) จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามเพศ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}= ๓.๓๐$  และ  $๓.๓๒$  ตามลำดับ) โดยผู้สูงอายุเพศชาย มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}= ๓.๔๙$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}= ๓.๒๔$ ) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}= ๓.๑๘$ ) ผู้สูงอายุเพศหญิง มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๓.๔๓$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}= ๓.๓๐$ ) ส่วนด้านทุกขัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}= ๓.๒๓$ )

๒) จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามอายุ ๖๐ - ๗๐ ปี, ๗๑ - ๘๐ ปี และ ๘๑ ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=๓.๔๓$ ,  $๓.๐๙$  และ  $๒.๖๘$  ตามลำดับ) โดยผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ - ๗๐ ปีมีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=๓.๕๘$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=๓.๔๐$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}= ๓.๓๒$ ) อายุ ๗๑ - ๘๐ ปีมีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=๓.๒$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=๓.๐๓$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๐๐$ ) อายุ ๘๑ ปีขึ้นไป มี



ระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=2.80$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=2.62$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=2.61$ )

**๓) จำแนกตามสถานภาพ** พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามสถานภาพ โสด, สมรส และหม้าย/แยกกันอยู่ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.40$ ,  $3.40$  และ  $3.12$  ตามลำดับ) โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=3.50$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.36$ ) ส่วนด้านทุกขังมี ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.32$ ) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=3.55$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.36$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.28$ ) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย/แยกกันอยู่ มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=3.27$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.07$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.03$ )

**๔) จำแนกตามการศึกษา** พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้านจำแนกตามการศึกษา ต่ำกว่ามัธยม ๖, อนุปริญญา/ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.13$ ,  $3.62$  และ  $4.04$  ตามลำดับ) โดยผู้สูงอายุที่มีการศึกษา ต่ำกว่ามัธยม ๖ มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=3.29$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.10$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.02$ ) ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอนุปริญญา/ปริญญาตรีมีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=3.74$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.58$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.55$ ) ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=4.28$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง และด้านทุกขังอยู่ในระดับที่เท่ากัน ( $\bar{X}=3.92$ )

**๕) จำแนกตามรายได้** พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง ๓ ด้าน จำแนกตามรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ -๑๕,๐๐๐ บาท อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.12$ ) ๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท และ ๒๐,๐๐๑ ขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.58$  และ  $3.85$  ตามลำดับ) โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=3.27$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.08$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.01$ ) ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=3.68$ ) รองลงมา คือ ด้านอนิจจัง ( $\bar{X}=3.55$ ) ส่วนด้านทุกขัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.48$ ) ผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไปมีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา สูงสุด ( $\bar{X}=4.04$ ) รองลงมา คือ ด้านทุกขัง ( $\bar{X}=3.75$ ) ส่วนด้านอนิจจัง ต่ำสุด ( $\bar{X}=3.74$ )

**๕.๑.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่างกัน กล่าวคือ**

๑) **เพศ** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดที่มีเพศต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

๒) **อายุ** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดที่มีอายุต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนิจจัง ,ด้านทุกขัง และด้านอนัตตา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓) **สถานภาพ** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัันมีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ,ด้านทุกขัง , และด้านอนัตตา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕

๔) **การศึกษา** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน มีระดับ การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนิจจัง ,ด้านทุกขัง , และ ด้านอนัตตา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕

๕) **รายได้** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน มีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ด้านอนิจจัง,ด้านทุกขัง , และด้านอนัตตา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๕.๑ สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ข้อมูลภาพทั่วไป	สถิติที่ใช้	ค่านัยสำคัญ	ผลการทดสอบสมมติฐาน	
			ยอมรับสมมติฐาน	ปฏิเสธสมมติฐาน
เพศ	t-test	-๐.๒๕๖	-	/
อายุ	F - test	๒๑.๒๘๕*	/	-

สถานภาพ	F - test	๗.๑๔๒*	/	-
การศึกษา	F - test	๓๔.๙๐๖*	/	-
รายได้	F - test	๓๙.๒๖๙*	/	-

**๕.๑.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**

จากการประมวลข้อเสนอแนะ และแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยสามารถสรุปในแต่ละด้านได้ ดังนี้

**๑) ด้านอนิจจัง**

ผู้สูงอายุจะต้องสำนึกและตระหนักในความจริงว่าเมื่อเราอยู่บนโลก อยู่ร่วมในสังคม จะต้องเจอกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงหรือโลกธรรม ทุกอย่างเป็นอนิจจัง มีการเปลี่ยนแปลง ผันผวนแปรปรวนเมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราจะต้องรู้เท่าทันว่าเวลานี้เรากำลังประสบอยู่กับความจริงนั้น เหมือนบางคนทำงานราชการมา เมื่อมีตำแหน่งฐานะสูง เวลาเกษียณรู้สึกเหมือนกับว่าเสื่อมไปจากยศ สิ่งนี้เป็นโลกธรรม เมื่อมาประสบแล้วต้องปฏิบัติกับมันให้ถูกต้อง คือ รู้ทันความจริงว่าโลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ และเกิดกับตนเองแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้วก็วางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้นด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทันใจเราก็กสบายไปครึ่งหนึ่งจะต้องใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายถ้าเราใช้ปัญญา รู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

**๒) ด้านทุกขัง**

เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วย คือ ต้องทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงของทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว รับผิดชอบต่อทุก ๆ สถานการณ์ให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง พยายามอย่ากลับไปดั่งอดีตมาเปรียบเทียบกับปัจจุบันเพราะสิ่งต่าง ๆ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามโลกและกาลเวลา ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมในสังคม มีทั้งต่างชาติ ต่างศาสนา หรือการที่เยาวชนคนในสังคมยึดเอาวัฒนธรรมประเพณีต่างชาติมาใช้ ทำให้ค่านิยมเปลี่ยนไป การเห็นแก่ตัว ข้าวยากหมากแพง กฎหมายบ้านเมืองบกพร่อง เป็นต้น การเปลี่ยนไปของสิ่งทั้งหลายนี้ย่อมเป็นตัวการที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดทุกข์ ฉะนั้นผู้สูงอายุจงอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิด ที่มียอมเป็นไปตามเหตุและปัจจัย จงมองหาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์แล้วใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหา ยอมรับ และปรับตัวปรับใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ในการดำเนินชีวิต เมื่อปัญหาน้อยทุกข์ก็น้อย เข้าวัดทำบุญ ศึกษารธรรมเพื่อสร้างปัญญาเอามาปรับใช้ แก้ไขตัวการที่ทำให้เกิดทุกข์ ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบและสนใจจะทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินในการใช้ชีวิต อย่าคิดว่าตนเองไร้ประโยชน์ ไม่มีคุณค่า รู้จักปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็ปล่อยมันไป ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใด ๆ อย่าไปยึดติดกับวัตถุสิ่งของและสิ่งทำให้เกิดความอยาก เพราะจะ

ทำให้เกิดความไม่ชอบ เมื่อทุกอย่างไม่ได้ตั้งใจก็จะเกิดทุก เพราะทุกเกิดจากใจใจเรา ความทุกข์จะเกิดขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่ตัวตนของเรา ถ้าคิดลบ มีอคติกับทุกอย่างก็จะเกิดทุกข์หากเรารู้จักปล่อยวางได้เราก็จะมีความสุขกับทุก ๆ เรื่อง ไม่เกิดทุกข์

### ๓) ด้านอนัตตา

การเกิดขึ้นของสรรพสิ่งทั้งหลายบนโลก เมื่อตั้งอยู่ที่สุดแล้วจะต้องดับสลายไป จงเข้าใจในสิ่งที่มีอยู่ว่าสักวันมันต้องจากเราไป อย่าไปยึดมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นจะต้องอยู่กับเราตลอดไป จงปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไปแบบธรรมดา โดยธรรมชาติของมัน แม้แต่ตัวของเราเอง เราจะไปบังคับบัญชาไม่ได้ว่าทุกสิ่งจะต้องเป็นของเรา เรากำหนดไม่ได้เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุต้องปล่อยวางอย่าไปยึดติด อย่าคิดครอบครอง ปล่อยมันไปเมื่อถึงเวลาของมัน เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการปล่อยวางกับสิ่งทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งหน้าที่การงานหรือความสามารถที่เคยมี สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยถอยลงเรื่อย ๆ จนหายไปจากชีวิต ต้องคิดให้ได้ว่าถึงเวลาของคนรุ่นใหม่ที่จะมาสานต่อและถึงเวลาของคนรุ่นเก่าพักผ่อนหรือทำหน้าที่อีกบทบาทหนึ่งต่อไป

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้นำผลที่พบจากการวิจัยมาอภิปราย ดังนี้

### ๕.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม โดยรวม ทั้ง ๓ ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวทางสังคม อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีการปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตา มากที่สุด รองลงมา คือ การปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจัง ส่วนการปรับตัวทางสังคมด้านทุกขัง มีน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ฐิติวรรณ แสงสิงห์** ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านคำลือหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ผู้สูงอายุมองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีใครสามารถไปบังคับไม่ให้เจ็บปวดได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องทิ้งไป การอ่านหนังสือธรรมะทำให้ทราบว่าภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจตา ความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัวที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทำให้มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้อยู่ในสภาวะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดทุกข์ เรียกว่า ทุกขตา ความไม่ใช่ตัวตนไม่มีตัวตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์กับเกิดดับ ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ เรียกว่า อนัตตา จึงไม่ยึดถืออะไร คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา

#### เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายด้าน

๑) ด้านอนิจจัง ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการปรับตัวทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุมีการปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่เข้ามามีอิทธิพลกับคนทุกกลุ่มทุกวัย มากที่สุด รองลงมา คือ การปรับตัวยอมรับการมีกิจกรรมทางสังคมลดลง ส่วนการ

ปรับตัวเกี่ยวกับการที่เยาวชนหรือคนในสังคมนำวัฒนธรรมต่างชาติมาใช้ จนเกิดค่านิยม เช่น การแต่งกาย การใช้ชีวิตคู่ก่อนวัยอันควร การปฏิบัติตนต่อผู้สูงอายุ มีน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ช่อลัดดา โรจน์ดำรงฤทธิ์** การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของลูกจ้างในเขตอุตสาหกรรมใหม่ จังหวัดระยอง: ศึกษากรณีอุตสาหกรรมปิโตรเลียมเคมีกับอุตสาหกรรมแปรรูปผลิตผลทางการเกษตร พบว่า การปรับพฤติกรรมไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยการปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในรูปแบบต่างกันไป ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกซึ่งเรียกกันว่า “การปรับตัว” การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคมจากการที่มนุษย์ต้องการท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและสังคม ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ การแต่งงาน การประกอบอาชีพ ตลอดจนการดำเนินชีวิตทุกอย่าง ข้อเรียกร้องจากสังคมเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันและมีอิทธิพลต่อวิธีการปรับตัว เพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น หรือ แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกายและเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

**๒) ด้านทุกข์** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการปรับตัวทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุการปรับตัวยอมรับความต่างทางด้านความคิด เข้าใจและยอมรับความคิดของบุคคลที่ต่างกัน เพื่อให้เกิดความสงบสุข รองลงมา คือ การปรับตัวเกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจ เพื่อไม่ให้เกิดความเดือดร้อน ในภาวะข้าวยากหมากแพง ส่วนการปรับตัวยอมรับการกระทำของคนในสังคมที่ไม่คำนึงถึงกฎหมาย ระเบียบบ้านเมือง มีน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ** ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของ ผู้สูงอายุไทย พบว่า การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือ ให้เกียรติ จากการ ให้คำแนะนำ และมีผู้นำปฏิบัติตามความเบิกบานใจที่ ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่างรวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**๓) ด้านอนาคต** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการปรับตัวทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุมีการปรับตัวยอมรับการที่ลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัวแยกตัวไปมีครอบครัวของตนเอง รองลงมา คือ การยอมรับในสถานภาพบทบาทหน้าที่ทางสังคม อำนาจเกียรติยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียงที่ลดลงไม่สามารถอยู่กับตนเองได้ตลอดไป ส่วนการปรับตัวเกี่ยวกับการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก มีน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **นิภา นิรายน** การปรับตัวและบุคลิกภาพ: จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต , การปรับตัว ของมนุษย์มักจะแสวงหาความสุขในการดำรงชีวิต รวมทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมในสังคมไทย ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านั้นมีโอกาสจะต้องประสบกับปัญหาภาวะตึงเครียด ต้องต่อสู้กับเหตุการณ์และสภาพปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นการที่ตนเองรู้สึกเสียบทบาททางสังคม ตำแหน่งหน้าที่การงานรายได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวลและขาดความสุข บุคคลบางคนอาจจะประสบความสำเร็จในการทำงานมียศถาบรรดาศักดิ์ แต่บางคนอาจล้มเหลวทำให้เกิดความท้อแท้ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตซึ่งผลดังกล่าวในความแตกต่างของแต่ละบุคคลย่อมทำให้มีการปรับพฤติกรรมไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยการปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในรูปแบบต่างกันไป ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกซึ่งเรียกกันว่า “การปรับตัว”

**๕.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ ต่างกัน**

**๑) เพศ** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสังคมไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญในบทบาทของหญิงและชายเท่าเทียมกัน ผู้หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัวและเป็นที่พักทางเศรษฐกิจของสมาชิกในครอบครัว รายได้เพื่อความมั่นคงได้เท่าเทียมกับชายจึงทำให้ การปรับตัวทางสังคม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุทธิพันธ์ พิภสุวรรณ** ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุ จำนวน ๑๕๐ คน ในสถานสงเคราะห์และ ผู้สูงอายุ นอกสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีเพศต่างกัน มีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑

**๒) อายุ** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอายุต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

**๓) สถานภาพ** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส อาจจะได้รับความรักมีเพื่อนคู่คิดคอยช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ยามเจ็บป่วย คอยเป็นกำลังใจและคอยให้คำแนะนำ ซึ่งต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสดและหม้าย/แยกกันอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **จงกรม ทองจันทร์** ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า ระดับการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา ด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับดี ด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับดี ด้านการพึ่งพาอาศัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า เพศ สถานภาพสมรส รายได้ลักษณะครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมมีการปรับตัวแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ **เบญจมา เลหาพูนรังสี** ศึกษาการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสมีการปรับตัวทางสังคมดีกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสโสด หม้าย หย่า แยก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ **นภาพร ชโยวรรณ มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย** ที่ศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายและหย่าร้างมีภาวะสุขภาพไม่ต่างกันมากนักแต่มีภาวะสุขภาพแย่กว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสดหรือสมรสคู่ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสน่าจะมีปัญหาน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว

**๔) การศึกษา** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีการศึกษาต่างกัน มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยผู้สูงอายุการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีระดับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่ามัธยม ๖ และอนุปริญญา/ปริญญา

ตรี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาเป็นการจัดประสบการณ์ให้แก่ชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตในทุกด้านให้กับผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม **สุปราณี แดงวงษ์** กล่าวว่า การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะและการมีทัศนคติต่อการดูแลตนเอง การศึกษายังช่วยส่งเสริมให้บุคคล มีความสามารถในการค้นหาความรู้ และความเข้าใจให้กับตนเอง ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ศศิมา ทวีสิน** ศึกษาการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ กล่าวว่า การศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยเฉพาะบุคคลที่มีการศึกษาสูงมักมีแนวทางที่จะเลือกดำเนินชีวิตได้ดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาต่ำกว่าทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม บุคคลเหล่านี้ย่อมมีผลต่อการปรับตัวในทางที่ดีขึ้น และจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่า จะทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวดีกว่า เนื่องจากสามารถเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุทธิพันธ์ พิภสุวรรณ** ได้ศึกษา การปรับตัวของผู้สูงอายุ ๑๕๐ คน ในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ โดยที่ ผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาสูงมีการปรับตัวดีกว่า

**๕) รายได้** ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ต่างกัน มีการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้ ๒๐,๐๐๐ บาทขึ้นไปซึ่งถือว่ามียาได้เพียงพอ มีการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่พอเพียง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรายได้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการปรับตัวทางของของผู้สูงอายุเป็นตัวบ่งชี้สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคลผู้มีรายได้สูงย่อมมีความสุขกายสบายใจ มีการกินดีอยู่ดีสมบูรณ์กว่าผู้มีรายได้น้อยหรือไม่เพียงพอ แต่ในทางกลับกันผู้มีรายได้น้อย ไม่มีกำลังเพียงพอในการจัดหาปัจจัยที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลย่อมก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำรงชีพ การปรับตัวทางสังคมจึงอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุทธิพันธ์ พิภสุวรรณ** ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุ จำนวน ๑๕๐ คน ในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกัน มีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ โดยที่ ผู้สูงอายุที่ระดับรายได้สูงมีการปรับตัวดีกว่า และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **จกรม ทองจันทร์** ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า ระดับการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา ที่มีรายได้ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน

## ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

**๕.๓.๑.๑** การปรับตัวทางสังคมด้านอนิจจังอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเทศบาลควรที่จะมีการส่งเสริมด้านความรู้ให้กับผู้สูงอายุถึงการเปลี่ยนแปลงอันมีผลมาจากการพัฒนาทางสังคม โดยการจัดหานักวิชาการ ผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ มาถ่ายทอดความรู้ เพื่อความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในยุคปัจจุบัน

**๕.๓.๑.๒** การปรับตัวทางสังคมด้านทุกขังอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเทศบาลควรที่จะมีการจัดกิจกรรมพบปะเสวนาให้กับผู้สูงอายุ โดยใช้สถานที่ภายในวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ทัศนวิสัย และการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งกันและกัน

**๕.๓.๑.๓** การปรับตัวทางสังคมด้านอนัตตาอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเทศบาลควรที่จะจัดกิจกรรมโดยการใช้สถานที่ของวัด เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุศึกษารธรรมกับพระ ผู้รู้จริง

#### **๕.๓.๒** ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

**๕.๓.๒.๑** ควรทำการศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลต่อ การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุ สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในชนบท

**๕.๓.๒.๒** ควรทำการ ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับ การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเชิงคุณภาพ

**๕.๓.๒.๓** ควรทำการศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบ การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ในการปรับตัวทางสังคมของประชาชนทุกเพศ ทุกวัย



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬา** วรรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ . **จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่** ,พิมพ์ครั้งที่ ๒ , กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๘.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. **บุคลิกภาพและการปรับ**, กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพแผนกตำราและคำสอน , ๒๕๔๘.

เกษม ต้นติผลาชีวะและคณะ. **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อรุณาการพิมพ์ , ๒๕๒๘.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ . **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖** , กรุงเทพมหานคร : เจ.เอส.การพิมพ์ , ๒๕๔๗.

จรัส พยัคฆราชศักดิ์. **อีสาน ๑ ศาสนาและวรรณกรรมนิยมในท้องถิ่น** , กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๔

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะ และคณะ, **ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ** , วารสารพศุภาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๕๓

**ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร** . เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา , ณ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๐ , อัดสำเนา.

ฐิตวณโณ ภิกขุ (พิจิตร). **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๔.

นิภา นิธยาน . **การปรับตัว บุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต** , กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ , ๒๕๓๐

บรรลุ ศิริพานิช . **คู่มือดูแลตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ** , กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๕๓.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ . **การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ , กรุงเทพมหานคร: บิซิเนสฮาร์แอนด์ดี, ๒๕๕๒.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . **สุขภาพจิตเบื้องต้น** , กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมตำราทบวงมหาวิทยาลัย , ๒๕๓๐.

พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓,

ราชบัณฑิตยสถาน . **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔** , พิมพ์ครั้งที่ ๕ , กรุงเทพมหานคร:ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด)**, กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร , ๒๕๔๓.
- วรารณ ตระกูลสถิตย์. **จิตวิทยาการปรับตัว**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕.
- วศิน อินทสระ. **ความทุกข์และการดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เรือนธรรม , ๒๕๔๖ .
- ศรีเรือน แก้วกังวาน . **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒** , กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , ๒๕๔๕.
- สุพัตรา สุภาพ. **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี** , พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช , ๒๕๓๖.
- สุรกุล เจนอบรม . **จิตวิทยาผู้สูงอายุ** , **คณะครุศาสตร์** ,ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน , กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔
- สนิท สมัครการ. **วิธีการศึกษาสังคมมนุษย์กับตัวแบบสำหรับการศึกษาสังคมไทย** , พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘
- สงศรี ชมภูวงศ์. **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยมหาสมุทรราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช , ๒๕๕๔.
- สงศรี ชมภูวงศ์. **การวิจัย**, นครศรีธรรมราช: สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช, ๒๕๓๗.
- สมพร เทพสิทธิ์า. **แก้อย่างมีค่า ขรอย่างมีสุข**, กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๘.

## (๒) วิทยานิพนธ์

- ขวัญรัก สุขสมหทัย . การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครและ ะปริมณฑล , **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต** , บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๐.
- จงกรม ทองจันทร์. ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา , สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข , ยะลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา, ๒๕๔๒.
- ชมพู ยอดสาร. “ความเข้าใจแก่นคำสอนในพุทธศาสนากับการปรับตัวของผู้สูงอายุ” , **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต** , บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๑.
- ฐิติวรรณ แสงสิงห์. ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านคำลือหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต** , บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม . ศึกษา พฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม , วิทยานิพนธ์: บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐

นงลักษณ์ บุญไทย . ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ ,  
**วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์** ,บัณฑิตวิทยาลัย:  
 มหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๓๙.

พระมหาสุวณัฐ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์) . การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** , บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๙.

ศศิมา ทวีสิน. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุ  
 ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข , **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**  
 สาขาวิชาประชากรศึกษา , บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

สุภัทร สุคนธาภิรมณ์ ณ พัทลุง . **พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์** , วิทยานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย:  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗

สุทธินันท์ น้ำเพชร . ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุ  
 ราชการในจังหวัดเพชรบุรี , **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต** , บัณฑิตวิทยาลัย:  
 มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.

สายยนต์ เจริญขำ . ปัจจัยความสัมพันธ์ต่อความเข็มแข็งของผู้สูงอายุในเขตชนบท: กรณีศึกษา  
 ผู้สูงอายุในเขตอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร  
 มหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.**

อติตยา นวลศรี . การปรับตัวของผู้ย้ายถิ่นในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาชุมชนแออัดเพลิงวัฒนา ,  
**วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต** , **คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา** , บัณฑิตวิทยาลัย:  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , ๒๕๒๘.

### (๓) สี่อเล็กทรอนิกส์

**ข้อมูลพื้นฐานเทศบาลนครหาดใหญ่** . [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.hatyaicity.go.th/>, (๑๖  
 ตุลาคม ๒๕๖๐) เอกสารอัดสำเนา

สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล . ๒๕๕๗, **สารประชากร** มหาวิทยาลัยมหิดล ,  
 [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th> (๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐).

**โครงสร้างทางสังคม** . [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://life-culture.blogspot.com>, (๒๕ ตุลาคม  
 ๒๕๖๐).

**องค์ประกอบโครงสร้างทางสังคม** . [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://my.dek-d.com>, (๒๕  
 ตุลาคม ๒๕๖๐).

**สังคมวิทยาและสถาบันทางสังคม** . [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://life-culture.blogspot.com>,  
 (๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๐).

๒. ภาษาอังกฤษ

- Andrew, H. A., C. Roy. **Essentials of Roy Adaptation Model**. Norwalk: Appleton-century-crafts, 1986.
- Birren, J.E., & Jeyne, V.R., **Handbook of psychological of aging**. New York: Van Nostr and Reihold. 1997.
- ChinchoreMangala R, **Anatta /Anatmata: An Analysis of Buddhist Anti Substantialist Crusade**, Indian Books Center, Delhi–India, 1995.
- Nayanaponika Mahathera, **The Road To Inner Freedom**, Buddhist Publication Society Kandy Srilanka, 1982.
- Rhys Davids, William T.W. **Pali English Dictionary**, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd, 1989.
- Roy, S.C. “**The Roy Adaptation Model.**” In **Conceptual Models for Nursing, Practice 3rded**, by Rieh-Sisca; J.P. Norwork :Appliton& Lange, 1989.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

### ๑) พระครูอรุณสุตาลังการ, ดร.

การศึกษา ป.ธ.๓

พธ.บ. (สังคมวิทยา)

M.A. (Sociology)

Ph.D (Sociology)

ตำแหน่งปัจจุบัน

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพัฒนาสังคม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

### ๒) พระครูโฆสิตวิวัฒนานุกูล, ดร.

การศึกษา

พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)

พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)

ปร.ด. (ปรัชญาและศาสนา)

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

### ๓) ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า

การศึกษา

พธ.บ. (สังคมวิทยา)

M.A. (Sociology)

Ph.D (Sociology)

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน...บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครศรีธรรมราช โทร. ๐-๗๕๓๔-๕๖๒๐.....

ที่ ศธ. ๖๑๒๘/ ก ๑๓๓/..... วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.....

เรื่อง...ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....


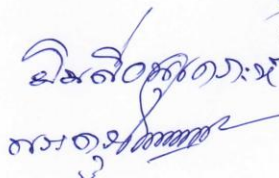
เรียน พระครูโฆสิตวัณนานุกูล, ดร.

ด้วย นางกณทิลา สังคหะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| ๑. พระครูวิจิตรธรรมโชติ,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. รศ.ดร.กัณตภณ หนูทองแก้ว  | กรรมการ       |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

  
 (พระครูโฆสิตวัณนานุกูล, ดร.)  
 ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา  




## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน...บัณฑิตศึกษา...วิทยาเขตนครศรีธรรมราช...โทร. ๐-๗๕๓๔-๕๖๒๐

ที่ ศธ. ๖๑๒๘/ ก ๑๓๓/ วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง...ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย


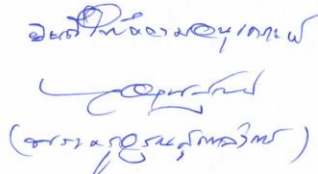
เรียน พระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร.

ด้วย นางกัญชลา สังคะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| ๑. พระครูวิจิตรธรรมโชติ,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว  | กรรมการ       |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

  
 (พระครูโสสิตวัฒน์านุกูล, ดร.)  
 ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา  
  
 (พระครูอรุณสุตาลังการ)



## บันทึกข้อความ

สำนักงาน...บัณฑิตศึกษา...วิทยาเขตนครศรีธรรมราช โทร. ๐-๗๕๓๔-๕๖๒๐.....

ที่ ศธ. ๖๑๒๘/๗๓๓๗.....วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.....

เรื่อง...ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....

เจริญพร ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า

ด้วย นางภัณฑิลา สังคหะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| ๑. พระครูวิจิตรธรรมโชติ,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว  | กรรมการ       |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เป็นต้น  
  
 (ผ.ศ.ดร. วิสิท วัฒนกุล)

(พระครูโฆสิตวัฒนานุกูล, ดร.)  
 ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ภาคผนวก ค

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC) การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของ  
ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่า IOC	แปลผล
		๑	๒	๓		
	<b>ด้านอนิจจัง (ความไม่เที่ยง)</b>					
๑.	การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน ที่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามามีอิทธิพลกับคนทุกกลุ่มทุกวัย ท่านปรับตัวยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๒.	ปัจจุบันคนในสังคมขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน กลายเป็นสังคมเห็นแก่ตัว แตกต่างจากอดีต ท่านปรับตัวได้เพียงใด	๐	+๑	+๑	๐.๖๗	สอดคล้อง
๓.	การที่เยาวชน หรือคนในสังคมนำวัฒนธรรมต่างชาติมาใช้ จนเกิดเป็นค่านิยม เช่น การแต่งกาย การใช้ชีวิตคู้ก่อนวัยอันควร การปฏิบัติตนต่อผู้สูงวัย ฯลฯ ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๔.	ปัจจุบันคนในสังคมยึดติดกับวัตถุนิยม ความสะดวกสบาย จนแยกไม่ออกว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการและอะไรคือสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๕.	ปัจจุบันคนห่างวัดห่างศาสนาคนในสังคมจึงไร้คุณธรรมจริยธรรม และขาดความรับผิดชอบ เช่น การทอดทิ้งผู้สูงอายุ ไม่ดูแลลูกหลาน การค้ำมนุษย์ประเวณี ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๖.	อดีตท่านเคยเป็นผู้นำทางสังคมและครอบครัวมีหน้าที่การงาน มีรายได้ ปัจจุบันพ้นจากวาระตำแหน่งเหล่านั้น ท่านกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ทำให้กิจกรรมทางสังคมและเพื่อนฝูงของท่านลดลง ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง

	ด้านทุกขัง (ความเป็นทุกขัง)					
๗.	ระบบเศรษฐกิจในปัจจุบันถือได้ว่าเป็นยุคข้าวยาก หมากแพง รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน จึงต้องวางแผนทางการเงินในการดำเนินชีวิต เพื่อความไม่เดือดร้อน ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๘.	เมื่อสังคม ชุมชน ขาดการส่งเสริมสนับสนุนด้านสวัสดิการทางสังคมจากหน่วยงานที่รับผิดชอบ ให้คนในสังคมกินดีอยู่ดีอย่างทั่วถึง จะมีก็แต่กลุ่มของตน ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๙.	ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าสังคมอ่อนแอ คนในสังคมถือสิทธิส่วนบุคคล กระทำการใดไม่คำนึงถึงกฎหมาย ระเบียบ บ้านเมือง เช่น การปล้นจี้ การฆ่าฟัน ยาเสพติด ท่านปรับตัวได้เพียงใด	๐	+๑	+๑	๐.๖๗	สอดคล้อง
๑๐.	ท่านเลือกที่จะนั่งไม่ได้ตอบเมื่อลูกหลานปฏิเสธ ไม่เชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำแนะนำตักเตือน สั่งสอน ด้วยความปรารถนาดีของท่าน ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๑๑.	เมื่อสังคมการเมืองเกิดความขัดแย้ง การปกครองไร้เสถียรภาพสร้างความวุ่นวายต่อบ้านเมือง อีกทั้งผู้นำหลงในอำนาจหน้าที่ ใช้อิทธิพล เห็นประโยชน์ส่วนตน มากกว่าส่วนรวม ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๑๒.	ทุกสังคมมีสมาชิกต่างชาติ ต่างศาสนา ย่อมมีความคิดและความต้องการไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเพื่อความสงบสุข ต้องเข้าใจและยอมรับความคิดของบุคคลอื่น ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง

	ด้านอนาคต (ความไม่ใช่ตัวตน)					
๑๓.	สถานภาพบทบาทหน้าที่ทางสังคม เช่น อำนาจ เกียรติยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง จะต้องเปลี่ยนถ่ายตลอดเวลาไม่สามารถอยู่กับท่านหรือใครได้ตลอดไป ท่านปรับตัวกับเหตุการณ์เช่นนี้ ได้เพียงใด	๐	+๑	+๑	๐.๖๗	สอดคล้อง
๑๔.	ระบบการเมืองการปกครอง เปลี่ยนแปลงผู้ที่เข้ามาบริหารหน่วยงานอยู่บ่อยๆ เพื่อต้องการผู้นำที่ดีที่สุด ท่านยอมรับด้วยความยินดี แม้อาจไม่ตรงกับบุคคลที่ท่านต้องการ เพราะไปกำหนดไม่ได้ ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๑๕.	ปัจจุบันวิถีชีวิตของวัยรุ่นหรือคนในสังคมเปลี่ยนไปตามเทคโนโลยี หรือเดินตามกระแสสังคม ถือว่าเป็นสิทธิส่วนบุคคลไม่อาจเข้าไปยุ่งเกี่ยวได้ ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๑๖.	เมื่อเกิดการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามี ภรรยา บุตรหลาน หรือคนที่ท่านชื่นชอบ ท่านปรับตัวกับการสูญเสียนี้ ได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๑๗.	ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไปและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติค่อนข้างจะรุนแรง ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาของธรรมชาติ ไม่สามารถหยุดยั้งไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ท่านปรับตัวกับปรากฏการณ์เช่นนี้ ได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง
๑๘.	เมื่อลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านแยกตัวไปสู่สังคมภายนอกหรือไปมีครอบครัวใหม่ท่านยินดีและสนับสนุน เพราะถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ย่อมแสวงหาความสุขให้ตนเอง ท่านปรับตัวได้เพียงใด	+๑	+๑	+๑	๑	สอดคล้อง

ภาคผนวก ง  
ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (**Reliability**)



ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (**Reliability**)

ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  – coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. List wise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	18

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
A1	3.47	.937	30
A2	3.07	.828	30
A3	2.83	.913	30
A4	3.17	.874	30
A5	2.63	.890	30
A6	3.43	.971	30
B7	3.00	1.114	30
B8	2.77	.898	30
B9	2.70	.952	30
B10	2.63	1.098	30
B11	2.87	1.137	30
B12	3.17	1.234	30

	Mean	Std. Deviation	N
C13	3.53	1.008	30
C14	3.37	.928	30
C15	2.87	.973	30
C16	3.00	.910	30
C17	3.17	1.020	30
C18	3.53	1.106	30

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	51.73	161.513	.691	.951
A2	52.13	164.189	.659	.952
A3	52.37	163.757	.611	.953
A4	52.03	161.482	.747	.951
A5	52.57	163.289	.650	.952
A6	51.77	159.702	.742	.950
B7	52.20	154.786	.823	.949
B8	52.43	158.254	.877	.948
B9	52.50	160.466	.725	.951
B10	52.57	157.702	.723	.951
B11	52.33	159.471	.630	.953
B12	52.03	155.275	.717	.951
C13	51.67	160.851	.664	.952
C14	51.83	161.178	.714	.951
C15	52.33	160.437	.709	.951
C16	52.20	164.166	.595	.953
C17	52.03	158.999	.732	.951
C18	51.67	153.954	.863	.948

**ภาคผนวก จ**

**หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย  
(Try out)**

ที่ ศธ ๖๑๒๘ / ๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ๓/๓ หมู่ ๕  
ตำบลมะม่วงสองต้น อำเภอเมือง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถาม

เจริญพร นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคองหงส์

ด้วย นางภัณฑิลา สังคหะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรมนุษยศาสตร์มหาบัณฑิต โดยมี พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. และ รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นที่จะต้องเก็บข้อมูลจากบุคลากรของท่านเพื่อนำผลมาทดลองใช้ (Try Out) สำหรับวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือสำหรับทำวิทยานิพนธ์จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ และบัณฑิตศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

มีมติ ๐๖/๑๐๖๖๖  
นางสาวอรุณ ๐๖/๑๐๖๖๖

เจริญพร  
พระครูโฆสิตพัฒนานุกุล, ดร.  
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ภาคผนวก ฉ

หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๒๘ / ๑๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ๓/๓ หมู่ ๕  
ตำบลมะม่วงสองต้น อำเภอเมือง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๑๐

๑๕ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถาม

เจริญพร นายกเทศมนตรีเทศบาลนครหาดใหญ่

ด้วย นางภัณฑิลา สังคหะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมี พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. และ รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว เป็นคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นที่จะต้องเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ และบัณฑิตศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความ  
ขอ. พิน รัตน

เจริญพร

(พระครูเมธิต์วัฒนานุกูล, ดร.)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ภาคผนวก ช  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## แบบสอบถามงานวิจัย

### เรื่อง การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนคร หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ของภาควิชาการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพัฒนาศักยภาพ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
  ๒. แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เป็นแค่เพียงการแสดงความคิดเห็น การปฏิบัติส่วนตัว และความรู้สึกเท่านั้น
  ๓. คำตอบจะถูกนำไปประมวลผลโดยรวม ไม่มีผลเสียหายแก่ผู้หนึ่งผู้ใด
  ๔. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้
    - ๔.๑ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ
    - ๔.๒ แบบสอบถามการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ
    - ๔.๓ แบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ
- ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับเลือกเป็นผู้ตอบแบบสอบถามชุดนี้ กรุณาตอบทุกตอนและทุกข้อตามความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่าน มิฉะนั้นแบบสอบถามจะไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำไปใช้ได้ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยและการวางแผนพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป
- ขอขอบพระคุณที่กรุณาเสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยดี

นางภัณฑิลา สังคหะ

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาศักยภาพ  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช



ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริง

๑. เพศ

- ชาย  
 หญิง

๒. อายุ

- ๖๐-๗๐ ปี  
 ๗๑-๘๐ ปี  
 ๘๑ ขึ้นไป

๓. สถานภาพ

- โสด  
 สมรส  
 หม้าย / แยกกันอยู่

๔. การศึกษา

- ต่ำกว่ามัธยมปีที่ ๖  
 อนุปริญญา / ปริญญาตรี  
 สูงกว่าปริญญาตรี

๕. รายได้

- ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท  
 ๑๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท  
 ๒๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเห็นของท่านและขอความร่วมมือ  
ตอบคำถามทุกข้อ

ข้อ	ด้านอนิจจัง(ความไม่เที่ยง)	ระดับการปรับตัว				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑.	การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน ที่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามา มีอิทธิพลกับคนทุกกลุ่มทุกวัย ท่านปรับตัวยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ได้เพียงใด					
๒.	ปัจจุบันคนในสังคมขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน กลายเป็นสังคมเห็นแก่ตัว แตกต่างจากอดีต ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๓.	การที่เยาวชน หรือคนในสังคมนำวัฒนธรรมต่างชาติมาใช้ จนเกิดเป็นค่านิยม เช่น การแต่งกาย การใช้ชีวิตคู่ก่อนวัยอันควร การปฏิบัติตนต่อผู้สูงวัย ฯลฯ ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๔.	ปัจจุบันคนในสังคมยึดติดกับวัตถุนิยม ความสะดวกสบายจนแยกไม่ออกว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการและอะไรคือสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๕.	ปัจจุบันคนห่างวัดห่างศาสนา ทำให้ คนในสังคม ส่วนใหญ่ ไร้คุณธรรมจริยธรรม และขาดความรับผิดชอบ เช่น การทอดทิ้งผู้สูงอายุ ไม่ดูแลลูกหลาน การค้ำมนุษย์ประเวณี ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๖.	อดีตท่านเคยเป็นผู้นำทางสังคมและครอบครัวมีหน้าที่การงาน มีรายได้ ปัจจุบันพ้นจากระดับตำแหน่งเหล่านั้น ท่านกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ทำให้กิจกรรมทางสังคมและเพื่อนฝูงของท่านลดลง ท่านปรับตัวได้เพียงใด					

	ด้านทุกขัง (ความเป็นทุกขัง)	ระดับการใช้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๗.	ระบบเศรษฐกิจในปัจจุบันถือได้ว่าเป็นยุคข้าวยาก หมากแพง รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน จึงต้องวางแผนทางการเงินในการดำเนินชีวิต เพื่อความไม่เดือดร้อน ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๘.	เมื่อสังคม ชุมชน ขาดการส่งเสริมสนับสนุนด้านสวัสดิการทางสังคมจากหน่วยงานที่รับผิดชอบ ให้คนในสังคมกินที่อยู่ได้อย่างทั่วถึง จะมีกี่แต่กลุ่มของตน ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๙.	ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าสังคมอ่อนแอ คนในสังคมถือสิทธิส่วนบุคคล กระทำการใดไม่คำนึงถึงกฎหมาย ระเบียบบ้านเมือง เช่น การปล้นจี้ การฆ่าฟัน ยาเสพติด ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๑๐.	ท่านเลือกที่จะนั่งไม่ได้ตอบเมื่อลูกหลานปฏิเสธ ไม่เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำตักเตือน สั่งสอน ด้วยความปรารถนาดีของท่าน ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๑๑.	เมื่อสังคมการเมืองเกิดความขัดแย้ง การปกครองไร้เสถียรภาพ สร้างความวุ่นวายต่อบ้านเมือง อีกทั้งผู้นำหลงในอำนาจหน้าที่ใช้อิทธิพล เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๑๒.	ทุกสังคมมีสมาชิกต่างชาติ ต่างศาสนา ย่อมมีความคิดและความต้องการไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเพื่อความสงบสุข ต้องเข้าใจและยอมรับความคิดของบุคคลอื่น ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
	ด้านอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)	ระดับการใช้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๓.	สถานภาพบทบาทหน้าที่ทางสังคม เช่น อำนาจ เกียรติยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง จะต้องเปลี่ยนถ่ายตลอดเวลาไม่สามารถอยู่กับท่านหรือใครได้ตลอดไป ท่านปรับตัวกับเหตุการณ์เช่นนี้ ได้เพียงใด					
๑๔.	ระบบการเมืองการปกครอง เปลี่ยนแปลงผู้ที่เข้ามาบริหารหน่วยงานอยู่บ่อยๆ เพื่อต้องการผู้นำที่ดีที่สุด ท่านยอมรับด้วยความยินดี แม้อาจไม่ตรงกับบุคคลที่ท่านต้องการ เพราะไป					

	กำหนดไม่ได้ ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๑๕.	ปัจจุบันวิถีชีวิตของวัยรุ่นหรือคนในสังคมเปลี่ยนไปตามเทคโนโลยี หรือเดินตามกระแสสังคม ถือว่าเป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่อาจเข้าไปยุ่งเกี่ยวได้ ท่านปรับตัวได้เพียงใด					
๑๖.	เมื่อเกิดการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามี ภรรยา บุตรหลาน หรือคนที่ท่านชื่นชอบ ท่านปรับตัวกับการสูญเสียนี้ ได้เพียงใด					
๑๗.	ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไปและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติค่อนข้างจะรุนแรง ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาของธรรมชาติ ไม่สามารถหยุดยั้งไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ท่านปรับตัวกับปรากฏการณ์เช่นนี้ ได้เพียงใด					
๑๘.	เมื่อลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านแยกตัวไปสู่สังคมภายนอกหรือไปมีครอบครัวใหม่ท่านยินดีและสนับสนุน เพราะถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ย่อมแสวงหาความสุขให้ตนเอง ท่านปรับตัวได้เพียงใด					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะและแนวทางส่งเสริมการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของ

ผู้สูงอายุ

ด้านอนิจจัง (ความไม่เที่ยง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านทุกขัง (ความเป็นทุกข์)

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านอนาคต (ความไม่ใช่ตัวตน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอกราบขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือด้วยดี  
นางภัสสิลา สังคหะ

**ประวัติผู้วิจัย**

- ชื่อ** : นางภัณฑิลา สังคหะ
- เกิด** : วันที่ ๑๔ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๑๓
- สถานที่เกิด** : อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
- การศึกษา** : พุทธศาสตรบัณฑิต (สาขารัฐศาสตร์) หน่วยวิทยบริการมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวัดหงส์ประดิษฐาราม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สาขาวิชารัฐศาสตร์
- ปีที่เข้าศึกษา** : พ.ศ. ๒๕๕๙
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : ๙๘ / ๑๐๓ ถนนเพชรเกษม ตำบลหาดใหญ่ อำเภอ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ ๙๐๑๑๐