



# วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

**NARKBHUTPARITAT JOURNAL**

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2565 Vol. 14 No. 3 September - December 2022

Received: March 31, 2022

Revised: December 19, 2022

Accepted: December 25, 2022

การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา

Management on stress of the elderly  
in surat thani province based on buddhism

ณัฐฐา ม้วนสุธา\*

กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว

พระครูสิริธรรมมาภิรัต

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

\*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: nattha1.2517@gmail.com

Nattha muansutha\*

Kantaphon nuthongkaew

Phrakru siridhammapirat

Faculty of social sciences, mahamakut buddhist university srithammasokaraj campus

## บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ 3) เพื่อบูรณาการหลักธรรมการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการจัดทำเสวนากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 17 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า : แนวคิดการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม เพื่อจัดการต่อสิ่งเร้า ซึ่งการจัดการเป็นแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและมุ่งแก้ไขอารมณ์ ใช้ทักษะ 3 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างทักษะการรับรู้ 2) การตั้งสติเพื่อความคิดใคร่ครวญ 3) การคิดพิจารณาหาสาเหตุ ส่วนหลักธรรมในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ เน้นเรื่องการสร้างปัญญา มีสติรู้เท่าทัน การปรับตัวทั้งภายนอก (ร่างกาย) และภายใน (จิตใจ) ซึ่งหลักไตรลักษณ์ อริยสัจ โยนิโสมนสิการและสติปัญญา เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องต่อการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยผลการบูรณาการ พบว่า การยอมรับความจริง (เห็นชอบด้วยหลักไตรลักษณ์) การรับรู้สิ่งเร้าด้วยความคิดสมเหตุสมผล (การรับรู้ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ) กระบวนการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีระบบ (การตรวจสอบด้วยหลักอริยสัจ) และการปฏิบัติด้วยสติรู้เท่าทัน (การจัดการด้วยหลักสติปัญญา) โดยมีกระบวนการเชื่อมโยงนำไปสู่การสร้างความสุขและสมดุลของชีวิต (สุขสมวัย) องค์ความรู้ที่ได้ คือ “ARAM MODEL” ประกอบด้วย A = APPROVE, R = RECOGNIZE, A = ASSESSMENT, M = MANAGEMENT

**คำสำคัญ :** การจัดการความเครียด; ผู้สูงอายุ; ตามแนวพระพุทธศาสนา

## Abstract

The objectives of research were as follows: 1) to study the concept of stress management in the elderly 2) to study the Dhamma principles of stress management in the elderly 3) to integrate the Dhamma principles for managing stress among the elderly in Surat Thani province according to Buddhism and, 4) to present the body of knowledge about “Stress Management of the elderly in Surat Thani province base on Buddhism”. It is a qualitative research. The interview form for in-depth interviews and focus group discussion from 17 experts were used.

The results of the study indicated that the elderly stress management concept is an attempt to change thinking and behavior in order to manage the stimuli. It is a problem-solving and emotional-correcting approach. There are 3 steps of skill: 1) building awareness skills 2) mindfulness for contemplation 3) considering the reasons. The principles of stress management in the elderly focus on building intelligence, conscientious, adaptation both external body and internal mind. The Tilakkhana principle, the Four Noble Truths, the Yonisomanasikāra and the Satipatthana are dealing with problems management appropriately. The integration results found that the acceptance of the truth (agree with the Tilakkhana principle), perception of stimuli with reasonable thinking (perception through the principle of Yonisomanasikāra), a systematic problem-solving process (Examination with the Four Noble Truths principle) and practicing with awareness (Management with the principle of Satipatthana ). There is a process that leads to creating happiness and life balance (wellbeing). The knowledge body is “ARAM MODEL” consisted of A = APPROVE , R = RECOGNIZE , A = ASSESSMENT , M = MANAGEMENT

**Keywords:** Management on stress; The elderly; Based on Buddhism

## บทนำ

สถานการณ์ของสังคมโลกยุคปัจจุบัน ความเปลี่ยนแปลงของสังคมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตายลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่าตั้งแต่ปี 2503 เป็นต้นมา มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและคาดว่าจะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีก 2 เท่าในปี 2568 เป็นจำนวน 14 ล้านคนของประชากรทั้งหมด (National Statistical Office, 2019, p. 33) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ประเทศไทยได้เริ่มก้าวเข้าสู่สถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ และจากการสำรวจและเก็บข้อมูลทางด้านสุขภาพจิตของคนไทย (Department of Health, 2020, p. 67) พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการเกิดภาวะความเครียด และอัตราการเกิดภาวะความเครียดจะมีความสัมพันธ์กับอายุ โดยผู้สูงอายุเป็นวัยที่สามารถเกิดภาวะความเครียดได้มากกว่าวัยปกติ จากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ผิดกับแนวทางการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ทำให้ส่งผลให้เกิดภาวะเครียด ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าได้มากในปัจจุบันนี้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษมากกว่าวัยอื่น ๆ การจัดการกับความเครียดเพื่อแก้ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก

จากการทบทวนเอกสาร ตำรา และวรรณกรรม พบว่า การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ (Nithiuthai, 2017, p. 21) โดยการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดได้สำเร็จ และนำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ ซึ่งการจัดการความเครียดโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยในการแก้ปัญหาด้านความเครียดถือเป็นหัวใจสำคัญที่เป็นต้นน้ำของชีวิตเพื่อใช้เป็นแนวทางนำสู่ปลายน้ำของสายธารชีวิตที่สมดุล โดยหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาคือความเครียดมีมากมาย อาทิ หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักเจริญสติ หลักสัมมปปธานและหลักอริยสัจ 4 (Jearajit, 2017, p. 154) โดยทุกหลักธรรมจะมีจุดหมายร่วมกัน คือ การกำหนดรู้ทุกข์และมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอของปัญหา ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ เพื่อที่จะสามารถกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาคือความเครียดได้อย่างถูกต้อง ตรงเป้าหมาย ดังนั้นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นแนวทางที่สำคัญที่นำมาใช้เป็นฐานรากในการจัดการกับความเครียดเพื่อการแก้ไขปัญหาคือความเครียด ที่เป็นต้นเหตุหลักของการเกิดภาวะความเครียดโดยมีเป้าหมายหลักของการจัดการกับความเครียดที่มีอยู่ 2 ประการคือ ให้นุชนูญรู้จักคิดและมีทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

จากการสำรวจข้อมูลด้านส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ ประจำปี 2563 ผลการสำรวจข้อมูลในเขตพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ผู้สูงอายุมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 11 และอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 2 และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ร้อยละ 2 (Ministry of Public Health, "Health Data Center", 2020) จากข้อมูลดังกล่าวเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีความเครียดอยู่ในระดับที่ต้องมีการเฝ้าระวัง เพราะความเครียดเป็นมูลเหตุที่บ่งบอกว่าอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุกำลังจะตามมา และยิ่งในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของโลกที่ปรับเปลี่ยนไป จากเหตุดังกล่าวความเครียดจึงได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนไทยทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจากปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นทางกระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะปัญหาที่เกิดจากความเครียดจะส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งในด้านบุคคล ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ รวมถึงด้านภาวะสุขภาพ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในโลกยุคปัจจุบัน เพราะความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดเป็นสภาวะที่กดดันหรือภาวะจิตใจที่ขาดความอดทนต่อสิ่งที่คุกคาม ซึ่งเมื่อบุคคลนั้นเกิดภาวะเครียดอาจจะเกิดผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและด้านลบ ก็จะพยายามที่จะแสวงหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น (Singchada, 2016, p. 51) เพื่อให้เกิดความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่หากบุคคลมีความเครียดที่มากจนเกินขีดความสามารถที่จะจัดการความเครียดนั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง บุคคลเหล่านั้นก็จะรู้สึกถูกคุกคามสูญเสียความมั่นคงแห่งตน เกิดภาวะซึมเศร้าและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่ร้ายแรง จนกระทั่งก่อให้เกิดการปัญหาฆ่าตัวตายตามมา



จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าในการดำเนินการเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ของการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาจัดการกับปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุ ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน ที่สามารถตอบโจทย์ในการแก้ปัญหาของความเครียดที่เป็นมูลเหตุของการเกิดผลกระทบในด้านต่าง ๆ มากมาย ซึ่งหากไม่มีการเตรียมพร้อมที่เหมาะสมในการป้องกันปัญหา ก็จะมีส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสังคม เศรษฐกิจของประเทศในอนาคตได้อย่างแน่นอน การจัดการความเครียดโดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นฐานในการคิดและพัฒนาปัญญาเพื่อการแก้ไขปัญหาและแก้ไขอารมณ์ เป็นการดำเนินการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อทำให้มนุษย์มีแนวทางให้เกิดการรับรู้ การป้องกัน และการแก้ไข ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในการแก้ปัญหาความเครียดที่ตรงเป้าหมาย ที่สำคัญทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญต่อความเครียดและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษา เรื่อง การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา โดยจะเป็นการบูรณาการหลักธรรมการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา และนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีวิธีการในการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมกับความเครียดของตนเองและส่งผลต่อการเกิดสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ
3. เพื่อบูรณาการหลักธรรมการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา”

### ระเบียบวิธีการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยสำหรับการดำเนินงานเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** คือ บุคคลที่มีคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา จำนวน 17 รูป/คน มีเกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่างเป็นรูปแบบเฉพาะเจาะจงบุคคล ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะสาขาที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยเป็นพระภิกษุจำนวน 4 รูป เป็นฆราวาส จำนวน 13 คน ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา นักจิตวิทยาและผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตวิทยา นักสังคมวิทยา แกนนำผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตในกลุ่มผู้สูงอายุ มีวิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากบุคคลซึ่งเป็นผู้รอบรู้ผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย จำนวน 8 รูป/คน และมีการดำเนินการจัดทำเสวนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากบุคคลซึ่งเป็นผู้รอบรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์ในประเด็นที่สัมภาษณ์หรือเป็นบุคคลที่รู้รายละเอียดในประเด็นที่สัมภาษณ์ สามารถให้รายละเอียดข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง คือเป็น Key Informants เพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงให้ได้อย่างลึกซึ้ง เพื่อสนับสนุนข้อมูลให้มีความน่าเชื่อถือ จำนวน 9 รูป/คน

**การสร้างเครื่องมือวิจัย** ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นแบบมีโครงสร้าง (Structural In-dept Interview) เป็นการสัมภาษณ์โดยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ที่เป็นบุคคลกลุ่มเป้าหมายสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ซึ่งประเด็นของคำถามที่สัมภาษณ์ มีลักษณะคำถามกว้าง ๆ และมีความยืดหยุ่นสูง โดยแบบสัมภาษณ์สร้างมาจากการวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารวิชาการ หนังสือ งานวิจัยต่าง ๆ รวมถึง





หลักธรรมจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ให้ตรงประเด็นกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์เพื่อที่จะนำมาบูรณาการองค์ความรู้สำหรับงานวิจัย

**การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ** งานวิจัยฉบับนี้มีการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือสัมภาษณ์ โดยนำเครื่องมือสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามภาคสนามตามระเบียบวิธีวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความแม่นยำและมีความน่าเชื่อถือได้มากที่สุด ซึ่งค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือสัมภาษณ์มีค่าเท่ากับ 1 หลังจากนั้นส่งแบบสัมภาษณ์เพื่อขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

**กระบวนการเก็บข้อมูล** งานวิจัยฉบับนี้มีขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ หลังจากได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือขออนุญาตในการสัมภาษณ์จากทางมหาวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ และไปสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ผู้ทรงคุณวุฒิสะดวกให้การสัมภาษณ์ โดยลักษณะการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบเครื่องมือมาจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งตรงตามประเด็นของวัตถุประสงค์การวิจัย ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเอกสารข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามที่ได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการจัดทำเสวนากลุ่ม (Focus Group Discussion) มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยนำเสนอผลงานการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการบรรยาย ในรูปแบบเชิงคุณภาพตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาและตอบโจทย์วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นก็ดำเนินการเรียบเรียงและนำเสนอการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา (Model) ซึ่งวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลใช้รูปแบบ thematic analysis

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเอกสารข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามที่ได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการจัดทำเสวนากลุ่ม (Focus Group Discussion) มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยนำเสนอผลงานการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการบรรยาย ในรูปแบบเชิงคุณภาพตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาและตอบโจทย์วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นก็ดำเนินการเรียบเรียงและนำเสนอการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนาในรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ (Model)

## สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษางานวิจัยฉบับนี้ ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนเป็นการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และดำเนินการให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดการวิจัยที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงในแต่ละประเด็น แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” ซึ่งผลการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า แนวคิดเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุที่จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับด้านพฤติกรรมและด้านปัจจัยแวดล้อม โดยพบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม จะมีประเด็นหลัก 3 ประเด็น คือ 1) การปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล 2) การสื่อสาร 3) การเรียนรู้ และความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยแวดล้อมมีประเด็นหลัก 3 ประเด็น คือ 1) สัมพันธภาพของครอบครัว 2) เศรษฐกิจและสังคม 3) สภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งทุกประเด็นที่กล่าวมาจึงเป็นมุมมองสำคัญที่เป็นต้นน้ำของการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุด้วยการสร้างสมดุลของการจัดการด้านพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมในแต่ละประเด็นนั่นเอง โดยแนวคิดเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จะเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติการตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องเพื่อตอบสนองต่อการจัดการ โดยการจัดการความเครียดจะเป็นแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยผ่านการเรียนรู้ในเรื่องของพฤติกรรม และการจัดการปัจจัยแวดล้อม โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการจัดการ โดยใช้ทักษะ 3 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างทักษะ

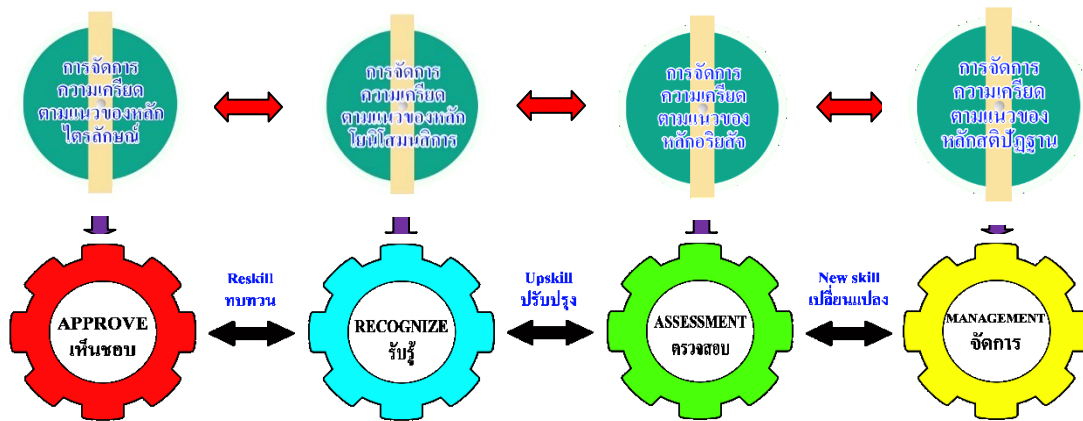
การรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง 2) การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง (การตั้งสติเพื่อการคิดใคร่ครวญ) 3) การหาวิธีจัดการความเครียดหรือแก้ไข้ปัญหา (การคิดพิจารณาหาสาเหตุ) และมีวิธีการดำเนินการทางด้านการคิด ด้านจิตใจ การปรับตัว การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ สิ่งทีกล่าวมาจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการจัดการความเครียดที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การสร้างแผนปฏิบัติสำหรับการสร้างสุขและสมดุลชีวิตของผู้สูงอายุ 2. หลักธรรมในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า หลักธรรมที่นำมาเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ต้องเป็นแนวทางของหลักธรรมที่ตอบสนองต่อพฤติกรรมจัดการแบบมุ่งแก้ไข้ปัญหาและแบบมุ่งแก้ไข้อารมณ์ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำแนวทางของหลักธรรมนั้น ๆ ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพพัฒนาความประพฤติ พัฒนาคิด และพัฒนาปัญญา ให้อยอมรับ เข้าใจ กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์ตามหลักของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ และเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ให้เกิดการคิดอย่างมีสติ รู้เท่าทันตามสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และสามารถวางแผนนำสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงประจักษ์ และเป็นกระบวนการจัดการที่ตรงกับเหตุและมีผลลัพธ์ที่ตรงเป้าหมาย ตามกระบวนการของ PDCA and PDSA กล่าวคือ 1) P คือ การวางแผนด้วยหลักของการตระหนัก มองเห็นเหตุของปัญหา 2) D คือ การรับรู้ปัญหาเพื่อนำสู่การจัดการแนวทางในการจัดการที่ตรงกับเหตุของปัจจัย 3) C หรือ S คือ การตรวจสอบ การวิเคราะห์เหตุของปัจจัยเพื่อหาแนวทางแก้ไขให้ตรงกับเหตุของปัจจัยที่เกิดขึ้น ใช้ระบบการเรียนรู้ ฝึกทักษะ นำทักษะชีวิตหรือบทเรียนของชีวิตมาเป็นฐานในการเรียนรู้ และ 4) A คือ การจัดการ ซึ่งหมายถึงการลงมือปฏิบัติด้วยสติ ใช้ปัญญาในการดำเนินการแก้ไข้ปัญหา กระบวนการจัดการด้วยหลักของการตระหนัก รับรู้ ตรวจสอบ จัดการ จักเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไข้ปัญหาความเครียดให้ตรงกับเหตุปัจจัยและสร้างแผนการเรียนรู้ที่ยั่งยืน ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะมีประเด็นสำคัญที่เชื่อมโยงและสอดคล้องตามแนวของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติปัญญาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่ปลายทาง คือ ความสมดุลของชีวิต และ สุขสมวัย กล่าวคือ 1) หลักไตรลักษณ์ เพื่อการยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้จักการปล่อยวาง 2) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อให้เกิดการรับรู้และเข้าใจต่อเหตุของปัญหา ด้วยการคิดถูกวิธี คิดถูกทาง คิดตามเหตุ และคิดให้เกิดผล 3) หลักอริยสัจ เพื่อให้เกิดปัญญาในการคิดแก้ไข้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล และตามเหตุปัจจัย และสร้างแผนการเรียนรู้ที่ยั่งยืน 4) หลักสติปัญญา เป็นการใช้สติ ให้ระลึกรู้เท่าทันตามสภาวการณ์ มีปัญญาคิดพิจารณาแก้ไข้ปัญหา และลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงประจักษ์ โดยหลักธรรมที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวทางในการดูแลทางด้านจิตใจ ที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ รักษา ส่งเสริม ป้องกันและฟื้นฟู เป็นสารตั้งต้นของการจัดการความเครียดที่สอนให้ตระหนัก รับรู้ เข้าใจ คิดดี คิดถูก และคิดวิเคราะห์เพื่อจัดการการแก้ไข้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อให้บรรลุสู่ปลายทาง คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ “สบาย สนุก สง่า สว่าง สงบ” สุข 5 มิติ (Department of Mental Health, 2017, p. 13)

3. บูรณาการหลักธรรมการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุเป็นการจัดการที่มุ่งแก้ไข้ปัญหาและมุ่งแก้ไข้อารมณ์ การจัดการความเครียดจึงต้องอาศัยการสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง (การตระหนักรู้ ยอมรับความจริง) การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง (การตั้งสติเพื่อการคิดใคร่ครวญ) และการหาวิธีจัดการความเครียดหรือแก้ไข้ปัญหา (การคิดพิจารณาหาสาเหตุ) โดยการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุที่เหมาะสมและส่งผลให้เกิดประโยชน์ นั่นก็คือ การแก้ไข้ที่ต้นเหตุ หมายถึง การจัดการพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่เป็นสารตั้งต้นที่ส่งผลให้เกิดเหตุของปัญหา ด้วยกระบวนการจัดการความเครียดด้วยหลักของการปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล ด้วยการสื่อสาร ด้วยการเรียนรู้ ด้วยการสร้างสัมพันธ์ทางของครอบครัว ด้วยการสร้างเศรษฐกิจและสังคม และด้วยการปรับสภาพสิ่งแวดล้อม โดยการนำกระบวนการเหล่านั้นมาบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ หลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับการจัดการความเครียดได้ด้วยหลัก 5 ป. คือ ปรับตัว ปรับใจ ปรับครอบครัว ปรับสังคม ปรับสิ่งแวดล้อม โดยการบูรณาการให้



เกิดการปรับเปลี่ยน (Change) เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการเรียนรู้วิธีคิด (Head) ยอมรับความจริงจากภายใน (Heart) ลงมือกระทำตามเป้าหมาย (Hand) จากที่กล่าวมาข้างต้น คือ การนำหลักการสำคัญของหลักธรรมที่กล่าวมา คือ ตระหนัก รับรู้ ตรวจสอบ จัดการ มาบูรณาการสู่กิจกรรมด้วยหลัก 5 ป. (ปรับตัว ปรับใจ ปรับครอบครัว ปรับสังคม ปรับสิ่งแวดล้อม) โดยยึดหลักของความตั้งใจของความเข้าใจผสานแนวทางของหลักธรรมเข้าสู่หลักการปฏิบัติ (Learning by doing + Doing through activities + Activities Based on Understanding + Understanding on what life is) โดยทุกกระบวนการต้องเชื่อมโยงสืบต่อกันอย่างต่อเนื่อง โดยอยู่ในกรอบของการยอมรับหรือเห็นชอบ เข้าใจ รับรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบและดำเนินการ นั่นก็คือ การกระทำที่ต่อยอดการพัฒนา ด้วยการใช้ทักษะ คือ การทบทวน (Reskill) ปรับปรุง (Upskill) เปลี่ยนแปลง (New skill) นำสู่การปฏิบัติเพื่อปรับสมดุลของชีวิตและสร้างสุขสมวัยสำหรับผู้สูงอายุ

4. องค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการบูรณาการทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา” ที่เรียกว่า ARAM MODEL ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ A = APPROVE หมายถึง การเห็นชอบ ยอมรับความจริง เห็นชอบตามเหตุปัจจัย R = RECOGNIZE หมายถึง การรับรู้ ตระหนัก คิดตามเหตุและผล A = ASSESSMENT หมายถึง การตรวจสอบตามขั้นตอนตามเหตุและผล M = MANAGEMENT หมายถึง การจัดการและการปฏิบัติด้วยสติ ซึ่งสามารถสรุปเป็น Model ได้ดังภาพที่แสดงไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดง ARAM MODEL องค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา”

ที่มา: Muansutha (2021)

### การอภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตามแนวพระพุทธศาสนา” อภิปรายผลได้ดังนี้

1. แนวคิดเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อม โดยใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติการตอบสนองด้านร่างกาย และมีกระบวนการจัดการที่ต่อเนื่องเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งการจัดการความเครียดจะเป็นแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จากเหตุปัจจัยด้านพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อม ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984, p. 141) ที่กล่าวว่า การจัดการความเครียดมีหลักสำคัญคือ การจัดการที่มุ่งแก้ไขปัญหาและมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยผ่านกลไกการจัดการที่เหมาะสม และแนวคิดการจัดการความเครียดที่เกิดผลลัพธ์ที่เหมาะสม คือ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทาง ด้วยการสร้างทักษะ การรับรู้ การตรวจสอบเหตุปัญหากับความเป็นจริง และการหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล



เพื่อนำไปสู่การสร้างแผนปฏิบัติสำหรับการสร้างสุขและสมดุลชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Somdej Phra Buddhakosachan (P.A. Payutto) (2019, pp. 84-89) ที่ได้กล่าวว่า ธรรมะสร้างปัญญา ให้เห็นสภาพความเป็นจริง ยอมรับ ปลอ่ยวาง คิดหาเหตุและแก้ไขที่เหตุนั่นเอง

2. หลักธรรมในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ กล่าวได้ว่า ต้องเป็นหลักธรรมที่ตอบสนองต่อการจัดการแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากาย พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ให้ยอมรับ เข้าใจ กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์ตามหลักของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ และเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ให้เกิดการคิดอย่างมีสติ รู้เท่าทันตามสภาวการณ์ สามารถวางแผนนำสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงประจักษ์ และเป็นกระบวนการจัดการที่ตรงกับเหตุและมีผลลัพธ์ที่ตรงเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Somdej Phra Buddhakosachan (P.A. Payutto) (2019, p. 56) และ Phonsi (2015, p. 49) ที่กล่าวว่า การแก้ไขปัญหามุ่งแก้ไขที่เหตุหน้าเข้า เข้าใจ คิดวิเคราะห์ด้วยสติ ปัญญา ขจัดปัญหาที่ตรงเหตุปัจจัย สมดุลชีวิตก็จะเกิดขึ้น ซึ่งหลักธรรมสำคัญที่เป็นแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ (ยอมรับความจริง) หลักโยนิโสมนสิการ (การรับรู้และเข้าใจต่อเหตุของปัญหา) หลักอริยสัจ (การคิดแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผลและตามเหตุปัจจัย) หลักสติปัญญา (ใช้สติ ลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงประจักษ์) ซึ่งสอดคล้องกับ Jearajit (2017, pp. 154-155) ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งพบว่า หลักธรรมทั้ง 4 ข้างต้นสามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดได้ ด้วยหลักการใช้สติ คิดวิเคราะห์และนำไปปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นสารตั้งต้นของการจัดการความเครียด ที่สอนให้ตระหนัก รับรู้ เข้าใจ คิดดี คิดถูก และคิดวิเคราะห์เพื่อจัดการการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อให้บรรลุสู่ปลายทางคือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ “สบาย สนุก สง่า สว่าง สงบ” สุข 5 มิติ ที่สอดคล้องกับแนวคิดของ Department of Mental Health (2017, p. 13) ที่ส่งเสริมการสร้างสุขสมวัยให้กับผู้สูงอายุ

3. บูรณาการหลักธรรมการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุเป็นการจัดการที่มุ่งแก้ไขปัญหาและมุ่งแก้ไขอารมณ์ ต้องอาศัยการสร้างทักษะการรับรู้ การตรวจสอบความเป็นจริง การหาวิธีจัดการหรือแก้ไขปัญหา โดยการแก้ที่ต้นเหตุ คือ การจัดการที่พฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่ก่อให้เกิดเหตุของปัญหา ด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ (เห็นชอบ) หลักโยนิโสมนสิการ (รับรู้) หลักอริยสัจ (ตรวจสอบ) หลักสติปัญญา (จัดการ) มาใช้เป็นแนวทางสำหรับการบูรณาการในการจัดการความเครียดได้ด้วยหลัก 5 ป. ซึ่งประกอบด้วย ปรับตัว ปรับใจ ปรับครอบครัว ปรับสังคม ปรับสิ่งแวดล้อม ด้วยการใช้ทักษะ คือ การทบทวน (Reskill) ปรับปรุง (Up skill) เปลี่ยนแปลง (New skill) นำสู่การปฏิบัติเพื่อปรับสมดุลของชีวิตและสร้างสุขสมวัย สิ่งทีกล่าวมาสอดคล้องกับ แนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ ทฤษฎีของมาสโลว์ 5 ขั้นตอน ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตสังคมที่ได้กล่าวไว้ พฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หากมีการจัดการที่เหมาะสมปัญหาจะลดน้อยลง และสร้างสมดุลชีวิตที่ดี และสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิที่ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และจัดเวทีเสวนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สังเคราะห์มาเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา”

4. การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” ที่เรียกว่า ARAM MODEL ไปสู่การประยุกต์ใช้ ด้วยการนำหลักการของ A = APPROVE คือการเห็นชอบ ยอมรับความจริง เห็นชอบตามเหตุปัจจัย R = RECOGNIZE คือ การรับรู้ ตระหนัก คิดตามเหตุและผล A = ASSESSMENT คือ การตรวจสอบตามขั้นตอนตามเหตุและผล M = MANAGEMENT คือ การจัดการและการปฏิบัติ ด้วยสติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การฝึกทักษะ การทบทวนทักษะการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา เข้าสู่วงจรของพลวัตของการฝึกสติ การคิด วิเคราะห์ เพื่อนำสู่การปฏิบัติที่ก้าวจากจุดเริ่มต้นของต้นน้ำที่เป็นเหตุปัจจัยเข้าสู่กระบวนการแก้ไขด้วยหลักของ 5 ป. คือ ปรับตัว ปรับใจ ปรับครอบครัว ปรับสังคม ปรับสิ่งแวดล้อม ด้วยการใช้ทักษะของการ



ทบทวน (Reskill) ปรับปรุง (Up skill) เปลี่ยนแปลง (New skill) นำสู่การปฏิบัติเพื่อปรับสมดุลของชีวิตและสร้างสุขสมัยที่เป็นไปตามหลักการขององค์ความรู้ ARAM MODEL คือ เห็นชอบ รับรู้ ตรวจสอบและจัดการที่เป็นฐานรากของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทุกคน

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย กล่าวคือ หน่วยงานภาครัฐ อาทิเช่น สปสช.เขต 11 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ฯ ควรกำหนดแผนนโยบายสำหรับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ให้เป็นรูปธรรม มีกิจกรรมที่ตอบสนองต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ รวมถึงการส่งเสริมการสร้างนวัตกรรมการจัดการความเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุ มีกองทุนสำหรับการดำเนินการด้านสุขภาพจิตเพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยทางจิตที่สามารถป้องกันได้ และหน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีควรมีการจัดทำโครงการสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ สนับสนุนการสร้าง Road Map งานด้านสุขภาพจิตเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ กล่าวคือ จากผลการวิจัยที่ค้นพบเป็นการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพระพุทธศาสนา” (Management on stress of the elderly base on Buddhism Model) ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดเพื่อสร้างแนวทางกิจกรรมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างมากมาย จึงขอเสนอแนะเพื่อให้เกิดการต่อยอดจากการวิจัยฉบับนี้ คือ 1) การสร้างนวัตกรรมการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาตามกลุ่มวัย 2) การสร้างสื่อการเรียนรู้สำหรับการจัดการความเครียดในรูปแบบของนาฬิกาชีวิตที่ล้อตามแบบแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละประเด็นของปัญหาตามช่วงวัย เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจและเกิดความเข้าใจในแต่ละบริบทของปัญหา 3) การสร้างแผนกิจกรรมการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามปัจจัยของปัญหาเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 4) สร้าง Road map การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อนำสู่กิจกรรมโครงการต่าง ๆ ของกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น เพื่อความยั่งยืนของเป้าหมายการดำเนินงาน

### References

- Phonsi, A. (2015). *The way of thinking for relief according to Buddhist principles*. Doctorate in Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University. *Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University*, 22(2), 49. (in Thai)
- Singchada, A. (2016). *The effect of stress management program on stress among the elderly*. Master of Public Health Health Management Rajabhat Rajanagarindra University. *Journal of KRU Academic*, 19(38), 51. (in Thai)
- Jearajit, C. (2017). Situation and stress management according to Buddhism: a case study of the Sangha of Nakhon Nayok and Sa Kaeo Provinces. *MCU Journal of Social Sciences Perspective*, 6(4), 154. (in Thai)
- Department of Mental Health. Ministry of Public Health. (2017). *Stress..Relieve stress*. (Revised edition). 8th printing: Nonthaburi printing. (in Thai)
- Health Promotion Office. Department of Health. (2020). *Mental health information of Thai people*. Retrieved 2020, December 31, from [http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index\\_th](http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index_th). (in Thai)



Lazarus, r. & Folkman, s. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New york: Spriger Publishing company.

Ministry of Public Health. (2020). *Thai people's health database system*. Retrieved 2020, March 31, from <http://www.hdc.moph.go.th>. (in Thai)

National Statistical Office. (2019). *Trend of the Thai population*. Retrieved 2020, March 31, from <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/home.aspx> . (in Thai)

Somdej Phra Buddhakosachan (P.A. Payutto). (2019). *Body heals from fever and suffering*. (15th ed.). Bangkok: Amarin Thamma. (in Thai)

Nithiuthai, S. (2017). *The Development of a Stress Management Model in Crisis of the Elderly in the Elderly Care Home*. Doctor of Science degree Applied Behavior Research Program Srinakharinwirot University. *Journal of Social Sciences Research*, 9(2), 33. (in Thai)

### ผู้เขียน

#### นางสาวณัฐรา ม้วนสุธา

นักศึกษาปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์  
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคศกราช  
403 หมู่ 6 ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000  
E-mail: nattha1.2517@gmail.com

#### รองศาสตราจารย์ ดร. กัณฑ์ณ หนุทองแก้ว

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคศกราช  
403 หมู่ 6 ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000  
E-mail: kantaphon\_27@hotmail.com

#### พระครูสิทธิธรรมาภิรัต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคศกราช  
403 หมู่ 6 ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000  
E-mail: phraborommatat@gmail.com

