

การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของ
ผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา
THE STUDY ON COMPONENTS AND CRITERIA IN
ENHANCING WELLNESS OF THE ELDERLY BASED ON
THE BUDDHIST APPROACH IN PHAYAO PROVINCE

¹เสาวนีย์ ไชยกุล, ²มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์
และ³ฟ้านพราง โวหารเสาวภาคย์

¹Saowanee Chaikul, ²Mongkolkit Wohansaowaphak
and Fanaprang Wohansaowaphak

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹narong4601@hotmail.com

Received December 25, 2021; Revised February 12, 2022; Accepted March 20, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของ
ผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบ
และเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัด
พะเยา เพื่อสร้างและใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยาและเพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบ
และเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัด
พะเยา ผลการวิจัย พบว่า 1) การสร้างองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะ
ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา เป็นลักษณะข้อคำถาม ประกอบด้วย
องค์ประกอบเกณฑ์ชีวิตหลักและเกณฑ์ชีวิตย่อย ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความเชิงเดียว

¹ อาจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ อาจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ครอบคลุมลักษณะของเกณฑ์ชีวิตในแต่ละด้าน คือ สุขภาวะทางกาย 16 เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะทางสังคม 16 เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะทางจิตใจ 15 เกณฑ์ชีวิต และสุขภาวะทางปัญญา 14 เกณฑ์ชีวิต รวม 61 เกณฑ์ชีวิต ส่วนการได้มาซึ่งองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิต โดยการศึกษาหลักพุทธธรรม การศึกษาเอกสารหลักฐานสำคัญ และสภาพการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชน นำผลการศึกษามากำหนดเป็นกรอบแนวคิดตัวชี้วัดความสุข และการวิเคราะห์การบริหารจัดการ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ตามแผนงานวิจัย 2) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา คือ (1) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.26$) (2) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.40$) (3) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.27$) และ(4) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.39$)

คำสำคัญ: องค์ประกอบ เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะ ผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาวะ

Abstract

This research entitled “The Study on Components and Criteria in Enhancing Wellness of the Elderly based on Buddhist Approach in Phayao Province” aimed to study components and criteria in enhancing wellness of the elderly according to Buddhist approach in Phayao Province; to create and use the components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province; and to analyze an achievement in the use of components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province. Findings of this research were as follows. 1) Regarding the creation of components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province, it was a questionnaire consisted of main criteria and minor criteria. The characteristics of question were a single feature covering criteria of each aspect including: 16 physical wellness indicators; 16 social wellness indicators; 15 mental wellness indicators; and 14

intellectual wellness indicators that made up 61 indicators in total. Components and criteria were obtained through studying Buddha Dhamma principles, important documents and evidences, and the condition of the elderly health management in the community. The results of the study were then taken as the framework for happiness indicators, analysis of management, development and enhancement of wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province in accordance with the research plan. 2) The achievement in using the components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on the Buddhist approach in Phayao Province were as follows. (1) The achievement in the use of components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province classified by physical wellness was in overall at a high level ($\mu = 4.26$). (2) The achievement in the use of components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province classified by social wellness was in overall at a high level ($\mu = 4.40$). (3) The achievement in the use of components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province classified by mental wellness was in overall at a high level ($\mu = 4.27$) and (4) The achievement in the use of components and criteria in enhancing wellness of the elderly based on Buddhist approach in Phayao Province classified by intellectual wellness was in overall at a high level ($\mu = 4.39$).

Keywords. : Components, Criteria, Wellness, the Elderly, Wellness Enhancement

บทนำ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2558 (situation of the Thai elderly 2015) (ปราโมทย์ ประสาทกุล,2559:6) พบว่าประเด็นประชากรที่ประเทศต่างๆ ในโลกพูดถึงกันมากในสหัสวรรษที่ 2000 นี้ ได้แก่การสูงวัยของประชากร โครงสร้างอายุของประชากรโลกและของประเทศต่างๆ กำลังเปลี่ยนไปในทิศทางที่มีอายุสูงขึ้น ปรากฏการณ์ทางประชากรนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากอัตราเกิดของประชากรทั่วโลกได้ลดต่ำลง ในขณะที่ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น การสูงวัยของประชากรย่อมมีผลอย่างมากต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในแต่ละประเทศ ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว อันเป็นผลจากการที่อัตราเกิดของคนไทยลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น ในขณะที่แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงยิ่งเจ็บป่วยโดยเฉพาะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและ

เป็นโรคที่รักษาไม่หาย ทำให้มีภาวะการณึ่งพึ่งพาต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่องและระยะยาว จากการศึกษาในเบื้องต้น พบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยสรุปมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ปัญหาสุขภาพด้านกาย ส่วนใหญ่เกิดจากการถดถอยของสมรรถนะร่างกาย 2) ปัญหาสุขภาพด้านจิต เป็นผลจากความวิตกกังวล เครียด และกดดันจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เสื่อมลง และการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม 3) ปัญหาสุขภาพด้านสังคม ที่พบคือปัญหาเศรษฐกิจ ไม่มีเงินออม ไม่มีรายได้เพื่อการดูแลสุขภาพ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว และปัญหาการขาดความสัมพันธ์จากเพื่อนและผู้ร่วมงาน และ 4) ปัญหาสุขภาพด้านปัญญา ที่พบบ่อยได้แก่ภาวะสมองเสื่อมจากโรคที่เป็นสาเหตุหลักที่สำคัญ ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) หรือจากโรคหลอดเลือดสมอง (Vascula dementia)

จากสภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทั้งข้อมูลข่าวสารสื่อเทคโนโลยีต่างๆ มีความก้าวหน้าทันสมัยอยู่ตลอดเวลา การพัฒนาประเทศที่อิงอาศัยหลักของเศรษฐกิจเพื่อการดำรงชีพ เน้นความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าทางด้านศีลธรรมและจิตใจ จึงทำให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตในสังคม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางทางด้านสุขภาพที่เป็นโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น ความซับซ้อนของปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น ผลกระทบและการเตรียมความพร้อมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมที่มีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของวัฒนธรรม วิถีชีวิต จึงมีความผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนาอย่างแยกกันไม่ออก จากการศึกษาปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ พบว่ามีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถใช้แก้ไข ปัญหาการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุจึงต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจเพราะไม่รู้ว่ ตนจะมีอายุยืนอยู่ได้นานสักเพียงใด ฉะนั้น การพัฒนาตน 4 ด้าน ได้แก่ กาย ศีล จิต และปัญญา ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะสุขหรือเป็นความสุขเพียงชั่วคราว และความสุขที่เป็นโลกุตระสุข หรือเป็นความสุขอย่างยิ่ง อันได้แก่นิพพาน

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้คณะผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่า มืองค์ประกอบ และเกณฑ์ชีวิตอะไรที่จะส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากระดับ ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ตามหลักภาวนา 4 จำแนกตามสุขภาพะทางกาย สุขภาพะทางสังคม สุขภาพะทางจิตใจ และสุขภาพะทางปัญญา โดยการนำผู้สูงอายุจากชุมชนผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา มาร่วมคิด วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดำเนินการ และสรุปบทเรียนที่ได้ โดยคณะผู้วิจัยเชื่อว่า กระบวนการวิจัยเชิงวิจัยอย่างมีส่วนร่วมนี้ จะสามารถพัฒนางานการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน พึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา
2. เพื่อสร้างและใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา
3. เพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา

วิธีดำเนินการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ

ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา จำนวน 25 คน และกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน 25 คน รวมจำนวน 50 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเนื้อหาจากหลักพุทธธรรม เอกสารหลักฐานสำคัญ สภาพการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน นำผลการศึกษามากำหนดเป็นกรอบแนวคิดตัวชี้วัดความสุข และการวิเคราะห์การบริหารจัดการ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ตามแผนงานวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดประเด็นของแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการได้มาซึ่งองค์ประกอบในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ประกอบด้วย 1) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ การศึกษาหลักพุทธธรรม งานเอกสารหลักฐานสำคัญ และยุทธศาสตร์การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน 2) กำหนดกรอบแนวคิด โดยการนำข้อมูลเบื้องต้นดังกล่าวมาวิเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข ตามลำดับ

3.2 ขั้นตอนการได้มาซึ่งเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ประกอบด้วย 1) ศึกษาผลการวิจัยตามแผนงานวิจัย 2) นำ

ผลการวิจัยของโครงการวิจัยย่อยตามแผนงานวิจัย มาวิเคราะห์และกำหนดเป็นเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา

3.3 แบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) ด้านนโยบาย กลไก และกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดพะเยา 2) ด้านการจัดการความรู้และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา 3) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม และ 4) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และเสนอค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเชิงพรรณนาต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ผู้วิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จากแผนงานวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์การบริหารจัดการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา คณะผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัด ได้แก่ 1) องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากผลการวิจัย นโยบาย กลไก และกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดพะเยา 2) องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากผลการวิจัย การจัดการความรู้และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา 3) องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากผลการวิจัย การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม และ 4) องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากผลการวิจัย การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา

2. การสร้างและใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา คณะผู้วิจัย ได้ดำเนินการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา เป็นลักษณะข้อคำถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบเกณฑ์ชี้วัดหลักและเกณฑ์ชี้วัดย่อย ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความเชิงเดี่ยว ครอบคลุมลักษณะของ

เกณฑ์ชีวิตในแต่ละด้าน คือ สุขภาวะทางกาย 16 เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะทางสังคม 16 เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะทางจิตใจ 15 เกณฑ์ชีวิต และสุขภาวะทางปัญญา 14 เกณฑ์ชีวิต รวม 61 เกณฑ์ชีวิต ปรากฏผล ดังนี้

1) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.26$)

2) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.40$)

3) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.27$)

4) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.39$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา พระมหาอุทิศย์ อากาศโร (อบอุ่น) ได้กล่าวถึงแนวคิดและเกณฑ์ชีวิตความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยแบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย คือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ ที่เรียกว่า “กามคุณ 5” ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ และ สุขใจ หรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญชุ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจอันเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระ หรือความสุขที่เกิดจากการทำลายกิเลสภายในได้อย่างถาวร ซึ่งจะหมายถึงการเป็นความสุขแห่งนิพพาน ดังนั้น จึงมีเกณฑ์ชีวิตการเข้าถึงความสุขในระดับต่างๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น การใช้เกณฑ์แห่งหลักธรรมเป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของ

การปฏิบัติตนและการละกิเลสในชั้นต่างๆ โดยมีตัวอย่างเกณฑ์ชีวิตตามหลักภาวนา 4 โดยพระพุทธศาสนามองว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน กล่าวคือ การพัฒนา ด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะมีความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ 1) สุขภาพทางกาย (physical) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาดปลอดภัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว 2) สุขภาพทางสังคม หรือศีล (moral) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความ สุขความเจริญของบุคคลในสังคม การสร้างสังคมที่ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การมีกฎหมายของสังคม เช่น ศีล 5 เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว 3) สุขภาพทางใจ (emotional) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว และ 4) สุขภาพทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ การมีสติปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความนึกคิด ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ การมีสันติภาพภายในใจ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว จากหลักภาวนา 4 ดังกล่าว คณะผู้วิจัยได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดขององค์ประกอบในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามประเภทของสุขภาวะ มีการแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางใจ และการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดการพัฒนาเกณฑ์ชีวิตสุขภาวะ และจากผลการวิจัย ตามแผนงานวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์การบริหารจัดการ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดพะเยา สรุปจากผลการศึกษา กล่าวคือ 1) การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากการศึกษานโยบาย กลไก และกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดพะเยา ได้แก่ องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากนโยบายการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากกลไกการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา และองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากกระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา 2) การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากการจัดการความรู้และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ได้แก่ องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากการจัดการความรู้การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา และองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตจากเครือข่ายองค์กรการ

พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา 3) การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากหลักพุทธธรรมการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา และ 4) การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา ได้แก่ องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดจากวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา

2. การสร้างและใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา คณะผู้วิจัยได้กำหนดการสร้างและใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตามหลักภาวนา 4 เพื่อจะได้หาแนวทางการพัฒนาองค์ประกอบเกณฑ์ชี้วัดสุขภาวะและการสร้างแบบวัดสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยนำมาจัดเป็น 4 องค์ประกอบหลักของการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีเกณฑ์ชี้วัดย่อยอีกจำนวนหนึ่ง พร้อมทั้งนำเสนอวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเป็นรูปแบบของการประยุกต์ใช้และการบูรณาการตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จำนวน 4 ด้าน ดังนี้

2.1 องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดสุขภาวะทางกาย 16 เกณฑ์ชี้วัด เกณฑ์ชี้วัดด้านนโยบาย ได้แก่ นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย เช่น กายบริหาร รำวงมาตรฐาน เป็นต้น นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสร้างสุขภาพ พลานามัย เช่น โครงการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง เกณฑ์ชี้วัดด้านกลไกมุ่งเน้นตามแนวคิดการบริหารทรัพยากร 4 M ได้แก่ การบริหารจัดการ (Management) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ คณะกรรมการดำเนินงาน (Man) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น กรรมการกองทุนฟื้นฟูกรรมการดำเนินงานโครงการ เป็นต้น งบประมาณดำเนินงาน (Money) ตามกิจกรรม/โครงการ เช่น กองทุนฟื้นฟูฯ กองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า วัสดุ อุปกรณ์ ในการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการอย่างเพียงพอ และวัสดุ อุปกรณ์ (Material) ในการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการอย่างเพียงพอ เกณฑ์ชี้วัดด้านกระบวนการพัฒนา มุ่งเน้นจากกรอบแนวคิดกลยุทธ์การบริหารจัดการอย่างมีคุณภาพ (Damming) ได้แก่ การวางแผน (Plan) การดำเนินกิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การดำเนินงาน (Do) กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การประเมินผลการดำเนินงาน (Check) กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และการนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงาน (Action) กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุข

ภาวะผู้สูงอายุ เกณฑ์ชีวิตด้านการจัดการความรู้ ได้แก่ กิจกรรม/โครงการเกี่ยวกับการจัดการความรู้และเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุทางกาย เช่น จัดให้ชมรมผู้สูงอายุประกอบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอโรคยา เกณฑ์ชีวิตด้านเครือข่าย ได้แก่ เครือข่ายองค์กรสุขภาพผู้สูงอายุทางกาย เพื่อให้ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพกายที่ดี มีนิสัยการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน เกณฑ์ชีวิตด้านพุทธธรรม ได้แก่ การทานอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัตทุกวันพระ การสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา และความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม เกณฑ์ชีวิตด้านวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ได้แก่ กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุทางกาย เช่น คหกรรม (การตัดเย็บ, งานประดิษฐ์), สุขอนามัย (โยคะ, นวดแผนไทย, ไร่ไม้พลอง)

2.2 องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตสุขภาพะทางสังคม 16 เกณฑ์ชีวิต เกณฑ์ชีวิตด้านนโยบาย ได้แก่ นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะทางสังคม และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น ศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และนโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่สังคม เช่น โครงการช่วงฝน (เช่น ดนตรีพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้าน เป็นต้น) เกณฑ์ชีวิตด้านกลไก ได้แก่ การบริหารจัดการ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ คณะกรรมการดำเนินงาน คณะกรรมการดำเนินงาน ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ เช่น กรรมการกองทุนฟื้นฟู กรรมการดำเนินงานโครงการ เป็นต้น งบประมาณดำเนินงานตามกิจกรรม/โครงการ เช่น กองทุนฟื้นฟูฯ กองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และวัสดุ อุปกรณ์ ในการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการอย่างเพียงพอ เช่น กรรมการกองทุนฟื้นฟูกรรมการดำเนินงานโครงการ เป็น เกณฑ์ชีวิตด้านกระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ ได้แก่ การวางแผนการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ การดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ การประเมินผลการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ และการนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ เกณฑ์ชีวิตด้านการจัดการความรู้และเครือข่าย ได้แก่ การประสานความช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากชมรมผู้สูงอายุในชุมชน องค์กรภาครัฐ และเอกชน เครือข่ายองค์กรสุขภาพะผู้สูงอายุ เพื่อการประสานความช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากชมรมผู้สูงอายุในชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เกณฑ์ชีวิตด้านพุทธธรรม ได้แก่ การเข้าร่วมประกอบพิธีต่างๆ ของชุมชน เช่น งานศพ งานทำบุญในชุมชน และการบริจาคทรัพย์สินสิ่งของเพื่อช่วยเหลือชุมชน หรือให้ทุนการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาส และเกณฑ์ชีวิตตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ได้แก่ กิจกรรม/โครงการตามแนววิถี

วัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม เช่น กีฬา, กีฬา
พื้นบ้าน (เปตอง, โยนสะบ้า), ศิลปะวัฒนธรรม (กลองสะบัดชัย, สะล้อซอซึง)

2.3 องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดสุขภาวะทางจิตใจ 15 เกณฑ์ชี้วัด เกณฑ์ชี้วัด
ด้านนโยบาย ได้แก่ นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ
ทางจิตใจ เช่น โครงการจัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพชุมชน ด้านการพัฒนาศักยภาพคนพิการ
ผู้สูงอายุ และนโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ จัดกองทุนและ
สวัสดิการในด้านต่างๆ เพื่อดูแลผู้สูงอายุ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุใน
ชุมชน เกณฑ์ชี้วัดด้านกลไก ได้แก่ การบริหารจัดการ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ
ผู้สูงอายุ คณะกรรมการดำเนินงาน ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น
กรรมการกองทุนฟื้นฟู กรรมการดำเนินงานโครงการ เป็นต้น งบประมาณดำเนินงานตาม
กิจกรรม/โครงการ เช่น กองทุนฟื้นฟูฯ กองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และวัสดุ
อุปกรณ์ ในการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการอย่างเพียงพอ เกณฑ์ชี้วัดด้าน
กระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ การวางแผนการดำเนินงาน
กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การดำเนินงาน กิจกรรม/
โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การประเมินผลการดำเนินงาน กิจกรรม/
โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และการนำผลการประเมินมาปรับปรุง
และพัฒนาการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
เกณฑ์ชี้วัดด้านการจัดการความรู้และเครือข่าย ได้แก่ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ ให้กับ
สมาชิกชมรมระหว่างชมรม หรือหน่วยงานอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุอย่าง
ต่อเนื่อง และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะผู้สูงอายุ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ ให้กับสมาชิก
ชมรมระหว่างชมรม หรือหน่วยงานอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุอย่าง
ต่อเนื่อง เกณฑ์ชี้วัดด้านพุทธธรรม ได้แก่ การมีสมาธิก่อนการปฏิบัติธรรม ขณะปฏิบัติธรรม
และหลังปฏิบัติธรรม และเกณฑ์ชี้วัดด้านวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ได้แก่ กิจกรรม/โครงการตาม
แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น การทำบุญตัก
บาตรในวันพระ การประกอบพิธีเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญของชาติ

2.4 องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดสุขภาวะทางปัญญา 14 เกณฑ์ชี้วัด เกณฑ์ชี้วัด
ด้านนโยบาย ได้แก่ นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ
ผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ และนโยบายในการดำเนินกิจกรรม/
โครงการเกี่ยวกับการส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษา ศาสนา และศิลปวัฒนธรรม เกณฑ์ชี้วัด
ด้านกลไก ได้แก่ การบริหารจัดการ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
คณะกรรมการดำเนินงาน ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น กรรมการ
กองทุนฟื้นฟู กรรมการดำเนินงานโครงการ เป็นต้น งบประมาณดำเนินงานตามกิจกรรม/
โครงการ เช่น กองทุนฟื้นฟูฯ กองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และวัสดุ อุปกรณ์ ในการ

ดำเนินงานกิจกรรม/โครงการอย่างเพียงพอ เกณฑ์ชี้วัดด้านกระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ การวางแผนการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การประเมินผลการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และการนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เกณฑ์ชี้วัดด้านการจัดการความรู้และเครือข่าย ได้แก่ การจัดทำชมรมผู้สูงอายุเป็นแหล่งดูงาน ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชมรมหรือหน่วยงานอื่นๆ และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการจัดให้ชมรมผู้สูงอายุเป็นแหล่งดูงาน ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชมรม หรือหน่วยงานอื่นๆ เกณฑ์ชี้วัดด้านพุทธรธรรม ได้แก่ การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้หลักพุทธรธรรม และการให้ความสำคัญต่อการพึ่งพิงธรรม การเรียนธรรมะ กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น การทำบุญตักบาตรในวันพระ การประกอบพิธีเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญของชาติ และเกณฑ์ชี้วัดด้านวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ได้แก่ กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทาง เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสวดมนต์เจริญสมาธิ

3. ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ดังนี้

3.1 ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดตามสุขภาวะทางกาย มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์กรประกอบและเกณฑ์ชี้วัดที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินอกจากนี้ การนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การสวดมนต์ เติมน้ำมัน ถังพระจันทร์ เจริญวิปัสสนา และ เครือข่ายองค์กรสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย เพื่อให้ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพกายที่ดี มีนิสัยการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย (Physical Health) เป็นภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ สุขภาวะทางกาย เป็นภาวะของบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารแบบพอประมาณ คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย การจัดการความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ

หมายถึง การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน การจัดการและมีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นการอาศัยอยู่ในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่ดี ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัยสะอาด มีปัจจัย 4 เพียงพอในชุมชน คนในสังคมเป็นคนดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม เป็นภาวะของการหาทรัพย์จากการประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร มีทรัพย์เพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีภาระหนี้สิน

3.2 ผลสัมฤทธิ์การใช้อองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตตามสุขภาวะทางสังคม มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม เช่น กีฬา กีฬาพื้นบ้าน (เปตอง, โยนสะบ้า), ศิลปะวัฒนธรรม (กลองสะบัดชัย, สะล้อซอซึง) การประเมินผล การดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม (Social Health) เป็นความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็น องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข โดยสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี มีการเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว การมีความอดทนและอภัยกันซึ่งกันและกัน ความรักสามัคคีในสังคม เป็นการอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมอย่างสันติสุข มีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม การสงเคราะห์ต่อผู้อื่น เป็นการอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่มีการแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การให้กำลังใจผู้อื่น การทำประโยชน์ต่อสังคม การพูดจากให้เกียรติต่อผู้อื่น มีความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบกันในสังคม และการเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยสมาชิกในชุมชน องค์กร หรือสังคมมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น การไม่เบียดเบียนทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน การประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล 5

3.3 ผลสัมฤทธิ์การใช้อองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตตามสุขภาวะทางจิตใจ มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ เช่น โครงการจัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพชุมชน ด้านการพัฒนาศักยภาพคนพิการ ผู้สูงอายุ การมีสมาธิก่อนการปฏิบัติธรรม และนโยบายใน

การดำเนินกิจกรรม/โครงการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ จัดกองทุนและสวัสดิการในด้านต่างๆ เพื่อดูแลผู้สูงอายุ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน, เครือข่ายองค์กรสุขภาพของผู้สูงอายุ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ ให้กับสมาชิกชมรมระหว่างชมรม หรือหน่วยงานอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจ (Mental Health) เป็นการมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ แ่มชื่น ไม่ขุ่นมัว ด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่ง 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง เป็นการมีอารมณ์ที่แจ่มใส จิตในเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี เป็นภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่างๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต การมีคุณภาพแห่งจิตดี โดยการมีสภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การให้ความแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี และความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง โดยการมีสภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

3.4 ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดตามสุขภาพทางปัญญา มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุทาง เช่น การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน การสวดมนต์เจริญสมาธิ การวางแผน การดำเนินกิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ การบริหารจัดการ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ, การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้หลักพุทธธรรม สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา (Intellectual Health) โดยการมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็น

จริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าใจชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ การเร่งชวนช่วยทำความดี การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม เป็นการเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต เป็นการรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การรักษาใจให้สงบและปล่อยวาง การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง เป็นการรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต เป็นการมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิ การไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ และการมีความสุขสงบสุขในทางธรรม เป็นการศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ความซาบซึ้งใจในการทำความดี การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ชัง การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยาในครั้งนี้ ได้องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา คือ

1. องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ได้แก่ 1) สุขภาพทางกาย (physical) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย เป็นต้น 2) สุขภาพทางสังคม หรือศีล (moral) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม การสร้างสังคมที่ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การมีกฎกติกาของสังคม เช่น ศีล 5 เป็นต้น 3) สุขภาพทางใจ (emotional) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น 4) สุขภาพทางปัญญา (intellectual) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด

ความเป็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ การมีสันติภาพภายในใจ เป็นต้น

2. การสร้างและใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา คณะผู้วิจัย ได้ดำเนินการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา เป็นลักษณะข้อคำถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบเกณฑ์ชีวิตหลักและเกณฑ์ชีวิตย่อย ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความเชิงเดี่ยว ครอบคลุมลักษณะของเกณฑ์ชีวิตในแต่ละด้าน คือ สุขภาวะทางกาย 16 เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะทางสังคม 16 เกณฑ์ชีวิต สุขภาวะทางจิตใจ 15 เกณฑ์ชีวิต และสุขภาวะทางปัญญา 14 เกณฑ์ชีวิต รวม 61 เกณฑ์ชีวิต

3. ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา ได้แก่ 1) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตตามสุขภาวะทางกาย มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตทุกวันพระ การนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การสวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา และ ครอบครองเครื่องสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย เพื่อให้ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพกายที่ดี มีนิสัยการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน 2) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตตามสุขภาวะทางสังคม มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม เช่น กีฬา กีฬาพื้นบ้าน (เปตอง, โยน สะบ้า), ศิลปะวัฒนธรรม (กลองสะบัดชัย, สะล้อซอซึง) การประเมินผลการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน 3) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตตามสุขภาวะทางจิตใจ มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นโยบายในการดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน, ครอบครองเครื่องสุขภาวะผู้สูงอายุ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ ให้กับสมาชิกชมรมระหว่างชมรม หรือหน่วยงานอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง 4) ผลสัมฤทธิ์การใช้องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตตามสุขภาวะทางปัญญา มีผลอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตที่สร้างขึ้น สามารถวัดสุขภาวะทาง

ปัญญาของผู้สูงอายุได้ในระดับดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรม/โครงการตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556), รายงานการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิชรินทร์พี.พี.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2556), พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพฯ :สามดีการพิมพ์.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล (บรรณาธิการ). (2559), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัท สหพิมพ์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระไพศาล วิสาโล และสมควร ใฝ่งามดี. (2549). แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง.
- พระมหาสุทิตย์ อบอุ่น และเขมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553), ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข. กรุงเทพฯ : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.

