

การศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธตำบลปากช่อง
อำเภอหล่มสัก และชุมชนชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัด
เพชรบูรณ์

**A Comparative Study of Elderly Health Activities in Buddhist
Community of Pak Chong Subdistrict, Lomsak District and
Christian Community of Khuek Noi Subdistrict, Khao Kho
District Petchabun Province**

¹พระสมพาน เหล่าชุมแพ

Phra Sompan Laochumphae

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

²พระมหามณเฑียร ปุริสุตตโม

Phramaha Maghavin Purisuttamo

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

¹Corresponding author E-mail: Sompan6301201006@mcu.ac.th

Received: March 28, 2022; **Revised:** April 27, 2022; **Accepted:** April 30, 2021



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะของผู้สูงอายุของชุมชนชาวพุทธ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสักกับชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยรวบรวมข้อมูลทั้งจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผลการศึกษาพบว่า

พระพุทธศาสนามองเรื่องสุขภาวะผ่านมุมมองเรื่อง 1) การมองโลกคือสุขภาวะตามความเป็นจริงของโลกและสังคม 2) การมองตนคือ การปฏิบัติตนตามหลักสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในมุมมองพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา 3) การมองความสัมพันธ์ คือ การปรับมุมมองที่มีต่อโลกให้เป็นไปในแง่ดี เพื่อให้มีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น

ส่วนคริสต์ศาสนามองเรื่องสุขภาวะผ่านมุมมองเรื่อง 1) การมองโลกคือ การทำให้มีสุขภาพดี และการดูแลชีวิตใหม่ซึ่งเป็นพระพรจากพระเจ้า 2) การมองตนคือ ศาสนาคริสต์สอนให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และดูแลร่างกายให้แข็งแรง 3) การมองความสัมพันธ์ คือการดูแลรักษาชีวิตของตนเองและคนรอบกายที่พระเป็นเจ้าให้มาอย่างดีที่สุด

โดยภาพรวม ทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติตรงกันว่าวิธีการเสริมสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุนั้น ต้องอาศัยหลักธรรมในทางศาสนาของแต่ละศาสนาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสุข ส่วนที่ต่างกัน ประชากรกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธเน้นการพัฒนาสุขภาวะตามหลักไตรสิกขา ส่วนประชากรกลุ่มตัวอย่างชาวคริสต์ เน้นการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม โดยนึกเสมอว่า นั่นคืองานที่พระเจ้ามอบให้หลังเกษียณเพื่อชีวิตนิรันดร์

คำสำคัญ: สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, ชาวพุทธ, ชาวคริสต์

Abstract

This Research article aims to compare the elderly health in both of communities in Phetchabun Province. This study was a qualitative research by collecting data from documents and related research of well-being of the elderly and it also was from in-depth interview. The results of the study found that:

Buddhism viewed the health in perspective as follows: 1) The worldview was the actual health of the world and the society based on two factors; the problem of physical health and the problem of mental health. The most of health problems were from society, environment, more consumption, drinking intoxicant lead to decrease of physical health and lack of morals which caused the defilements to dominate the mind. 2) The self-seeing was the following

health of the elderly, in Buddhist perspective was the practice of morality, concentration, and wisdom, they were being to have good health. 3) The looking at relationship was the change attitude to the world in positive way for more enjoying with the life, the good mental health was the state of happy mind, having good feeling to oneself and others, to be able improve oneself crossing problems and living in the normally society, it was not regardless of age whether teenage, adults, elderly, or even childhood.

Christianity viewed the health in perspective as follows: 1) The worldview was to be a good health and taking care of a new life which is God's blessing, and 2) Self-seeing was that Christianity taught how to choose healthy food and how to take care healthy body. The Catholic elders receiving the health promotion was to take care and to protect themselves for being a good physical, mental, social and spiritual health, not getting sick, and be happy. 3) The looking at relationship was the best way of taking care of one own life and around people who were given by God.

The promotion of happiness of the elderly in the viewpoint of two sample populations by overall found that the similarity of perspective was the way of promoting happiness for the elderly based on the principles of each religion for creating happiness. The difference of perspective was found that the sample population of Buddhist emphasized the development of health according to the Threefold Training, then Christian population was emphasized by participation in social activities with keeping always in mind that the thing what God has given after retirement for eternal life.

Keyword: Health; Elderly; Buddhist; Christian

บทนำ

สังคมไทยที่อยู่ในยุค 4.1 ที่มีแต่ความสับสนวุ่นวายในภาวะที่เหตุการณ์ไม่ค่อยปกติ เป็นต้นเหตุทำให้คนในสังคมมีความเห็นแก่ตัว ความต้องการของมนุษย์นั้นเพิ่มมากยิ่งขึ้นแต่ทรัพยากรเท่าเดิม จากการสำรวจข้อมูลจากภาครัฐ ทำให้ทราบว่าคนไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ในภาวะเศรษฐกิจที่มีการแข่งขันสูง ด้วยการดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอดในภาวะเช่นนี้ จะเห็นได้ว่าประชากรไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นทุกปีในจำนวนประชากรทั้งหมดในประเทศ คือมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติคือมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และจากการสำรวจประชากรในประเทศไทยระหว่างปี 2553–2583 (ภิรมย์ เจริญผล, 2553) นอกจากนี้นิรูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไป จากครอบครัวขยายซึ่งมีปู่ ย่า ตา ยาย บุตร หลานอยู่ร่วมกันไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งประกอบด้วย สามี ภรรยา และบุตรเท่านั้น ทำให้ผู้สูงวัยไม่สามารถแสดงบทบาทต่างๆ ได้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีความสำคัญแล้ว จึงทำให้เกิดความน้อยใจ เกิดความรู้สึกด้อยค่า เป็นภาระลูกหลาน เหมือนถูกทอดทิ้ง เมื่อเกิดสังคมยุคไอทีที่ก้าวล้ำเป็นสังคมแห่งการแข่งขันที่หวังประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม จึงทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันต้องทำงานแข่งกับเวลาเพื่อปากเพื่อท้องของครอบครัว หวังเพื่อกอบโกยผลประโยชน์ซึ่งได้มาแลกกับความเดือดร้อนของคนในสังคม มีความเห็นแก่ตัวเกิดความโลภ ลืมนึกถึงหลักศีลธรรมที่ดีงาม (ศากุล ช่างไม้, 2550)

ผู้สูงอายุ ตำบลปากช่อง ซึ่งเป็นวิถีชุมชนชาวพุทธ เป็นตำบลในเขตการปกครองของอำเภอหล่มสัก มีทั้งหมด 17 หมู่บ้าน มีประชากรทั้งหมด 14,225 คน จำนวนผู้สูงอายุในตำบลปากช่อง 93 คน มีอาชีพหลักคือเกษตรกรรม ทำนา, ทำไร่, ทำสวน ประชากรส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และเตรียมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของชุมชน เนื่องจากสังคมที่มีการพัฒนาไปจุดสูงสุด สภาพเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่พัฒนาไปไกลจนทำให้ผู้สูงวัยปรับตัวไม่ทันหรือมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วปรับตัวไม่ทัน เช่น การใช้เทคโนโลยีที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันจนทำให้เกิดความสุขสบายไปหมดแต่ขาดการดูแลซึ่งกันและกัน มีเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ทันสมัย หรือบางครอบครัวก็ไปทำงาน

ต่างถิ่นไกล เมื่อกลับมาถึงบ้านก็เกิดอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานและเข้าที่พักเอาแรงไว้ทำงานวันข้างหน้าต่อไป ทำอย่างนี้ทุกวันๆ จนไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่ จึงเป็นปัญหาของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นสังคมในเมืองหรือชนบทก็เหมือนกัน กระทั่งเกิดปัญหาใหญ่ทางสังคม การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม รัฐบาลจึงกำหนดยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติจากภาครัฐ ฉบับที่ 10 ด้วยแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) เพื่อกำหนดนโยบาย ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน ผู้สูงอายุตำบลปากช่องจึงได้นำแผนพัฒนานี้มาใช้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในตำบล โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐ เช่น การอบรมด้านศีลธรรม การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ไหว้พระ และกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ร่วมกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ภาวนา 4 มี กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา (พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต), 2534) มาใช้ในการเรียนการสอน

จังหวัดเพชรบูรณ์นั้น เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ตั้งอยู่เขตรอยต่อระหว่างภาคเหนือตอนล่าง ภาคกลางตอนบน เป็นจังหวัดที่มีหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม นอกจากจะมีคนไทยพุทธแล้วยังมีคนไทยที่นับถือศาสนาคริสต์ (นิกายโรมันคาทอลิก) ชาวไทยภูเขา และกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในจังหวัดเพชรบูรณ์พบว่ามีผู้นับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 4,176 คน มีโบ จากการศึกษาหาข้อมูล เกี่ยวกับผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่จะสภคิสต์ 33 แห่ง ที่อาศัยอยู่หลายพื้นที่ในหลายอำเภอ ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักศาสนาหรือหลักธรรมเป็นฐานในการพัฒนา มีข้อความที่กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพของมนุษย์ เช่น ในอิสยาห์ บทที่ 40 ข้อ 31 ได้กล่าวว่า “จิตใจเข้มแข็งเปรียบเหมือนร่างกายแข็งแรง” แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างจิตกับร่างกาย และยังมีข้อความที่ระบุถึงสุขภาพของโมเสสในหนังสือเฉลยธรรมบัญญัติ บทที่ 34 ข้อที่ 7 (สมาคมคริสตธรรมไทย, 2555) ว่า “โมเสสอายุ 120 ปี สายตาดี” มีความสง่างาม จากข้อความในคัมภีร์ข้างต้น เป็นการกล่าวถึงการดำรงชีวิตแบบชาวคริสต์ที่มีความศรัทธาควบคู่กับการดูแลสุขภาพ ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพให้เกิดภาวะสุขสมบูรณ์โดยรวมของมนุษย์ มีพัฒนาการทางวัฒนธรรมด้านเศรษฐกิจเรื่อยมาตั้งแต่แรกเริ่มที่อพยพเข้ามาอยู่ในชุมชนเข็กน้อย ชาวเผ่าม้งอยู่ภายใต้การดูแล

ช่วยเหลือของทหารกับเจ้าหน้าที่กรมประชาสัมพันธ์ มีปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาทางเศรษฐกิจของชุมชนเล็กน้อยที่มาจากการทำอาชีพเกษตรกรรมตามนโยบายของรัฐบาล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำการวิจัยเชิงคุณภาพของชุมชนชาวคริสต์ในตำบลเข็กน้อยและชุมชนชาวพุทธในตำบลปากช่อง เพื่อมุ่งศึกษาประสบการณ์ปฏิบัติตนด้านส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธและผู้สูงอายุชาวศาสนาคริสต์ (นิกายโรมันคาทอลิก) ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเข็กน้อย ซึ่งมีผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ประมาณ 1,457 คน ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงการให้ความหมายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตนด้านส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนิกายโรมันคาทอลิกและผู้สูงอายุชาวพุทธ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้อง ในการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติตนด้านการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในศาสนาคริสต์และพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งจะเน้นการพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้สามารถรักษาสุขภาพของตนเอง ทำให้สังคมเกิดการตื่นตัว มีความเข้มแข็ง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยานี้ ช่วยให้เข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนชาวพุทธและชุมชนชาวคริสต์ ทำให้เข้าใจความหมาย และสามารถพรรณนาประสบการณ์ด้านการปฏิบัติตนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งชาวไทยพุทธและผู้นับถือศาสนาคริสต์ ได้เห็นแก่นแท้หรือลักษณะร่วมกันและจะได้นำหลักการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมาพัฒนาต่อยอดให้มีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพของผู้สูงอายุของชุมชนพุทธในตำบล ปากช่อง อำเภอหล่มสัก
2. เพื่อศึกษาสุขภาพของผู้สูงอายุของชุมชนชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพของผู้สูงอายุของชุมชนชาวพุทธ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก และชาวคริสต์ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

ระเบียบวิธีวิจัย

- 1.รูปแบบการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ได้ใช้วิธีการศึกษา 2 แบบ คือ

1) การศึกษาเอกสาร (Documentary Data) เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ประกอบด้วย งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือและตำรา ในประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ สังคมและวัฒนธรรม รูปแบบกิจกรรมและแนวทางการส่งเสริมการสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนชาวพุทธและชุมชนชาวคริสต์ เป็นต้น

2) การศึกษาเชิงคุณภาพ (Quality Research) เป็นการศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ในพื้นที่สองชุมชนที่นับถือศาสนาพุทธกับศาสนาคริสต์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) โดยเขียนเป็นตารางดังต่อไปนี้

2. ประชากรในการศึกษา

1) ผู้นำทางด้านศาสนาพุทธ ผู้นำท้องถิ่น ผู้สูงอายุชาวพุทธในชุมชนปากช่อง อำเภอหล่มสัก จำนวน 25 รูป/คน

2) ผู้นำทางด้านศาสนาคริสต์ ผู้นำท้องถิ่น ผู้สูงอายุชาวคริสต์ในชุมชนปากช่อง อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 25 คน

3. เครื่องมือการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้างในการสัมภาษณ์ผู้นำระดับจังหวัด และระดับท้องถิ่น ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ใช้การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation)

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พื้นที่ชุมชนชาวพุทธ อำเภอหล่มสัก และชุมชนเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

2) สร้างเครื่องมือจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) นำเครื่องมือที่สร้างให้ผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาความเหมาะสม

4) แก้ไขและปรับปรุงเครื่องมือจากการตรวจสอบพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ

5) นำเครื่องมือไปทำการทดลองใช้ก่อนการเก็บข้อมูลจริง เพื่อปรับปรุงข้อคำถามให้มีความชัดเจน

6) แก้ไขและปรับปรุงเครื่องมือ

7) ทำการเก็บข้อมูลในพื้นที่

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้จัดเก็บรวบรวมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในแต่ละประเด็นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วก็จะนำข้อมูลมาจัดระบบเป็นหมวดหมู่ เรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อค้นหาตัวชี้วัดด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนชาวพุทธในตำบลปากช่องและชุมชนชาวคริสต์ในตำบลเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดี

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยเรื่องสุขภาวะผู้สูงอายุของศาสนาพุทธกับศาสนาคริสต์ในประเด็นที่ว่า ด้วยคำนิยามความหมาย ความสำคัญ การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ในแต่ละศาสนา โดยการนำหลักคำสอนของศาสนามาเป็นเครื่องพิสูจน์ในการรักษาสุขภาพจิตใจ รักษาความดี ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของแต่ละศาสนา พบว่า

1. พระพุทธศาสนามองเรื่องของสุขภาวะตามความเป็นจริงของโลกและสังคมเกิดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ทั้งภายใน และภายนอก กำหนดปัญหาของสุขภาวะออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาพทางด้านกายภาพ และส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ ปัญหาด้านสุขภาวะส่วนใหญ่เกิดจาก ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารเกินความจำเป็น ขาดศีลธรรม เสพของมีเงินเมาทำให้สุขภาวะ ทางกาย ทางใจ เกิดกิเลสครอบงำจึงเป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอจนเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ หากปฏิบัติตามหลักสุขภาวะในพระพุทธศาสนา ก็จะเป็นผู้มีสุขภาวะที่ดีตามแนวทางพระพุทธศาสนา (สุเทพ สุวีรางกุล, 2551)

จากการลงพื้นที่ติดตามกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ พบกิจกรรมสำคัญ ๆ ดังนี้ 1) กิจกรรมตักบาตร การตักบาตร คือ ประเพณีอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธยึดถือปฏิบัติกันสืบต่อมาตั้งครั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้ปฏิบัติกิจพระศาสนาและเป็นเหตุแห่งการละความตระหนี่ (พระครู

โสพนพัชรโรทัย, 2565, เจ้าคณะตำบลสีกหลอง. สัมภาษณ์. 18 กุมภาพันธ์) 2) กิจกรรมสวดมนต์ การสวดมนต์ คือการสาธยายพระปริตรหรือหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ทางชุมชนวัดศรีจันดาธรรม ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จัดกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำทุกปี เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้ร่วมไหว้พระสวดมนต์เจริญจิตภาวนา เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขความสบายใจ ทำให้มีสุขภาพที่ดี ได้ทั้งร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นบุคคลที่ลูกหลานควรกราบไหว้เคารพบูชา 3) กิจกรรมบำเพ็ญจิตภาวนา การบำเพ็ญจิตภาวนา เป็นบุญที่เกิดจากภาวนา เป็นกิจกรรมที่ชุมชนชาวพุทธ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อให้คนในชุมชนและผู้สนใจการปฏิบัติธรรม รวมถึงผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกจิต สมาธิ ให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตใจ 4) กิจกรรมการทำบุญบุญข้าวเปลือก ประเพณีบุญข้าวเปลือก จะมีขึ้นในเดือน 3 ของทุกปี เป็นประเพณีโบราณที่สืบทอดต่อกันมาช้านานของชุมชนตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ หลังจากหมดฤดูกาลเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว เป็นการทำพิธีระลึกบุญคุณของพระแม่โพสพ ที่ทำให้ชาวบ้านมีอยู่มีกิน (พระแม่โพสพ) มีการสู่ขวัญข้าว (ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์, 2565, ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง . สัมภาษณ์. 18 กุมภาพันธ์)

2. ชาวคริสต์ที่ดำรงชีวิตแบบคริสตชน มีความเชื่อความศรัทธาควบคู่กับการรู้จักการดูแลรักษาสุขภาพส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพทำให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์โดยรวมของมนุษย์ ได้ให้คำนิยามการส่งเสริมสุขภาพใน 2 ลักษณะ คือ 1) การทำให้มีสุขภาพดี และ 2) การดูแลชีวิตใหม่ซึ่งเป็นพระพรจากพระเจ้า ศาสนาคริสต์ได้สอนให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และดูแลร่างกายให้แข็งแรง ผู้สูงอายุคาทอลิก รับรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นการดูแล ป้องกันตนเองให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณให้แข็งแรง ไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ทำให้มีความสุข รวมทั้งการดูแลรักษาชีวิตที่พระเป็นเจ้าให้มาอย่างดีที่สุด ปรับปรุงสุขภาพตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และสังคมเป็นผู้ที่มี การส่งเสริมสุขภาพตนเอง (บุญศรี พันธุ์พิริยะ, 2546)

จากการสำรวจกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ทำให้พบงานทางคริสต์ศาสนานั้น มี 2 ประการด้วยกัน คือ 1) งาน

46 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2565)

ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ คือกิจกรรมด้านต่างๆ ที่ชาวคาทอลิกต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดความศรัทธาต่อพระผู้ที่เป็นคาทอลิก เช่น ผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์จะไปวัดในทุกวันอาทิตย์ เพื่อสวดภาวนาสรรเสริญพระเจ้าพร้อมกัน การสวดสายประคำเพื่อเป็นการแสดงถึงความรักความศรัทธาและความไว้วางใจต่อแม่มาเรียผู้ซึ่งเป็นมารดาของพระเยซูเจ้าในฐานะที่เป็นมนุษย์ นอกจากนี้ก็ยังมีกิจกรรมและพิธีเพื่อส่งเสริมความศรัทธา อาทิ วันฉลองนักบุญใหญ่ เช่น นักบุญแปโตรและเปาโล ฉลองนางมาเรีย การฉลองงานวันคริสตมาส และฉลองโบสถ์ต่างๆ 2) งานด้านการให้บริการแก่สังคม ชาวคริสต์มักทำงานเพื่อบริการสังคมอยู่มากมาย ดังที่เราเห็นในปัจจุบัน อาทิ (บาทหลวงองอาจ แดเชอ, 2565) เจ้าอาวาสวัดพระมารดานิจจานุเคราะห์. สัมภาษณ์. 15 กุมภาพันธ์) (1) งานเกี่ยวกับการศึกษา (2) งานเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล และเยียวารักษา โดยการก่อสร้างโรงพยาบาลต่างๆ (3) งานเกี่ยวกับการพัฒนาสังคม ซึ่งจะมีศูนย์สังคมพัฒนาประจำอยู่ตามเขตการปกครองต่างๆ ซึ่งจะทำงานเกี่ยวกับการบริการในชุมชนที่ด้อยโอกาส และงานส่งเสริมชีวิตครอบครัว (4) งานสังคมสงเคราะห์ เช่น บ้านเด็กกำพร้าและเด็กเร่ร่อน เป็นต้น หากกล่าวถึงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย ชุมชนตำบลเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นพื้นที่เป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการแนวทางการพัฒนาการสร้างรายได้ของผู้สูงอายุ ซึ่งมีกิจกรรมที่ส่งเสริมจากภาครัฐและเอกชน เช่น (1) องค์การบริหารส่วนตำบล ได้จัดวันผู้สูงอายุในช่วงเทศกาลสงกรานต์ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกับลูกหลาน สร้างสายใยแห่งความรักสามัคคีและเพิ่มกำลังใจให้ผู้สูงอายุ (2) มีการจัดกิจกรรมในโบสถ์ของศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก (3) ภาครัฐได้สนับสนุนทำกิจกรรมต่างๆ ที่เสริมจากการทำเกษตรกรรมที่เป็นงานหลักได้แก่ การปักผ้าที่ทำมาจากใยกันซง การทำผ้าเขียนเทียน การทำไม้กวาด การสานเบาะรองนั่งเก้าอี้ที่ทำมาจากพลาสติก การตีมิด (นางเต๊ะ แซ่ลี. (2565). ชาวบ้านเข็กน้อย. สัมภาษณ์. 13 กุมภาพันธ์)

3. จากการศึกษาความเหมือนและความต่างกันของสุขภาวะผู้สูงอายุในทัศนะของศาสนาพุทธกับศาสนาคริสต์ พบว่า ศาสนาพุทธจะมองเรื่องของสุขภาวะตามความเป็นจริงของโลกและสังคมเกิดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ทั้งภายใน และภายนอก ความเหมือนกันของทั้งสองศาสนา คือ 1) ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) ผู้มีความเสื่อมแห่งอินทรีย์ทั้งร่างกายและจิตใจ 3)

ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา 4) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านชีวิตอย่างยาวนาน 5) เป็นที่เคารพและเทิดทูลของลูกหลาน ส่วนความต่างของทั้งสองศาสนา คือ (1) พุทธศาสนามองตามความเป็นจริง ส่วนศาสนาคริสต์เชื่อว่าเป็นเพราะพระเจ้าเป็นผู้กำหนด (2) พุทธศาสนาเชื่อในเรื่องของกรรม ส่วนศาสนาคริสต์เชื่อในพระเจ้าเป็นผู้กำหนด และ (3) นับถือศาสนาต่างกัน

สรุปโดยภาพรวมแล้ว ทั้งสองศาสนา มีทัศนะที่ตรงกันว่าวิธีการเสริมสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุนั้น ต้องอาศัยหลักธรรมในทางศาสนาของแต่ละศาสนาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสุข ส่วนในที่แตกต่างกัน ศาสนาพุทธได้นำหลักธรรมทางศาสนามาหลากหลายตามแต่ภูมิภาวะของแต่ละคน ศาสนาคริสต์ได้เข้ามาพร้อมกับงานบริการทางด้านสังคมในรูปแบบต่างๆ คู่เคียงกับสังคมไทยมาช้านานไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือสังคม ในด้านการศึกษาและการสงเคราะห์ในด้านต่างๆ มากมาย ในแต่ละเขตปกครองจะมีบาทหลวงเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ซึ่งประจำอยู่ตามโบสถ์ต่างๆ ทั่วประเทศ ซึ่งนอกจากจะทำงานด้านจิตวิญญาณแล้วยังทำงานบริการทางสังคมในรูปแบบต่างๆ ขึ้นกับพื้นที่ เช่น งานด้านการปฏิบัติศาสนกิจ งานด้านการให้บริการแก่สังคม เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัดคุณภาพประสงค์ที่ 1 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุมิมีความจำเป็นที่จะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ทำให้มีความสุขทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี มีสมาธิในการทำงานและสามารถพัฒนาตนเองให้มีสติปัญญาดี พึ่งพาตนเองได้และไม่เป็นภาระของลูกหลาน โดยการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1) การเสริมสร้างสุขภาวะด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (ศีล) 2) การเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ (สมาธิ) 3) การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญา) และ 4) การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านภาวนา 4 (ภาวนา) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท , 2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” พบว่า แนวคิดตามหลักคำสอน

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต ในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์รวมของส่วนประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิต้องครบทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน อาจเป็นธรรมชาติของผู้ป่วยหรือลักษณะสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ มักจะให้ความสำคัญต่อคำแนะนำของแพทย์พยาบาลหรือผู้ดูแลรักษามากและให้ความสำคัญมากในการรักษาสุขภาพ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวคริสต์มีแนวคิดอยู่ 3 ประการด้วยกัน คือ 1) แนวคิดทฤษฎีผู้สูงอายุในศาสนาคริสต์ตามหลักสากล เน้นเรื่องสุขภาวะอยู่ 2 ประการ คือ สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical) และสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) 2) การร่วมกิจกรรมจิตอาสา คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาของโบสถ์ ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับชีวิต กับสังคมโดยรวม และ 3) การสวดมนต์ภาวนา ในศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก เรียกการอธิษฐานว่า การภาวนาก่อให้เกิดสุขภาวะ 2 ด้าน คือ สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual) และสุขภาวะด้านสังคม (Social) หมายถึง การรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวในยามจำเป็น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (มยุรี งามวงศ์, 2554) เรื่องกลยุทธ์การสื่อสาร เพื่อการพัฒนาชีวิตจิตคริสตชน ในฐานะบทบาทการประกาศของบาทหลวง อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ พบว่า ในวัยสูงอายุจึงเป็นวัยที่ควรได้รับการยกย่องจากสังคม การมีชีวิตยืนยาวถือเป็นเครื่องหมายแสดงถึงความรักและพระพรของพระเป็นเจ้า ทุกช่วงชีวิตมีความสง่างาม และหน้าที่เฉพาะ นอกจากนั้นยังเป็นที่พึ่งของลูกหลานและเป็นที่เคารพรัก และเป็นบุคคลสำคัญของครอบครัวด้วยแต่จากการเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุหลายคนต้องเผชิญกับปัญหาและสภาพของความเจ็บป่วยโรคที่เกิดขึ้น ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หัวใจ ปอดอุดกั้นเรื้อรังภูมิแพ้ หอบหืด ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่มีผลกระทบมาจากพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพต้องใช้เวลาในการรักษา ทำให้ครอบครัวมีค่าใช้จ่ายสูงและประเทศต้องสูญเสียงบประมาณมากมายสำหรับการรักษาพยาบาล โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ศาสนาพุทธจะมองเรื่องของสุขภาวะตามความเป็นจริงของโลกและสังคม ปัญหาด้านสุขภาวะส่วนใหญ่เกิดจากด้านสังคม สิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารเกินความจำเป็น ขาดศีลธรรม เสพของมีนเมาทำให้สุขภาวะ ทางกาย ทางใจ เกิดกิเลสครอบงำจึงเป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บ หากปฏิบัติตามหลักสุขภาวะในพระพุทธศาสนาก็จะเป็นผู้มีสุขภาวะที่ดี ส่วนผู้สูงอายุคาทอลิก รับรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นการดูแล ป้องกันตนเองให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ ให้แข็งแรง ไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ทำให้มีความสุข รวมทั้งการดูแลสุขภาพชีวิตที่พระเป็นเจ้าให้มาอย่างดีที่สุด ปรับปรุงสุขภาพตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และสังคมเป็นผู้ที่มีการส่งเสริมสุขภาพตนเองชาวคริสต์ได้ถูกสอนให้เป็นคนที่ต้องดูแลตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ (อัจฉรา ประเสริฐสิน, 2561) พบว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลที่สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ทางสังคม สามารถที่จะทำหน้าที่ได้ตามบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถที่จะปรับตัวกับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้เป็น ภาวะที่แต่ละบุคคลจะรับรู้สภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ ไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือภายใน มีคุณภาพชีวิต การมองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพที่ดีแก่ตนเอง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ชาวพุทธ	ชาวคริสต์	รูปแบบ	ผลลัพธ์
1.ปัญหาด้านกายภาพ	1.สุขภาพร่างกาย	แนว คิ ด ท ฤ ช ฎี	ผู้ สูง อ า ย ุ ได้ เ ห็ น

2.ปัญหาด้านจิตใจ	2.สุขภาพทางจิต	ผู้สูงอายุ	ความสำคัญของสุขภาพ
1.ศีล 2.สมาธิ 3.ปัญญา 4.ภavana	1.ร่างกาย 2.จิตวิญญาณ 3.จิตอาสา 4.สวตมมต์ภavana	แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
1.กิจกรรมดักบาตร 2.กิจกรรมสวดมนต์ 3.กิจกรรมบำเพ็ญภavana 4.ทำบุญบุญข้าวเปลือก	1.ปฏิบัติศาสนกิจ 2.บริการแก่สังคม 3.สุขภาพะชุมชน	กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุมีคุณค่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ผู้สูงอายุมีความสุข

จากตาราง/กรอบด้านบนพบว่า

1. แนวคิดทฤษฎีผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนามีแนวคิดสุขภาพะตามความเป็นจริงของโลก และสังคมเกิดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ทั้งภายใน และภายนอก คือส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาพทางกายภาพ และส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาพะทางด้านจิตใจ ส่วนศาสนาคริสต์มองถึงการส่งเสริมสุขภาพใน 2 ลักษณะ คือการทำให้มีสุขภาพดีและการดูแลชีวิตใหม่ซึ่งเป็นพระพรจากพระเจ้าว่าโดยองค์รวมคือการทำให้เกิดความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจโดยทางกายเกิดจากรับประทานอาหารดี และสุขภาพจิตดีโดยอาศัยหลักการทางศาสนา

2. แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนาเน้นการส่งเสริมสุขภาพะตามหลักภavana 4 ประการ คือ 1) การเสริมสร้างสุขภาพะด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (ศีล) 2) การเสริมสร้างสุขภาพะด้านจิตใจและอารมณ์ (สมาธิ) 3) การเสริมสร้างสุขภาพะทางด้านปัญญา (ปัญญา) และ 4) การเสริมสร้างสุขภาพะทางด้านภavana ส่วนศาสนาคริสต์เน้นการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและทางด้านจิตวิญญาณ โดยส่งเสริมการร่วมกิจกรรมจิตอาสาของโบสถ์หรือไม่ก็การร่วมสวดมนต์ภavanaต่อพระเจ้าก่อให้เกิดจิตปัญญาที่รู้จัก ว่าโดยองค์รวมพบว่า การส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุเน้นมุ่งการพัฒนาทางร่างกาย พัฒนาทางจิตใจ และพัฒนาทางปัญญา

3. กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุชาวพุทธในตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมโดยเฉพาะกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น กิจกรรมตักบาตร กิจกรรมสวดมนต์ กิจกรรมบำเพ็ญภาวนา และกิจกรรมทำบุญบุญข้าวเปลือก ส่วนชาวคริสต์ผู้สูงอายุชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้รับโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การปฏิบัติศาสนกิจ การบริการแก่สังคม และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะชุมชนว่าโดยองค์รวมพบว่า กิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุนั้น มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีคุณค่าในสังคม มีคุณภาพ และสิ่งสำคัญคือผู้สูงอายุมีความสุข

บทสรุป

จากการศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก และชุมชนชาวคริสต์ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ทั้งสองศาสนา มีทัศนะที่ตรงกันว่าวิธีการเสริมสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุนั้น ต้องอาศัยหลักธรรมในทางศาสนาของแต่ละศาสนาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสุข สวนในที่แตกต่างกัน ศาสนาพุทธได้นำหลักธรรมทางศาสนามาหลากหลายตามแต่ภูมิภาวะของแต่ละคน ศาสนาคริสต์ได้เข้ามาพร้อมกับการบริการทางด้านสังคมในรูปแบบต่างๆ คู่เคียงกับสังคมไทยมาช้านานไม่ว่าจะเป็น การช่วยเหลือสังคม ในด้านการศึกษาและการสงเคราะห์ในด้านต่างๆ มากมาย ในแต่ละเขตปกครองจะมีบาทหลวงเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ซึ่งประจำอยู่ตามโบสถ์ต่างๆ ทั่วประเทศ ซึ่งนอกจากจะทำงานด้านจิตวิญญาณแล้วยังทำงานบริการทางสังคมในรูปแบบต่างๆ ขึ้นกับพื้นที่ เช่น งานด้านการปฏิบัติศาสนกิจ งานด้านการให้บริการแก่สังคม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก และชุมชนชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1.1) ควรนำหลักวิธีการเสริมสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุทั้งสองศาสนาไปดำเนินการใช้อย่างจริงจังทั้งภาครัฐและเอกชน และทางด้านศาสนา

1.2) ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมในการนำหลักคำสอนทางศาสนาไปประยุกต์ใช้กับชีวิตอย่างจริงจัง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัย

2.1) ควรมีการทำวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธ และชุมชนชาวคริสต์” ในขอบเขตพื้นที่กว้างขึ้น เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2) ควรมีการทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนชาวพุทธ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก และชุมชนชาวคริสต์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์”

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตธรรม แผนกพระคัมภีร์. (2014). *พระคัมภีร์คาทอลิก ฉบับสมบูรณ์ (Thai Cathlic Bible Complete Version) ภาคพันธสัญญาใหม่*.

กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตธรรม แผนกพระคัมภีร์.

บังอร ธรรมศรี. (2549). ผู้สูงอายุในสังคมไทย. *การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บุญศรี พันธุ์พิริยะ. (2546). ประสพการณ์ปฏิบัติตนด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาในจังหวัดตาก. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสนากับการแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.

- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺธ). (2551). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มยุรี งามวงศ์. (2554). กลยุทธ์การสื่อสาร เพื่อการพัฒนาชีวิตจิตคริสตชน ในฐานะบทบาทการประกาศของบาทหลวง อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศากุล ช่างไม้. (2550). สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์มติชน.
- สมาคมคริสตธรรมไทย. (2555). *Holy Bible (Thai-English)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สมาคมพระคริสตธรรมไทย.
- สุเทพ สุวีรางกุล. (2551). *ปัญหาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1). รายงานผลการวิจัย. สถาบันวิจัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- เสฐียร พันธงชัย. (2516). *ศาสนาเปรียบเทียบ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ผดุงวิทยาการพิมพ์.
- อารีวรรณ อ่วมตานี. (2553). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ประเสริฐสิน. (2561). การศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารสุขศึกษา*. 3(1). 20-32.

