

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา

ENHANCING THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY IN LINE WITH BUDDHISM

: มานพ นักการเรือน*
ประภาลักษณ์ สิทธิ**
เสาวภาคย์ แหลมเพ็ชร***
บำรุง ตั้งสง่า****

บทคัดย่อ

“ผู้สูงอายุ” มีคุณค่ามีศักดิ์ศรีมีศักยภาพ เป็นหลักชัยของสังคม และเป็นมาตรวัดความเจริญของสังคม มีการกำหนดไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมของร่างกายตามสภาพ มีกำลังถดถอย เชื่องช้าหรือเป็นผู้ที่มีโรค สมควรจะได้รับการช่วยเหลืออุปการะ ดังนั้น จึงควรตระหนักถึงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุในเรื่องการกินอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการใจ การให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ และการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน และสิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้าน

คำสำคัญ : 1. ผู้สูงอายุ 2. คุณภาพชีวิต 3. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

Abstract

Older persons are of great value, potentiality and important social position and they serve as a meter for modernization of society. They are limited their age of retirement at the age of sixty years and beyond. It is true that they have decayed by nature and have a nature of weak strength, slowness and sickness.

* อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

** วิทยาลัยสารพัดช่างนครราชสีมา

*** อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเกริก

**** นักวิชาการอิสระ



They, however, have to be looked after and given a support. We have to realize that we have to enhance their life quality in all physical, mental and social aspects by providing them with knowledge and understanding in their food, physical exercise, spiritual development , as well as tidy and clean house with good environments.

Keywords : 1. Older Persons 2. Life Quality 3. Enhancement of Life Quality

บทนำ

รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 ระบุว่า ประชากรไทยทั้งหมด 65.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ช้าลงอย่างมาก จนเหลือเพียงร้อยละ 0.4 ต่อปี ในปัจจุบันประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่สูงมาก ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 5 ต่อปี ประชากรสูงอายุยิ่งสูงยิ่งเพิ่มเร็ว ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราสูงมากกว่าร้อยละ 6 ต่อปี

ในอนาคตอันใกล้ จำนวนประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกมาก ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีกประมาณ 5 ปี ข้างหน้าเมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20(http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?option=com_docman&task=doc_download

&gid=166&Itemid=54 (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 เมษายน 2561)

ประเทศไทยจำเป็นต้องเตรียมรับมือกับสถานการณ์ประชากรสูงวัยอย่างรวดเร็วนี้ ประชากรที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้นย่อมหมายถึงภาระของรัฐ ชุมชน และครอบครัว ในการดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ และการดูแลเกี่ยวกับการอยู่อาศัยที่เหมาะสม ที่จะต้องสูงขึ้นตามไปด้วย

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใด ย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมหนึ่ง ๆ ไม่ควรถูกมองจากแง่เศรษฐกิจเท่านั้น แต่ควรรวมถึงสุขภาพอนามัย ตลอดจนความสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิกในสังคมนั้น ๆ และที่อยู่อาศัย

ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ และเป็นหลักชัยของสังคม มาตราวัดความเจริญของสังคมมีอยู่ข้อ 1 ก็คือ เคารพนับถือผู้สูงอายุ สำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง (ที.ม. 10/134/79) สังคมจึงควรตระหนักถึงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างปกติสุขตามสมควร

บทความนี้ศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความหมายของผู้สูงอายุ ความหมายของคุณภาพชีวิต การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งอยู่บนฐานของมโนทัศน์เรื่อง “คุณค่าศักดิ์ศรีหลักชัยของสังคม และมาตราวัดความเจริญของสังคม” เป็นหลัก

สถานการณ์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการพัฒนาเทคโนโลยีทางด้านการแพทย์ซึ่งสามารถลดภาวะการตายของประชากรทุกกลุ่มได้โดยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดหรือจำนวนปีโดยเฉลี่ยที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรขององค์การสหประชาชาติ แสดงให้เห็นได้ชัดว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรเพศหญิงจะเพิ่มจากประมาณ 78 ปี ใน พ.ศ. 2553 เป็น 82 ปี ใน พ.ศ. 2583 ในขณะที่เพศชายจะเพิ่มจาก ประมาณ 71 ปี เป็น 77 ปี

ในกลุ่มประชากรสูงอายุ ภาวะการตายจะลดลงเป็นลำดับเช่นกัน ทำให้ประชากรกลุ่มนี้มีอายุยืนยาวขึ้น เมื่อพิจารณาจำนวนปีที่จะมีชีวิตต่อไปได้เมื่ออายุ 60 ปี (อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี) และอายุ 80 ปี (อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 80 ปี) พบว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปีของเพศหญิงเพิ่มจาก 23 ปี ใน พ.ศ. 2553 เป็นประมาณ 26 ปี ใน พ.ศ. 2583 และอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 80 ปีของเพศหญิงเพิ่มจาก 9 ปี ใน พ.ศ. 2553 เป็นประมาณ 10 ปี ใน พ.ศ. 2583 ส่วนเพศชายจะมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี เพิ่มจาก 20 ปี เป็นประมาณ 23 ปี และอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 80 ปี เพิ่มจาก 8 ปี เป็นประมาณ 9 ปี (<http://fopdev.or.th/1.pdf> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 7 กันยายน 2560))

รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 นี้ระบุว่า มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อาจจัดอยู่ในภาวะเปราะบาง หนึ่งในสามของผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน บุตรซึ่งเคยเป็นแหล่งรายได้สำคัญของผู้สูงอายุมีสัดส่วนลดลง ร้อยละ

ของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรือตามลำพังกับผู้สูงอายุด้วยกันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ประมาณ 4 แสนคน และผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อมประมาณ 6 แสนคนใน พ.ศ. 2559 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอีกมาก ในอีก 20 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงจะเพิ่มเป็น 1.3 ล้านคน และผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมจะเพิ่มเป็น 1.4 ล้านคน รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 นี้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ในเขตเมืองและชนบท ที่มีสภาพทางเศรษฐกิจที่ต่างกัน ยังมีความเหลื่อมล้ำ ไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพอนามัย ซึ่งเนื่องมาจากข้อจำกัดในการเดินทาง และการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในกลุ่มต่าง ๆ (http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=166&Itemid=54 (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 เมษายน 2561))

สรุปได้ว่า กลุ่มประชากรสูงอายุ มีอายุยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ในเขตเมืองและชนบทที่มีสภาพทางเศรษฐกิจที่ต่างกัน ยังมีความเหลื่อมล้ำ ไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพอนามัย ซึ่งเนื่องมาจากข้อจำกัดในการเดินทาง และการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในกลุ่มต่าง ๆ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ประชากรที่มีอายุยืนยาวขึ้นมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน ช่วยเหลือตนเองได้ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Elderly” หรือ “Ageing” ใน



ประเทศไทยได้บัญญัติขึ้นโดย พ.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เมื่อ พ.ศ. 2506 เนื่องจากที่ประชุมของผู้สูงอายุเห็นว่า ความแก่ หนุม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเครื่องขีดค้นกับทั้งไม่สมควรใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” ตั้งแต่นั้นมา โดยให้หมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมของร่างกายตามสภาพ มีกำลังถดถอยเสื่อมช้ำหรือเป็นผู้ที่มีโรค สมควรจะได้รับการช่วยเหลืออุปการะ (สุพัตรา สุภาพ, 2543 : 48)

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ซึ่งแม้จะไม่นิยามไว้ตรง ๆ ว่าผู้สูงอายุ คือ คนที่มีอายุเท่าใด แต่ก็ระบุในมาตรา 48 ว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีและไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ และบุคคลผู้ยากไร้ย่อมมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐตามที่กฎหมายบัญญัติ” แสดงนัยว่า ในรัฐธรรมนูญฉบับนี้ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว (<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/040/1.PDF> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 2 กันยายน 2560))

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ระบุว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (http://www.dop.go.th/upload/regulation/regulation_th_20152509163042_1.pdf (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 2 กันยายน 2560))

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของ “วัยชรา” ว่า “วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน 60 ปี” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 1107)

รองศาสตราจารย์ ดร.รศรินทร์ เกรย์ และคณะ ได้ทำวิจัยเรื่อง “มโนทัศน์ใหม่ของนิยาม

ผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ” ได้รวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ไว้ว่า ข้อตกลงเกี่ยวกับคำว่า “ผู้สูงอายุ” นั้น องค์การสหประชาชาติ ไม่ได้มีการกำหนดเกณฑ์อายุเริ่มต้นที่เป็นมาตรฐาน เพียงยอมรับโดยทั่วไปว่า หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทิน ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ แต่ในทางปฏิบัติ มีความแตกต่างระหว่างประเทศ กล่าวคือกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจน ทางกฎหมาย แต่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนา หลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป การกำหนดนิยามผู้สูงอายุ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ อยู่ภายใต้แนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เปราะบาง สมควรได้รับสวัสดิการ การดูแลหลังจากการทำงาน จึงมักเป็นอายุเดียวกันกับอายุเกษียณ

สำหรับประเทศไทยในอดีต ตั้งแต่สมัยอยุธยา ถึงแม้จะไม่มีกำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการ แต่อุณมานได้ว่า หมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเช่นกัน กล่าวคือระบบมูลนายซึ่งเป็นระบบที่มีไพร่สำหรับพระมหากษัตริย์หรือขุนนางใช้เป็นกำลังแรงงานในการสงคราม หรือทำงานต่าง ๆ เช่น การทำเกษตรกรรม และการก่อสร้าง กำหนดให้ผู้ชายสิ้นสุดการเป็นไพร่เมื่ออายุ 60 ปี (<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-419.pdf> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 3 กันยายน 2560))

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในทางปฏิบัติมีความแตกต่างระหว่างประเทศ กล่าวคือกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการ หรือระบุชัดเจน ทางกฎหมาย แต่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ความหมายของคุณภาพชีวิต

ในสมัยก่อนนั้น คนมุ่งเน้นเรื่องมาตรฐาน การครองชีพมาก ที่เรียกว่า (Standard of living) คนพากันอยากมีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่ต่อมา ยุคหลังเกิดมีคำใหม่เรียกว่า (quality of life) แปลว่า คุณภาพชีวิต การมีมาตรฐานการครองชีพสูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีชีวิตที่ดีเพราะฉะนั้น จึงต้องมาวัดกันใหม่ว่าชีวิตดีอยู่ที่อะไร ก็เลยได้ ศัพท์ใหม่ว่า “คุณภาพชีวิต” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549 : 21)

นักวิชาการได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพ หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลหรือสิ่งของ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 263) ชีวิต หมายถึง ความเป็น, ตรงข้ามกับความตาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 283) รวมความแล้ว หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต มีความหมายกว้างขวาง ซับซ้อนครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการ

ทางวัตถุ และทางจิตใจ ของบุคคล และลักษณะ ที่เป็นคุณค่าที่มีความสำคัญ และจำเป็นต่อการ ดำรงชีวิตที่ดีของบุคคล มีการประเมินทั้งลักษณะ ทางวัตถุที่แวดล้อมบุคคล และลักษณะทางจิต ของบุคคลนั้น ๆ และกำหนดเกณฑ์ขึ้น เพื่อวัดว่า ลักษณะต่าง ๆ นั้นผ่านตามเกณฑ์หรือไม่อย่างไร เกณฑ์ที่ว่านี้ หมายถึง เกณฑ์ที่บุคคลอาจกำหนด ขึ้นเองโดยเฉพาะ หรือหมายถึง เกณฑ์ที่กลุ่มหรือ สังคมใด สังคมหนึ่งกำหนดขึ้น เป็นบรรทัดฐาน หรือ เป็นสากล ซึ่งคำนี้เป็นหัวใจสำคัญในความหมาย ของคุณภาพชีวิต ตามข้อความข้างต้น (พระธรรม ปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 494 – 510)

รองศาสตราจารย์ ดร.อมรา พงศาพิชญ์ กล่าวรวมทั้งคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม ว่า คุณภาพชีวิตและสังคม หมายถึง การที่ ประชาชนในชุมชนมีชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถใช้ ภูมิปัญญามาแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวและสังคม จนดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข และร่วมกันพัฒนาสังคมของตนให้สามารถพึ่ง ตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังควรรักษา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคม ตลอดจนทรัพยากรธรรมชาติให้ยั่งยืนต่อไปได้ (http://rescom.trf.or.th/display/show_column_print.php?id_column=1819 (สืบค้น ข้อมูลเมื่อ 11 ตุลาคม 2553))

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ และคณะ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life = QOL) หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานใน สังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ประชาชนมีหน้าที่



พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควร ประหยัด สร้างตนเองและครอบครัว คุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง องค์ประกอบหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. รายได้สูงขึ้น (Higher Income)
2. การศึกษาดีขึ้น (Better Education)
3. มาตรฐานความปลอดภัย สุขภาพ และโภชนาการสูงขึ้น (Higher Standard of Safety, Health and Nutrition)
4. ความยากจนลดลง (Less Poverty)
5. สภาพแวดล้อมที่สะอาด (Clean Environment)
6. ความเสมอภาคของโอกาสมีมากขึ้น (More Equality of Opportunity)
7. เสรีภาพส่วนบุคคลมีมากขึ้น (Greater Individual Freedom) และ
8. วัฒนธรรมแห่งชีวิตมีหลากหลาย (Richer Cultural Life)

(<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yfCBYgTcCBKJ:www.swu.ac.th/royal/book6/b6c2t1.html+&cd=85&hl=th&ct=clnk&gl=th> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 ตุลาคม 2553))

เกษม จันทรแก้ว ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต ในแง่ของสิ่งแวดล้อมนั้น หมายถึง การศึกษาความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางการศึกษา อนามัย และเศรษฐกิจตามลักษณะของสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรม และวิธีการเลี้ยงดูโดยที่คุณภาพชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับสภาพทั่วไปของสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพ บุคคลอยู่ในที่ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ย่อมจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าบุคคลที่อยู่ในที่ขาดแคลนทรัพยากรสิ่งแวดล้อม

คุณภาพชีวิตนั้นต้องขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ซึ่งมีความแตกต่างกันแต่ละบุคคลอีกด้วย (เกษม จันทรแก้ว, 2540 : 28 – 29)

ศิริ ฮามสุโพร ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และศาสนา ซึ่งเป็นค่าเทียบเคียงไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอน กล่าวคือ ทุกคนหรือชุมชน สังคม ประเพณี วัฒนธรรมที่ต่างกันไป อาจกำหนดมาตรฐานที่ต่างกันไปตามความต้องการ และความ ต้องการคุณภาพชีวิตนี้ ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา และกาลเทศะ คุณภาพชีวิตจึงหมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตที่ชอบธรรม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคมสามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งจุดเน้นของคุณภาพชีวิตจากความหมายดังกล่าวอาจจำแนกได้ 3 ประการได้แก่

1) ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการได้รับการสนองตอบทางด้านปัจจัย คือ ความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่พอเหมาะ

2) ทางจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาพจิตที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกที่เป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคมในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน เป็นต้น

3) ทางสังคม คือ บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมทางสังคม ในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นต้น (รองศาสตราจารย์ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543 : 57)

เบนเนตต์ (Bennett) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บุคคลมีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อยครั้ง และมีความมั่นคงในชีวิต มีเศรษฐกิจดี สังคมดี สนใจการเมือง ส่วนที่ 2 บุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานในการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว (Nicholas Bennett, 1975 : 1)

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และทางจิตใจของบุคคล สามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสมให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังควรรักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมตลอดจนมีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต อาจกล่าวได้ว่า คุณภาพชีวิตคือการมีชีวิตที่มีความสุขนั่นเอง

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มี 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความ



ช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ด้วยการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น (<http://www.dmh.moph.go.th/test/whoqol/>) (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 ตุลาคม 2553)

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง การเสริมสร้างสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงทางด้านร่างกายและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเองและความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล รวมทั้งการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นและการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างน้อย ๆ ควรได้ในระดับความจำเป็นพื้นฐาน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขตามสมควร การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในส่วนผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานของรัฐ ตามแนวพระพุทธศาสนามีดังนี้

1) ด้านร่างกาย

การกินอาหารโดยยึดหลักการกิน

ให้หลากหลายชนิดมากที่สุด ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลียงอาหารประเภทไขมันและแป้งในปริมาณมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้ ควรเน้นอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากขึ้น การกินอาหารมื้อเดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบายกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย เป็นต้น (ม.ม. 13/134/150) มีสติและสัมปชัญญะเข้ามากำกับในการกินอาหารตลอดเวลา ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือสามารถชะลอความแก่ และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้ (ส.ส. 15/124/145-146) รู้ประมาณในการกินอาหาร คือกินอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย จะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดหากินมากเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับการส่ายหัวโหยอ่อนเพลียเมื่อกินน้อยเกินไป (ม.ม. 12/422/456)

การออกกำลังกาย โดยยึดหลักการของการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน การออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม (การเดินไปมาโดยมีสติกำกับตลอดเวลา) ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ และให้มีการอบสมุณไพรอันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อออกมา ไขมันก็จะถูกขจัดมาพร้อมกับเหงื่อ ความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย (วิ.จ. 7/260/33)

2) ด้านจิตใจ

การปฏิบัติในการบริหารจิตใจ ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์

3 ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์” (ที.ม. 10/54/57) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยการทำความดีให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ โดยไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต (ส.ส. 15/10/10) และการทำจิตใจให้ว่าง โดยให้หมั่นประกอบทำความเพียรอย่างต่อเนื่องในหลายวิธี ได้แก่ เติบงกรรม นั่งสมาธิ นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้ มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอย กลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น พักผ่อนในที่สงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ ชำระจิตใจให้ละความยินดียินร้ายในโลก ละความมุ่งร้ายพยาบาท มุ่งประโยชน์ เกื้อกูล และปราศจากนิเวศ 5 (ความยินดีในกามทั้งปวง ความมุ่งร้าย ความหุดหู่เหวี่ยง ความรำคาญใจ ความลึงเลสงสัย) (ม.อ. 14/75-76/78-81)

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

สังคมให้เคารพนับถือผู้สูงอายุ สำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง (ที.ม. 10/134/79) สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม หรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ มีการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน และสิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้าน ก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยมีความสุข มีความอบอุ่น มีสุขภาพดี และปราศจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุก มีความเข้าใจกัน ชุมชนและหน่วยงานของรัฐก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวผู้สูงอายุ

นั่นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมในสังคม ซึ่งสังคมไทยมีข้อดีกว่าประเทศอื่น ๆ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงอายุ ประเพณีรดน้ำในวันสงกรานต์ เป็นต้น

การอยู่อาศัยตามธรรมชาติ ย่อมส่งผลดีและได้รับประโยชน์ในหลาย ๆ ประการ เช่น ธรรมชาติได้ให้อากาศที่บริสุทธิ์จึงช่วยส่งเสริมทำให้มีสุขภาพดี และที่สำคัญคือธรรมชาติได้ให้ความสงบ ทำให้จิตใจยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น (ม.ม. 12/193/205)

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึง การให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุในเรื่องการกินอาหาร การออกกำลังกาย การละชั่ว การทำดี และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ สังคมให้เคารพนับถือผู้สูงอายุ มีการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน และสิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้าน ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีความอบอุ่น มีสุขภาพดี และปราศจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ตลอดจนการได้มีโอกาสอยู่อาศัยตามธรรมชาติ

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

คุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมหนึ่ง ๆ ไม่ควรดูมองจากแง่เศรษฐกิจเท่านั้น แต่ควรรวมถึงทางด้านร่างกาย คือ บุคคลต้องมีความสุขร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทางจิตใจ เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น และการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ



ผู้สูงอายุมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีมีศักยภาพเป็น
หลักชัยของสังคม และเป็นมาตรวัดความเจริญ
ของสังคม ในทางปฏิบัติมีความแตกต่างระหว่าง
ประเทศ กล่าวคือกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว
แม้ส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือ
ระบุชัดเจน ทางกฎหมาย แต่มักถูกอ้างอิงหรือ
ตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่
ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึง
ประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่
60 ปีขึ้นไป

คุณภาพชีวิตอย่างน้อย ๆ ควรได้ระดับ
ความจำเป็นพื้นฐาน (Basic Minimum Need
หรือ BMN หรือ จปฐ.) เป็นความจำเป็นขั้นต่ำสุด
ที่คนทุกคนในชุมชนควรจะมี การเสริมสร้าง
สุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาต้อง
เริ่มต้นจากผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ชุมชน และ
หน่วยงานของรัฐ ในการให้ความรู้ ความเข้าใจ
แก่ผู้สูงอายุในเรื่องการกินอาหาร การออกกำลังกาย
การละชั่ว การทำดี และการทำจิตให้บริสุทธิ์
การควบคุมอารมณ์ สังคมให้เคารพนับถือผู้สูงอายุ
มีการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน และ
สิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้าน ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความ
อบอุ่น มีสุขภาพดี และปราศจากอุบัติเหตุต่าง ๆ
ตลอดจนการได้มีโอกาสอยู่อาศัยตามธรรมชาติ

บทความนี้มีข้อเสนอแนะว่าการเสริมสร้าง
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรบูรณาการทั้ง “กาย
จิต สังคม” เข้าด้วยกัน คือกาย มีการเสริมสร้าง
การออกกำลังกาย บริหารกล้ามเนื้ออยู่เนื่อง ๆ
จิต มีการเสริมสร้างการรู้เท่าทันความจริงของ
ชีวิต ให้หมั่นปฏิบัติภาวนาเป็นประจำ สังคม คือ
ให้มีการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นสลับปะยะ บุคคล
ทุกเพศทุกวัยให้ความสำคัญในประสบการณ์ชีวิต

ที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ ไม่แยกเสริมสร้างเป็นส่วน ๆ
ดังนั้น สถาบันครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน
ของรัฐจึงควรตระหนักในประเด็นนี้ เพื่อทำให้
ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถ
อยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างปกติสุข

บรรณานุกรม

- เกษม จันทรแก้ว. (2540). **วิทยาศาสตร์
สิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร : สำนัก
พิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม
ฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพ-
มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549).
เพื่อชีวิตที่ดี. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพ-
มหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตร-
ปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับ
ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพ-
มหานคร: บริษัท ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีนท์
จำกัด (มหาชน).
- ศิริ ฮามสุโพธิ์, รองศาสตราจารย์. (2543).
ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียน
สโตร์.
- สุพัตรา สุภาพ. (2543). **ปัญหาสังคม**.
กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- Nicholas Bennett. (1975). **Population**



Growth, Individual Demographic, Decisions and Quality of life.

In a Source Book on Population Education Project. Bangkok : Mahidol University.

<http://www.dmh.moph.go.th/test/whoqol/>(สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 ตุลาคม 2553)

http://rescom.trf.or.th/display/show_colum_print.php?id_colum=1819 (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 ตุลาคม 2553)

<http://webcache.googleusercontent.com/arch?q=cache:yfCBYgTcCBkJ:www.swu.ac.th/royal/book6/b6c2t1.ml+&cd=85&hl=th&ct=clnk&gl=th> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 ตุลาคม 2553)

<http://fopdev.or.th/1.pdf> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 7 กันยายน 2560)

http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=166&Itemid=54 (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 เมษายน 2561)

http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=166&Itemid=54 (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 เมษายน 2561)

<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/040/1.PDF> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 2 กันยายน 2560)

http://www.dop.go.th/upload/regulation/regulation_th_20152509163042_1.pdf (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 2 กันยายน 2560)

<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-419.pdf> (สืบค้นข้อมูลเมื่อ 3 กันยายน 2560)