

Society of the Elderly and the Buddhist Way: A Journey of Wisdom and Compassion

Chirayu Suwanna¹ Suriya Datkoed¹ Tuenjai Khuntong¹ Thongchai Jaisby¹

Phra Asthawut Thuakub¹ Pairat Chimhad¹ and Daycho Khaenamkhaew^{2*}

¹ Department of Social Development, Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

² Department of Community Development, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand

* Corresponding author. E-mail: Daycho_kha@nstru.ac.th

ABSTRACT

The purpose of this article is to present “Society of the Elderly and the Buddhist Way: A Journey of Wisdom and Compassion”. Elderly individuals experience profound changes in physical, emotional, mental, and social aspects of life. To ensure a high quality of life for the elderly, families play a vital role in promoting their well-being. This includes financial support and facilitating visits to various places, as well as encouraging them to engage in communal activities, stay active, and feel valuable to society. Moreover, the elderly themselves must be aware of adapting, managing expenses, and staying abreast of societal changes. To find happiness in their later years, they should study and understand Buddhist teachings, incorporating these principles into their lives. Practices such as meditation and prayer are essential, fostering a balance in physical, emotional, and social health. However, in old age, the desire to alleviate physical and mental suffering intensifies. As the body weakens, the challenges of various discomforts increase. Being physically unwell without mental peace becomes a struggle in the lives of the elderly. Therefore, it is essential for every sector to promote activities or establish educational programs for the elderly, initiatives that communities must collaborate on. These efforts aim to support lifelong learning, enhance the physical and mental well-being of the elderly, ultimately ensuring their happiness.

Keywords: Elderly, Buddhist Way, Buddhism, Wisdom, Compassion

สังคมผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ: การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา

จิรายุ สุวรรณะ¹ สุริยา เดชเกิด¹ เตือนใจ ขุนทอง¹ ธงชัย ใจสบาย¹ พระอัมภาวุธ ถ้วยครบ¹ ไพรัตน์ ฉิมหาต¹ และ
เดโช แชน้ำแก้ว^{2*}

¹ สาขาวิชาการพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

² สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: Daycho_kha@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ “สังคมผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ: การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา” ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม การจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบครัวควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านปัจจัยเงินทอง หรือการพาไปยังสถานที่ต่างๆ รวมไปถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยผู้สูงอายุเองก็ต้องตระหนักในเรื่องของการปรับตัว การใช้จ่าย การรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การที่จะมีความสุขในวัยที่มากขึ้น ผู้สูงอายุต้องทำการศึกษาและเรียนรู้เข้าใจในวิถีพระพุทธศาสนา โดยประยุกต์หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาและวิถีปฏิบัติธรรมในชีวิต เช่น การให้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสมดุลทั้งสุขภาพกายใจ อารมณ์ และสังคม แต่อย่างไรก็ตาม ในวัยชราที่มีความปรารถนาให้ตนพ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้น ในความเป็นจริงยิ่งอายุมากขึ้นความทุกข์ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย เพราะความทรุดโทรมของร่างกาย การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ทุกภาคส่วนควรส่งเสริมกิจกรรมหรือการเสริมสร้างโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ชุมชนต้องร่วมกันจัดขึ้น เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุให้มีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, วิถีพุทธ, พระพุทธศาสนา, ปัญญา, ความเมตตา

© 2023 JSDP: Journal of Spatial Development and Policy

บทนำ

ประเทศไทยได้กำหนดนิยามของ “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2553) ปัจจุบันเราพบว่า สังคมผู้สูงอายุกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการกล่าวถึงสังคมผู้สูงอายุอย่างกว้างขวาง โดยสังคมผู้สูงอายุหมายถึงสังคมที่มีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นส่วนใหญ่ และกำลังจะเข้าสู่สถานะของสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete-Aged Society) ซึ่งหมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 นับเป็นสัญญาณที่บ่งชี้ถึงสังคมที่มีประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นในบริบทนี้ การวางแผนและการบริหารจัดการสำคัญมากเนื่องจากต้องสร้างโครงสร้างสังคมที่สามารถรองรับความต้องการของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการดูแลสุขภาพ การให้บริการด้านการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสนับสนุนทางสังคมและกิจกรรมทางวัฒนธรรม การสร้าง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย และการพัฒนานโยบายที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยการทำเช่นนี้จะเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงอายุที่มีคุณภาพและยั่งยืนในอนาคต และทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยที่มากขึ้นได้ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute, 2017)

ในขณะที่ สังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการดำรงชีวิต ทั้งนี้เพราะหลักคิดในพระพุทธศาสนานั้นเป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ เกิดจากเหตุ ความทุกข์ต่างๆ สามารถหมดไปได้ และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น พระพุทธศาสนาถือว่าความแก่เป็นความทุกข์และมนุษย์สามารถพ้นทุกข์จากความแก่ได้ โดยดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธ อย่างไรก็ตามความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญ คือ ความต้องการที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่างๆ คือ ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย อนามัย การงาน และต้องการความรักความเคารพ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุโดยนำหลักวิถีพุทธมาประยุกต์ในการจัดการดูแลสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ ซึ่งหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตได้นั้น คือ ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มากนัก หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ อีกทั้งยังต้องรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้เบิกบาน สนทนาปราศรัยกับผู้อื่นเพื่อให้จิตใจเบิกบาน (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

ทั้งนี้ มีงานวิจัยจากนักวิชาการ เช่น วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และปรารภ แก้วเศษ ระบุว่า การดูแลผู้สูงอายุโดยนำหลักวิถีพุทธมาประยุกต์ในการจัดการดูแลผู้สูงอายุสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ซึ่งหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ คือ สัปายะ 7 สังคหัตถ์ 4 พุทธธรรมบำบัด และภาวนา 4 (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และปรารภ แก้วเศษ, 2557) ส่วนงานวิจัยของ พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ⁴ ได้อธิบาย การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีพุทธธรรมที่สำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ได้ดังนี้ 1) อารมณ์ทำให้เกิดโรค 2) ความอ่อนคลายบำบัดโรค 3) สมาธิบำบัดโรค 4) วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค และ 5) การสวดมนต์บำบัดโรค (พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550)

จากความสำคัญข้างต้น ผู้ศึกษามีความสนใจเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ : การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา” ได้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจในหลักวิถีพุทธในการนำหลักธรรมและคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและการอยู่ร่วมในสังคม

ความสำคัญของการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุในสังคม

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตเพราะมนุษย์เมื่อเกิดมามีความเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ กล่าวคือ เจริญเติบโตเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ และสุดท้ายเป็นผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช, 2548) ซึ่งครอบครัวมีส่วนสำคัญในการดูแลและสนับสนุนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจะต้องมีบทบาทในการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังนี้ การดูแลด้านร่างกาย จัดให้อาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนและเหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยที่สะอาดและปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าและผ้าห่มที่สบายและเหมาะสมตามฤดูกาล การดูแลด้านจิตใจและให้ความสนใจและเข้าใจในความคิดเห็น พูดคุยเพื่อสร้างความเข้าใจและความเชื่อมั่น แสดงความรักและความเคารพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้รู้สึกได้ถึง

ความสำคัญและพาไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่ชื่นชอบเพื่อสร้างความสุขและประสบการณ์ใหม่ การดูแลด้านสังคม และร่วมกิจกรรมสังคมที่เหมาะสมและน่าสนใจ ช่วยเหลือและสนับสนุนในกิจกรรมทางสังคม เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิต การดูแลด้านเศรษฐกิจและช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอโดยไม่ทำให้ไม่สบายใจในเรื่องการเงิน (ปีนเรศ กาศอุดม, ขนรส อภิญญาลังกร, กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และ นิมัสสุรา แว, 2561)

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลและตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงและความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ยังคงดำเนินชีวิตให้อยู่ในภาวะสมดุลและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถึงแม้ว่าความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง แต่โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุที่มีลักษณะร่วมกันที่สามารถจำแนกได้ คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการทางด้านจิตใจ ความต้องการทางด้านสังคม และความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ความสำคัญของการเข้าใจ และสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่สมบูรณ์และมีคุณภาพในปัจจุบันและอนาคต (Dupuis, Kousaie, Wittich & Spadafora, 2007)

ดังนั้น ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายที่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม เป็นผู้ที่ควรค่าแก่การอุปการะในด้านต่างๆ เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้มีพระคุณและเป็นผู้มีอุปการะช่วยเหลือดูแลเรามาก่อน

เศรษฐกิจและการเตรียมทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุย่อมมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงหลักๆ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคม (Thai Health Promotion Foundation, 2012) โดยการเปลี่ยนแปลงของทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทในการปรับตัวและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของผู้สูงอายุ จึงเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญเพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมและครอบครัวได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในตนเอง (ปีนเรศ กาศอุดม, ขนรส อภิญญาลังกร, กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และ นิมัสสุรา แว, 2561)

การดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบนั้น ต้องมีการค้นหาความร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุ ระบบการประเมินความต้องการการดูแล การจัดการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผล (รศ.ดร.นิตยา พละศักดิ์ และ เบญจวรรณ ถนอมชัยวัช, 2560) โดยในด้านเศรษฐกิจ ลูกหลานควรดูแล ให้เงิน ให้สิ่งของหรือปัจจัยและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัด หรือศาสนสถาน ลูกหลานควรจัดเตรียมข้าวของต่างๆ ให้ และรับ-ส่ง หรือร่วมกิจกรรมด้วย ในส่วนของผู้สูงอายุเองก็ต้องมีการเตรียมตัวที่ดีให้มีศักยภาพจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรรู้จักปฏิบัติตัว เพื่อการมีชีวิตที่เป็นสุขเช่นกัน (Phalasuek & Thanomchayathawatch, 2017)

สรุปได้ว่า การจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบครัวควรมีบทบาทและปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมดูแลในด้านปัจจัยเงินทอง จัดหาสิ่งของตามความเหมาะสม หรือแม้กระทั่งการพาไปยังสถานที่ต่างๆ เช่น วัดหรือศาสนสถาน ทั้งนี้ผู้สูงอายุเองก็ต้องตระหนักในเรื่องของการปรับตัว การใช้จ่ายและการรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอีกด้วย

ศักยภาพของพุทธศาสนาในการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยนำหลักภวนา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558) ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้ ดังที่ วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และปรารภ แก้วเศษ ได้กล่าวว่าสังคมไทยปัจจุบันได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุกำลังประสบปัญหาในทุกด้าน การดูแลผู้สูงอายุโดยนำหลักวิถีพุทธมาประยุกต์ในการจัดการดูแลผู้สูงอายุสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ ซึ่งหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ คือ สัปปายะ 7 สังคหัตถ์ 4 พุทธธรรมบَابัต ภวนา 4 และกัลยาณมิตร 7 มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธได้เป็นอย่างดี ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และปรารภ แก้วเศษ, 2557) ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างพอเพียงและไม่ควรกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตมากเกินไป นอกจากนี้ยังควรมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ รวมถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างจิตใจที่เบิกบานและมีความสุข เป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความพึงพอใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงวัยที่มากขึ้นทุก ๆ วันของชีวิต (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

สรุปได้ว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถรู้จักใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ การมองเห็นคุณค่าและการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ การมีวิถีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีความสุขในวัยที่มากขึ้น ผู้สูงอายุต้องทำการศึกษาและเรียนรู้เข้าใจในวิถีพระพุทธศาสนาในวัยที่มากขึ้น เพื่อให้การตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาและสังคมของผู้สูงอายุเข้มแข็งอีกด้วย

การมองเห็นคุณค่าและการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในสังคมไทย จัดเป็นปวงชนวัยบุคคล คือ บุคคลที่ควรนับถือ บูชา การที่สังคมไทยยกย่องและบูชาผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากได้รับอิทธิพลคำสอนทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมดั้งเดิมของสังคมไทยที่ได้อบรมสั่งสอน และสอดแทรกการเคารพบูชาผู้สูงอายุเอาไว้ ในประเพณีและวิถีชีวิตด้านต่างๆ (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และ ปรารภ แก้วเศษ, 2557)

ในการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The Activity Theory) ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจจากการมีกิจกรรมร่วมกัน การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม (Hanvighurst, & Albrecht, 1953) การเชื่อว่าสุขภาพที่ดี จะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีหรือได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองต่อบทบาทใหม่อยู่เสมอ (พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (บุญจันทร์ และคณะ, 2561)

สรุปได้ว่า การยกย่องบูชาผู้สูงอายุถือเป็นมงคลแก่ชีวิต ผู้สูงอายุแม้ว่าจะมีความเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่ท่านก็ยังเป็นส่วนสำคัญในครอบครัวที่คอยให้ความรัก ความอบอุ่น ช่วยสานสัมพันธ์ให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ อีกทั้งครอบครัวควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ ได้เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม ได้ทำกิจกรรมในการเข้าสังคม จะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจดีขึ้น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้ดี

การมีวิถีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีความสุขในวัยที่มากขึ้น

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย เศรษฐกิจ อารมณ์ จิตใจและสังคม ทำให้ประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นแนวคิดที่อธิบายความเป็นไปของชีวิตตามสภาพความเป็นจริง อธิบายความเป็นไปของชีวิตผู้สูงอายุด้วยคำว่า “ชรา พยาธิ มรณะ” ซึ่งเป็นการอธิบายความเป็นจริงของชีวิตว่ามนุษย์ที่เกิดมาต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ และความตายอย่างหนีไม่พ้น (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และ ปราบก แก้วเศษ, 2557) ดังที่ สรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวว่า ความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุเมื่อได้รับการตอบสนองครบในทุกด้านชีวิตก็มีความสุข แต่อย่างไรก็ตาม เป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยเฉพาะในวัยชราที่มีความปรารถนาให้พ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้น ในความเป็นจริงยิ่งอายุมากขึ้นความทุกข์ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย เพราะความทรุดโทรมของร่างกาย การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ประคอง อินทรสมบัติ กล่าวว่า ภาวะสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุควรมีอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และควรรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุรวมถึงความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระ นอกจากนี้ยังควรมองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญกับความเป็นจริงและยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้ไปพร้อมกับความรู้สึกความสุขและความพึงพอใจในชีวิตที่มีคุณค่าและอิสระของตนเอง (ประคอง อินทรสมบัติ, 2539)

ดังนั้น คำว่า “ความสุข” ในความหมายของผู้สูงอายุย่อมแตกต่างจากความสุขในความหมายของบุคคลวัยอื่นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะความต้องการของคนแต่ละวัยมีจุดสนใจหรือมุ่งเน้นแตกต่างกัน ซึ่งเป้าหมายในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุนั้น มีความปรารถนาให้พ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่ออายุยิ่งมากขึ้นความทุกข์ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย เพราะความเสื่อมโทรมของร่างกาย การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

การศึกษาและเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องพุทธศาสนาในวัยที่มากขึ้น

สิ่งมีชีวิตทุกชีวิต เมื่อกำเนิดมาต้องเจริญเติบโต และมีพัฒนาการตามช่วงวัยนับตั้งแต่เกิด จนกระทั่งเสียชีวิตและในช่วงวัยสูงอายุเปรียบเสมือนเป็นพัฒนาการช่วงวัยสุดท้ายที่จะกำลังดำเนิน ไปสู่ความเสื่อมถอยในทุกๆ ด้านของอวัยวะในร่างกาย การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเสื่อมถอยของ ร่างกายจึงมีความจำเป็นมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้หลักคิดในพระพุทธศาสนาเน้นว่าชีวิตมีความทุกข์และความทุกข์ต่างๆ เกิดจากเหตุและสามารถหมดไปได้ มนุษย์สามารถพ้นทุกข์จากความแก่ได้ โดยการปฏิบัติตามหลักวิถีพุทธศาสนา (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และ ปราบก แก้วเศษ, 2557) ในการดูแลผู้สูงอายุนั้นสามารถนำแนวคิดเรื่องพุทธธรรมบำบัดมารักษาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ในยุคปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้การดูแลสุขภาพมากมาย ทำให้เชื่อมั่นได้ว่าการทำพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสามารถเป็นได้จริง (พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า การเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องพุทธศาสนา ช่วยให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ โดยประยุกต์หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาและวิถีปฏิบัติธรรมในชีวิตเช่น การไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ และการนำหลักธรรมต่างๆ มาพัฒนาเป็นรูปธรรมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อันเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความสมดุลทั้งสุขภาพกายใจ อารมณ์ และสังคม

การตอบสนองความต้องการจิตวิทยาและสังคมผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม อธิบายถึง ความต้องการของผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้ 5 ประการ คือ 1) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ 2) ความต้องการในเรื่องที่อยู่อาศัย 3) ความต้องการในด้านอนามัย 4) ความต้องการทางด้านการงาน และ 5) ความต้องการความรักความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ (สุรกุล เจนอบรม, 2534) ในขณะที่ การดูแลผู้สูงอายุโดยนำหลักวิถีพุทธมาประยุกต์ในการจัดการดูแลผู้สูงอายุสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ ซึ่งหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุคือ สัปปายะ 7 สังคหวัตถุ 4 พุทธธรรมบำบัด และภavana 4 (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และปรารภ แก้วเศษ, 2557) ทั้งนี้เป็นความต้องการเป็นประสงค์ที่บุคคลอยากได้รับ เพื่อการตอบสนองความต้องการต่อความจำเป็นพื้นฐาน เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้ดีที่สุด การที่บุคคลอยู่ในสังคม ย่อมจะมีความต้องการที่จะคงไว้ซึ่งความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในบางครั้งความต้องการไม่สามารถตอบสนองได้ด้วยตนเอง จึงต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะช่วงที่บุคคลเข้าสู่วัยชราหรือต้องเผชิญกับภาวะความเจ็บป่วย ทำให้ความสามารถของร่างกายลดน้อยลง จึงต้องการความช่วยเหลือและการดูแลจากผู้อื่น (ประภาศรี อนุวัน, 2553)

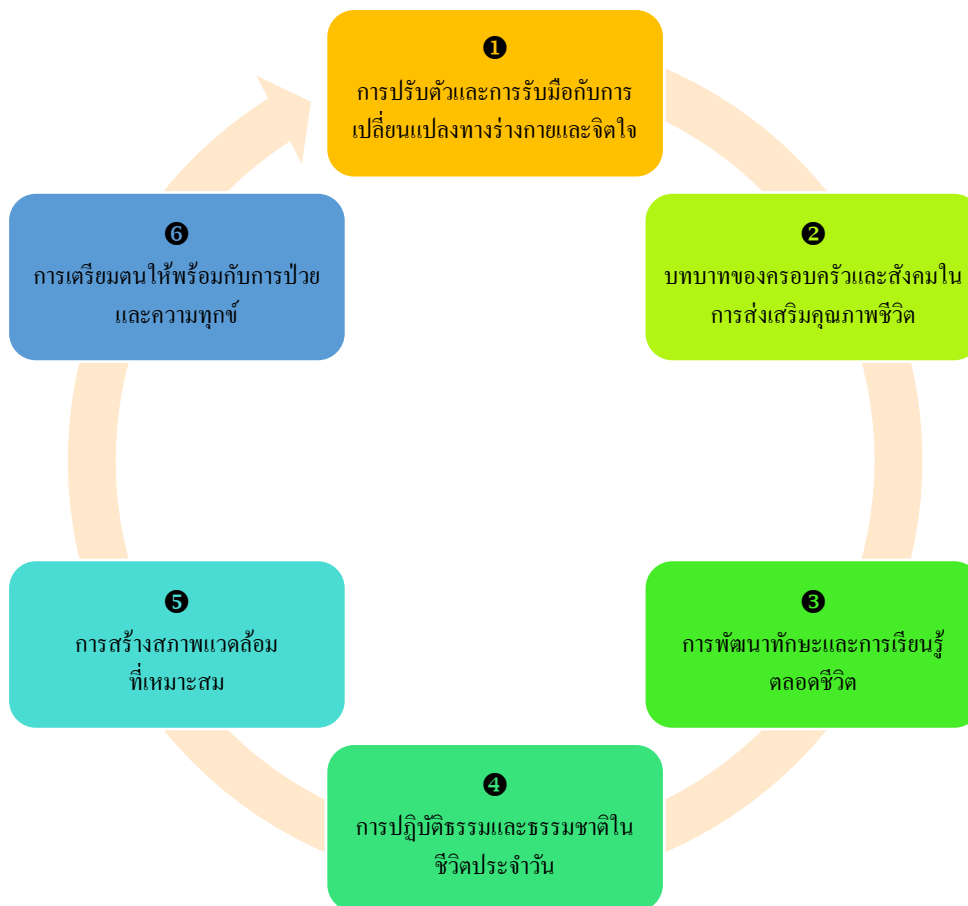
สรุปได้ว่า ความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุเมื่อได้รับการตอบสนองครบในทุกด้าน ชีวิตก็มีความสุข แต่อย่างไรก็ตาม เป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยเฉพาะในวัยชราที่มีความปรารถนาให้ตนพ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้น ในความเป็นจริงยิ่งอายุมากขึ้นความทุกข์ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วยเพราะความทรุดโทรมของร่างกาย การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

การสร้างชุมชนและระบบสนับสนุนที่เข้มแข็ง

การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและโรงเรียนผู้สูงอายุเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นกำลังในการพัฒนาชุมชนและสังคม มีการกระตุ้นกิจกรรมการสื่อสารที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เน้นการสื่อสารที่ทุกฝ่ายจะได้รับประโยชน์ร่วมกันทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม โดยประโยชน์ในการเสริมสร้างผู้สูงอายุให้มีภาวะพลัดพลัง (Active Aging) ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและชุมชน นำมาซึ่งความเข้มแข็งและความสามารถในการพัฒนาของชุมชนบ้านเกิดของตน (ปณิสญา อธิจิตตา, 2564) รวมถึงการประสานเครือข่ายบริการสำหรับผู้สูงอายุ คือ การสร้างเครือข่ายที่สามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้ทันเวลา เป็นไปตามที่ผู้สูงอายุต้องการ เป็นไปในลักษณะองค์รวม สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัว เพื่อน กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน บุคลากรภาครัฐ และบุคลากรสาธารณะสุข (ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2554) ทำให้ผู้สูงอายุมีการใช้กิจกรรมทางศาสนาเป็นกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นชาวชุมชนเดียวกันที่มีศาสนาพุทธ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจร่วมกัน การใช้สื่อพื้นบ้านสื่อพิธีกรรม กิจกรรมและวัฒนธรรมชุมชน เป็นเครื่องมือในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์เครือข่าย (ธิดารัตน์ นวลเดช, 2561)

สรุปได้ว่า การสร้างชุมชนและระบบสนับสนุนที่เข้มแข็งเป็นกิจกรรมที่ทุกภาคส่วนในชุมชนต้องร่วมกันจัดขึ้น เช่น กิจกรรมโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ โดยจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและชุมชน นำมาซึ่งความเข้มแข็งและความสามารถในการพัฒนาของชุมชนบ้านเกิดของตน

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่สังคมของผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ: การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่สังคมของผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ : การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การปรับตัวและการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุต้องสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสุขภาพที่เปลี่ยนไป โดยการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญในการบำรุงรักษาคุณภาพชีวิต

2. บทบาทของครอบครัวและสังคมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังควรมีการสร้างชุมชนที่สนับสนุนและเข้มแข็งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีความสำคัญในชีวิต

3. การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ การท่องเที่ยว หรือกิจกรรมทางศิลปะ

4. การปฏิบัติธรรมและธรรมชาตินในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมและธรรมชาตินช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสงบและความสุขในใจ การไหว้พระ การทำสมาธิ และกิจกรรมทางศาสนาอื่นๆ เป็นต้น

5. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบายและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับความต้องการเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตมากขึ้น

6. การเตรียมตนให้พร้อมกับการป่วยและความทุกข์ การตระหนักถึงความทุกข์และความทุกข์ทรมานที่อาจเกิดขึ้นในวัยชราที่มากขึ้น และการเตรียมตนให้พร้อมรับมือกับสภาวะที่ไม่พึงประสงค์นี้

บทสรุป

ผู้สูงอายุ เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายที่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม เป็นผู้ที่ควรค่าแก่การอุปการะในด้านต่างๆ เพราะผู้สูงอายุ คือ ผู้มีพระคุณและเป็นผู้มีอุปการะช่วยเหลือดูแลเรามาก่อน การจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบครัวควรมีบทบาทและปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมดูแลในด้านปัจจัยเงินทอง จัดหาสิ่งของตามความเหมาะสม หรือแม้กระทั่งการพาไปยังสถานที่ต่างๆ เช่น วัดหรือศาสนสถาน ทั้งนี้ผู้สูงอายุเองก็ต้องตระหนักในเรื่องของการปรับตัว การใช้จ่าย การรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีวิถีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีความสุขในวัยที่มากขึ้น ผู้สูงอายุต้องทำการศึกษาและเรียนรู้เข้าใจในวิถีพระพุทธศาสนา เพื่อให้การตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาและสังคมของผู้สูงอายุเข้มแข็ง การยกย่องบูชาผู้สูงอายุถือเป็นมงคลแก่ชีวิต ผู้สูงอายุแม้ว่าจะมีความเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่ท่านก็ยังเป็นส่วนสำคัญในครอบครัวที่คอยให้ความรัก ความอบอุ่น ช่วยสานสัมพันธ์ให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ อีกทั้งครอบครัวควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ ได้เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม ได้ทำกิจกรรมในการเข้าสังคม จะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจดีขึ้น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้ดี การเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องพุทธศาสนา ช่วยให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ โดยประยุกต์หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาและวิถีปฏิบัติธรรมในชีวิต เช่น การให้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ และการนำหลักธรรมต่างๆ มาพัฒนาเป็นรูปธรรมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อันเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ อารมณ์ และสังคม แต่อย่างไรก็ตามเป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยเฉพาะในวัยชราที่มีความปรารถนาให้ตนพ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้น ในความเป็นจริงยิ่งอายุมากขึ้นความทุกข์ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วยเพราะความทรุดโทรมของร่างกาย การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ข้อเสนอแนะคือ ทุกภาคส่วนควรส่งเสริมกิจกรรมหรือโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุหรือชุมชน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ชุมชนต้องร่วมกันจัดขึ้น เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งจากรายวิชา 615314 การบริหารการพัฒนาสังคม (Social Development Administration) ขอบุคณมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่เป็นแหล่งค้นคว้าความรู้และพัฒนางานเขียนเชิงวิชาการ

เอกสารอ้างอิง

- ธิดารัตน์ นวลเดช. (2561). การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*, 7(1), 150-178.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2548). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- ปณิสญา อธิจิตตา. (2564). โรงเรียนผู้สูงอายุกับการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน. *CRRU Journal of Communication*, 4(3), 39-68.
- ประคอง อินทรสมบัติ. (2539). การประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. *รามาริบดีพยาบาลสาร*, 2(3), 44-57.

- ประนอม โอทกานนท์ และ จิราพร เกศพิชญพัฒนา. (2554). *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการ งานวิจัยและบทเรียนจากประสบการณ์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาศรี อนาวาน. (2553). *ความต้องการของผู้สูงอายุที่มีต่อประสิทธิภาพการบริหารเบี้ยยังชีพในองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย*. (บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย).
- ปิ่นนเรศ กาศอุดม, ฆนรศ อภิญญาลังกร, กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และ นิมัสตรา แว. (2561). บทบาทครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 5(3), 300-310.
- พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2550). *พุทธธรรมบำบัด*. กรุงเทพฯ: กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: ผลิธีม.
- พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นจันทร์), พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), พระมหาสุรชัย ขยาภิวัฒน์ (พุดชู), แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย, โยตะ ชัยวรมันกุล และ ชัตติยา ดั่งสำราญ. (2561). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนชนอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 14(1), 83-96.
- รณยานภิศ พละศึก และ เบญจวรรณ ถนอมชยธวัช. (2560). ตัวแบบของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(3), 135-150.
- วรากรณ์ พูลสวัสดิ์, กล้า สมตระกูล และ ปราบก แก้วเศษ. (2557). *การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ*. สืบค้น 13 ตุลาคม 2566. จาก <https://www.gotoknow.org/posts/566127>.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2553). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. สืบค้น 13 ตุลาคม 2566. จาก https://www.dop.go.th/download/laws/regulation_th_20152509163042_1.pdf.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Dupuis, K., Kousaie, S., Wittich, W., & Spadafora, P. (2007). Aging Research Across Disciplines: A Student-Mentor Partnership Using the United Nation Principles for Older Person. *Educational Gerontology*, 33(4), 273-292.
- Hanvighurst, R.J., & Albrecht, R. (1953). *Older People*. New York: Longmans.
- Phalasuek, R. & Thanomchayathawatch, B. (2017). A Family Model for Older People Care. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 4(3), 135-150.
- Thai Health Promotion Foundation. (2012). *Pattern and family structure*. Retrieved 13 October 2023. from <http://www.thaihealth.or.th/Content/2043>.