

พุทธจิตวิทยาสร้างสุขของผู้สูงอายุ

A Buddhist Psychological for Building Happiness for The Elderly

รุ่งนภา พลายเพชร

Roongnapha Plaipetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: roongnapha@gmail.com

Retrieved: July 13, 2023; Revised: August 25, 2023; Accepted: October 6, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนประเทศนอร์เวย์ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้างเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านพุทธจิตวิทยา และด้านสื่อสารข้ามวัฒนธรรม จำนวน 17 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธี 6'C Technic และ Triangulation Technique

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่เสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ คือ หลักพุทธธรรม คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญาและ สติปัฏฐาน 4 ทฤษฎีจิตวิทยา คือ ทฤษฎีแนวคิดเชิงบวก PERMA Model และแนวคิดการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม บุรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ต่อไป

คำสำคัญ: เสริมสร้างความสุข, พุทธจิตวิทยา, ผู้สูงอายุ

Abstract

The aims of this research are to study the theoretical concepts To Buddhist psychology that focuses on developing happiness for the elderly in Norway, The dissertation is a qualitative research methodology. The samples were 17 of a structured interview form was used to collect qualitative data from key informants. The collected data were analyzed by 6'C Technique & Triangulation Techniques

The results of the research showed as follows. The fundamental principles of Buddhism are the Four Noble Truths, which consist of the concepts of ethics, meditation, wisdom, and insight. The four psychological theories are the Positive Psychology PERMA Model and the concept of intercultural communication.

Keywords: Building mindful happiness, Buddhist psychology, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุ ทวีความรวดเร็วอย่างมาก พบอัตราการเพิ่มขึ้น สูงกว่าจำนวนประชากรกลุ่มอื่น ๆ การเพิ่มของจำนวนประชากร ส่วนใหญ่จะอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศนอร์เวย์มีประชากรผู้สูงอายุ จำนวนมากปี 2020 (พ.ศ. 2563) สถิติอายุโดยเฉลี่ยของประชากร คือ 82 ปี ผู้หญิง 84 ปี ผู้ชาย 80 ปี และคาดว่าจะสูงขึ้นทุกปีด้วย จากการจัดอันดับจาก Global Average Index, Gini Index (ธารธรรม ฉันทอุไร, 2562) ยกให้ประเทศนอร์เวย์เป็นอันดับหนึ่งประเทศที่ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ดีที่สุด

ในปี 2557 นอร์เวย์ได้รับการยอมรับว่าเป็นสถานที่ที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ (Best place to grow old) ประชาชนนอร์เวย์ได้รับประโยชน์จากนโยบายรัฐบาลที่ออกแบบมาเพื่อสร้างสรรค์สังคมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การสร้างความมั่นคงทางการเงินแก่ประชาชนในวัยชรา ระบบขนส่งสาธารณะที่มีประสิทธิภาพ การรักษาความปลอดภัยเป็นเยี่ยม และการจ้างงานระดับสูงในหมู่ผู้สูงอายุ จากการวิจัยของ Help Age International ได้แสดงรายงานใน Global Age Watch Index 2014 แสดงให้เห็นว่าประชาชนนอร์เวย์ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีมีระดับความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดในโลก นอร์เวย์ มีองค์การช่วยเหลือผู้สูงอายุระหว่างประเทศ ทั้งจากระบบเงินบำนาญ ระบบขนส่งสาธารณะที่คิดมาให้ผู้สูงอายุใช้งานได้ ผลักดันนโยบายให้หลาย ๆ บริษัทรับผู้สูงอายุเข้าทำงาน และภาษี 1 ใน 3 หรือประมาณร้อยละ 30 ที่รัฐเก็บได้ จะนำไปจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่า นอร์เวย์ได้วางรากฐานด้านการดูแลผู้สูงอายุมาว่าครึ่งศตวรรษแล้ว เกือบ 25 ปีที่ผ่านมา รัฐบาลนอร์เวย์ได้จัดตั้งกองทุนบำเหน็จบำนาญ (Government Pension Fund Global: GPF) หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นกองทุนน้ำมัน (Oil fund) ซึ่งได้เติบโตขึ้นและกลายเป็นหนึ่งในกองทุนที่มีความมั่งคั่งมากที่สุด โดยรายได้มหาศาลจากกิจการน้ำมันของประเทศได้ไหลเข้ากองทุนนี้ ซึ่งกองทุนนี้ยังได้เข้าไป ลงทุนทั่วโลก เพื่อรองรับความเจริญเติบโตของความต้องการทางการเงินของหมู่ประชากรสูงอายุ

รูปแบบของประเทศนอร์เวย์ การจัดสวัสดิการสังคมในระบบรัฐสวัสดิการ ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก ว่าเป็นรัฐ สวัสดิการที่สมบูรณ์แบบที่สุด อีกทั้งประเทศเหล่านี้ยังเคยได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่ชีวิตพลเมืองมีความมั่งคั่ง มั่นคง และสิทธิ เสรีภาพสูง (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ (2546) สิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่ยั่งยืน คือ การมุ่งพัฒนาสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทุกปี ระบบบำนาญคนชรา การดูแล ของผู้ดูแล และระบบสาธารณสุข การส่งเสริมสวัสดิการสำหรับผู้ป่วยและผู้สูงอายุยังมีงบประมาณสนับสนุนสำหรับการดูแลผู้ป่วยที่มี ภาวะสมองเสื่อมที่ยังอาศัยอยู่ที่บ้าน

อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุประเทศนอร์เวย์ ยังพบปัญหาสังคม ที่เกิดจากการสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง สูญเสียความมั่นคง ในชีวิต สูญเสียความภูมิใจในตนเอง รวมถึงสูญเสียสถานะทางการเงินที่ดีเนื่องจาก รายได้ลดลง ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลงและจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจหงุดหงิดโมโหง่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัว อารมณ์ซึมเศร้าและสิ้นหวัง ผู้สูงอายุจำนวนมาก อยู่ในภาวะพึ่งพิงผู้อื่น (Foundation of Thai Gerontology and Development Institute (2009) ภาวะพึ่งพิง อาจเกิดขึ้นช้า ๆ และต่อเนื่อง ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ช่วยพยาบาลที่ดูแลผู้สูงอายุในประเทศ

นอร์เวย์ “ปัญหาของคนชราที่นี่ ส่วนมากจะโดดเดี่ยว เพราะลูกหลานมักจะแยกย้ายออกไปมีบ้านอยู่ของตัวเอง แต่ก็จะมีนักสังคมสงเคราะห์ออกไปเยี่ยม”

ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถ ดูแลสุขภาพตนเอง ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมโดยรวมด้วย เพราะผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความรู้และสั่งสมประสบการณ์มาอย่างยาวนาน ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน จึงนำแนวคิดทางพุทธศาสนามาปรับใช้ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยมุ่งพัฒนานวัตกรรมสร้างสุขอย่างมีสติและลดความทุกข์ด้วยปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยา การดำเนินชีวิตด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาจึงจะเป็นเกราะป้องกันชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อบูรณาการร่วมกับ ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคลิกภาพ ของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งนี้มีพื้นฐานของ ความสุขได้จากการพัฒนาตนเอง มีมุมมองชีวิตและวิธี คิดต่อโลกในเชิงบวก ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข รวมถึงการพัฒนาการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมทั้งแพทย์และผู้สูงวัยควบคู่กัน ถ้าการสื่อสารเข้าใจกันมากขึ้น สามารถจูงใจผู้สูงวัยได้ เป้าหมายเพื่อให้ได้เรียนรู้สามารถนำไปใช้ลดทุกข์ เพิ่มสุขได้ โดยให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้ลงมือปฏิบัติ ในการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้ผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ได้มีโอกาสเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองได้ จะทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง เป็นการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน ส่งผลให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ในศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ โดยกรอบแนวคิด เป็นการบูรณาการศาสตร์ 3 ศาสตร์ 1) พระพุทธศาสนา นำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และการเจริญสติ 2) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิด PERMA ของ Seligman โดยมีองค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ความผูกพัน (Engagement) สัมพันธภาพ (Relationships) ความหมาย (Meaning) ความสำเร็จ (Accomplishment) 3) แนวคิดทางการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม (cross – culture communication) ซึ่งเป็นคุณลักษณะของแพทย์ที่ใช้การใช้ภาษา ในการถ่ายทอดข้อมูล ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา การรับรู้ การตีความหรือแปลความหมาย รวมถึงการปฏิสัมพันธ์ หรือการปฏิบัติกับผู้สูงวัยที่ต่างวัฒนธรรมอีกทั้งยังต้อง มีสมรรถนะด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ (knowledge) แรงจูงใจ (motivation) ทักษะ (skills) เพื่อให้การสื่อสารบรรลุผลเป็นไปตามเป้าหมาย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา จำนวน 5 รูป/คน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านผู้สูงอายุประเทศนอร์เวย์ จำนวน 4 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสื่อสารข้ามวัฒนธรรม จำนวน 3 ท่าน รวมจำนวนทั้งสิ้น 17 รูป/คน

วิธีการดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งศึกษาวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการศึกษาค้นคว้า

จากเอกสารทั้งที่เป็นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ภาษาไทยและอรรถกถา และจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ งานวิจัย ตำรา บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนประเทศนอร์เวย์ โดยทำการตรวจสอบคุณภาพข้อมูล ตรวจสอบคุณภาพเอกสาร ตรวจสอบคุณค่าของเอกสาร ด้วยวิธีการรวบรวมเรียบเรียงเอกสาร สรุป วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนประเทศนอร์เวย์

1) ร่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ตามแนวคิดการพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน เพื่อตรวจคัดค้านี้ความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 17 รูป/คน

3) วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธี 6'c Technic Analysis และ Triangulation Technic

เครื่องมือในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview Guide) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเป็นข้อคำถามปลายเปิดสอบถามหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนประเทศนอร์เวย์ โดยแบบสัมภาษณ์ ได้ผ่านการตรวจสอบคัดค้านี้ความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน ได้เท่ากับ 1.00

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ (Qualitative Data Analysis Technic) QDAT Knowledge 2 วิธี ประกอบด้วย

1) กระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6' C โดยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบ เป็นสารสนเทศการวิจัย เป็นบทสรุปของการวิจัย ให้ระบบความคิดและเป็นกรอบแนวคิดผลการวิจัยที่เกิดจากการ

วิเคราะห์อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน ได้แก่ Concept (มโนทัศน์) กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ Contents สรุปประเด็นสำคัญ Classify จัดกลุ่มระบบข้อมูล Category จัดกลุ่มความสัมพันธ์ของข้อมูล Conceptualize กำหนดกรอบความสัมพันธ์ของประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุผล เชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภูมิ Communication อธิบายความหมายของกรอบการคิด สรุปความเป็นความรู้ใหม่

2) เทคนิค Triangulation : การยืนยัน 3 เส้าการมีข้อมูลการวิจัย 3 มิติ ที่มีความสัมพันธ์ มีความสอดคล้อง ตรวจสอบหลายมุมมอง ซึ่งมีส่วนประกอบของการวิเคราะห์ ดังนี้ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล เน้นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ นั้นมีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ ผู้วิจัยได้มา มีความถูกต้อง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธี การยืนยันด้วยบุคคล 3 ท่าน

ผลการวิจัย

1. หลักพุทธธรรมการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ ประกอบด้วย

1.1 ไตรสิกขา การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงวัย ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติ ทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ หลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญา หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคล ได้สำรวมระวัง รักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หลักไตรสิกขานี้สามารถนำไปใช้พัฒนา การดูแลด้านร่างกาย และจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ นั้นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไป ไม่ได้ซึ่งมีแนวทางสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงวัย สู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1.2 หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้จิตผู้สูงวัยอยู่กับปัจจุบัน สามารถทั้งความคิดทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคได้ ปัจจุบันงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การปฏิบัติแบบนี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ จะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น มีจิตใจเบิกบาน เป็นผู้มีสติผิดพลาดน้อย มีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ยังช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง ทำให้หายจากความเครียดได้ ซึ่งความเครียดมีผลต่อการเกิดโรคได้ ประโยชน์สูงสุดในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง หรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ นำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด มีปัญญาในการรู้แจ้งแทงตลอดจนได้บรรลุ มรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นหลักหรือเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา หู จมูก ลิ้น กาย และรับรู้ความรู้สึกด้วยใจนั้น เป็นเหตุปัจจัยให้ก่อรูปทางความรู้สึกทางความคิดนึกไม่สามารถหยุดได้เพราะขาดสติ จนเป็นปัจจัยเลยต่อไปถึงปรุงแต่งตามความไม่รู้ของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และขาดสติในการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ว่ามีความทุกข์ ความสุข อย่างไรผลอพลินในอารมณ์ต้องการให้ความทุกข์นั้นหายไปเข้าสู่กระบวนการแห่งดับทุกข์ ก็ใช้วิธีการของดับทุกข์ เพื่อหนีทุกข์ เมื่อหนีความ

ทุกข์ได้ผล ก็เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ในการขจัดความทุกข์ต่อไป ผู้สูงวัยจะมีสติเผชิญหน้าในการแก้ปัญหาสามารถจัดการกับความทุกข์ และมีสุขแบบยั่งยืนได้

2. ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์
อธิบายได้ดังนี้

2.1 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแนวคิด มุ่งเน้น ศึกษาการบ่มเพาะความแข็งแกร่ง ความสำคัญ ตลอดจนความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคลและ สังคมอย่างเต็มเต็ม ให้นุชนมีความสมบูรณ์ ได้รับประสบการณ์ที่ดี รู้สึกมีคุณค่า มีความสุขในทุก ๆ ด้าน การสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้ คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย

ในงานวิจัยนี้นำแนวคิดของมาร์ติน เซลิเกแมน (2011) เชื่อว่าผู้สูงวัยเกิด แรงจูงใจจากภายในได้ และช่วยให้ผู้สูงวัยมีอารมณ์เชิงบวก มีพลังต่อสู้ได้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจ แนวคิดนี้ได้เทคนิคจากประเด็น อารมณ์เชิงบวก ซึ่งองค์ประกอบหลักมี 5 องค์ประกอบมาจากแนวคิด P.R.E.M.A ซึ่งมาจากคำว่า (positive emotion) อารมณ์เชิง บวก (engagement) ความพึงพอใจในการมีส่วนร่วม (relationships) ความสัมพันธ์ที่ดี (meaning) ชีวิตมีความหมาย (accomplishments) แนวคิด P.R.E.M.A จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีอารมณ์ และความรู้สึกเชิงบวกพึงพอใจในการมีส่วนร่วม (engagement) ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเพลินเพลินกับการเข้าร่วม กิจกรรม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและความหมายเชิงบวก ส่งผู้สูงวัยให้ลดภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในผู้สูงวัย เกิดสัมพันธ์ที่ดี (relationship) การสร้างสัมพันธ์ ความเมตตา บุคคลในครอบครัว สังคม ช่วยให้ ผู้สูงวัยได้รับการยอมรับจาก บุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย (meaning) การส่งเสริมการรู้จักให้อภัย การมองโลกในแง่ดี เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่รู้สึกสงบ การดำเนินชีวิตจะบรรลุถึงเป้าหมาย (accomplishments)

2.2 การสื่อสารข้ามวัฒนธรรม ภาษาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ แสดงให้เห็นวัฒนธรรมของชาตินั้นแสดง ถึงความเจริญของเจ้าของภาษาและ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ เกิดความเจริญก้าวหน้า ภาษาคือ สัญลักษณ์ที่กำหนดขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสื่อความเข้าใจ ระหว่างกันของคนในสังคม ช่วยสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ช่วยสร้างความสัมพันธ์ของคนใน สังคม ถ้าคนในสังคมพูดกันด้วยถ้อยคำที่ดีจะช่วยโยนคนในสังคม อยู่กันอย่างปกติสุข ถ้าพูดไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดความบาดหมางน้ำใจกัน ภาษาจึงมีส่วนช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ของคนในสังคม ภาษาเป็นสมบัติของสังคม ภาษาที่ใช้ในการสื่อสารมี 2 ประเภท คือ วัจนภาษา และอวัจนภาษา การสื่อสารเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นปกติวิสัยของคนทุกคน และมีความเกี่ยวข้องไปถึงบุคคลอื่น ตลอดจนถึงสังคมที่แต่ละคนเกี่ยวข้องอยู่ไม่ว่าจะทำ สิ่งใด ล้วนต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือ ช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ทั้งสิ้น

การนำแนวคิดเรื่องการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมมาประยุกต์ใช้ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารต่างวัฒนธรรมในด้านการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างของวัฒนธรรมไทย กับชาวนอร์เวย์ และความแตกต่างด้านศาสนาพุทธ กับศาสนาคริสต์ การสื่อสารต่างวัฒนธรรมครั้งนี้ ลักษณะการสื่อสารเป็นแบบเผชิญหน้าระหว่างผู้ส่งสาร เป็นแพทย์ผู้ให้การรักษา และผู้สูงวัยชาวนอร์เวย์ผู้รับบริการรักษา โดยได้นำ

หลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้สูงอายุ จุดมุ่งหมายให้การรักษาเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่เนื่องด้วยมีความแตกต่างในระดับวัฒนธรรมของภาษา ทางพระพุทธศาสนาระหว่าง ประเทศไทย และประเทศนอร์เวย์ จากประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุพบความแตกต่างข้ามวัฒนธรรมของการสื่อสาร การจะสื่อสารภาษาหลักพุทธธรรมในการบำบัดรักษาผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิผลนั้น จำเป็นต้องพัฒนาการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม เพื่อให้การสื่อสารบรรลุผลเป็นไปตามเป้าหมายทั้งด้านการรักษา และการสื่อสารโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุเข้าใจ เข้าถึง หลักธรรมอันประเสริฐ เป็นหนทางที่ช่วยให้ได้พ้นจากความทุกข์ เพิ่มสุขได้ โดยให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้ลงมือปฏิบัติ ในการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ได้มีโอกาสเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองได้ ตามแนวทางพุทธจิตวิธีตรงตามสภาพความเป็นจริงเพราะการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นต้องทำด้วยตนเอง ผีกัดด้วยตนเอง จะทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง เป็นการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน ส่งผลให้เกิดสุขภาพโดยรวมอย่างแท้จริง

โดยทำการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางการสื่อสารในปัจจุบันนี้ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารข้ามพรมแดน คือ การรับข่าวสาร เป็นไป ด้วยความรวดเร็ว ทันใจ และทันสมัย ไม่ว่าจะเป็นระบบการสื่อสารแบบเผชิญหน้า ระบบการสื่อสารแบบเคลื่อนที่ ระบบการสื่อสารแบบไร้สาย ระบบดิจิทัล หรือระบบการสื่อสารผ่านดาวเทียม ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้อย่างต่อเนื่องแผนภาพ การสื่อสารข้ามวัฒนธรรม ในการดูแลระหว่างผู้ดูแล และผู้สูงอายุที่มีความต่างวัฒนธรรม ต่างภาษา แต่สื่อสารในเรื่องที่เป็นสากล หนึ่งเดียว เป็นสัจธรรมแห่งชีวิต คือ เรื่องทุกข์ และทางพ้นทุกข์ เมื่อรู้หนทางแห่งการลดทุกข์ การสื่อสารเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ ด้วยการเรียนรู้หลักพุทธจิตวิทยา จะนำความสุขมาให้ผู้สูงอายุ ในการเข้าใจชีวิต เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีสติและเกิดความสุขด้วยปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นหนทางการลดทุกข์ สร้างสุขด้วยปัญญาของผู้สูงอายุ

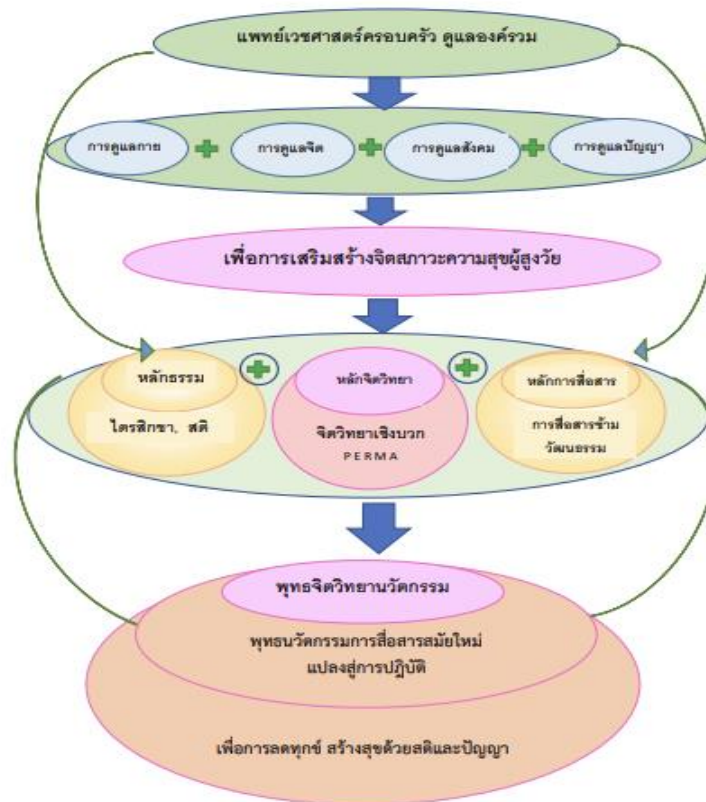
ความทุกข์เป็นสิ่งที่มาคู่กับความสุขอยู่เสมอ สุขความทุกข์ก็เกิดขึ้นที่เดียวกัน เป็นของคู่กันอย่างแยกได้ยาก เหมือนกับเหรียญสองหน้าที่ มีทั้งหัวและก้อย เมื่อได้ความสุขหรือแค่เพียงอยากรจะได้เท่านั้น ความทุกข์ก็ตามมาทันที ความทุกข์จากอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ มักเพิ่มปริมาณขึ้นตามจำนวนปีของอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งที่เมื่ออายุมากขึ้น คนเราน่าจะมีความสุขและอยู่อย่างสบาย ๆ ไม่ดิ้นรน ไม่วุ่นวายกับสภาวะแวดล้อม หากความเป็นจริง คือ คนมักไม่ได้เตรียมพร้อมกับชีวิตสูงวัยไวล่วงหน้า ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากไม่ผิดกับคนวัยอื่น กลายเป็นโรคคนแก่ คือ โรคที่เกิดจากอารมณ์ ความเจ็บป่วยในวัยนั้นนอกจากการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความจำ ไขข้อ ความดัน ฯลฯ ยังมีปัญหาทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อภาวะจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก ความเจ็บป่วยทางจิตใจส่วนหนึ่งมักมีสาเหตุมาจากความรู้สึกไม่มั่นคงและไม่ปลอดภัย การบรรเทาทุกข์ทั่วไปของผู้สูงอายุ ถ้าพิจารณาโดยทั่วไปถึงข้อจำกัดในการใช้ชีวิต จากการไปไหนมาไหนเองได้ยากลำบาก จากการไม่สามารถเลี้ยงดูตนเอง จากการเจ็บป่วย จากปัจจัยด้านครอบครัว จากการเป็นผู้มีรายได้ น้อยลง รวมทั้ง

ลักษณะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการยังประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งนับวันสุขภาพกายของผู้สูงอายุจะเสื่อมโทรมลงทุกที ส่งผลกระทบโดยตรง หรือโดยทางอ้อมต่อสุขภาพจิตอย่างมาก นอกจากความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการทางด้านจิตใจ และความต้องการทางด้านสังคม เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ รวมทั้งสาเหตุและปัญหาต่าง ๆ ของ ผู้สูงอายุ ย่อมส่งผลให้ต้องได้รับการแก้ไข้ปัญหา เพื่อให้ความทุกข์ของผู้สูงอายุทุเลาเบาบางลงแนวทางการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุด้วยตนเอง เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา ของผู้สูงอายุเอง ด้วยวิธีจัดการกับวิธีคิด วิธีการมองปัญหา ผู้สูงอายุควรยึดหลักการทางพุทธศาสนา คือ ยอมรับความเป็นจริงและดิ้นรนเพื่อให้หลุดออกจากความทุกข์ดังนั้นการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้บรรเทาหรือห่างไกลจากความทุกข์ได้นั้น ควรเริ่มจากแนวคิดดี ๆ ของตัวผู้สูงอายุก่อน มองโลกในเชิงบวก และดำเนินชีวิตในแต่ละวันด้วยความไม่ประมาท ทำชีวิตในทุกวันอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย ไปตลอดด้วยการช่วยเหลือสนับสนุนในสิ่งที่ดีถูกต้อง ทำได้ทั้งใจและวัตถุ สำคัญที่สุด คือ ความคิดที่ ถูกต้อง ด้วยการคิดดีทำดี เพื่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และบ้านเมือง ให้มีความสุขห่างไกลจากความ ทุกข์ เป็นความสุขที่เกิดจากการทำดี ไม่ทำชั่ว ย่อมช่วยบรรเทาความทุกข์ทางหนึ่งได้

หลักธรรมการบรรเทาทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท มีคุณประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ที่ยังหลงติดอยู่ในสังสารวัฏ เพื่อได้นำไปปฏิบัติให้ทุกข์บรรเทาเบาบางจากชีวิตได้ การบรรเทาทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา เป็นการแก้ทุกข์ที่รากเหง้าของปัญหาซึ่งเป็นทุกข์ ที่ครอบคลุมชีวิตมนุษย์ทั้งหมด การบรรเทาทุกข์ที่ถูกต้องอันดับแรก คือ ต้องมีความเชื่อใน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและในคุณพระรัตนตรัย ทำใจให้สงบ แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาด้วยใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของทุกข์ และพิจารณาแก้ไข้ปัญหาที่เป็นเหตุปัจจัย อันประกอบไปด้วยกิเลส กรรม วิบาก ที่เกิดขึ้นในวงจรวัฏฏะ 3 พระพุทธศาสนา การที่ทุกคนต้อง เผชิญกับทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจ 4 ทุกข์ในเวทนา และทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทที่ได้ครอบคลุมทุกข์ทั้งปวงทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต นอกจากนั้นยังเจอทุกข์ในพุทธปรัชญา ซึ่งได้จำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ ทุกข์กาย และทุกข์ใจ ทุกข์ทางกายเป็นทุกข์ ภายนอก เป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัสที่ทำให้เกิดความไม่สุขสบายทางกาย ส่วนทุกข์ทางใจเป็นทุกข์ภายใน เป็นทุกข์อันเกิดขึ้นในจิตใจ มีผลให้จิตใจเกิดความห่อเหี่ยวหดหู่ ทุกข์บางอย่างมีสาเหตุเกิดจากปัจจัยภายนอก แต่ถ้า จิตนำมายึดไว้เป็นของตน เกิดความคิดปรุงแต่ง ทำให้เกิดเป็นทุกข์ภายในเพิ่มขึ้นได้ ทุกข์ของสังขารไม่สามารถแก้ไขได้ ให้อำนาจในอารมณ์ตามสภาวะธรรม เพียงจะบรรเทาทุกข์ให้ลดลงเพียงที่กาย ให้ไม่สุขหรือไม่ทุกข์ และไม่ควรรขยายให้ลุกลามไปเป็นทุกข์ทางใจได้หมั่นพิจารณาภายในให้เห็นโทษของร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่น่าใคร่และหวงแหนอีกต่อไป จะช่วยทำให้คลายความหลงในรูปของตน ทั้งยังให้พิจารณาร่างกายตาม ความเป็นจริงว่าเป็นที่รวมแห่งทุกข์ตามหลักไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง การพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ อุปาทาน หรือเหตุที่ทำให้เกิดอุปาทาน คือ ตัณหา การดับ ตัณหาและการดับอุปาทาน เป็นการดับทุกข์ไม่ให้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๓ ผีการปล่อยวางทำจิตให้ว่าง ทำการสิ่งใดต้องไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ความทุกข์ทางใจเป็นทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่น ถือมั่นในอารมณ์ เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุภายนอกที่มากระทบได้ การบรรเทาทุกข์ทางใจด้วยหลักธรรมที่เป็นกฎธรรมชาติคือ ทำจิตให้เป็นปกติและความสุขที่

แท้จริง คือ ความสงบเย็น มีความพอใจในทุกสิ่ง เพื่อทำให้จิตมีความเป็นปกติ ให้มีความสุขและมีศีลธรรม มิให้จิต ตกเป็นทาสของกิเลส เมื่อกิเลสลดลง ความทุกข์โดยรวมก็จะลดลง ผิดเจริญภาวนาตามหลักพัฒนามนุษย์ด้วยหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 สรุปรวมลงที่ไตรสิกขา มีศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา มีความเกื้อกูลและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เป็นจุดเริ่มต้นของผู้ปฏิบัติศีลย่อมเกิดกุศลกรรม กุศลกรรม นี้ก่อให้เกิดความสงบของจิต ที่เรียกว่าสมาธิ เมื่อจิตสงบย่อมเกิดความรู้แจ้งในสัจธรรม คือ รู้ตาม ความเป็นจริงที่เรียกว่าปัญญา การปฏิบัติตามไตรสิกขา จึงเป็นหัวใจสำคัญ เพราะเมื่อปฏิบัติในศีลก็ดับทุกข์อัน เกิดจากภยเวรต่าง ๆ ได้ทันที เมื่อปฏิบัติในสมาธิก็ดับทุกข์อันเกิดจากนิวรณ์ อันเป็นกิเลสได้ทันที เมื่อปฏิบัติในปัญญาก็ดับทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะปล่อยวางด้วย อำนาจของปัญญาที่เรารู้ตามความเป็นจริงอันเป็นการดับทุกข์อย่างละเอียด เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 จึงไม่ทุกข์อีกต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาโกรรณ ชินทตฺติโย (ปทุมพันธ์) และคณะ (2561). ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดย ใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำฝึกดำรงตนอยู่ใน ความ ไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง มีเหตุผลมากขึ้น ส่วนกิจกรรมที่ บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา พัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ในด้านจิตใจ พัฒนา ปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ และเสนอการ บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุหลักพุทธธรรม ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่ง ของคนอื่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



การสังเคราะห์ประเด็น แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร พบว่า เริ่มต้นจากกระบวนการดูแลผู้สูงวัยของแพทยเวชศาสตร์ครอบครัว มุ่งหมายในการดูแลครอบคลุม แบบองค์รวม การดูแลกาย การดูแลจิต การดูแลทางสังคม การดูแลทางปัญญา (จิตวิญญาณ) แนวคิด ทฤษฎี ที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ ประกอบด้วย 4 แนวคิดสำคัญทางตะวันออก ประกอบด้วย หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการฝึกพัฒนามนุษย์ทั้งร่างกายจิตใจ ที่มีความสัมพันธ์กัน และการฝึกสมาธิ ช่วยรักษาโรค และลดความรุนแรงของโรคเรื้อรังได้ แนวคิดสติ การฝึกสติ การดำเนินชีวิต ด้วยสติ ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีความสุขจะก่อให้เกิดความสุขทุกมิติ ทั้งทางโลก และทางธรรมเมื่อมีสติ รู้ทันผัสสะ ไม่เพลินในเวทนา ตัณหาไม่เกิด ทุกข์จึงดับ การมีความสุขด้วยสติ คือสุขที่ยั่งยืน แนวคิดทางตะวันตก ประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก และแนวคิดการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม เมื่อนำแนวคิดดังกล่าวมาบูรณาการ เกิดเป็น พุทธจิตวิทยานวัตกรรม ที่เหมาะสม สมสมัย ครอบคลุมมิติการดูแลแบบองค์รวม ในการประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ด้วยการเผยแพร่ พุทธจิตวิทยานวัตกรรม ไปสู่ช่องทางการสื่อสารยุคใหม่ที่ไร้พรมแดน ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เน้นการนำไปใช้ปฏิบัติตามได้ง่าย เป้าหมายเพื่อการลดทุกข์ และสร้างสุขด้วยปัญญา ของผู้สูงวัยชาวนอร์เวย์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนสามารถนำพุทธจิตวิทยาสรางสุขลตทุกขด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ไปจัดกิจกรรมในการดูแลผู้สูงวัยให้เกิดความสุขได้อย่างเป็นรูปธรรม
- 2) ควรมีการพัฒนาเพื่อกระตุ้นมาตรการและแนวทางในการเสริมสร้าง ความสุขให้กับผู้สูงวัยให้มากขึ้น โดยอาจเริ่มจากหน่วยงานต้นแบบ จัดโครงการเพื่อให้ความรู้ในการวิเคราะห์สภาวะสุขภาพ การจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงวัย โดยการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตตาม หลักธรรมในพระพุทธศาสนา การจัดอบรมหลักในการบริหารการเงินของผู้สูงอายุ อบรมเชิง ปฏิบัติการในการเข้าใช้สังคมออนไลน์ต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาพุทธจิตวิทยาสรางสุขลตทุกขด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัย โดยเลือกศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ทั้งตัวแปร ทางพุทธจิตวิทยา และตัวแปรทางจิตวิทยารวมสมัย และศึกษาต่อยอดด้วยรูปแบบวิธีวิจัยการทดลอง
- 2) ควรศึกษาพุทธจิตวิทยาสรางสุขลตทุกขด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ด้วยวิธีวิจัยและพัฒนา เพื่อต่อยอดการวิจัยครั้งนี้
- 3) ควรศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เพื่อทราบอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของ ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุขอย่างมีสติของผู้สูงวัยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. (2546). เศรษฐศาสตร์การเมือง (เพื่อชุมชน). กรุงเทพฯ : คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นขันธ) และคณะ. (2561). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 14(2), 83–96.
- ธารธรรม ฉันทอุไร. (2562). *ส่องการสร้างสุขผู้สูงอายุโลก กับการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุไทย*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://voicelabour.org/ส่องการสร้างความสุขผู้/>
- Foundation of Thai Gerontology and Development Institute. (2009). *Sathanakan phu sung-ayu thai pho so 2551*. Retrieved February 1, 2022, from <http://thaitgri.org/?p=36158>
- Seligman, M. (2011). *Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Atria Books.