



รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่\*  
MODEL OF DEVELOPMENT HAPPINESS TO AGING WITH BUDDHIST PSYCHOLOGY  
IN MODERN SOCIETY

<sup>1</sup>พระสมุห์โชคดี วชิรปณฺโญ (ราโชภาณฺจนฺ) Phrasamu Chokdee Vajirapañño (Rachokan),

<sup>2</sup>สิริวัฒน์ ศรีเครือดง Siritwat Srikrueadong,

<sup>3</sup>วิชชุตตา ฐิติโชติธรรตนา Witchuda Titichoatrattana

<sup>1,2,3</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: chokdee.vac@mcu.ac.th

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะความสุขที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย 2) เพื่อพัฒนารูปแบบความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสุขผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา และด้านผู้สูงอายุ 17 รูป/คน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 รูป/คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แล้วนำมาพัฒนารูปแบบความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณลักษณะความสุขที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยสมัยใหม่ มีองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ (1) มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี (2) มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน (3) สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี (4) อยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข (5) มีฐานะทางการเงินใช้จ่ายได้พอเพียง (6) ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้ตามศักยภาพที่เป็นอยู่ (7) สามารถใช้ประโยชน์จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์พื้นฐานตามสังคมสมัยใหม่ได้ 2) การพัฒนารูปแบบความสุขให้แก่ผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ดำเนินการโดยสร้างกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามจุดมุ่งหมายให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 7 ด้าน ด้วยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย (1) การสร้างความเข้าใจในหลักพุทธ ธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามวิฎฐแห่งสังขาร (2) ตระหนักถึงอติวิสัยที่จะสร้างความสุขด้วยตนเอง ด้วยการมีจิตวิทยาเชิงบวกในการคิด การพูด การทำ และ (3) สร้างคุณลักษณะแห่งพรหมวิหาร 4 และพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรให้เกิดขึ้นในตนซึ่งจัดเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมตามกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะผู้สูงอายุ 3) รูปแบบการพัฒนาความสุข ของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ คือ กระบวนการฝึกอบรมผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความรู้ความเข้าใจในกระบวนการไตรลักษณ์ ขั้นตอนที่ 2 สร้างความตระหนักและพัฒนาอติวิสัยการสร้างความสุขแก่ตนเอง และขั้นตอนที่ 3 การสร้างคุณลักษณะแห่งพรหมวิหาร 4 และกัลยาณมิตร 7 เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายในการสร้างความสุขที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน

**คำสำคัญ:** รูปแบบ, ความสุข, ผู้สูงอายุ, พุทธจิตวิทยา, สังคมสมัยใหม่



### Abstract

This research article aimed were 1) to study the characteristics of desirable happiness for the elderly in Thai society; 2) to develop a happiness model for the elderly based on Buddhist Psychology in modern society; and 3) to present the happiness model for the elderly based on Buddhist Psychology in modern society. The study was a qualitative research in nature, using an In-depth interview to collect data from 17 key informants as specialists in Buddhism, psychology and elderly people and a focus group discussion with 9 experts. A content analysis was used for analyzing data for developing the happiness model for the elderly based on Buddhist Psychology in modern society. Findings of the study were as follows; 1) The characteristics of desirable happiness for the elderly in modern Thai society included 7 aspects: (1) having a healthy body, (2) having a clear and cheerful mind; Z3) being able to adapt to the environment well, (4) living happily with family, Z5) having sufficient financial status and expenditures, (6) benefiting the surrounding people and society according to the existing potential, and (7) being able to utilize the basic electronic media in modern society. 2) The development of a happiness model for the elderly based on Buddhist Psychology in modern society implemented by creating the elderly development process to have the seven desirable characteristics through the integration of Buddhist psychology principles including (1) building an understanding of the Buddhist nature of the Trinity that occurs, exists and disappears in accordance with the cycle of rebirth; (2) the subjective awareness to create self-happiness by having positive psychology in thinking, speaking, doing, as well as (3) creating the character of the Four Sublime State of Mind and self-developing skills of true friendship, as a training program according to the elderly character development process. 3) The happiness model for the elderly based on Buddhist Psychology in modern society was the training process of the elderly through 3-step creative activities including Step 1: The creating of knowledge and understanding in the Trinity; Step 2: The creating of subjective awareness and development for self-creating happiness for oneself; Step 3: The building of the characteristics of the Four Sublime States of Mind and the Seven True Friends to achieve the goal in creating the desired happiness of the elderly in all 7 aspects.

**Keywords:** Model, Happiness, Aging, Buddhist Psychology, Modern Society.



## บทนำ

จากการที่อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลง บวกกับการที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้หลายประเทศในโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญ นั่นคือ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น ซึ่งจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรกๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สำหรับประเทศไทยนั้นจำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งถือว่ามียอัตรการเติบโตเป็นอันดับ 3 ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศเกาหลีใต้และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ขณะที่ตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66.5 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุมีมากถึง 11.1 ล้านคนหรือคิดเป็น 16.73% ส่วนข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ในปัจจุบัน พ.ศ.2563 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนมากกว่า 12 ล้านคน หรือราว 18% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มเป็น 20% ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งให้เห็นว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ ในส่วนของรัฐบาลไทย ตามที่ได้กำหนดให้สังคมสูงวัยเป็นวาระแห่งชาติ และได้สานต่อแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ (พ.ศ.2545-2565) เตรียมพร้อมสังคมไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งจากการประเมินผลแผนปฏิบัติการ ยังพบการดำเนินงานบางด้านที่ต้องปรับปรุง เช่น การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ และการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

การดำรงชีวิตของคนตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน สุขภาพเป็นหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงสำคัญ ซึ่งความสุข คือ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของทุกช่วงวัย เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและชุมชนของตนได้ สุขภาพถือเป็นสิ่งสำคัญมากสิ่งหนึ่งในการดูแล สุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะ เป็นสุข มีความเข้มแข็ง ในจิตใจยอมรับความเป็นจริงของสภาพปัจจุบัน มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ ผู้สูงอายุที่มีความสุขจะเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตดี และจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไป มีความเมตตา กรุณา รู้จักการมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่นและรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรักกลับคืนมา สุขภาพจึงมีผลต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563)



เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ความสุข” เป็นคำที่หลายคนไม่สามารถให้ความหมายที่ชัดเจนได้ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ที่ไม่่ว่าใครๆ ก็ต้องการแสวงหาความสุขนั้นมาครอบครอง องค์การสหประชาชาติและเครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ได้สำรวจและจัดลำดับประเทศที่ประชาชนมีความสุข ในช่วงเดือนมกราคม - ธันวาคม พ.ศ. 2557 โดยสำรวจจาก 258 ทั่วโลก พบว่าประเทศที่ประชาชนมีความสุขมากที่สุดอันดับที่ 1 คือ ประเทศสวีเดน ส่วนประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนมีความสุขอยู่ อันดับที่ 34 และจัดเป็น อันดับที่ 2 ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การที่บุคคลจะมีความสุขได้ต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลากหลายปัจจัย ไม่ได้เกิดจากการปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หลายคนมีความคิดว่าความร่ำรวยและเงินทองเป็นปัจจัยที่จำทำให้มีความสุขได้ แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงแค่องค์ประกอบหนึ่งของการที่จะมีความสุขในชีวิตเท่านั้นเอง ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา บางคนพยายามศึกษาแสวงหาหลักการแนวทางหรือกลวิธีเพื่อจะก่อให้เกิดความสุขขึ้นทั้งในสังคมและตัวบุคคล ซึ่งบางตั้งคนเหล่านั้นก็ไม่สามารถหาสิ่งที่ต้องการเหล่านั้นเจอ เพราะความจริงแล้วความสุขที่ตัวเราโดยสร้างมาจากข้างในของเราเอง “ไม่ใช่” การรอให้คนอื่นหยิบยื่นมาให้ หรือ อาจกล่าวได้ว่า “การมีความสุขนั้นคือการไม่มีความสุขขงนั่นเอง” (เกสร ม้วยจิ้น, 2559)

ในพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่า พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข เริ่มแต่ขั้นต้น ในการทำความดีหรือกรรมดีต่างๆ ไป ที่เรียกว่าบุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” ในการเจริญภาวนาบำเพ็ญเพียรทางจิต ความสุขก็เป็นพื้นฐานของการทำให้เกิดสมาธิ แม้ฌานในระดับสูง ไม่มีสุขเป็นองค์ฌาน ก็พึงเข้าใจว่าเป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พระองค์ได้ทรงบรรลุถึงความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม และความสุขอย่างอื่นที่ประณีตยิ่งไปกว่านั้นแล้ว จึงทรงยืนยันได้ว่าจะไม่ทรงเวียนกลับมาหากามอีก แต่ถ้าพระองค์ยังไม่ทรงประสบความสุขที่ประณีตเช่นนั้นแล้ว ก็จะไม่ทรงสามารถยืนยันได้ว่า พระองค์จะไม่ทรงเวียนกลับมาหากามอีก” การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นองค์ประกอบการดำรงชีวิตให้มีความสุข ต้องอาศัยหลักอริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วย ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความรู้สึกขุ่นมัว สมุทัย คือ เหตุแห่งการเกิดความไม่สบายกาย ใจ นิโรธ คือ หนทางแห่งการนำไปสู่การดับทุกข์ให้หมดสิ้น มรรค คือ กระบวนการวิธีการดำเนินการดับทุกข์ให้สิ้น ตามที่พระพุทธองค์ทรงให้ทางเลือกเอาไว้ เป็นข้อศึกษาเพื่อให้เกิดการเข้าใจในความเป็นไปของโลก ด้วยการมองโลกด้วยโยนิโสมนสิการ เห็นเป็นอทิปัจจัยตา มีสิ่งหนึ่งเกิด สิ่งหนึ่งก็ต้องเกิด และเห็นเป็นเรื่องธรรมชาติตามหลักไตรลักษณ์ มีเกิด มีตั้งอยู่ และสุดท้ายก็ต้องจากไป แล้วก็จะอยู่กับโลก สังคม ชุมชน ครอบครัว และตัวเอง ได้อย่างมีความสุข (แก้ว ขิตตะขบ, 2547)

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบเต็มตัว ระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุก็ต้องขับเคลื่อนตาม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งภายใต้ชุมชนพลังของผู้สูงอายุที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลตนเอง จึงเป็นตัวแปรหลักในการขับเคลื่อนระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยไม่ต้องเป็นภาระของบุตรหลานหรือญาติพี่น้องรวมทั้งบุคคลอื่นๆ ด้วยแนวความคิดส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้วยตนเองให้มากที่สุด เพื่อคงไว้ซึ่งศักยภาพและความภาคภูมิใจแห่งตน การป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ สูญเสียลักษณะเฉพาะตัวและความมีคุณค่า ผสานกับการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับระบบสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 1) ยึดทางสายกลาง 2) มีความสมดุลพอดี 3) รู้จักพอประมาณ 4) มีเหตุผล 5) มีระบบภูมิป้องกัน 6) รู้เท่าทันโลก และ 7) มีคุณธรรมและจริยธรรม (พิเชฐ อุดมรัตน์, 2549)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้น เกิดได้จากร่างกายที่มีความเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น ปลดเกษียณหรือออกจากงาน การแยกครอบครัวของลูกหลานตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทาง



สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ที่รุดหน้าไปไม่หยุดยั้ง หากปรับตัวไม่ทัน หรือรับมือการได้ไม่ดีพอ ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางจิตใจได้ โดยผู้สูงอายุสามารถ ปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง โดยใช้วิธีการ 5 ปรับ ดังนี้

1. ปรับกาย ให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. ปรับอารมณ์ ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุข สนุกสนาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เล่นดนตรี งานอดิเรกที่ชอบ
3. ปรับใจ ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเอง เช่น ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ทำงานบ้าน ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการใช้สื่อเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือทำกิจกรรมใหม่ๆ ในชุมชน หรือในสังคม
4. ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น พบปะเพื่อน ทำกิจกรรมฝึกความจำ เช่น เล่นเกม ทหมากรุก ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข ไขคำ หรือฝึกเลี้ยงหลาน
5. ปรับความคิด ให้บริหารจิตใจให้เกิดสติ สมาธิ เช่น ฝึกการคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์ การคลายเครียด การฝึกหายใจ การฝึกสติ สมาธิ การปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

ดังนั้นการพัฒนาตัวเองของผู้สูงอายุให้ทันกับสมัยใหม่ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา มีการเรียนรู้ที่จะอยู่กับสังคมสมัยใหม่ให้มีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาและสร้างรูปแบบการสร้างความสุขผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ เพื่อนำเสนอรูปแบบให้เกิดความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะความสุขที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย
2. เพื่อพัฒนารูปแบบความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบความสุขผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาคุณลักษณะความสุขที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย

1. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับคุณลักษณะความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

แหล่งข้อมูล: หนังสือ บทความ ตำรา งานวิจัย website

เครื่องมือ: แบบศึกษาเอกสาร

การวิเคราะห์: การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis โดยการแยกแยะ แจกแจงเนื้อหาแนวคิดที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และได้ผลมาแยกแยะแจกแจงเนื้อหาเป็นหัวข้อต่างๆ

ผลลัพธ์ที่ได้: คุณลักษณะความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่



## 2. ศึกษาจากการสัมภาษณ์

สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับจิตวิทยา และผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 17 รูป/คน โดยเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือ: แบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis โดยการแยกแยะ แจกแจงเนื้อหา แนวคิดที่ได้จากการสัมภาษณ์ และได้ผลมาแยกแยะแจกแจงเนื้อหาเป็นหัวข้อต่างๆ

ผลลัพธ์ที่ได้: คุณลักษณะความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่  
ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

1. ร่างรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

เครื่องมือ: แบบศึกษาเอกสาร

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์

ผลลัพธ์ที่ได้: เอกสารรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่เพื่อเสนอนากลุ่ม

2. การเสนอนากลุ่ม เพื่อนำพัฒนารูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

แหล่งข้อมูล: ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่ โดยการเลือกแบบเจาะจงกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก จำนวน 9 รูป/คน

เครื่องมือ: เอกสารประกอบการเสนอนากลุ่มเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลลัพธ์ที่ได้: ร่างรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

ขั้นตอนที่ 3 เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ โดยแก้ไขปรับปรุงและนำเสนอ

แหล่งข้อมูล: อาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้วิจัย

เครื่องมือ: แบบศึกษาเอกสาร

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลลัพธ์ที่ได้: รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ฉบับสมบูรณ์

## สรุปผลการวิจัย

1. คุณลักษณะความสุขของผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่

สังคมปัจจุบันซึ่งเป็นสังคมสมัยใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทำให้เกิดนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ และการมีสังคมร่วมสมัย เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิด



การปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยความสุขในผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน มีลักษณะเด่นชัดที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข มี 7 ด้าน ได้แก่

1.1 ความสุขทางด้านร่างกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ มีโรงพยาบาลประจำมีเข้ารับรักษาได้

1.2 ความสุขทางด้านจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ ช่วยให้ปรับตัวในชีวิตให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่าในตัวเอง มีความคิดและอารมณ์เป็นไปในทางที่ดี คิดบวก ทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนา

1.3 ความสุขที่ปรับตัวได้ ความสุขของผู้สูงอายุที่สามารถยอมรับ เรียนรู้ และพัฒนาตัวเอง เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

1.4 ความสุขกับครอบครัว ผู้สูงอายุมีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากัน และอยู่ในครอบครัวที่เข้าใจกันและกัน ใส่ใจกันในทุกๆ เรื่อง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

1.5 ความสุขจากการมีเงินทองใช้จ่าย ผู้สูงอายุมีความสุขที่ตนยังมีรายได้จากลูกหลาน หรือจากที่ทำงาน การใช้สอยเงินทองของผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้ใช้เพื่อฟุ่มเฟือย แต่ใช้เพื่อการทำบุญ หรืออยากทานอะไรก็ได้ซื้อทานเลย โดยไม่ต้องรอให้ลูกหลานซื้อให้ เพราะผู้สูงอายุบางคนไม่กล้าบอกลูกหลานว่าอยากทานนั้น อยากทานนี้ พอไม่ได้ทานก็จะเป็นทุกข์ใจ

1.6 ความสุขจากการได้ทำประโยชน์ ผู้สูงอายุจะมีความสุขที่ต่อเมื่อได้ลงมือทำอะไรสักอย่างที่ตนเองถนัด หรือมีความรู้ความสามารถแล้วได้ส่งต่อให้คนรุ่นหลัง ได้สืบสานงานนั้นต่อไปเรื่อยๆ การทำกิจกรรมเหล่านี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทำด้วยความเต็มใจ ไม่หวังผลตอบแทน

1.7 ความสุขที่สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความสุขของผู้สูงอายุที่สามารถใช้เทคโนโลยี เพื่อเป็นสื่อสังคมออนไลน์ได้ติดต่อกับเพื่อนเก่าแล้ว ผู้สูงอายุบางรายยังใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ และเพื่อความบันเทิงอีกด้วย

## 2. การพัฒนารูปแบบความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่

หลักการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ประกอบด้วยความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน เพื่อพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้านให้เป็นความสุขที่ถาวรจึงบูรณาการหลักพุทธธรรม 3 หลักธรรม ได้แก่

1. ไตรลักษณ์ 3 อันเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้จากการมองโลกให้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดา เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หน้าที่การงาน เศรษฐกิจ วัฒนธรรมทางสังคม รวมถึงจิตใจของมนุษย์ ได้แก่ 1) อนิจจัง ทุกคนต้องเจอสิ่งที่มีเปลี่ยนแปลงเมื่อเกิดมากแล้ว การไม่คงสภาพ มีความเสื่อมลง ทุกคนจะต้องไม่ยึดติด พอใน หรือไม่พอใจ สิ่งที่เกิดขึ้น ต้องเข้าใจยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ 2) ทุกขัง สิ่งที่มีความตั้งมั่นย่อมมีการเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ไม่อาจทรงตัวได้อยู่ยาวนานก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว คนเราก็เหมือนกัน เมื่อเกิดมาแล้วก็ไม่สามารถคงสภาพตอนเป็นเด็กไว้ได้ ก็จะต้องมีการเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงไปเป็นวันหนุ่มสาวแล้วก็เข้าสู่วัยชรา จนสุดท้ายก็ต้องลาโลกนี้ไป เหลือไว้แต่คุณธรรมและความดีเท่านั้น 3) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน หรือความไม่มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่ง และไม่สามารถควบคุมให้คงอยู่ได้ตามความมุ่งหมายของตน กล่าวคือชีวิตหรือร่างกายนี้มีอาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวตนแท้จริงของบุคคล เพราะที่เรามองเห็นเป็นรูปร่างหรือเป็นชีวิตนี้ ก็เพราะมีการรวมกันของขันธ์ 5



2. พรหมวิหาร 4 อันเป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐของทุกคนที่รับหน้าที่ เป็นหลักแห่งความประพฤติที่บริสุทธิ์จึงจะเชื่อได้ว่าเป็นผู้ประพฤติหมัดจดและปฏิบัติตนต่อลูกหลานได้อย่างดีโดยชอบ ได้แก่ 1) เมตตา การมีความรักใคร่ปรารถนาดีต่อบุตรหลาน อยากให้เขาได้มีความสุข มีจิตแผ่เมตตาไมตรีแลคิดทำประโยชน์ต่อส่วนรวม 2) กรุณา ความสงสารคิดช่วยเหลือให้บุตรหลานที่กำลังรู้สึกไม่สบายใจ ได้พ้นทุกข์ คอยเป็นที่ปรึกษาเพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้กับคนในครอบครัว 3) มุทิตา การมีความยินดี ในเมื่อบุตรหลานหรือคนในชุมชนได้ดี มีสุข เจริญงอกงามขึ้น 4) อุเบกขา การวางเฉยแต่ไม่ใช่เป็นการปล่อยประละเลย แต่เป็นการวางใจให้เป็นกลาง ไม่ลำเอียง ไม่มีอคติ รักลูกหลานเท่ากัน เมื่อจะต้องพิจารณาสิ่งใดก็วางใจให้เป็นกลางพิจารณาด้วยความรอบคอบ

3. กัลยาณมิตร 7 อันเป็นธรรมะของผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความน่ารัก น่าเคารพ น่าศรัทธา ทั้งคนในครอบครัว และชุมชน เป็นที่พึ่งพาของคนในครอบครัวและชุมชนได้ ในเรื่องความรู้ความสามารถที่มี เป็นปราชญ์ชุมชน มีความรู้ ความถนัดที่สั่งสมมา และถ่ายทอดไปสู่รุ่นลูก รุ่นหลาน ได้แก่ 1) ความน่ารัก เป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา พุดคุยกับคนรอบข้าง 2) น่าเคารพ การเป็นต้นแบบ ประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย 3) น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ 4) รู้จักพูดให้ได้ผล เป็นผู้ที่รู้จักชี้แจงถึงเรื่องต่างให้แจ่มแจ้งและเข้าใจ รู้กาลเทศะในการพูด คอยให้คำแนะนำ ตักเตือน พร้อมกับเป็นที่ปรึกษาที่ดี 5) มีความอดทนต่อถ้อยคำพร้อมที่จะรับฟังข้อเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ใส่อารมณ์ 6) กลางเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย สามารถอธิบายเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อน ให้เกิดความเข้าใจ และมีเรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งเพิ่มยิ่งขึ้นไป 7) ไม่ชักนำในอธรรม ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

การบูรณาการร่วมกับหลักจิตวิทยาตะวันตก ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นหลักการคิดในแง่บวก มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภูมิใจ และความอัศจรรย์ใจ 2) ความผูกพันในการทำกิจกรรม (Engagement) เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป โดยกิจกรรมต้องใช้ทักษะความสามารถที่มีความท้าทาย แต่อย่างยิ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ทำให้มีความปรารถนาที่แรงกล้าที่จะทำกิจกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมาย 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เป็นความรู้สึก ได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่นๆ 4) การรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย (Meaning) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่ กว่าตนเพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment) เป็นการสร้าง ความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้ อย่างเป็นรูปธรรม

และหลักความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นการประเมินความพึงพอใจในการใช้ชีวิตโดยรวม มีภาวะอารมณ์ทางบวก โดยผู้ที่มีความสุขเชิงอัตวิสัยจะมองโลกในแง่ดีมากกว่ามองโลกในแง่ร้าย มีองค์ประกอบเป็นภาวะทางอารมณ์ 3 อย่าง ได้แก่ 1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความพึงพอใจโดยรวม ความรู้สึกหรือความเชื่อที่เกิดจากการตัดสินใจทางปัญญาของบุคคลว่า ในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันนั้น ตนได้รับสิ่งที่ต้องการหรือบรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้มากกว่าเพียงใด 2) ความรู้สึกทางบวก (Positive Affect) ความรู้สึกที่น่าพอใจ ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นเต้น สนุกสนาน มีความสุข สงบ สันโดษ หรืออารมณ์อื่นๆ ที่



บุคคลต้องการ ซึ่งบุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะมีพลังงานสูง มีความกระตือรือร้นในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ มาก 3) ความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจ โกรธ เศร้า รู้สึกผิด หรืออารมณ์ที่ไม่เป็นที่ต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบจะมีความรู้สึก กระบวนกระวาย และขาดความสงบสุขทางใจ

3. รูปแบบการพัฒนาความสุขผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ เป็นการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ประกอบด้วยหลักความสุขของผู้สูงอายุ 7 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านการปรับตัว 4) ด้านครอบครัว 5) ด้านเศรษฐกิจ 6) ด้านการทำประโยชน์ และ 7) ด้านสื่อสังคมออนไลน์ ที่มีการบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม 3 หลัก คือ 1) ไตรลักษณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของสภาพที่เกิดขึ้น และเห็นถึงความไม่แน่นอน 2) พรหมวิหาร 4 ธรรมะอันเป็นแสดงให้เห็นถึงความรัก ความสงสาร ความหวังดี ต่อคนรุ่นหลัง และ 3) กัลยาณมิตร 7 รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีนารัก นำาเคารพ เป็นต้นแบบที่ดีต่อคนรุ่นหลัง ร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวก คือการมีอารมณ์ดี มีส่วนร่วม เป็นมิตรไมตรี เห็นคุณค่าของชีวิต และบรรลุเป้าหมาย โดยมีกระบวนการสนับสนุน 3 ด้าน คือ 1) ด้านตัวผู้สูงอายุ 2) ด้านครอบครัว และ 3) ด้านสังคมก็จะส่งผลให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้านอย่างยั่งยืน

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบผลการวิจัยที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. คุณลักษณะความสุขของผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่ มีองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ 1) มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี 2) มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน 3) สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี 4) อยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข 5) มีฐานะทางการเงินใช้จ่ายได้พอเพียง 6) ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้ตามศักยภาพที่เป็นอยู่ 7) สามารถใช้ประโยชน์จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์พื้นฐานตามสังคมสมัยใหม่ได้ ซึ่งพบว่ามีผลสอดคล้องกับงานวิจัยของภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ที่ผลการวิจัยพบว่า การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม การจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสานสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของนริสา วงศ์พนารักษ์ (2556) ที่ผลการวิจัยพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ และพบว่ามีผลสอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ที่ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ปัจจัยด้านการดำรงชีพ ปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ ปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ

2. การพัฒนารูปแบบความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ โดยสร้างกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามจุดมุ่งหมายให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 7 ด้าน ด้วยการบูรณาการหลัก



พุทธจิตวิทยา คือ การสร้างความเข้าใจในหลักพุทธธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามวิฏฐแห่งสังขาร การตระหนักถึงอติวิสัยที่จะสร้างความสุขด้วยตนเอง ด้วยการมีจิตวิทยาเชิงบวก ในการคิด การพูด การทำ รวมทั้ง การสร้างคุณลักษณะแห่งพรหมวิหาร 4 และการพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรให้ เกิดขึ้นในตน จัดเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมตามกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสอดคล้อง กับงานวิจัยของนริสา วงศ์พนารักษ์ (2556) ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญ อย่างยิ่งซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและ จัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ไม่เป็นสังคมชราภาพที่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งต่อไป ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อน เข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการ ดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่างกัน และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การ ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ

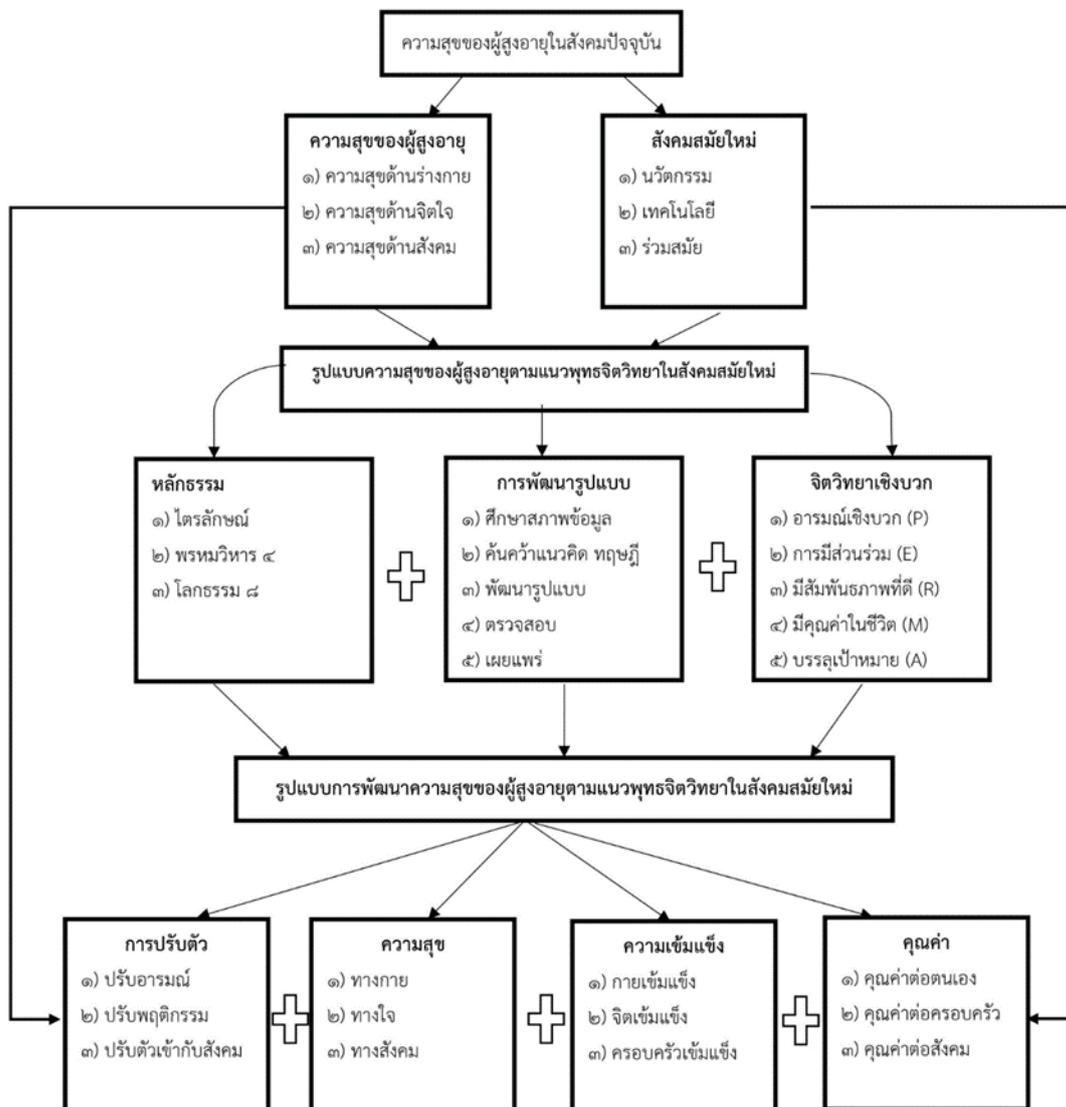
3. รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ความสุขของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ การปรับตัว ครอบครัว เศรษฐกิจ การทำประโยชน์ และสื่อสังคมออนไลน์ ที่มีการบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม คือ 1) ไตรลักษณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของสภาพที่เกิดขึ้น และเห็นถึงความไม่แน่นอน 2) พรหมวิหาร 4 ธรรมะอันเป็นแสดงให้เห็นถึงความรัก ความสงสาร ความหวังดี ต่อคนรุ่นหลัง และ 3) กัลยาณมิตรธรรม รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำรัก นำเคารพ เป็นต้นแบบที่ดีต่อ คนรุ่นหลัง ร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวก คือการมีอารมณ์ดี มีส่วนร่วม เป็นมิตรไมตรี เห็นคุณค่าของชีวิต และบรรลุ เป้าหมาย โดยมีกระบวนการสนับสนุนด้านตัวผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม ก็จะส่งผลให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้านอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุทิตย์ อาภากรโร ดร. และคณะ (2558) ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโครงการและกิจกรรมพัฒนาเชิงพื้นที่ซึ่งเกิดขึ้นจากความต้องการของพระสงฆ์และ ชุมชนที่ต้องการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และสุขภาวะของสังคม พบว่ามีกระบวนการและผลการพัฒนาใน 4 ประเด็นสำคัญ คือ 1) การพัฒนาด้านกายภาพ มีการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมให้เป็นที่สัปปายะต่อการเรียนรู้ และการเกิดสุขภาพที่ดี (กายภาวนา) 2) การพัฒนาพฤติกรรม ผ่านการพัฒนาความรู้ ความสามารถของ พระสงฆ์เยาวชนและประชาชนในพื้นที่ เพื่อให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ยึดถือความสุจริตในการดำรงชีวิต (ศีลภาวนา) 3) การพัฒนาด้านจิตใจปัญญาของบุคคลและสังคม โดยมีการ ประยุกต์ใช้ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์สมัยใหม่และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินการ (จิตภาวนา) 4) การพัฒนาต้นปัญญาและสังคมของชุมชนและคณะสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์ และกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมดำเนินการ ได้ใช้ปัญญาเพื่อสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญต่อการเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาวะในด้าน อื่นๆ ในระยะยาว (ปัญญาภาวนา)

### องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาใน สังคมสมัย ประกอบด้วย ความสุขของผู้สูงอายุทางบวก จากการค้นพบ 7 ด้าน แล้วสรุปรวมเป็น 3 ด้าน คือ 1)



ความสุขด้านร่างกาย 2) ความสุขด้านจิตใจ 3) ความสุขด้านสังคม และค้นพบสิ่งที่เป็นสังคมสมัยใหม่กับ ผู้สูงอายุ 3 ด้าน คือ 1) ด้านนวัตกรรม 2) ด้านเทคโนโลยี 3) ร่วมสมัย โดยบูรณาการด้วยหลักธรรมของการ พัฒนาความสุข 3 หลักธรรม 1) ไตรลักษณ์ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ 2) พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมที่มีความปรารถนาดี 3) กัลยาณมิตร 7 คือ ธรรมะที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ร่วมกับการพัฒนารูปแบบโดย มีขั้นตอน คือ ศึกษาข้อมูลความสุขของผู้สูงอายุ ค้นคว้าแนวคิดทฤษฎี เพื่อการพัฒนารูปแบบที่มีหลักการทาง จิตวิทยา ที่เป็นจิตวิทยาเชิงบวก มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ 1) อารมณ์ดี 2) มีส่วนร่วม 3) มี สัมพันธภาพที่ดี 4) มีคุณค่าในชีวิต 5) บรรลุเป้าหมาย เป็นรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนว พุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ส่งผลต่อการปรับตัว ความสุข ความเข้มแข็ง และเห็นคุณค่า สรุปลงการวิจัย การวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย



### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้มีการนำรูปแบบการพัฒนาความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน
  - 1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ ตามบริบทของชุมชน
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
  - 2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงลึกด้วยวิธีวิจัยในรูปแบบอื่น ๆ และมีเวลาในการดำเนินการวิจัยให้นานขึ้น เพื่อได้ข้อมูลในการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น
  - 2.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุควรมีการวิจัยถึงความต้องการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). **ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่ 'สังคมผู้สูงอายุ' อย่างสมบูรณ์แบบ**. แหล่งที่มา <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476> สืบค้นเมื่อ 20 ก.พ. 2563.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกสร มัยจิน. (2559). **การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก**. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 24(4). 373-681.
- แก้ว ชิตตะขบ, (2547). **รวมวิชาธรรมศึกษาชั้นตรี (ตามหลักสูตรของสนามหลวงแผนกธรรม พ.ศ. 2546)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). **สภาพจิตใจของวัยผู้ใหญ่**. แหล่งที่มา <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06272014-1009> สืบค้นเมื่อ 15 ก.พ. 2563.
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2556). **การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ**. วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 6(2). 99.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2528). **โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข**. เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์.
- พระมหาสุทิตย์ อากาศโร ดร. (อบอุ้น) และคณะ. (2558). **การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา. รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.).
- พิเชษฐ อุดมรัตน์. (2549). **สุขภาพจิตกับเศรษฐกิจพอเพียง**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 51(4). 292-297.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่**. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์. 10(1). 77.



- มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- สุทธิพงษ์ บัญผดุง. (2554). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)**. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.