การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ*

AN ENHANCING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY WITH BUDDHIST INTEGRATION

อดุลย์ กันธิดา
Adul Kuntida
พูนชัย ปันธิยะ
Poonchai Pantiya
เทพประวิณ จันทร์แรง
Thepprawin Chanreang
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus. Thailand
E-mail: panlob19@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง 2) เพื่อศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง และ 3) เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสอบถามกับผู้สูงอายุ จำนวน 332 คน จัดเก็บได้จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 96.99 และการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 58 คน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำปางหลวงโดยรวม อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.44) และมีความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำปางหลวงโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.92) สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ 1) ปัญหาและความต้องการด้านวัฒนธรรม 2) ปัญหาและความต้องการด้านสาธารณสุข 3) ปัญหาและความต้องการด้านเศรษฐกิจ และ 4) ปัญหาและความ

* Received 1 December 2019; Revised 22 December 2019; Accepted 1 January 2020

ต้องการด้านสังคม รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง พบว่า มี 4 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านวัฒนธรรม โดยมีการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมทางศาสนา การถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น 2) กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสาธารณสุข โดยมีกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมก้าวย่างอย่างมีคุณค่า สูงวัยอย่างมีความสุข กิจกรรม 3 อ. สร้างสุขผู้สูงอายุแบบพอเพียง 3) กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยจัดตั้งกลุ่มผลิตภัณฑ์จากไม้ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนของกลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผลิตภัณฑ์โอทอปศูนย์ ICT กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง “สูงวัยอย่างมีคุณค่าพึ่งพาตนเอง อย่างยั่งยืน” และ 4) กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม โดยการจัดตั้งโรงเรียนชะลอวัยใจมีสุข ตำบลลำปางหลวง การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า มี 4 หลักการ คือ 1) หลักพรหมวิหารในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ 2) หลักอายุวัฒนธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ 3) หลักอิทธิบาทในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ และ 4) หลักสังคหวัตถุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, พุทธบูรณาการ

Abstract

This dissertation is of three objectives as: 1) to study the problems and requirements regarding the elderly’s life quality in the Lampang Luang Sub district Municipality, Ko Kha District Lampang Province, 2) to study the form of activities to enhance the elderly’s life quality in the Lampang Luang Sub district Municipality, Ko Kha District Lampang Province and 3) to enhance the elderly’s life quality based on the Buddhist integration in the Lampang Luang Sub district Municipality, Ko Kha District Lampang Province This research is Quantitative Research and Qualitative Research by using questionnaires with 332 elderly people, collecting 322 people, representing 96.99% and interviewing. The focus group discussion was conducted with 58 older persons using quantitative data analysis, frequency, percentage, mean, standard deviation and descriptive analysis.

The results revealed that:

the problems and requirements regarding the elderly’s life quality in the Lampang Luang Sub district Municipality, in general, it is shown at a low level

($\overline{X}$ = 2.44) and they required having their quality of life at a high level ($\overline{X}$ = 3.92). The data collected from interviews on the problems and requirements regarding the elderly's life quality were divided into 4 aspects: 1) cultural needs, 2) public health needs, 3) economic needs and 4) social needs. Regarding the form of activities to enhance the elderly's life quality in the Lampang Luang Sub district Municipality, it was found 4 activities viz. 1) cultural activities to enhance the quality of life based on the conservation of religious tradition and the transmission of local culture, 2) activities to enhance the quality of life in public health based on activities to educate about exercising with loincloth for elderly health and others activities entitled 'Walking Happily', 'Aging Happily', the Triple E or Eating, Exercise, Emotional Control and Create Self-sufficient Happiness for the elderly, 3) activities to promote quality of life on economic, those activities involved with the establishment of a group of wood products, Housewife Community Group, The OTOP Center for ICT., activities to promote and develop the elderly from burdens to power under its slogan 'Aging Valuable with Sustainable Self-Reliance' and 4) activities to enhance the quality of life in society by establishing the school for elderly under the name of 'Cha Lor Wai Jai Mee Sukh' or the School of Anti-Aging with Happy Heart in Lampang Luang District. It was found 4 Buddhist doctrines on enhancing the elderly's quality of life based the Buddhist integration. Firstly, the Four Sublime States of Mind or Brahmavihàra were practiced in enhancing the elderly's quality of life on the cultural aspects. Secondly, the âyussa-dhamma or things conducive to long life were practiced in the public health of the elderly. Thirdly, the Iddhipàda or paths of accomplishment were practiced in enhancing the quality of life and economy and lastly, the Saïgahavatthu or virtues making for group integration and leadership were practiced in enhancing the quality of life in society.

Keywords: Quality Of Life, Elderly, Buddhist Integration

บทนำ

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยครั้งแรกในปี 2537 และดำเนินการสำรวจครั้งต่อมาในปี 2545, 2550, 2554, 2557 และในปี 2560 พบว่าประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2537

มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ในปี 2545, 2550 และ 2554 ตามลำดับ และในปี 2557 ผลการสำรวจครั้งนี้พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,705 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ในปี 2559 มีผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 และในปี 2560 มีผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 11.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ของประชากรทั้งหมด ดัชนีการสูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged society) และตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2560)

ความหมายของคุณภาพชีวิตตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ คุณภาพ หมายถึง ลักษณะความดี ลักษณะประจำบุคคล ส่วนชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ส่วนองค์การอนามัยโลก ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล (The WHO Group, 1995) หรือสังคมนั้น ๆ แท้ที่จริง คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่มีการนิยามกันอย่างหลากหลาย เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายตีความ โดยผ่านตัวกรองด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลาย เกิดจากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ และแนวความคิดเรื่องคุณภาพชีวิต ขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก

ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ในแผนฯ นี้ได้กำหนดยุทธศาสตร์ห้าด้านเพื่อยกสถานภาพของผู้สูงอายุไทย โดยมีดัชนีวัดความสำเร็จถึง 60 ตัว ภายใต้วิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” ซึ่งขยายความด้วยการกล่าวถึงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 5 ด้าน คือ สุขภาพกาย/จิต ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร สิ่งแวดล้อมเหมาะสม ปลอดภัย และหลักประกันมั่นคง จากงานวิจัยเชิงสำรวจครั้งล่าสุดของ HITAP ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเชิงสำรวจครัวเรือนภาคตัดขวาง (cross-sectional household survey) พบว่า ผู้สูงวัยประสบปัญหาความยากลำบากในการดำรงชีวิตในหลายๆ ด้าน อาทิเช่น ปัญหาด้านสุขภาพ โดยพบว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ 26 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และร้อยละ 95 มีปัญหาสุขภาพได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง (41.4%) เบาหวาน (18.2%) ข้อเข่าเสื่อม (8.6%) พิการ

(6%) ซึมเศร้า (1%) ตามลำดับ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีความชุกของการเกิดภาวะซึมเศร้าร้อยละ 28.6 นอกจากนี้ผู้สูงอายุในชุมชนเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 - 5 และพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 13 ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงมีอุบัติการณ์การเกิดโรคซึมเศร้า ร้อยละ 22.6 ขณะเดียวกันผลการสำรวจสุขภาพจิตในผู้สูงอายุด้วยแบบวัดความสุขฉบับสั้น 15 ข้อ ผลคะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไป โดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ ซึ่ง “ความเปราะบางทางด้านจิตใจ” มีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วย สัมพันธภาพในครอบครัว ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง และค่านิยมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนไป และปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ ความวิตกกังวลโรคซึมเศร้านอนไม่หลับภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศ (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2560) ดังนั้นแล้ว ชีวิตที่ยืนยาวจึงไม่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต ผู้สูงอายุต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีสุข” ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาให้สังคมไทยในอนาคตเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ”

ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) เป็นยุทธศาสตร์ชาติที่สำคัญในการบริหารจัดการของส่วนราชการ โดยเฉพาะการบริหารราชการส่วนท้องถิ่นต้องนำมาปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในพื้นที่ รวมไปถึงการวางแผนความพร้อมของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท้องถิ่นในอนาคต ซึ่งจากผลการศึกษาเบื้องต้น พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นโดยเฉพาะในพื้นที่เทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ซึ่งมีหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบจำนวน 13 หมู่บ้าน มีจำนวนหลังคาเรือนทั้งสิ้น 3,253 หลังคาเรือน ประชากรในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวงที่อาศัยอยู่จริง มีจำนวนทั้งสิ้น 11,437 คน จากการวิเคราะห์โครงสร้างประชากร พบว่า เป็นรูปปิรามิดทรงระฆังคว่ำ ฐานแคบ ตรงกลางจะกว้าง แสดงให้เห็นถึงอัตราเกิดที่ลดลง ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงาน และกำลังก้าวเข้าสู่วัยของผู้สูงอายุในอีก 10 ปีข้างหน้า ดังนั้น ชุมชนแห่งนี้จะเป็นกรณีศึกษาในการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง รวมไปถึงการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและเตรียมความพร้อมด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

2. เพื่อศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

3. เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ดังนี้

พื้นที่ในการศึกษา ได้แก่ เทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง จำนวน 13 หมู่บ้าน

กลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 13 หมู่บ้าน จำนวนทั้งสิ้น 1,953 คน ผู้วิจัยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ได้เท่ากับ 332 คน การคัดเลือกผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยเฉลี่ยขนาดกลุ่มตัวอย่างให้มีลักษณะที่ใกล้เคียงกันตามความเหมาะสม ในแต่ละชั้นภูมิจะมีลักษณะเหมือนกัน (homogenious) แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่าง และผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 58 คน ประกอบด้วย ประธานชมรมผู้สูงอายุ 13 หมู่บ้าน จำนวน 13 คน สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และหรือสมาชิกโรงเรียนชะลอวัยใจมีสุข บ้านลำปางหลวง ตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง จำนวน 45 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaires) โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้เท่ากับ 0.80 เพื่อจัดเก็บกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 332 คน โดยเฉลี่ยขนาดกลุ่มตัวอย่างหมู่บ้านละ 25-26 คน สามารถจัดเก็บได้ จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 96.99 และแบบสัมภาษณ์ (Interview) กับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 58 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วนำไปเก็บข้อมูลภาคสนาม และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ การจัดกิจกรรมสนทนากลุ่มและการจัดเวทีเรียนรู้ โดยมีรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการจัดการความรู้ของผู้สูงอายุ หลังจากนั้น จึงนำผลการวิจัยมาวิเคราะห์และเรียบเรียงเพื่อนำเสนอผลงานวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุใน

ตำบลลำปางหลวง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 76.71 มีอายุ 60-70 ปี มีจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 61.80 มีสถานภาพสมรส คือมีครอบครัวแล้ว มีจำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 72.67 ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา มีจำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 88.82 สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำปางหลวงโดยรวม อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.44) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.54) รองลงมา คือ สภาพปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.52) สภาพปัญหาด้านภาวะสุขภาพ ($\overline{X}$ = 2.49) สภาพปัญหาด้านการใช้บริการสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.40) และสภาพปัญหาด้านครอบครัวโดยรวม อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.24) ความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำปางหลวงโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.92) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า ความต้องการด้านสังคมวัฒนธรรม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.83) รองลงมา คือ ความต้องการด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.96) ความต้องการด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงอายุ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.96) และความต้องการด้านการปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.95)

จากการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุ มีความต้องการสำคัญแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือด้านร่างกายและด้านจิตใจ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย พบว่า เกิดจากสภาพความเสื่อมโทรมของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ ซึ่งส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจ 2) ความต้องการทางด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการความอบอุ่น ความรักจากลูกหลาน โดยมักคิดว่าตนเองด้อยค่า ความต้องการที่สำคัญที่สุดและมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือด้านการศึกษา เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูลที่เกี่ยวข้องการผู้สูงอายุ ดังนั้น แนวคิดการจัดกิจกรรมศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จึงสามารถนำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการให้การศึกษา เพื่อผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและปกติสุข

จากการสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ปัญหาและความต้องการด้านวัฒนธรรม เนื่องจากผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องวัฒนธรรม ควรมีการสนับสนุนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้านวัฒนธรรมและการถ่ายทอดสืบสานทางวัฒนธรรมโดยผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบในการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น (ขันแก้ว ฟูจา, 2561) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม เช่น เป็นวิทยากรด้านวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น (นพกุล เครือประเสริฐ, 2561) เนื่องจากผู้สูงอายุเองเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ รัฐควรถ่ายโอนอำนาจให้แก่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นได้ดูแลเรื่อง

นี้อย่างจริงจัง ให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เพียงพอต่อความต้องการและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุเองจะได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนร่วมกับคนในชุมชนหรือผู้สูงอายุด้วยกันเอง เช่น กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ (เปลี่ยน อินต๊ะสอน, 2561) และการส่งเสริมการประกอบกิจกรรมการสร้างสานสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การให้กำลังใจหรือพูดคุยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ได้ และได้พัฒนาทางด้านจิตใจและให้รู้สึกเพลิดเพลินในช่วงวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ (เนตร กันทา, 2561)

1.2 ปัญหาและความต้องการด้านสาธารณสุข เนื่องจากผู้สูงอายุมักประสบปัญหาด้านภาวะสุขภาพ และปัญหาการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและสวัสดิการของรัฐ ถึงแม้จะมีโครงการบัตรทอง แต่ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งก็ยังเข้าถึงการบริการไม่ทั่วถึง ทำให้ผู้สูงอายุขาดการได้รับการรักษาสุขภาพอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง มีค่าให้จ่ายที่สูง และไกลบ้าน ทำให้มีปัญหาสุขภาพทรุดโทรมเรื้อรัง ดังนั้น การได้รับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องได้รับการสนับสนุนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและโรงพยาบาลของรัฐบาล มีการดูแลอย่างเป็นระบบ มีแพทย์และเจ้าหน้าที่ไปดูแลอย่างทั่วถึง มีการตรวจรักษาเบื้องต้นและแจ้งอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด กิจกรรมดังกล่าว ส่วนหนึ่งได้รับการสนับสนุนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพของชุมชนและเทศบาลตำบลลำปางหลวง (บรรจบ ปัญญาเลย, 2561) อย่างไรก็ตาม ควรให้มีการจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม และต้องมีการกำหนดแผนออกตรวจเยี่ยมอย่างสม่ำเสมอ รับฟังปัญหาสุขภาพจากผู้สูงอายุอย่างใจเย็น เพราะผู้สูงอายุบางท่านมักปกปิดอาการเจ็บป่วย พร้อมทั้งการปรับปรุงและพัฒนาระบบงานสาธารณสุขมูลฐาน ให้ อสม. และทุกคนในชุมชนสามารถดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาสาสมัครที่จะมาดูแลผู้สูงอายุ การจัดให้มีศูนย์พัฒนาสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างเหมาะสม (วรวุฒิ ตุงใย, 2561)

1.3 ปัญหาและความต้องการด้านเศรษฐกิจ สืบเนื่องจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง และมีค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพที่ไม่เพียงพอ ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะ ด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย การจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม (ตุ๋ย แปงจิตต์, 2561) และการจัดตั้งสวัสดิการกองทุนแก่กลุ่มผู้สูงอายุที่ยากจนและไม่มีแหล่งพึ่งพิงที่เพียงพอและกำลังประสบปัญหาความเดือดร้อน ซึ่งกองทุนผู้สูงอายุในชุมชนจะทำให้มีเงินหมุนเวียนในการประกอบอาชีพ มีการบริหารจัดการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุออกสู่ตลาดเพื่อเพิ่มรายได้

การแนะนำแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำสำหรับผู้สูงอายุ หรือลูกหลานที่ทำหน้าที่อุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุที่เป็นบุพการี (มาลี ขันทะเสมา, 2561)

1.4 ปัญหาและความต้องการด้านสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนหนึ่งอาศัยอยู่บ้านคนเดียว บางครั้งก็จะมีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หลายครอบครัวมีปัญหาที่ความแตกต่างกัน ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือลูกหลานในปัจจุบันไปทำงานนอกบ้าน ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังที่บ้าน (สมนึก ยะติน, 2561) แต่ลูกหลานบางคน ก็กลับมาดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังที่บ้านคนเดียว ก็ขาดการดูแลเอาใจใส่ ทำให้เกิดความภาวะซึมเศร้า ทำให้กลายเป็นผู้ป่วยทางจิตเวชได้ (นาค จุ่งมิตร, 2561) องค์การบริหารปกครองส่วนท้องถิ่นควรให้การสนับสนุนในการทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุให้ได้รับการอบรมเกี่ยวกับแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ เช่น โครงการสานสายใยรักครอบครัว มีการสนับสนุนงบประมาณปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนให้มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม เช่น การปรับปรุงบ้านหรือที่พัก ห้องน้ำ (บุญศรี นิสิตศิริ, 2561) ส่วนแนวทางการดูแลผู้อายุนั้น ทางเทศบาลตำบลลำปางหลวงก็ได้ให้การส่งเสริมเรื่องการอุปโภคบริโภค การบริจาคสิ่งของแก่ผู้สูงอายุที่ยากไร้ เช่น ข้าวสาร หรือของอุปโภคบริโภค อุปกรณ์เครื่องใช้ เป็นต้น โดยทางเทศบาลมีการส่งเสริมกิจกรรมร่วมกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ในการสร้างกิจกรรมการรวมกลุ่มของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน เช่น กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมทางศาสนา ไหว้พระสวดมนต์และฟังเทศน์ ในวันสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจแก่ผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงอยู่ที่บ้าน ทำให้ไม่มีโอกาสมาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ (ขันแก้ว ฟูจา, 2561) ผลที่ได้รับ คือ ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีกำลังใจ เป็นการสร้างเสริมพลังทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุให้เห็นคุณค่าในตนเอง (สุภัทร สำเรียงอินทร์, 2561)

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง พบว่า กิจกรรมการดำเนินงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลลำปางหลวงนั้นส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากภาครัฐและท้องถิ่น โดยเฉพาะกิจกรรมเหล่านี้เป็นความร่วมมือระหว่างชมรมผู้สูงอายุในระดับจังหวัด ชุมชนหมู่บ้าน และองค์กรชุมชนในท้องถิ่น มีรูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลลำปางหลวง ดังนี้

2.1 กิจกรรมด้านวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบทบาทและกิจกรรมที่ บูรณาการอยู่กับระบบความเชื่อทางวัฒนธรรมเริ่มตั้งแต่ครอบครัว เครือญาติ ชุมชน และวัด โดยผ่านพิธีกรรมความเชื่อในเรื่องผีปู่ย่า ซึ่งเป็นความเชื่อในระดับครอบครัวและเครือญาติ ผีเสื้อบ้าน เป็นความเชื่อในระดับชุมชน และผีเสื้อวัด ซึ่งเป็นความเชื่อในทางศาสนาที่มีต่อศาสนสถานสำคัญของชุมชน โดยแฝงอยู่กับบทบาทในฐานะผู้นำทางศาสนาและภูมิ

ปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งระบบความเคารพนับถือในผู้อาวุโส เนื่องจากชาวบ้านส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ส่วนความเชื่อผีในปัจจุบัน ยังคงมีนับถืออยู่บ้าง แต่เป็นความเชื่อในระดับครอบครัว การเลี้ยงผีเสื้อบ้านได้รับการผนวกรวมอยู่ในพิธีกรรมทางศาสนาพุทธ เช่น พิธีสืบชาตาบ้านก็จะมีการเลี้ยงผีเสื้อบ้านควบคู่กันไปด้วย ดังนั้นลักษณะการเกาะตัวในระดับชุมชนจึงเป็นแบบกลุ่มศรัทธาวัด ในตำบลลำปางหลวงมีวัดพระธาตุลำปางหลวงเป็นศูนย์กลาง และเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรม วัดพระธาตุลำปางหลวงมีพระบรมธาตุและพระวิหารใหญ่เป็นที่ประกอบประเพณีพิธีกรรมสำคัญ เช่น ประเพณีสรงน้ำพระธาตุและขนทรายเข้าวัดในวันสงกรานต์

2.2 กิจกรรมด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวงมีกิจกรรมการอบรมความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพร่างกาย ตรวจวัดสายตา แจกแว่นสายตา การอบรมเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินและความเป็นอยู่ โดยการสนับสนุนจากโครงการสวัสดิการผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง ค่ายทหารสุรศักดิ์มนตรี และสถานีอนามัยโรงพยาบาลชุมชนลำปางหลวง การจัดงานมหกรรมกีฬาพื้นบ้านชมรมผู้สูงอายุร่วมกับชมรมผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง การดูแลสุขภาพองค์รวมด้วยการบริโภคอาหารและมีโภชนาการที่ดี โดยการจัดโครงการยิ้มสดใสเตรียมความพร้อมสู่วัยผู้สูงอายุ สนับสนุนโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลลำปางหลวง มีเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดความสุขทั้งทางจิตใจ อารมณ์ และร่างกาย การดูแลสุขภาพองค์รวม การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งกายและใจอาจยึดหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดตั้งศูนย์สูงวัยเตรียมผู้สูงวัย ศูนย์บริการสาธารณสุขลำปางหลวง เพื่อให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

2.3 กิจกรรมด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลลำปางหลวงมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง “สูงวัยอย่างมีคุณค่า พึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน” บางหมู่บ้านมีโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบ โดยใช้วัตถุดิบในชุมชน ของกลุ่มสตรีแม่บ้านมีการรวมกลุ่มกันรับซื้อผลิตผลที่เหลือจากการจำหน่ายจากเกษตรกร นำมาแปรในรูปแบบต่าง ๆ นอกเหนือจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากหัตถกรรมอีกหลายรายการ เพื่อจำหน่ายเสริมสร้างรายได้แก่สมาชิก และมีกลุ่มองค์การต่าง ๆ มาศึกษาดูงานอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเป็นกลุ่มผลิตภัณฑ์อาชีพที่หลากหลาย เช่น ผลิตภัณฑ์จากกระดาษสา งานจักสาน ทำไม้กวาด น้ำยาล้างจาน น้ำยาปรับผ้านุ่ม หัตถกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังมีการรวมกลุ่มอาชีพและการพัฒนาอาชีพในชุมชน ได้แก่ กลุ่มผลิตภัณฑ์จากไม้ การทำโคมไฟแจกันไม้มะม่วง เพื่อเป็นของใช้ ของตกแต่ง และของที่ระลึก กลุ่มวิสาหกิจชุมชนของกลุ่มแม่บ้านประกอบด้วย กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกาะคา กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกาะคา (พิกุลทิพย์) มี

ผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียง คือ ข้าวแต๋นคำเดียว กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลำปางหลวงมีผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียง คือ ข้าวแต๋นน้ำแตงโมหน้าน้ำอ้อยงา กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองหล่าย (จิรวัฒน์ข้าวแต๋น) มีผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียง คือ ข้าวแต๋นคำเดียว กลุ่มหมูยอจิตรา มีผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียง คือ หมูยอจิตรา กลุ่มผลิตภัณฑ์โอทอปศูนย์ ICT ชุมชนเทศบาลตำบลเกาะคา มีผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียง คือ ปุ๋ยมูลไส้เดือน ผ้ามัดย้อม ดอกไม้ประดิษฐ์ ผลิตภัณฑ์จากไม้ เป็นต้น และกลุ่มสัจจะสะสมทรัพย์ของชุมชนตำบลลำปางหลวง เป็นองค์กรการเงินและสวัสดิการชุมชนบนฐานพุทธธรรม เช่น การสะสมสวัสดิการวันละ 1 บาท ปัจจุบันมี 13 กลุ่ม ใน 13 ชมรมผู้สูงอายุ 13 หมู่บ้าน และมีการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายระดับตำบล มีความเชื่อมโยงในการพัฒนาการและสร้างสวัสดิการชุมชนระดับตำบลฯ เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้แก่ชุมชนอื่น ๆ ตลอดถึงสถาบันศึกษา หน่วยงานของราชการ ได้รับยกย่องให้เป็นต้นแบบในการจัดตั้งองค์กรการเงินระดับชุมชน

2.4 กิจกรรมด้านสังคมของผู้สูงอายุ การจัดตั้งโรงเรียนชะลอวัยใจมีสุข ตำบลลำปางหลวง มีการรวมกลุ่มและจัดตั้งชมรม เพื่อสนับสนุนการพัฒนาชุมชนและแก้ไขปัญหาสังคมในหลายด้าน โดยกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง ได้รับการสนับสนุนให้มีการจัดตั้งขึ้นในหลายชุมชน เพื่อรองรับสภาพปัญหาและความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในจังหวัดได้มีการจัดตั้งองค์กรการบริหารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการสวัสดิการผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการสวัสดิการผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) การรวมกลุ่มของชมรมผู้สูงอายุตำบลลำปางหลวง ประกอบด้วยชมรมผู้สูงอายุจาก 13 หมู่บ้าน มีการประชุมคณะกรรมการชมรมฯ ทุกวันที่ 15 ของทุกเดือน และมีกิจกรรมชุมนุมระดับตำบลทุกวันที่ 1 ของทุกเดือน มีกิจกรรมพัฒนาการต่าง ๆ การดูแลรักษาสุขภาพ การประกอบอาชีพ เสริมสร้างรายได้แก่สมาชิก ช่วยเหลือบูรณาการงานด้านต่าง ๆ ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง และได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบจัดกิจกรรมชุมนุมผู้สูงอายุระดับอำเภอหลายครั้ง

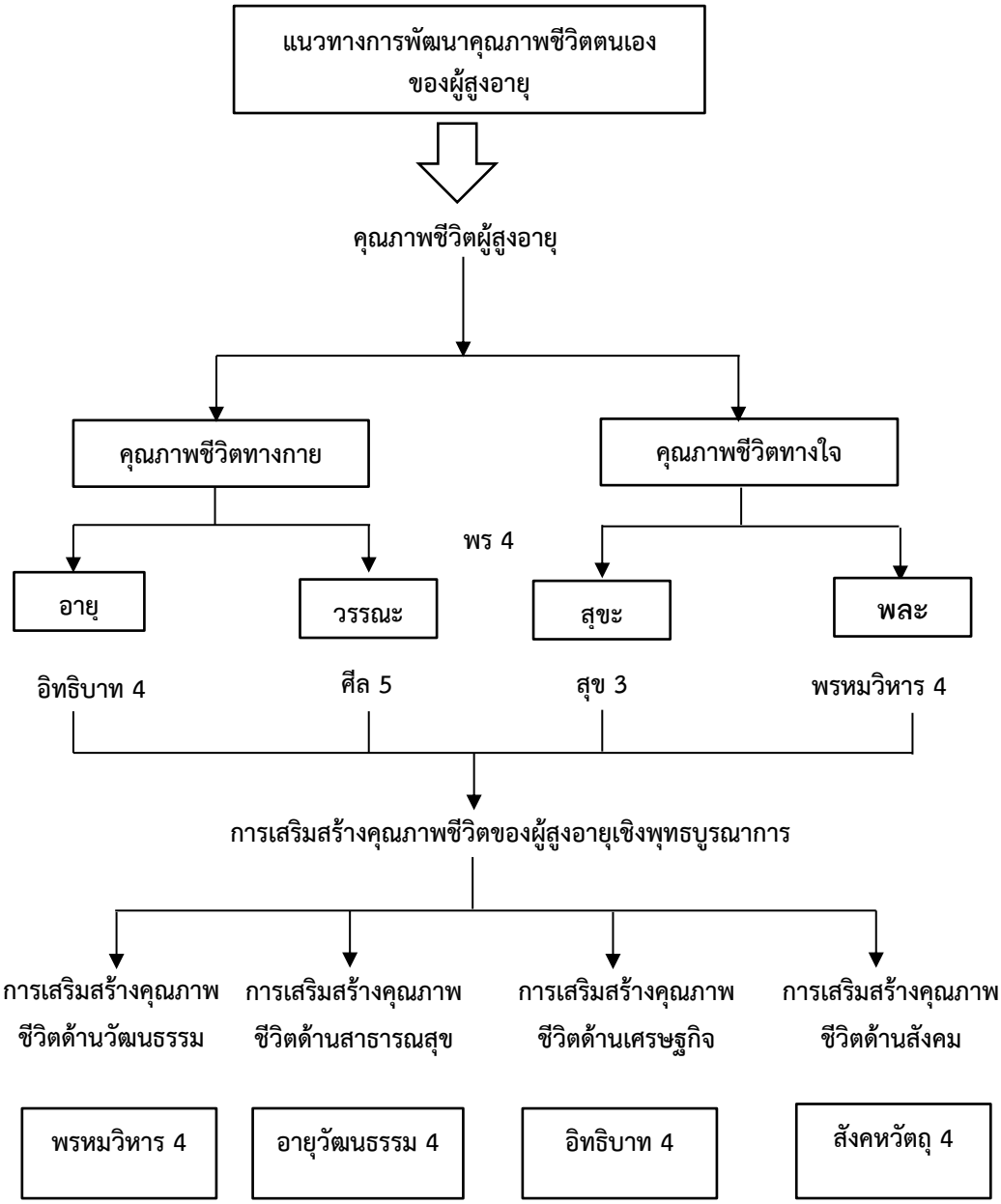
ดังนั้น การดำเนินงานดังกล่าวได้แสดงให้เห็นถึงความพยายามของชุมชนที่มีความตั้งใจในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ส่วนบางแห่งก็ยังมีแนวทางไม่ค่อยชัดเจนนักในการดำเนินกิจกรรม เนื่องจากปัญหาหลายด้าน เช่น บทบาทและวิสัยทัศน์ในการพัฒนาชุมชนที่ต้องมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง ความตระหนักและความเข้าใจสภาพปัญหาของกลุ่มผู้สูงอายุ งบประมาณ และการสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน ตลอดถึงปัจจัยความแตกต่างกันของลักษณะเฉพาะในด้านสังคมวัฒนธรรมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน

3. เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) พร 5 เพื่อนำไปใช้ในการเกื้อหนุนมีชีวิต ประกอบด้วย อายุ บำเพ็ญตนตามหลักอิทธิบาท 4 วรรณะ ประพฤติตนอยู่ในศีล สุขะ ปฏิบัติตนอยู่ในฌานสมาธิ โภคะ ปฏิบัติตนอยู่ในหลักพรหมวิหาร 4 และ พละ บำเพ็ญภาวนาจิต 2) อายุวัฒนธรรม เพื่อนำไปใช้ในดำเนินชีวิตเหมาะสมกับวัย ประกอบด้วย สัปปายการี สร้างสัปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ สัปปาเย มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดี ปริณตโภชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย, กาลจารี มีศีล ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักจัดเวลา ทำพอดีเวลา และพรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร และมิตรที่ดี 3) หลักอิทธิบาท 4 เพื่อนำไปใช้ในการทำงาน ประกอบด้วย ฉันทะ คือ เลือกทำงานด้วยความรัก ความพอใจ วิริยะ ทำการงานด้วยความเพียรบากบั่น จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งที่ทำนั้น และ วิมังสา มีความคิดตริตรองไต่สวนในสิ่งที่ทำ

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ได้เป็น 4 หลักการ ดังนี้ 1) หลักพรหมวิหารในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ 2) หลักอายุวัฒนธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ 3) หลักอิทธิบาทในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ 4. หลักสังคหวัตถุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและคุณภาพชีวิตส่วนรวม คุณภาพชีวิตทางกายและคุณภาพชีวิตทางใจของผู้สูงอายุ สรุปเป็นแผนผังได้ดังนี้



อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยรวมอยู่ในระดับน้อย แต่จากการศึกษาความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำปางหลวงโดยรวม อยู่ในระดับมาก สามารถแบ่งความต้องการออกเป็น 2 ด้าน คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย

เนื่องจากความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและภาวะความเจ็บป่วย และความต้องการทางด้านจิตใจ เนื่องจากความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือการให้การศึกษา จะทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ข่าวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และสร้างความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางวัฒนธรรมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายและครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน ดังนั้น แนวคิดการจัดกิจกรรมศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สามารถนำมาใช้เพื่อผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและปกติสุข (อาชัญญา รัตนอุบล และณะ, 2552)

รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง มี 4 ด้าน คือ 1) กิจกรรมด้านวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เช่น การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมทางศาสนา และการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น 2) กิจกรรมด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมก้าวย่างอย่างมีคุณค่า สูงวัยอย่างมีความสุข กิจกรรม 3 อ.สร้างสุขผู้สูงอายุแบบพอเพียง 3) กิจกรรมด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เช่น กลุ่มผลิตภัณฑ์จากไม้ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนของกลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผลิตภัณฑ์โอทอปศูนย์ ICT กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง “สูงวัยอย่างมีคุณค่า พึ่งพาตนเอง อย่างยั่งยืน” และ 4) กิจกรรมด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การจัดตั้งโรงเรียนชะลอวัยใจมีสุข ตำบลลำปางหลวง สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 โดยแผนดังกล่าวได้ให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” โดยมีวิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ 5 ยุทธศาสตร์ ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ 1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ 2) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการ คือ 1) ส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น 2) ส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ 3) ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ 4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ 5) ส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ 6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการ คือ 1) คุ้มครองด้านรายได้ 2) หลักประกันด้านสุขภาพ 3) ด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง 4) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

ยุทธศาสตร์ที่ 4 ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการ คือ 1) การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ 2) ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ 1) สนับสนุนและส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการ หรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ 2) ดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง 3) พัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัย โดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562)

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง พบว่า หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ได้เป็น 4 หลักการ ดังนี้

1. หลักพรหมวิหารในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ประกอบด้วย เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา การรู้จักวางเฉย การวางใจเป็นกลาง

2. หลักอายุวัฒนธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในดำเนินชีวิตเหมาะสมกับวัย ประกอบด้วย สัปปายการี สร้างสัปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ สัปปาเย มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดี ปริณตโภชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย กาลจารี มีศีล ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักจัดเวลา ทำพอดีเวลา และพรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร และมิตรที่ดี

3. หลักอิทธิบาทในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการทำงาน ประกอบด้วย ฉันทะ คือ เลือกทำงานด้วยความรัก ความพอใจ วิริยะ ทำการงานด้วยความเพียรบากบั่น จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งที่ทำนั้น และ วิมังสา มีความคิดตริตรองไต่สวนในสิ่งที่ทำ

4. หลักสังคหวัตถุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย ทาน คือ การให้ การเสียสละ ปิยวาจา คือ การสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่ดี อัตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น และสมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย

หลักพุทธธรรมเหล่านี้มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงตนและดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้ และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในด้านร่างกายและคุณภาพชีวิตทางจิตใจ

สรุป

สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยรวมอยู่ในระดับน้อย แต่จากการศึกษาความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำปางหลวงโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีแนวทางในการส่งเสริมในการจัดกิจกรรมศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแก่กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน

รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง มี 4 ด้าน คือ 1) กิจกรรมด้านวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ และ 4) กิจกรรมด้านสังคมของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 โดยแผนดังกล่าวได้ให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” โดยมีวิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” คือ การดึงศักยภาพของผู้สูงอายุให้กลับคืนสู่สังคมทั้งในด้านวัฒนธรรม สาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคม ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย (Physical health) ด้านจิตใจ (Psychological) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในเขตเทศบาลตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ได้แก่ การใช้หลักพรหมวิหารในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านวัฒนธรรมเพื่อนำไปใช้ในดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม หลักอายุวัฒนธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในดำเนินชีวิตเหมาะสมกับวัย หลักอิทธิบาทในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการทำงาน และหลักสังคหวัตถุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน โดยมุ่งเน้นการบริหารจัดการที่เหมาะสมในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การพัฒนาทางด้านสุขภาพ และศักยภาพทางกายของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัย การพัฒนาทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ การพัฒนาลักษณะทาง

กายภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาศักยภาพทางสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลอื่น ๆ ในสังคม พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดึงเอาศักยภาพและประสบการณ์ของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ และการพัฒนาทางด้านคุณธรรมและปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่อนุชน พร้อมทั้งเป็นผู้นำที่ทรงคุณค่าต่อสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

1.1 หน่วยงานภาครัฐ องค์กรท้องถิ่น องค์กรพัฒนาเอกชน และคณะสงฆ์ควรนำผลการศึกษาวิจัย ไปกำหนดเป็นนโยบายและแผนปฏิบัติการ เพื่อการพัฒนากิจกรรมบูรณาการหลักธรรมทางศาสนาในระดับกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชนให้มากขึ้น ตลอดถึงการสื่อสารให้มวลชนได้รับทราบ เข้าใจปัญหาและเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ

1.2 สถาบันการศึกษาควรนำไปใช้ในการกำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาหลักสูตรเชิงบูรณาการเพื่อการพัฒนาต่อยอดการนำไปใช้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ข้อเสนอเพื่อการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัย และพัฒนากิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุที่สนับสนุนการประยุกต์ ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบในชุมชนท้องถิ่นอื่น ๆ เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง).* กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

ขันแก้ว ฟูจา. (15 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

ตุ๋ย แปงจิตต์. (14 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

นพกุล เครือประเสริฐ. (14 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

นาค จุ่งมิตร. (15 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

เนตร กันทา. (14 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

บรรจบ ปัญญาเลย. (16 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูง อายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

บุญศรี นิสิตศิริ. (15 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท พริ้นเทอรี่ จำกัด 999.

เปลี่ยน อินต๊ะสอน. (14 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

มาลี ขันทะเสมา. (15 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.* กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วรวุฒิ ตุงใย. (16 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

สมนึก ยะติน. (14 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2560). *แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุสำหรับโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สุภัทร สำเรียงอินทร์. (15 ธันวาคม 2561). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. (อดุลย์ กันธิดา, ผู้สัมภาษณ์)

อาชัญญา รัตนอุบล และณะ. (2552). การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. ใน *รายงานวิจัย.* สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

The WHO Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409.