

การใช้หลักพุทธจิตวิทยาในสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุไทย

The Using Buddhist Psychology in Holistic

Well-being of Thai Elderly

ดร.จักษฐาปนิญฐ์ บุญฤทธิ์¹

Dr. Jaksathapanith Boonyarith

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyala University

(Jaksathapanith.boon@mcu.ac.th)

Received: April 17, 2024 Revied: May 30, 2024 Accepted: September 25, 2024

บทคัดย่อ

พุทธจิตวิทยา เป็นการเรียนรู้ถึงจิตเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พิจารณาความเป็นไปของจิตใจ อันเป็นปัจจัยส่งผลต่อการรู้จักแนวทางแห่งความดับทุกข์ทั้งทางกายและจิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีปัญหาทั้งกายและจิตหรือสุขภาวะองค์รวม ปัญหาสุขภาพกายที่เกิดจากความสูงอายุ ระบบการทำงานของร่างกายเสื่อมถอยลงทำให้ชีวิตเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย บางโอกาสอาจจะช่วยตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อการใช้ชีวิตส่งผลต่อสุขภาพจิตรวมถึงการคิดหาแนวทางแก้ปัญหาในชีวิตของตนที่เรียกว่า ปัญหา

การใช้หลักพุทธจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ปัญหาด้านความรู้สึกริดก้างลดลง หากผู้สูงอายุมีความพยายามเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักธรรมให้มีความจริงปรากฏในตน อันได้แก่สุขภาวะองค์รวม 3 หลักการ ประกอบด้วย 1) สุขภาวะองค์รวมทางกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพกายที่ดี มีสุขภาวะทางสังคมที่ดี 2) สุขภาวะองค์ทางจิต ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้จิตใจมั่นคง 3) สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจในความจริงของโลกนี้ รู้จักพิจารณาอย่างมีเหตุผลสามารถแก้ไขปัญญาในชีวิตของตนได้ตามสภาวะธรรมที่เรียนรู้และปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา , สุขภาวะองค์รวม, ผู้สูงอายุไทย

¹ ภาควิชาจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์ ,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

Buddhist psychology is learning about the mind in order to release suffering through Buddhist principles. Consider the possibilities of the mind. This is a factor affecting knowing the way to end both physical and mental suffering, especially for the elderly, who are a group of people who have problems with both physical and mental health or overall health. Physical health problems caused by old age The body's functioning system deteriorates, causing life to be at risk of many different diseases. On occasion, one may not be able to help oneself. This causes anxiety in living life, affecting mental health, including thinking of ways to solve problems in one's life, which is called wisdom.

Applying the principles of Buddhist psychology to daily life is one way to reduce the problem of feelings of anxiety. If people of old make an effort to learn and follow the principles of Dhamma, the truth will appear in them. This includes 3 principles of holistic health, consisting of: 1) Overall physical health of the elderly, which includes having good physical health. Have good social health. 2) Mental health, including following Buddhist principles to keep the mind stable. 3) Intellectual health, including training to cultivate wisdom. enhance knowledge Thoughts and understanding of the truth of this world Know how to think rationally and be able to correct wisdom in one's life according to the learned and practiced nature of the elderly.

Keywords: Buddhist Psychology, Holistic well-being, Thai Elderly

บทนำ

ผู้สูงอายุ นับเป็นกลุ่มบุคคลที่มีคุณูปการต่อสังคมเป็นอย่างมาก ยังเป็นกลุ่มที่สังคมควรให้ความเคารพ ให้เกียรติในฐานะเป็นปูชนียบุคคลของลูกหลาน นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์มากมายตลอดชีวิต ที่ผ่านมามีเรียกว่า เป็นคลังสมองของสังคม เป็นทรัพยากรบุคคลในสังคมไทย ด้วยความที่ในสังคมโลกปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเป็นสถานการณ์ที่ทุกประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญโดยเฉพาะโครงสร้างประชากรของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สังคมผู้สูงอายุ” ซึ่งองค์การสหประชาชาติได้ให้นิยาม “ผู้สูงอายุ” คือ ประชากรทั้งเพศ ชายและเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการนิยามนับตั้งแต่อายุเกิด อย่างไรก็ตามการกำหนดอายุผู้สูงอายุมีความหลากหลายตามแต่ละประเทศ เช่น

ประเทศที่เจริญแล้วมักจัดผู้สูงอายุนับจาก 65 ปี ขึ้นไปหรือบางประเทศอาจนิยามผู้สูงอายุตามอายุเกษียณงาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยาม ตามสภาพร่างกาย โดยคำว่า “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing society) องค์การสหประชาชาติแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing society หรือ Aging society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากร 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) คือ ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศและสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super aged society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ ในประชาคมอาเซียนเป็นสังคมสูงอายุเมื่อปี พ.ศ. 2561 โดยประเทศไทยมีประชากรสูงอายุมากเป็นอันดับ 2 (ร้อยละ 17.60) และจากข้อมูลในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ประชากรผู้สูงอายุไทยเพิ่มเป็นร้อยละ 17.99 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาและเพิ่มการพึ่งพาสมาชิกอื่นในครอบครัว จากผลการวิจัยของ ญัฐสิริสา ภาภักธนันท์ พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ/สถานสงเคราะห์คนชราภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสุขภาวะระดับมากทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านจิตใจ รองลงมาคือด้านร่างกาย ด้านปัญญา/จิตวิญญาณ และด้านสังคมตามลำดับรูปแบบ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม (ญัฐสิริสา ภาภักธนันท์, 2553 : 35)

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับ การใช้หลักพุทธจิตวิทยากับสุขภาวะองค์รวมของผู้อายุ จากการใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาพ กายและจิตใจอยู่สังคม ครอบครัวอย่างมีความสุข และพัฒนาลักษณะทางจิตให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความสุขซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำพาบุคคลให้ไปสู่การดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมถึงการใช้ชีวิตใน สังคมส่วนรวมก็จะมีแต่ความสงบสุขไม่วุ่นวาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ พุทธ + จิตวิทยา เป็นการบูรณา การแนวคิด ทฤษฎีและองค์ความรู้ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นศาสตร์ตะวันตกกับหลัก พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสตร์ตะวันออก มาผสมผสานกันเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงาม มีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้น ผู้เขียน ได้ให้ความหมายของพุทธจิตวิทยาไว้ว่า พุทธจิตวิทยา คือ การเรียนรู้ถึงจิตเพื่อปลดปล่อย ทุกข์ด้วยหลักธรรม คือการเรียนรู้หรือศึกษาพฤติกรรม ความเป็นมาเป็นไปของจิตให้รู้แน่และปลดปล่อยเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการอาศัยหลักธรรมใน

การดับทุกข์และพัฒนาตนเองในจิตสาธารณะ ในการพัฒนาตนเองนี้ มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตัวตนของเราเองให้มีการยึดมั่นในศีลธรรม ความดีรวมถึงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมรอบตัว สังคม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดความผาสุก

พุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของ มนุษย์ให้มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น อันเป็นสภาพจริงของชีวิต การที่เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และมีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจแข็งแรงในชีวิต

เรिंगชัย หมั่นชนะ ได้กล่าวถึงขอบเขตเนื้อหา คำสอนแม่บท และ สาขาวิชาของพุทธจิตวิทยาไว้อย่างชัดเจนสรุปได้ว่าพุทธจิตวิทยาเป็นการศึกษาเรื่องจิต โดยตรง โดยมีจุดเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้ามอง พิจารณา และวิเคราะห์จนรู้เท่าทันสภาวะจิตด้วย ตนเอง เพื่อจะได้จัดทุกข์ทางใจได้สิ้นเชิง มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระ ถึงความสุขที่สมบูรณ์ เป้าหมายของพุทธจิตวิทยา อยู่ที่การฝึกกระแสจิตเพื่อดับทุกข์ โดยคำสอนแม่บทของพุทธ จิตวิทยา คือ พระธรรม และพระวินัย ซึ่งถือว่าเป็นเนื้อหาหลักในการศึกษาพุทธจิตวิทยา ไว้ดังนี้

พระธรรม เป็นคำรวมเรียกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎ ธรรมชาติ รวมถึงระบบของธรรมชาติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของธรรมชาติทั้งที่อยู่ภายนอก และภายในตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ซึ่งมนุษย์ได้นำมาเป็นกฎเกณฑ์ ทฤษฎี หลักการ ความรู้ (ปริยัติ) ความประพฤติปฏิบัติ และหลักแห่งความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นผลที่เกิด จากการปฏิบัติที่เรียกว่า ญาณ เป็นต้น

พระวินัย คือ กฎระเบียบ ข้อบัญญัติสำหรับฝึกหัดกาย วาจา ใจ ได้แก่ สิกขาบท หรือศีลของพระภิกษุ สามเณร ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา และชีในพระพุทธศาสนา เป็นต้น

สาขาวิชาของพุทธจิตวิทยา สามารถแบ่งออกเป็นสาขาใหญ่ได้ 3 สาขา ประกอบด้วย 1) พุทธจิตวิทยาทั่วไป เน้นศึกษาพฤติกรรมของจิตที่สะท้อนออกมาทางกาย และวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ความรู้สึก เชาว์ปัญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะ สังคม สิ่งแวดล้อม 2) พุทธจิตวิทยาเหนือประสาทสัมผัส หรือขั้นสูงในภูมิภพ ฌานสมาบัติ มรรค ผล นิพพาน โดยชาติ ภูมิ และกิริยาจิต เช่น จิตที่เป็นรูปาวจรกุศลจิต จะส่งผลให้เกิดในสุ ปาวจรกุศลภูมิ 3) พุทธจิตวิทยาประยุกต์คือ การศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติที่รู้ เห็นด้วยตนเอง การนำพระพุทธศาสนาไปแนะแนวอย่างมีจิตวิทยาตามสภาวะ และ สิ่งแวดล้อม เช่นการเป็นจิตอาสา (คิลานธรรม) นำหลักพุทธศาสนาไปพลบโยน หรือการ เจริญอาณานิพพาน วิปัสสนาไปบำบัด และให้การปรึกษาผู้ป่วย เป็นต้น(เรिंगชัย หมั่นชนะ, 2558 : 208)

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ภาณุ อุดกัลลัน กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่แตกต่างกันออกไป ทางจิตวิทยา อธิบาย ความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทางจิตวิทยาจะมอง

ความสูงอายุกจากความจำ การเรียนรู้สติปัญญา อารมณ์ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา พิจารณา ความสูงอายุกจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม กล่าวว่าไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบาย ความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จิตใจ สภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด (ภาณุ อดกลั่น: 2553 : 35)

นันทนา อยู่สบาย ได้เสนอข้อคิดเห็นจากบาร์โร สมิธ (Barrow Smith) ว่าเป็นการยาก ที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือผู้สูงอายุแต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบ ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุโดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจาก งาน เช่น ประเทศไทย กำหนดอายุวัยเกษียณ เมื่ออายุครบ 60 ปีแต่ประเทศสหรัฐอเมริกากำหนด อายุ 65 ปี การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ ทางเสรี วิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางเสรีวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงาน น้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปีฟันอาจจะ หลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุ 80 ปี การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์การจำ การเรียนรู้และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่า บุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมี สภาพเช่นนี้ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุ มองตนเอง เพราะโดยปกติ ผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อ บุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึก ทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลง ตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุ ได้ กำหนดขึ้น ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความ สามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและจิตใจ คนทั่วไปจึง กำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress Illness) เป็นการ กำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญ กับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอเพราะ สภาพทางร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคม อื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมาก มักจะพบกับผู้สูงอายุระหว่าง 60 – 65 ปี ขึ้นไป (นันทนา อยู่สบาย, 2561: 12)

สุวดี เบญจวงศ์ กล่าวว่า ปรากฏการณ์ความสูงอายุกหรือกระบวนการแก่ เกิด จากปัจจัย หลายประการซึ่งไม่สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้แต่อย่างน้อยทฤษฎีที่จะอธิบายได้แบ่ง ออกเป็น 3 ทฤษฎีหลัก ๆ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ได้อธิบายถึงกระบวนการทาง สรีระและการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งความสูญเสียความสามารถในการ ต้านทานโรค เนื่องจากความเสื่อมของสรีระ ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎี ที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับ สติปัญญาความจำ การรับรู้แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัยและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล ที่ผลักดันให้บุคคล แตกต่างกันไป ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ที่พยายาม

อธิบายสาเหตุที่ทำให้ ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อมนุษย์มีการพัฒนาในแต่ละบุคคล โดยสิ่งแวดล้อมจะมีผล ต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะส่งผลให้ ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วไปด้วยเช่นกัน (สุวดี เบญจวงศ์, 2541 : 54)

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ อธิบายว่า ความสูงอายวยังสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับกรอบบทบาทของตนเอง ในแต่ละช่วงอายุซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงไป ในอนาคตด้วย นอกจากนี้การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปขึ้นกับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้สถาบันครอบครัวและสังคมเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทต่าง ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านเพื่อให้คนวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปกป้องหรือในการที่ช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเหมาะสม กล่าวคือเป็นทั้งผู้ใหญ่และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคมและทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) อธิบายว่าถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ต่อไปแนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทักษะเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและมองโลกในแง่ดีจะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2544: 12)

สุขภาวะองค์รวม

การที่มีสุขภาวะที่ดีสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตจะต้องมีพิจารณาความพร้อมทั้งด้านสุขภาพ ด้านสุขภาพจิตใจ และการเสริมสร้างให้มีความสุข พัฒนาสุขภาพอย่างครบวงจร ทั้ง 4 ด้าน คือด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และปัญญา เป็นต้น

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงสุขภาวะหรือความเป็นปกติสุขในภาพรวมว่ามี 4 ด้าน สุขภาวะทางกาย ได้แก่การมีสุขภาพดีปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย 4 เพียงพอต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจุบัน 4 อย่างถูกต้องและเหมาะสม สุขภาวะทางสังคม ได้แก่การที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุข ประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความริ้วราน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน สุขภาวะทางจิต ได้แก่การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข มีความมั่นคง ภายใน มรกำลังใจไม่ท้อแท้มีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา และดำเนินชีวิตให้มีความสุข สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และ

ความคิดที่ต้งานและถูกต้อง มีการ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้สึกนึกคิด และพิจารณาด้วย เหตุผลสามารถแก้ไขปัญญาได้ให้ สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พึ่งของ ตนเองได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2552 : 7)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่ มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้ พัฒนา อย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีคุณภาพ ทำให้ชีวิตมีความบูรณแบบ 4 ประการ ประกอบด้วย การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมสังคม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา และได้กล่าวเพิ่มว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) กายภาวนา (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางกายคือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จัก อยู่ดีสุขอย่างเกื้อกูลและ ได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย อย่างมีสติ 2) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อ มนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี 3) จิตภาวนา (การพัฒนาจิตคือการทำจิตใจเจริญอก งามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความ เคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิตนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจ มีความแข็งแรง มั่นคงขยันมั่นเพียร มี ความรับผิดชอบ มีสติมีสมาธิและความเสียสละ 4) ปัญญา ภาวนา (การพัฒนาปัญญา) การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จัก คิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญห และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วย ปัญญาอันบริสุทธิ์มีจิตใจ เป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : 45)

ประเวศ วะสี ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ใน 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค มี สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีเมตตา มีสติ สมาธิปัญญา รวมถึงการลดละความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตาบอดที่ยังมีอยู่คือสุขภาวะของจิตที่ไม่ สมบูรณ์ 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชน และ สังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม มีกิจกรรมที่ดีทางสังคม มีจิตอาสา และมีการแบ่งปัน 4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดีมีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา จึงมีอิสรภาพ มีความสุขประณีต ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ และสังคมให้มีความสุข (ประเวศ วะสี, 2543 : 10)

สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ (Adams, T, “Bezner, J”, & Steinhardt, M.) ได้เสนอ มิติใน 6 ด้านมีการพัฒนาสุขภาวะในมิติที่การ เติบโตด้วย สุขภาวะด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) สุขภาวะด้าน ร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออก

กำลังกาย รับประทานอาหารที่เหมาะสม ทั้งในด้านคุณภาพ ประโยชน์ การไม่มีโรคภัยเจ็บป่วย 2) สุขภาพด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีคุณค่า มีความหมาย เป้าหมาย รวมถึงไปทางจิตใจให้ได้พบความสุขในการดำเนินชีวิต 3) สุขภาพทางด้านปัญญา และการรู้จักคิด หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม มีความคิดเป็นเหตุผล สามารถคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล เรียนรู้รับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต 4) สุขภาพทางด้านสังคม หมายถึง ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสุขภาพทางด้านอารมณ์หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ ได้อย่างเหมาะสม 6) สุขภาพด้านจิตใจ หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจ กว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดีการมีความหวัง

จากการศึกษาสุขภาวะองค์รวมแนวคิด งานวิจัย ที่ผ่านมานั้น พบว่า การมีสุขภาวะที่ดีต่อการพัฒนาสุขภาวะของตนเองให้สมบูรณ์จะต้องมีองค์ประกอบที่เป็นแนวทางในการพัฒนาตามความเป็นจริงของชีวิต ประกอบด้วย ด้านการพัฒนากาย คือ การมีที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมที่ดีและการ รับประทานอาหารให้มีประโยชน์ต่อร่างกาย ด้านการพัฒนาสังคม คือ การมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขทางกาย ทางใจ และการมีส่วนร่วมกับชุมชนในการทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณะประโยชน์ มีจิตที่เมตตา กรุณา ช่วยเหลือสังคม ด้านการพัฒนาจิต คือ ความสามารถที่จะสร้างบรรยากาศในการดำเนินชีวิตให้มี ความสุข มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความอดทน การเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในการดำเนินชีวิต ด้านการพัฒนาปัญญา คือ เข้าใจเหตุผลและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามสภาพของความเป็นจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีสติสมาธิรับรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ด้านอารมณ์คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ใน สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ความเหงา ปัญหา เป็นต้น และสามารถที่จะเผชิญกับปัญหากับ การเปลี่ยนแปลงได้

สรุปผล

ด้านพุทธจิตวิทยาในผู้สูงอายุ

ปัญหาผู้สูงอายุคือปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเรียนรู้ถึงจิตใจเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ด้วยหลักธรรม พิจารณาความเป็นไปของจิตใจ อันเป็นปัจจัยส่งผลต่อ การรู้จักแนวทางแห่งความดับทุกข์ทั้งทางกายและจิตใจในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีหลักธรรมในการดับทุกข์และพัฒนาตนเองในจิตสาธารณะ มีการยึดมั่นในศีลธรรม หากมีการประยุกต์หลักธรรมจะทำให้สภาวะเป็นอิสระเป็นความสุขที่สมบูรณ์ โดยหลักพุทธจิตวิทยาผู้สูงอายุจะมีการพัฒนาตนให้เกิดพฤติกรรมทางจิตที่สะท้อนออกมาทางกาย และวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ ความรู้สึก เขวี้ยงปัญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะ สังคม สิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุที่ให้ธรรมทางพระพุทธศาสนาปฏิบัติ มีประสาทสัมผัสหรือขั้นสูงในภูมิภพ ฌานสมาบัติ มรรค ผล นิพพานโดยชาติ ภูมิและกิริยาจิต ปรากฏการณ์ในผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุอันเกิดจากการปฏิบัติที่รู้เห็นด้วยตนเอง การนำพระพุทธศาสนาไปแนะนำอย่างมีจิตวิยาตามสภาวะและสิ่งแวดล้อม

ด้านสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ

สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุเกี่ยวกับสังคมทั่วไปประกอบด้วย

1. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี มีปัจจัย 4 เพียงพอต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกายบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมตามวัย

2. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การมีจิตใจสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข มีความมั่นคง ภายใต้มีกำลังใจไม่ท้อแท้มีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณาและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

3. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความคิดที่ตึงามถูกต้อง ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้สึกนึกคิดและพิจารณาด้วยเหตุผลสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในตน

สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1. กายภาวนา (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย รู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูล รู้จักอยู่ดีมีความสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ

2. ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงาม โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

3. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือการทำจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข เมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความเคารพ และมีความเสียสละ

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินชีวิตด้วยปัญญา อันบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์

บรรณานุกรม

- นัสมล บุตรวิเศษและคณะ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (รายงานการวิจัย) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา.
- ณัฐสิริสา ภาภักธนันท์. (2553) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *Journal of MCU Nakhondhat* 6(10), 35.

- ภาณุ อดกลั่น. (2553). ทฤษฎีการสูงอายุ. เอกสารประสานประกอบการสอน. อุดรธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.
- ประเวศ วสี. (2543). คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). บทนำสู่พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดีธรรมชาติเป็นร่มฉัตร. กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
- นันทนา อยู่สบาย. (2561). *ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบล ศีรีชะจระเข้ อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- สุวดี เบญจวงศ์. (2541). ผู้สูงอายุคนแก่ และคนชรา : มิติทางสังคมและวัฒนธรรม. *มนุษยสังคมสาร. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*, 1(1), 54.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ. (2544). *ผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- สุวรรณ ไวท์, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาด้านให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์* 7(1), 427.
- เริงชัย หมั่นชนะ. (2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 2(1), 71-74.
- Adams. T. “Bezner. J”. & Steinhardt. M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3) 208-218.