

การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออกตามหลักพุทธธรรม*

The Empowering Resilience among the Elderly in Eastern Economic Corridor According to Buddhist Principles

^{1*} แววดาว พิมพ์พันธุ์ดี, ¹วสุธร ตันวัฒนกุล, ²กุหลาบ รัตนสังธรรม และ ³พัชณา ใจดี

^{1*}Waeodao Phimphandee, ¹Vasuton Tanvatanakul,
Koolarb Rudtanasudjatum and ³Patchana Jaidee

^{1*}สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

^{1*}Major of Public health, Faculty of Science and Technology,
Rajabhat Rajanagarindra University

^{1,2,3}Department of Public Health Foundation, Faculty of Public Health, Burapha University

^{1*}Corresponding Author. Email: waeodao.pim@hotmail.com



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เป็นการวิจัยและพัฒนาที่ได้แนวทางจากการถอดบทเรียนประสบการณ์ผู้สูงอายุที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง ครอบครัว และผู้นำชุมชน และตรวจสอบความเป็นไปได้ของแนวทางโดยใช้เทคนิคเดลฟาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม 1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงที่ได้จากแบบสำรวจสังคมมิติ และครอบครัว ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ส่วนผู้นำชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ใช้แนวคำถามในการสนทนากลุ่มเฉพาะ และกลุ่ม 2 ผู้เชี่ยวชาญ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามด้วยเทคนิคเดลฟาย ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการด้านผู้สูงอายุ กลุ่มผู้กำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 19 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย 3 หมวดหลัก และ 21 แนวทางหลัก 51 แนวทางย่อย คือ หมวด 1 สำหรับตัวผู้สูงอายุเอง ประกอบด้วย 6 ด้าน 15 แนวทางหลัก 33 แนวทางย่อย หมวด 2 สำหรับครอบครัว ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก 9 แนวทางย่อย และหมวด 3 สำหรับชุมชน ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก 9 แนวทางย่อย ดังนั้น ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องควรนำแนวทางที่ได้จากงานวิจัยนี้ไปสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ โดยเน้นให้เกิดการจัดการอารมณ์และเห็นคุณค่าตนเอง ความสามารถทางสังคม ความมั่นคงในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ การจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก การรับรู้ความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิต และการดูแลสุขภาพกาย ซึ่งจะสามารถลดปัญหาภาวะพึ่งพา การเจ็บป่วย และค่าใช้จ่าย อันเป็นประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต; ผู้สูงอายุ; ระเบียบเศรษฐกิจภาคตะวันออก; หลักพุทธธรรม

Abstract

This research aimed to study the guidelines for empowering resilience of elderly people according to Buddhist Principles which was the research and development which built guidelines from lesson-learned from the elderly who were elderly resilience, families and community leaders and examine the possibilities of guidelines using the Delphi technique. The sample were divided into two groups; group one, elderly people who had been found to be resilient, after filling out a social dimension survey, and families of elderly people who were resilient; data was collected via in-depth interviews and focus group discussions of community leaders, group two consisted of experts including gerontology experts, elderly policy makers and elderly people amount 19 persons; data was collected using a questionnaire via the Delphi technique. Data were analyzed using content analysis, median and interquartile range.

The research results were found that the guidelines for empowering resilience of elderly people according to Buddhist Principles consist of 3 main category and 21 main guidelines 51 sub-guidelines as follows; category 1: guidelines for elderly included 6 dimensions, 15 main guidelines, 33 sub-guidelines, category 2: guidelines for families included 3 main guidelines, 9 sub-guidelines and category 3: guidelines for community leaders included 3 main guidelines, 9 sub-guidelines. Consequently, the elderly and those involved should be guided by this research to empower elderly resilience by focusing on emotional regulation and self-esteem competence, social competence, spiritual practice security, positive coping competence, self-efficacy and sense of purpose, and physical health caring which can reduce dependency problems, illness and expenses which will be beneficial to society and nation.

Keywords: Resilience; Elderly People; Eastern Economic Corridor; Buddhist Principles

บทนำ

ในทศวรรษนี้ การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศต่างๆทั่วโลก ในปี 2559 ทั่วโลกมีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด ในภูมิภาคอาเซียน ประเทศไทยเข้าเกณฑ์เป็นสังคมสูงวัยอันดับที่ 2 รองจากสิงคโปร์ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2016) ในวัยผู้สูงอายุยังเป็นช่วงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและทำให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมากขึ้น (Parayat et al, 2016) ปัญหาด้านจิตใจที่พบในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยและการไร้ความสามารถ ความยากจน การถูกทอดทิ้ง ความขัดแย้งในครอบครัว ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม และความตึงเครียดจากการสูญเสียบทบาททางสังคม (Arlete & Anita, 2015) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติ หากผู้สูงอายุไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้ จะเกิดผลกระทบทางด้านจิตสังคม เช่น เครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต (Thongcharoen, 2011)

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (Eastern Economic Corridor: EEC) ทำให้มีอัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจสูง และมีการพัฒนาสู่ความเป็นสังคมเมืองมากขึ้น (Office of the National Economics and Social Development Board, 2016) จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วนี้ ได้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ เช่น การให้คุณค่ากับผู้สูงอายุลดลง เนื่องจากแนวโน้มของคนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปโดยยึดถือด้านวัตถุนิยมและด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ รวมถึงอัตราค่าครองชีพที่เพิ่มมากขึ้น รายได้ของผู้สูงอายุลดลงเมื่อเทียบกับรายจ่าย สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวหรือจัดการกับปัญหาได้ จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตและกลายเป็นภาระต่อสังคมได้ (Bureau of Mental Health Promotion and Development, 2017) จากการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ชุมชนและสังคมเปลี่ยนไป จากการที่คนเข้าไปทำงานในภาคอุตสาหกรรมเพิ่มขึ้นทำให้เกิดการแข่งขันทุ่มเทให้กับการทำงาน การรวมกลุ่มทางสังคมเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมีน้อยลง (Nisaisuk, 2013) ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุมีความสามารถพึ่งตนเองได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้นั้นต้องเป็นผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเผชิญกับเหตุการณ์คุกคาม การบาดเจ็บทางจิตใจหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆ ในชีวิต โดยผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ภายหลังที่พบเหตุการณ์รุนแรงหรือความยากลำบากในชีวิตนั้น (American Psychological Association, 2014)

จากผลการสำรวจ ปี 2557 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 96.06 (National Statistical Office, 2014) จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต วิธีการแก้ปัญหาประการหนึ่งคือ การนำหลักธรรมมาใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจหรือปรับใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิต (Padvee Academy, 2014) ซึ่งเป็นการนำหลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะ ปณิณภัยหรือภัยของผู้สูงอายุนั้นพึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข (Sutanont, 2013) จากการทบทวนวรรณกรรม มีหลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นงานวิจัยของทิพวรรณ สุธานนท์ พบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้สำหรับผู้สูงอายุมี 16 ประการ (Sutanont, 2013) และฐิติวรรณ แสงสิงห์ พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมี 9 ประการ (Sangsing, 2013) การศึกษาเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตทั้งในและต่างประเทศ ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในเด็ก เยาวชนและนักศึกษาในสถาบันการศึกษา ส่วนการศึกษาในผู้สูงอายุนั้นกำลังได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นแต่ยังไม่เพียงพอ องค์กรใด ในบริบทของสังคมไทย ซึ่งประชากรสูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และพบว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตระบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออกตามหลักพุทธธรรม ดังนั้น จึงได้ดำเนินการศึกษาแนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เพื่อลดการพึ่งพาผู้อื่น ลดการเจ็บป่วย และลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งของผู้สูงอายุเอง ครอบครัวและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (R & D) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม 1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักในกลุ่ม 1 มี 3 กลุ่มย่อย คือ ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน โดยเริ่มจากการสำรวจสังคมมิติและการสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ ได้จำนวนผู้สูงอายุที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงและครอบครัว 7 ครอบครัว รวม 14 คน และสัมภาษณ์เชิงลึกจนได้ข้อมูลอ้อมตัวสำหรับชุมชน 3 ชุมชน ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้อาศัยอยู่ ได้จัดการสนทนากลุ่มผู้นำชุมชน ชุมชนละ 6-10 คน รวม 26 คน กลุ่ม 2 เป็นผู้เชี่ยวชาญ เก็บข้อมูลด้วยเทคนิคเดลฟาย ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการด้านผู้สูงอายุ กลุ่มผู้กำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการเชิดชูเกียรติหรืออยู่ในตำแหน่งประธานสาขาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยระดับจังหวัด จำนวน 19 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้ 1) แบบสอบถามสังคมมิติเพื่อหาผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรงในชีวิตสูง 2) แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้สูงอายุ 3) แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับครอบครัว 4) แนวทางการสนทนากลุ่มเฉพาะสำหรับผู้นำชุมชน และ 5) แบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) ของแบบสอบถามสังคมมิติ แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับครอบครัว และแนวทางการสนทนากลุ่มเฉพาะสำหรับผู้นำชุมชน โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่า CVI อยู่ระหว่าง 0.80-0.90 และแบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญ ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงของเครื่องมือ โดยแฝงอยู่ในกระบวนการวิจัย คือ ผู้เชี่ยวชาญมีโอกาสปรับแก้ข้อมูล ภาษาและตอบแบบสอบถามหลายรอบ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสังคมมิติใช้การวิเคราะห์ความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และแบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญใช้การวิเคราะห์ค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

5. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการค้นหา สัมภาษณ์เชิงลึก สนทนากลุ่มเฉพาะ และเทคนิคเดลฟาย สรุปขั้นตอนได้ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 ใช้เทคนิคสังคมมิติเพื่อค้นหาผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรงในชีวิตสูง จำนวน 3 ชุมชน
- ขั้นตอนที่ 2 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรงในชีวิตสูง ครอบครัวของผู้สูงอายุ และสนทนากลุ่มเฉพาะผู้นำชุมชน จำนวน 3 ชุมชน
- ขั้นตอนที่ 3 ยกร่างและนำร่างแนวทางการเสริมพลังความแข็งแรงในชีวิตของผู้สูงอายุไปสอบถามผู้เชี่ยวชาญด้วยเทคนิคเดลฟาย จำนวน 2 รอบ และวิเคราะห์ข้อมูลจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

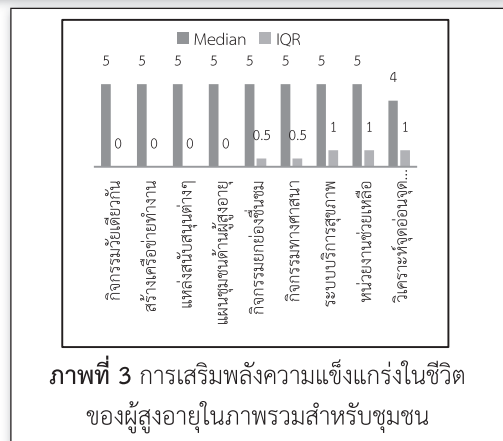
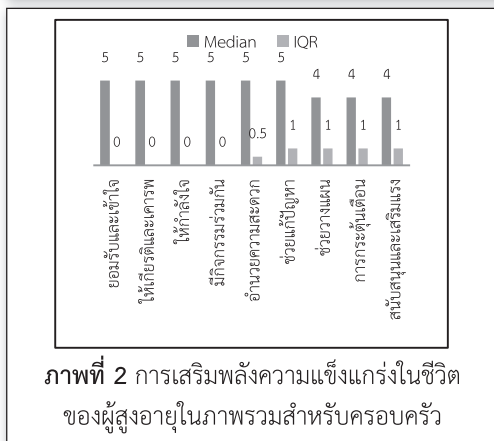
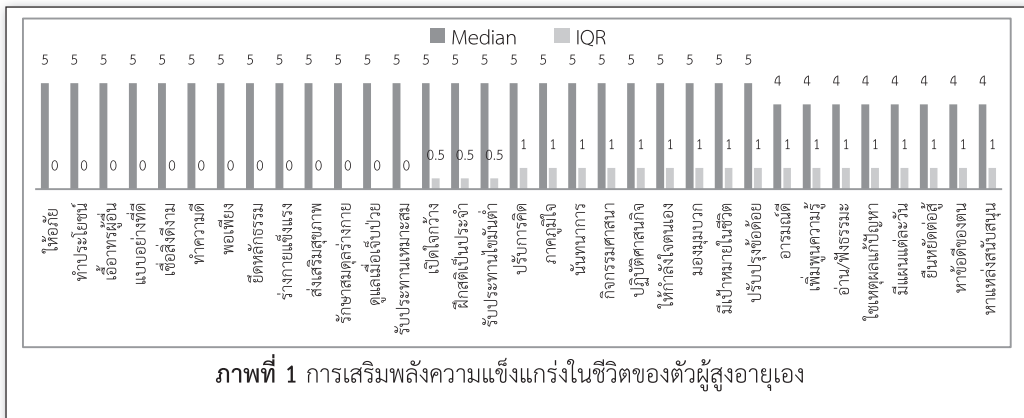
6. จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและมีใบรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ 002/2561 ลงวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2561 จากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการวิจัย

การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ที่ได้แนวทางจากการถอดบทเรียนประสบการณ์ผู้สูงอายุที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง ครอบครัวยุ และผู้นำชุมชน และตรวจสอบความเป็นไปได้ของแนวทางโดยใช้เทคนิคเดลฟาย ได้ข้อเสนอแนะทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุมิรายละเอียดยังดังนี้

1. ผลการประเมินความเป็นไปได้ของแนวทางทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุด้วยเทคนิคเดลฟาย พบว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยในระดับมากถึงมากที่สุด โดยพบค่าพิสัยควอไทล์ (IQR) ไม่เกิน 1.50 (พบค่าอยู่ระหว่าง 0.00-1.00) ดังรายละเอียดในภาพที่ 1-3



ภาพที่ 1-3 ค่ามัธยฐาน(Median) และค่าพิสัยควอไทล์ (IQR)
ของการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ข้อสรุปแนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ จากการสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ด้วยเทคนิคเดลฟาย จำนวน 19 คน ได้ข้อสรุปแนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

แนวทางการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 หมวดหลัก และ 21 แนวทางหลัก 51 แนวทางย่อย คือ หมวด 1 การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของตัวผู้สูงอายุเอง 6 ด้าน ประกอบด้วย 15 แนวทางหลัก 33 แนวทางย่อย หมวด 2 การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมสำหรับครอบครัว ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก 9 แนวทางย่อย และหมวด 3 การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมสำหรับชุมชน ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก 9 แนวทางย่อย ดังนี้

หมวด 1 การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของตัวผู้สูงอายุเอง 6 ด้าน คือ

1. ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์และเห็นคุณค่าตนเอง ซึ่งมี 3 แนวทางหลัก และ 6 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์ของคนที่เหมาะสม มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) สร้างอารมณ์ดี อารมณ์ขัน แม้นิยามมีทุกข์ 2) ปรับกระบวนการคิดให้เป็น โดยคิดในสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข รู้สึกสบายใจ และมีความหวัง แนวทางหลักที่ 2 การแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่น มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่เหมือนและต่างจากตน 2) รู้จักให้อภัย รักเมตตา ลดความขุ่นเคืองใจ แนวทางหลักที่ 3 การรับรู้คุณค่าภายในตน มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) คิดทบทวนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา ถึงความรู้สึกภูมิใจ มีคุณค่าและมีความสุข 2) เห็นถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่เพื่อการได้ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น

2. ด้านความสามารถทางสังคม ซึ่งมี 2 แนวทางหลัก และ 5 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) เข้าร่วมกิจกรรมที่เพิ่มพูนความรู้และการดูแลตนเอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และได้ประสบการณ์ใหม่ 3) เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่มีการทำสมาธิ เจริญสติ ร่วมกับเพื่อน ครอบครัวหรือคนในชุมชน แนวทางหลักที่ 2 การพัฒนาด้านจิตใจ มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) แสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น 2) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกหลานและคนในสังคมตามหลักศีลธรรมจรรยา

3. ด้านความมั่นคงในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ซึ่งมี 3 แนวทางหลัก และ 6 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 เชื่อมมั่นในสิ่งดีงาม มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) มีความเชื่อ ความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม 2) เชื่อในการทำความดียอมส่งผลให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิต แนวทางหลักที่ 2 มีสิ่งยึดมั่นทางจิตใจ มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง พออยู่พอกิน 2) มีหลักธรรมคำสอนที่เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต แนวทางหลักที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) ปฏิบัติศาสนกิจอย่างต่อเนื่องตามศาสนาที่ตนเคารพเชื่อถือ ทั้งที่บ้านและศาสนสถาน 2) อ่านหนังสือหรือฟังธรรมะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นประจำ และไม่ยึดติดกับความทุกข์

4. **ด้านความสามารถในการจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก** ซึ่งมี 2 แนวทางหลัก และ 4 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 การตั้งสติและจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) ฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การเดิน การยืน ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้จัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) คิดหาเหตุผลในการแก้ไข้ปัญหา โดยประเมินว่าปัญหาใดที่จะแก้เองหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แนวทางหลักที่ 2 การคิดเชิงบวก มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากผ่านจุดนี้ไปได้ 2) หามุมบวก ด้านดี ความขบขัน เสี่ยงหัวเราะจากวิกฤตที่เกิดขึ้นได้

5. **ด้านการรับรู้ความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิต** ซึ่งมี 2 แนวทางหลัก และ 6 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 การวางแผนชีวิตตนเอง มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) มีแผนกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน 2) มีเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องเป็นจริงได้ 3) มองให้รอบด้านและยืดหยุ่นที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นไปได้ แนวทางหลักที่ 2 สามารถวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็ง มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) หาข้อดีของตนเอง และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ 2) ยอมรับและเข้าใจจุดด้อยของตนแล้วหาทางปรับปรุงแก้ไข 3) หาจุดแข็งของแหล่งสนับสนุนภายนอก

6. **ด้านการดูแลสุขภาพกาย** ซึ่งมี 3 แนวทางหลัก และ 6 แนวทางย่อย คือ

แนวทางหลักที่ 1 การดูแลสุขภาพเคลื่อนไหวร่างกาย มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง 2) มีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แนวทางหลักที่ 2 การดูแลเมื่อเจ็บป่วย มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) ควบคุมความสมดุลของร่างกาย เช่น ดูแลระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิตให้ปกติ 2) ปฏิบัติตามข้อแนะนำในการดูแลรักษาการเจ็บป่วยของตนเอง แนวทางหลักที่ 3 การควบคุมการบริโภคอาหาร มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและการเจ็บป่วย 2) รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ผัก ผลไม้

หมวด 2 การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมสำหรับครอบครัว ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก 9 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 การยอมรับ เข้าใจ และให้กำลังใจ มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ อันมีเหตุมาจากการเจ็บป่วย และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 2) ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยการให้เกียรติ เคารพ ยกย่องชื่นชม ด้วยความรัก ความเมตตาและเอาใจใส่ 3) ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาในการคิดหาทางออกของปัญหาและทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ แนวทางหลักที่ 2 การสร้างโอกาสการมีส่วนร่วม มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) หาโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวพักผ่อน เป็นต้น 2) ร่วมมือกันแก้ปัญหาในทุกเรื่องที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวด้วยความเข้าใจกันในเชิงสร้างสรรค์ 3) ร่วมกันวางแผนและกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวัน แนวทางหลักที่ 3 การกระตุ้นเตือน เสริมแรงและอำนวยความสะดวก มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) กระตุ้นเตือนและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม 2) สนับสนุนและ

เสริมแรงให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายในการทำชีวิตประจำวัน 3) อำนวยความสะดวกในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้แข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

หมวด 3 การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมสำหรับ

ชุมชน ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก 9 แนวทางย่อย คือ แนวทางหลักที่ 1 การยอมรับ เข้าใจ และให้กำลังใจ มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) จัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนวัยเดียวกัน เพื่อให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้วิเคราะห์และยอมรับข้อดี ข้อเสียของตนเองและผู้อื่น เพื่อพัฒนาและหาทางแก้ไข 3) จัดโครงการหรือกิจกรรมที่เป็นการยกย่อง ชื่นชมความสำเร็จหรือสิ่งดีงามของผู้สูงอายุ และการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ให้รู้สึกว่าคุณค่า มีความสำคัญ แนวทางหลักที่ 2 การสร้างโอกาสการมีส่วนร่วม มี 2 แนวทางย่อย คือ 1) ส่งเสริมให้เครือข่าย/กลุ่มต่างๆ ในชุมชนได้ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุร่วมกัน ได้สร้างสรรค์กัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 2) จัดกิจกรรมทางศาสนาหรือธรรมสัญญา ส่งเสริมการคิดเชิงบวกโดยปฏิบัติตามความศรัทธา ความดีงาม เพื่อความสุขสงบทางจิตใจ แนวทางหลักที่ 3 การสนับสนุนระบบบริการ และแผนชุมชน มี 4 แนวทางย่อย คือ 1) จัดให้มีแหล่งสนับสนุนด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการ และความปลอดภัยเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการดำรงชีวิต 2) มีระบบบริการและสิ่งสนับสนุนด้านสุขภาพ เช่น มีรถรับส่ง มีอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชน 3) จัดให้มีหน่วยงานหรือศูนย์ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการจัดการปัญหาที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม 4) มีแผนของชุมชนด้านผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1. การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุเอง

1.1 การจัดการอารมณ์และเห็นคุณค่าตนเอง ผู้สูงอายุควรมีการแปลงความรู้สึกทางลบออกมาเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ (Department of Mental Health, 2006) เมื่อเกิดปัญหาไม่คิดฟุ้งซ่าน สามารถสงบจิตสงบใจและจัดการอารมณ์ของตนได้ (Department of Mental Health, 2012) และรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ (Jitapunkul, 1999) สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมขันติโสรัจจะ (Sutanont, 2013) ซึ่งเป็นธรรมอันทำให้งาม ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย รู้จักระงับอารมณ์ งามทั้งกายและใจ และหลักไตรสิกขา (Phramaha Kraiwan Jinadattiyo (Punnakhan), 2018) ที่ช่วยทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามัคคี เสียสละ ให้อภัย เข้าใจเมื่อผู้อื่นได้รับทุกข์ เป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม

1.2 ความสามารถทางสังคม ผู้สูงอายุควรมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และคนในชุมชน (Erica & John, 2015) และการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมจะสามารถพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตได้ดี (Hildon et al., 2010) สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมไตรสิกขา (Phramaha Kraiwan Jinadattiyo (Punnakhan), 2018) ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามัคคี เสียสละ ให้อภัย เข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งกล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิต จากการมีกิจกรรมร่วมกัน การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง กระฉับกระเฉงและรู้สีกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ และ สังคมดีขึ้น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดี รู้สึกมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความสุขและ พึงพอใจในชีวิต

1.3 ความมั่นคงในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุควรมีความหวังและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ (Palitnonkert, 2007) และเป็นผู้มีความสงบ สมดุลในจิตใจ (Wagnild & Young, 1993) จิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ของผู้สูงอายุเมื่อเผชิญกับความเครียดหรือความยากลำบากในชีวิต (Vahia et al., 2011) ซึ่งสอดคล้องกับ หลักพุทธธรรมโอวาท 3 (Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2008) คือ ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดี และทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Lertsakornsiri et al. (2017) พบว่า การดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่บูรณาการแบบพหุปัญญาของหน่วยงานหรือ องค์กร ที่ใช้แนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธซึ่งสอดคล้องกับหลักโอวาท 3

1.4 ความสามารถในการจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก ผู้สูงอายุควรมีความสามารถในการจัดการ ปัญหาต่างๆ มีความยืดหยุ่น คิดเชิงบวก โดยมองว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่สิ้นหวัง มีการปรับตัวและการ จัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขแม้ประสบกับปัญหาในชีวิตก็ตาม (Erica & John, 2015) จากการศึกษาของ Wagnild & Collins (2009) พบว่า การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ของผู้สูงอายุ มี 3 องค์ประกอบ คือ การฝึกสติ การปรับความคิด และการพัฒนาความรู้ความสามารถ ซึ่งการฝึกสติเป็นการพัฒนาความสามารถในการจัดการปัญหา และการเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกทางบวก (Southwick & Watson, 2015) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wiles et al. (2012) ซึ่งได้ศึกษามุมมองของ ผู้สูงอายุที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต มีลักษณะสำคัญ คือ การคิดเชิง บวก ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน 4 (Sutanont, 2013) เป็นหลักของการใช้กำลังของสติ สมานธิ ให้ดำรงจิตอยู่ในปัจจุบันขณะ สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย และบรรเทาความทุกข์ ทั้งกายและใจ และหลักการคิดเชิงบวกหรือโยนิโสมนสิการ (Talabhat & Suwankajorn, 2017) เป็นการ คิดเพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุข การคิดในทางที่ดีเป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ ต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของมุมมองความสำเร็จ มองอุปสรรคเป็นบทเรียน เป็นทางผ่านที่สามารถมีหนทางข้าม ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การคิดแบบอริยสัจ 4 (Talabhat & Suwankajorn, 2017) เป็นการคิดที่เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างแก้ได้ เพราะรู้ปัญหา (ทุกข์) รู้สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) รู้ความสิ้นไปของปัญหา (นิโรธ) และรู้หนทางแก้ไขปัญหา (มรรค)

1.5 การรับรู้ความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิต ผู้สูงอายุควรรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ มีความยืดหยุ่นและการปรับตัวที่ดี รวมถึงการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยสามารถมองอนาคตข้างหน้าตามความเป็นจริง (Erica & John, 2015) สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมอิทธิบาท 4 (Charoenphol, 2010) ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ หากผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ จะส่งเสริมให้มีกายและจิตแข็งแรงสมบูรณ์ ชีวิตมีพลังเพิ่มขึ้น โดยมีจุดหมายแน่ชัด มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้า เพื่อประกอบคุณงามความดีให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้ชีวิตมีความหมาย มีกำลังใจที่จะทำกิจการอันเป็นประโยชน์นั้นให้สำเร็จต่อไปได้

1.6 การดูแลสุขภาพกาย ผู้สูงอายุควรคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ถึงแม้จะมีการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเกิดขึ้น (Resnick & Inguet, 2011) สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมไตรลักษณ์ (Sangsing, 2013) ที่ใช้ในการส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพ เข้าใจกับสภาพของสังขาร ไม่กังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้น ขะลอกความเสื่อมของร่างกายโดยการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สรุป หลักพุทธธรรมสำหรับตัวผู้สูงอายุเอง ในการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิต ประกอบด้วย ขันติโสรัจจะ ไตรสิกขา โอวาท 3 สติปัฏฐาน 4 โยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 อิทธิบาท 4 และไตรลักษณ์

2. การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิต สำหรับครอบครัวและชุมชน

การมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ เช่น การได้รับการยอมรับจากครอบครัวและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ ได้รับการดูแลจากครอบครัวที่ดีเพียงพอ มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ได้รับการสนับสนุนในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีคนให้ความช่วยเหลือในยามจำเป็น และมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการรวมทั้งด้านความปลอดภัยเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต (Grotberg, 2003) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต เช่น การเข้ากลุ่มทางสังคม และการเป็นจิตอาสา (Erica & John, 2015) ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมพรหมวิหาร 4 อธิษฐาน 4 และสังคหวัตถุ 4 (Songchaikul, 2018) ที่นำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว หลักพุทธธรรมพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 (Sangsing, 2013) เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านครอบครัวและสังคม คือ การมีเมตตากรุณา มีความอดทนอดกลั้น เผื่อแผ่สิ่งของให้ผู้อื่น เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกัน และให้ความร่วมมือในหมู่คณะ และสอดคล้องกับหลักกัลยาณมิตตตา หรือการมีกัลยาณมิตร (Sutanont, 2013) คือ การมีผู้นำ มีที่ปรึกษา มีเพื่อน และบุคคลแวดล้อมที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไปในทางที่ดี และสอดคล้องกับหลักภavana 4 (Watana, 2016) ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้กับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และหลักไตรสิกขา (Phramaha Kraivan Jinadattiyo (Punnakhan), 2018) สำหรับประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยชุมชนมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุ

ปรับตัวได้ดี รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มืบทบาท มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความสุขและมีความพอใจในชีวิต

สรุป หลักพุทธธรรมสำหรับครอบครัวและชุมชน ในการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 อธิษฐาน 4 สังคหวัตถุ 4 กัลยาณมิตตตา ภาวนา 4 และไตรสิกขา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุควรมีการประเมินทั้ง 6 ด้าน หากมีด้านใดที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย ควรใช้แนวทางในการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวทางหลัก แนวทางย่อย ที่ได้จากข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้
2. ครอบครัวและชุมชนควรให้การยอมรับ เข้าใจ ให้กำลังใจ สร้างโอกาสการมีส่วนร่วม คอยกระตุ้นเตือน เสริมแรง สนับสนุน จัดระบบบริการ และมีแผนชุมชน เพื่อเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตให้ผู้สูงอายุ
3. ผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรนำหลักธรรม ขันติ โสรัจจะ ไตรสิกขา โอวาท 3 สติปัฏฐาน 4 โยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 อิทธิบาท 4 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 อธิษฐาน 4 สังคหวัตถุ 4 กัลยาณมิตตตา และภาวนา 4 มาใช้ในการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุ
4. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบายควรนำแนวทางนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการกำหนดนโยบายให้เป็นรูปธรรมทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยประเมินผลเพื่อปรับและพัฒนารูปแบบการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับพื้นที่และวัฒนธรรมที่หลากหลาย
2. ควรมีการนำหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปวิจัยต่อยอดขยายผลให้ครอบคลุมผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ
3. ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตตามหลักพุทธธรรมในช่วงวัยต่างๆ รวมถึงการศึกษาเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในและต่างประเทศ

References

- American Psychological Association. (2014). *The road to resilience: What is resilience?*. Retrieved May 31, 2015 from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Arlete, P. F. & Anita, L. N. (2015). Resilience in ageing: literature review. *Cienc Saude coletiva*, 20(5), 1475-1491.
- Bureau of Mental Health Promotion and Development. (2017). *A trainer's handbook for organizing 5 dimensional happiness activities for elderly in community*. Bangkok: National Office of Buddhism Press.
- Charoenphol, P. (2010). *An Analytical Study of Buddhadhamma for the Old Aged People: A Case Study of the Old Aged People in Helping Premises in Nakhonpathom Province*. Master of Art, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Department of Mental Health. (2012). *The Empowering Resilience for Local Media*. Bangkok: Sankid press.
- Department of Mental Health. (2006). *Teacher training handbook to promote resilience to cope with the mental health crisis*. Nonthaburi.
- Erica, S. E., & John, H. (2015). *Resilience in Ageing*. Arizona Center on Ageing. The University of Arizona.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2016). *Situation of the Thai Elderly 2016*. (1st ed.). Nakhon Pathom: Printery Co.,Ltd.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today*. London: Praeger.
- Herrick, A. L., Lim, S. H., Wei, C., Smith, H., Guadamuz, T. E., Friedman, M. S., & Stall, R. (2011). Resilience as an untapped resource in behavioral intervention design for gay men, *AIDS and Behavior*, 15, S25-S29.
- Hildon, Z., Montgomery, S. M., Blane, D., Wiggins, R. D., & Netuveli. (2010). Examining Resilience of Quality of Life in the Face of Health-Related and Psychosocial Adversity at Older Ages: What is "Right" About the Way We Age?, *The Gerontologist*, 50(1), 36-47.

- Jitapunkul, S. (1999). *Principles of geriatric medicine*. (2nded.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Lertsakornsiri, M. et al. (2017). The Comparison of Quality of Life for the Elderly under Multiple Intelligence Integration after Practice Based on Eastern Philosophy in the Thai Buddhist Style, *Kuakarun Journal of Nursing*, 24(1), 28-41.
- Mae Chee Supharp Rakprsoot. (2017). A Study of Creating Happiness of the Elders' Lives in the Buddhist way, *Journal of MCU Social Development*, 2(1), 74-85.
- National Statistical Office. (2014). *The 2014 Survey on Conditions of Society, Culture and Mental Health (Thai Happiness)*. Retrieved January 31, 2019 from <http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/>.
- Nisaisuk, N. (2013). *The Impact of Eastern Seaboard Industrial Development, Rayong : A Case Study of Mab Yangporn Community, Pluak Daeng District Rayong Province*. Master of Public Administration Program, Graduate School of Public Administration, Burapha University.
- Office of the National Economics and Social Development Board. (2016). *East Economic Corridor Development Plan (2017-2021)*. Retrieved January 31, 2019, from https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6381.
- Padvee Academy. (2014). *Guidelines for Application Buddhist Principles of the Elderly*. Retrieved January 15, 2019 from <https://www.slideshare.net/Padvee/ss-35787078>.
- Palitnonkert, Y. et al. (2007). *Mental Care Handbook in Crisis (Continue)*. Bangkok: Department of Mental Health.
- Parayat, C. et al. (2016). Predictive Factors of Resilience among Elderly, *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 24(2), 97-106.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2008). *Dictionary of Buddhist*. (12nded.). Bangkok: MCU Press.
- Phramaha Kraiwan Jinadattiyo, Phrapalad Somchai Payogo, Phramaha Surachai Jayabhivaddhano, Maechee Kulaporn Kaewwilai, Yota Chaiworamankul & Khattiya Duangsamran. (2018). The Buddhas Integration for Elder Service of Local Administration Organization in Nakhonpathom Province, *Journal of Graduate Studies Review*, 14(1), 83-96.
- Resnick, B. A., & Inguito, P. L. (2011). The Resilience Scale: Psychometric Properties and Clinical Applicability in Older Adults, *Archives of psychiatric nursing*, 25(1), 11-20.

- Sangsing, T. (2013). The Lifestyle of Aged People, according to Buddhist Doctrines : Case Study Ban Luekhamhan Community, Warinchamrab District, Ubonrathani Province, *Graduates Development Journal, Ubon Ratchathani Rajabhat University*, 2(1), 30-39.
- Songchaikul C. (2018). *Social Psychology*. Retrieved December 1, 2018 from http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_3.html.
- Southwick, S., & Wilson, P. (2015). The emerging scientific and clinical literature on resilience and psychological first aid. In N. C. Bernardy, & M. J. Friedman (Eds.), *A practical guide to PTSD treatment: Pharmacological and psycho therapeutic approaches* (pp.21-33). Washington, D.C. American Psychological Association.
- Sutanont, T. (2013). *An application of Buddhist principle for old aged people's happy living*. Master of Arts, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Talabhat, P. & Suwankajorn, D. (2017). An Analytical Study of Positive Thinking for Life Development in Buddhist Principle, *Journal of Graduate Studies Review*, 13(3), 280-291.
- Thongcharoen, V. (2011). *The art and science of nursing the ageing people*. Bangkok : The Textbook Project of Faculty of Nursing, Mahidol University.
- Vahia, I. V., Depp, C. A., Palmer, B. W., Fellows, I., Golshan, S., Thompson, W., Allison, M., & Jeste, D. V. (2011). Correlates of spirituality in older women, *Aging & mental health*, 15(1), 97-102.
- Wagnild, G. M., & Collins, J. A. (2009). Assessing resilience, *Journal of Psychosocial Nursing*, 47(12), 28-33.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resiliency scale, *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Watana, S. (2016). Concept of Elderly Care in Theravada Buddhism, *Journal of Humanities and Social Sciences*. 24(44), 173-193.
- Wiles, J. L., Wild, K., Kerse, N., & Allen, R. E. S. (2012). Resilience from the point of view of older people: There still life beyond a funny knee, *Social science & medicine*, 74(3), 416-424.