

กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

A Self-Reliant Process of the Elderly's Way of Life Based on Buddhist Psychology

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง¹ / พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ²

Anshitta Harnkijroong / Phramaha Phuen Kittisobhano

¹พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Candidate of Philosophy (Buddhist Psychology) Faculty of Humanities, MCU

²Lecturer of Philosophy (Buddhist Psychology) Faculty of Humanities, MCU

บทคัดย่อ

กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพลักษณะปัจจัยการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาสำหรับการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการเก็บข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ อายุ 60-75 ปี ที่พึ่งพาตนเองได้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ข้อแนวคำถาม รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ วิชาการ จิตวิทยา พุทธศาสนาและนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์สรุปแบบอุปนัยแล้วเขียนพรรณนา กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 2 กระบวนการย่อย คือ 1) กระบวนการพัฒนาสร้างเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต ด้วยวิธี ติดตามข่าวสาร โลกสมัยใหม่ นโยบายในอนาคต ผลผลิตทางนวัตกรรมใหม่ๆ ใฝ่เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และการสร้างเสริมคุณลักษณะของอิทธิบาท 4 ด้วยวิธีการฝึกสมาธิภาวนา อย่างสม่ำเสมอ และการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างตั้งใจ ให้ได้ผลงานออกมาอย่างดี มีคุณค่าและประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นความภาคภูมิใจและเกิดปีติ 2) กระบวนการปรับปรุงแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในตนของผู้สูงอายุ โดยการฝึกการเรียนรู้ตนเองด้วยการฝึกสมาธิ ให้เกิดสติและปัญญา เมื่อพบปัญหาที่ปรากฏ ให้แสวงหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข และดำเนินการแก้ไข ด้วยตนเองให้หมดสิ้นไป

คำสำคัญ: กระบวนการพึ่งพาตนเอง, ผู้สูงอายุ, หลักพุทธจิตวิทยา

Abstract

A Self-Reliance Process in the way of life for the elders according to the Buddhist Psychology comprises three objectives 1) to study the conditional character of factors in the self-reliance in the way of life for the elderly; 2) to study the Buddhadhamma and psychological theory for a self-reliance in the way of life for the elderly; and 3) to present the self-reliance process in the way of life for the elderly based on Buddhist Psychology. This is a qualitative research in nature. The researcher uses an in-depth interview from the key informants who are scholars, specialists in the elderly's way of life, academics in the fields of psychology and Buddhism and a focus group discussion of the self-reliant elderly aged between 60-75 years is also done. A content analysis and inductive analysis with the descriptive explanation are used for analyzing data.

A self-reliance process of living lifestyle for elderly people with Buddhist Psychology consists of two sub-processes: 1) process of development, enhancing positive thinking with following the world news, future policy, innovative, keeping learning forever and promoting of having the qualities of Iddhipada 4 by practicing frequently meditation, performing activities with intention to get a good and valuable performance for ourselves and others and finally be proud and be happy, 2) process of improvement and resolve the problems that occurred inside their elderly people by practicing self-learning, knowing practicing meditation to get consciousness and mindfulness. When they face the problems, they can find out the causes, the solutions and then implement by themselves.

Keyword: self-reliant process , elder, Buddhist psychology

บทนำ

เนื่องด้วยสถานะ ของการสูงวัยของประชากร ได้ถูกกำหนดให้เป็นหนึ่งในประเด็นการวิจัยสำคัญ เพราะมีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นอย่างมากของภาครัฐ เอกชน และครอบครัวที่ต้องดำเนินงานต่าง ๆ เพื่อคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องสวัสดิการและสุขภาพอนามัย นอกจากนี้สัดส่วนประชากรสูงอายุยังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง ประเทศไทยจึงกลายเป็นสังคมสูงอายุไปแล้ว (National research council of Thailand, 2013-2016) สังคมผู้สูงอายุนั้นเกิดขึ้นกับหลายประเทศ บางสังคมอาจจะจัดการรับมือได้ดีกว่า ในแง่ที่คุ้นชินกับการเป็นครอบครัวเดี่ยว และการพึ่งพาตนเอง ขณะที่สังคมไทยนั้นดูเหมือนกำลังยืนอยู่ระหว่างจุดเปลี่ยนผ่าน ระหว่างสังคมยุคเก่าและใหม่

Seedsman ศึกษาพบว่าประชากรมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอีก 27 ปี เป็นผลมาจากอัตราการเกิดและอัตราการตายต่ำ (Seedsman , 2004) จากตัวเลขการคาดประมาณประชากรแสดงให้เห็นว่าในปี พ.ศ. 2566 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศมีจำนวน 14.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21 ของประชากรทั้งหมด กล่าวคือประเทศไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ นั้นหมายความว่าผู้สูงอายุจะกลายเป็นภาระและในทางหนึ่ง คนสูงอายุต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้นและในปี พ.ศ. 2576 จะมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปถึง 18.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29 (National research council of Thailand, 2013-2016) สภาพสังคมไทยในปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น ประกอบกับโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอีกทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตไทยของผู้คนแบบดั้งเดิมก็เปลี่ยนไป จากสังคมชนบทสู่สังคมเมือง จากครอบครัวขยายที่ลดขนาดลงเหลือเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้รูปแบบความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนไป

ผู้สูงอายุไทยอาศัยอยู่ตามลำพังเพิ่มมากขึ้น รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในลักษณะการอยู่ตามลำพังคนเดียว หรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรส มีสัดส่วนที่สูงขึ้น ในอนาคตก็ย่อมจะมีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่กล่าวมาแล้วเบื้องต้น ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น ต้องดูแลและพึ่งพาตนเองมากขึ้น ต้องหารายได้ด้วยตนเองเพื่อความอยู่รอด จึงกลายเป็นปัญหา และเป็นเรื่องสำคัญที่คุกคามผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจจนกลายเป็นปัญหาในระดับประเทศ ในที่สุดผู้สูงอายุจึงต้องเตรียมพร้อมรับมือ และปรับตัวเพื่อให้การดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองได้ (Siriwongpakhon, 2013)

นอกจากนี้พบว่า ความหมายการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังได้สองนัยยะ คือการใส่ใจดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ และอีกประการคือ การพึ่งพาตนเอง จากการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ผู้สูงอายุพยายามพึ่งตนเองหลีกเลี่ยงการพึ่งพาผู้อื่น (Aintarapirom et al, 2008) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระสุรชัย อยู่สาโก (Ysako, 2007) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญที่ถูกหลานและคนในครอบครัวควรตระหนักเอาใจใส่ และเนื่องจากบุคคลเมื่อเข้าสู่อายุสูงวัยแล้วย่อมมีปัญหาที่เกิดจากกายที่เสื่อมสภาพไป ปัญหาจิตใจ ความจำ บุคลิกภาพล้วนแปรเปลี่ยนไปทั้งสิ้น ผู้สูงอายุบางคนจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตนเองและสภาพแวดล้อมได้ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพลักษณะการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาสำหรับการกับการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีการดำเนินการวิจัย

กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 สภาพลักษณะปัจจัยการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและหลักพุทธจิตวิทยา โดยศึกษาจากเอกสาร (Documentary study) ทั้งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ เพื่อวิเคราะห์ความหมาย แนวคิด ทฤษฎี ปัญหาและองค์ประกอบของการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมและจิตวิทยา ระยะที่ 2 วิเคราะห์การพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ โดยศึกษารายกรณีจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเฉพาะเจาะจง คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60-75 ปีทั้งชายและหญิง ไม่มีภาวะทุพพลภาพและนับถือศาสนาพุทธ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 คน ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและหลักพุทธจิตวิทยา จำนวน 9 รูป/คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การเข้าอบรม

และตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดแนวคำถาม ในการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง เครื่องบันทึกภาพเสียงและการจดบันทึก ระยะที่ 3 ตรวจสอบกระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ที่มีประสบการณ์ทางการศึกษาหรือด้านผู้สูงอายุ จำนวน ๘รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการนำไปจัดเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา วิเคราะห์เชิงปริมาณด้วยค่าร้อยละ และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย เขียนงานวิจัยเป็นเชิงพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องกระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา สรุปผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. สภาพลักษณะปัจจัยการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและหลักพุทธ

จิตวิทยา

1.1 สภาพลักษณะปัจจัยการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) ผู้สูงอายุ มีอายุระหว่าง 60-75 ปี 2) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะ ทำให้เกิดโรค เช่น โรคปวดเมื่อย ข้อ เอ็น โรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน เป็นต้น ด้านจิตใจ รู้สึกว่าเหว่ เบื่อ ซึมเศร้า แยกตัว รายได้ลดลง เนื่องจากเกษียณและทำงานไม่ได้เพราะความเสื่อมของร่างกาย ด้านสังคม ถูกลดบทบาทเพราะถูกคิดว่าเป็นภาระ แยกตัว 3) ปัจจัยการพึ่งพาตนเอง ร่างกายแข็งแรง จิตใจดี มีรายได้พอเพียง สังคมดี เรียนรู้ตามอัธยาศัย 4) การดำเนินชีวิต ได้แก่ การกิน การอยู่ การใช้ และการมีสังคมในกิจวัตรประจำวัน

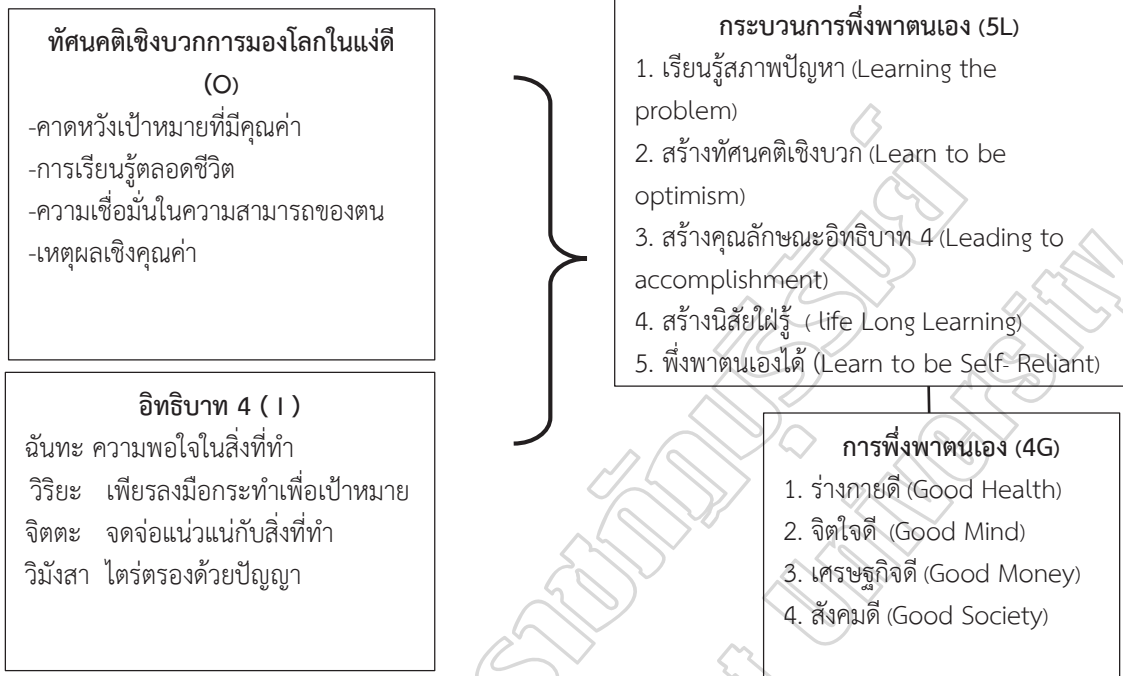
1.2 หลักพุทธจิตวิทยาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ในการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) หลักพุทธธรรม คือ สร้างคุณลักษณะอิทธิบาท 4 เริ่มจากการสร้างฉันทะ โดยมีขั้นตอน ดังนี้ คือ เห็นผลดี ผลเสีย เลือกสิ่งที่ต้องทำ ความเชื่อมั่นในประโยชน์ของสิ่งที่กระทำ และการมุ่งมั่นกระทำงานบรรลุเป้าหมาย เมื่อฉันทะเกิดแล้วย่อมนำให้ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จะเกิดตามมาจนครบองค์ 2) สร้างทัศนคติเชิงบวก ด้วยการคาดหวังเป้าหมายที่มีคุณค่า เช่น การมีอายุยืน การเป็นครุจิตอาสา เชื่อมั่นในความสามารถตน ในสิ่งที่ทำ ให้เหตุผลเชิงคุณค่า มองหาด้านดี และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2. วิเคราะห์การพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

ลักษณะการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลมากต่อผู้สูงอายุในการสร้างแรงจูงใจ การปรับตัว ทักษะคิด ความกล้า ความเชื่อมั่น และนับถือในตนเอง (self-esteem) ช่วยทำให้สุขภาพกายและจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุดีขึ้นได้ โดยการผสมผสานความคาดหวังผลลัพธ์ที่ดี ที่มีคุณค่ากับพุทธวิธี คือ หลักอิทธิบาท 4 เพื่อการพึ่งพาตนเอง ดังต่อไปนี้ 1) ด้านร่างกาย ความคาดหวังหรือเป้าหมายต้องการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ ใช้หลักฉันทะและทัศนคติเชิงบวก 2) การขยับเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความเพียรพยายาม ใช้หลักวิริยะและทัศนคติเชิงบวก 3) จิตใจจดจ่อ มุ่งมั่นตั้งใจ ในการออกกำลังกายใช้หลักจิตตะและทัศนคติเชิงบวก 4) ศึกษา ค้นคว้า ปรึกษาแพทย์ หากเจ็บป่วย ใช้หลักวิมังสาและทัศนคติเชิงบวก

3 ตรวจสอบและนำเสนอกระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

องค์ความรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาได้คือ กระบวนการ IO 5L 4G เพื่อการพึ่งพาตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) Iddhipada 4-I หมายถึง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา 2) Optimism-O หมายถึงทัศนคติเชิงบวกการมองโลกในแง่ดี ด้วยการคาดหวังเป้าหมายที่มีคุณค่า การเรียนรู้ตลอดชีวิต ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน หาเหตุผลเชิงคุณค่า 3) กระบวนการพึ่งพาตนเอง -5L มี 5 ขั้นตอนคือ เรียนรู้สภาพปัญหา (Learning the problem) สร้างทัศนคติเชิงบวก (Learn to be optimism) สร้างคุณลักษณะอิทธิบาท 4 (Leading to accomplishment) สร้างนิสัยใฝ่รู้ (life-Long Learning) 5. พึ่งพาตนเองได้ (Learn to be Self-Reliant) 4) การพึ่งพาตนเอง -4G ประกอบด้วยร่างกายดี (Good Health) จิตใจดี (Good Mind) เศรษฐกิจดี (Good Money) สังคมดี (Good Society) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1: กระบวนการ IO5L4G เพื่อการพึ่งพาตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา

อภิปรายผล

การเสนออภิปรายผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. สภาพลักษณะปัจจัยการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา

สภาพปัญหาและอุปสรรค ผู้สูงอายุประสบปัญหามากมายหลายด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ เช่น ข้อเสื่อม ปวดกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจ เป็นต้น ปัญหาด้านจิตใจ พบว่ามีอารมณ์เหงา ว้าเหว เพราะว่างจากกิจการงานและสังคม การพลัดพรากจากคู่ชีวิต สัตว์ สิ่งของและอื่นๆ และจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางใจและทางกายได้ ปัญหาด้านรายได้ การเกษียณอายุและสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลงมีผลกระทบต่ออาชีพและหารายได้ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง ปัญหาด้านสังคม ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้บทบาทการเป็นที่ปรึกษาให้คนหนุ่มสาวของผู้สูงอายุดูเหมือนว่าถูกลดความสำคัญลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองไม่มี

คุณค่าหมคความสำคัญ การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ การเตรียมตัว มี ๔ ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านการเงิน การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและงานอดิเรก (Chuenwatana, 2012)

ปัจจัยการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ นั้นมีปัจจัย 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านรายได้ ด้านการเรียนรู้ ดังนี้ ด้านร่างกาย คือการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยอาหาร ยาและวิตามิน การออกกำลังกาย สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง อย่างเป็นปกติ ด้านจิตใจ คือการที่ผู้สูงอายุสามารถควบคุมสภาวะอารมณ์ของตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น โดยไม่ทุกข์ใจ วิตกกังวลหรือหดหู่ท้อแท้ ยอมรับธรรมชาติความจริงของชีวิตด้วยความเข้าใจ และยังเป็นที่พักของลูกหลานหรือคนรอบข้าง ด้านสังคม คือการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเริ่มจากความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และชุมชน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรม พบปะพูดคุย การบริจาค รวมถึงการเข้าร่วมประเพณีต่างๆ ที่ชุมชนจัดขึ้นไป ด้านรายได้ คือการที่ผู้สูงอายุสามารถจัดการบริหารเรื่องการเงิน ควบคุมรายรับ-รายจ่าย การมีอาชีพและหารายได้เสริมตามศักยภาพของคนที่พอทำได้ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันโดยไม่เป็นภาระต่อคนในครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาในเรื่องการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Gunlawong.et al., 2016) ด้านเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การใช้ไลน์ เฟสบุ๊ค หรืออิมเมจ (Social network) นอกจากนี้ การเรียนรู้ด้านอื่นๆ งานศิลปะ หัตถกรรมงานช่าง ก็สามารถใช้เป็นอาชีพเสริมได้ ได้ทั้งความรู้เพิ่มเติมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมและยังส่งผลต่อการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพื่อการพึ่งพาตนเอง การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับผู้สูงอายุจากทุกสื่อ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ (Siriwongpakhon,2013) และการส่งเสริมความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองด้านต่างๆและจะต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตคือการ ปฏิบัติตน และวางตนได้อย่างเหมาะสมกับวัย หรือการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันในเรื่อง การกิน การอยู่ การใช้ การสังคม รวมถึงความพร้อมที่จะจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างรู้เท่าทัน (Tanatiti and Chumroonsawad, 2015) ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ระหว่าง 60-75 ปี ทั้งเพศหญิงและชาย เพราะเป็นผู้สูงอายุตอนต้นเป็นช่วงที่พบกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ค่อนข้างวิกฤติหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของเพื่อนสนิท คู่ครอง รายได้น้อยลง สูญเสียตำแหน่งทางสังคม ทั่วไปยังมีสุขภาพแข็งแรงแต่อาจต้องพึ่งพาคนอื่นบ้าง

2. การพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา

การที่ผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จในการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ รายได้ สังคม และการเรียนรู้ นั้น ต้องสร้างคุณลักษณะอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (Payutto, 1992) ได้อธิบายไว้ว่า ในหนังสือคัมภีร์แห่งชีวิต ในเรื่องธรรมะสำหรับผู้สูงอายุว่า อิทธิบาท ๔ นี้แหละเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตมีกำลัง แล้วก็ มีทางเดินที่มุ่งไปสู่ข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป สอดคล้องกับ (Tulpong-sarasana et al, 2012) พบว่า การพึ่งตนเองเป็นการแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ ความสามารถที่ตนมีอยู่กระทำให้สำเร็จด้วยตนเองและแก้ไขปัญหายุ่งยากอุปสรรคอย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยสามารถพึ่งตนเองได้ 5 ด้าน คือด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ด้าน เทคโนโลยี ด้านสังคมและวัฒนธรรมและด้านจิตใจ และหลักพุทธธรรมมีความเกี่ยวข้องกับ วิถีชีวิตของคนไทยอย่างแนบแน่น ดังนั้นจึงมีส่วนในการเสริมสร้างให้คนไทยสามารถพึ่งพาตนเอง ในด้านต่างๆ เช่น หลักกฎฐัมมิกัตถ สังวัตตนิดนธรรม 4 อิทธิบาท 4 เป็นต้น

ฉันทะ วิถีปฏิบัติเกี่ยวกับฉันทะ 1) ความพอใจในสิ่งที่ทำ 2) ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ 3) ความ ยินดีในสิ่งที่ทำ เมื่อผู้สูงอายุคิดจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ต้องสร้างฉันทะขึ้น คือความพอใจรักใคร่ในสิ่ง นั้นก่อน โดย การที่จะกระทำสิ่งนั้นได้ต้องพิจารณาให้เห็นผลดีผลเสีย กล่าวคือถ้าทำสิ่งนั้นแล้วจะ เกิดผลอย่างไรและถ้าไม่ทำจะเกิดผลเสียอย่างไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่าน อาจจะทำงานอดิเรก ทำงานให้ตัวเอง เชื่อมมั่นในสิ่งที่ทำว่าเป็นของดีมีประโยชน์ ความมุมานะที่ จะปฏิบัติกิจการงานเหล่านั้นให้สำเร็จลุล่วงด้วยปัญญา เมื่อฉันทะเกิดขึ้นแล้วย่อมส่งผลให้วิริยะ จิต ตะ และวิมังสาเกิดขึ้นตามจนครบองค์ประกอบเพื่อบรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวัง

วิริยะ วิถีปฏิบัติให้เกิดวิริยะ 1) เพียรลงมือทำในทางที่ถูกที่ชอบ ด้วยความไม่ประมาท เพื่อ เป้าหมายอันใดอันหนึ่งให้สำเร็จ 2) มีความกล้าที่จะทำโดยไม่กลัวต่ออุปสรรค 3) บากบั่น อุตสาหะ และความอดทน เพื่อให้มีความ ก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอการปลูกฝังความเพียรควรพิจารณาถึงเหตุผล 2 เรื่องคือ 1) นึกถึงความจำเป็นที่ต้องการความสำเร็จ หากไม่สร้างการเพียรกลับไปเกียจคร้านเป็น การขัดตัวเอง และ 2) นึกถึงคุณค่าของชีวิต คุณค่าของชีวิตอยู่ที่กิจการงานที่ทำ อยากรู้ก็ตามความ เพียรที่มีมากไป ย่อมเป็นไปเพื่อความพ้นชานและตรงกันข้ามหากความเพียรน้อย ย่อมเป็นไปด้วยความเกียจคร้าน ด้วยเหตุนี้จึงต้องใช้ปัญญาในการดำเนินความเพียรที่พอเหมาะพอดี ไม่ถึงหรือ หย่อนเกินไป

จิตตะ วิธีปฏิบัติของจิตตะ 1) การมีจิตใจจดจ่อแน่วแน่กับสิ่งที่ทำ 2) มุ่งมั่น ไม่หวั่นไหว ในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ 3) สนใจและเอาใจใส่ในกิจกรรมนั้นๆอย่างจริงจัง พยายามศึกษารายละเอียดของสิ่งที่ต้องการจะทำให้เข้าใจ กล่าวคือ ให้รู้ว่าจะทำสิ่งนั้นๆมันมีขั้นตอนอย่างไร เช่นความต้องการปลูกต้นไม้ ต้องรู้ว่า รดน้ำเวลาไหน ให้ปุ๋ยกี่วันต่อครั้ง ต้องการแดดจกหรือไม่อย่างไร เป็นต้น

วิมังสา วิธีปฏิบัติของวิมังสา 1) การทำงานโดยพิจารณา ไตร่ตรอง ก่อนที่จะทำอะไรใดๆ 2) การปรับปรุง วิเคราะห์ ทดลอง และแก้ไขข้อบกพร่องด้วยปัญญา 3) การใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้อง เมื่อจะทำสิ่งใดต้องพิจารณา ไตร่ตรอง และศึกษาวิธีการให้ถูกต้อง ปริญญาผู้รอบรู้ รวมทั้งปรับปรุงแก้ไข หรือหาวิธีทำที่ดีที่เหมาะสมกว่า

การสร้างทัศนคติเชิงบวกการมองโลกในแง่ดีเพื่อการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะคาดหวังในสิ่งที่ดี และมีความมั่นใจว่าตนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนคาดไว้ ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะคาดหวังในสิ่งร้ายและจะขาดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนคาดไว้ ดังนั้น เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทาย ผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมีความอดทน สามารถจัดการกับปัญหาและนำไปสู่ความสำเร็จได้ บุคคล สามารถเรียนรู้และพัฒนาลักษณะการมองโลกในแง่ดีในตนเอง (Seligman, Peterson and Steen, 2002) การสร้างทัศนคติเชิงบวกด้วยการมองโลกในแง่ดีเพื่อการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจเช่นตัวอย่างดังต่อไปนี้ 1) ด้านร่างกาย ความคาดหวังหรือเป้าหมายต้องการมีอายุยืน 2) การขยับเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความเพียรพยายาม 3) จิตใจจดจ่อ มุ่งมั่นตั้งใจจริง ในการออกกำลังกายสม่ำเสมอ 4) ศึกษา ค้นคว้า ปริญญาแพทย์ หากเจ็บป่วย จนบรรลุตามเป้าหมาย คือ มีสุขภาพแข็งแรงนำไปสู่การมีอายุยืนก็จะปลื้มใจ เมื่อกายแข็งแรงก็มีผลต่อการพึ่งพาทางจิตใจด้วยทำให้จิตใจเข้มแข็งและมีพฤติกรรมการแสดงออกต่อตนเองและคนรอบข้างด้วยดี ได้รับการยอมรับจากสังคม นอกจากนี้ยังสร้างสรรค์ผลงานที่สร้างรายได้ ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และการพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อใช้ในการประกอบอาชีพ ทำให้มีคุณค่าต่อตนเอง สังคมและประเทศ

3. นำเสนอกระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา มี 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ฐสภาพปัญหา ด้านกาย จิตใจ รายได้ สังคม อ่างถึงแล้ว ขั้นที่2 การสร้างคุณลักษณะอิทธิ

บาท4 (อ้างถึงแล้ว) ชั้นที่3 สร้างทัศนคติเชิงบวกด้วยการมองโลกในแง่ดี (อ้างถึงแล้ว) ชั้นตอนที่ 4 สร้างนิสัยใฝ่รู้ ผู้สูงอายุที่พัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่องจากการ เปิดรับข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อวิทยุโทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต เช่น การเรียนรู้การใช้ไลน์ เฟสบุ๊ก หรืออีเมล (Social network) สื่อกิจกรรมและสื่อบุคคลตัวอย่างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการกระทำและมีผลบวกต่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ การเรียนรู้ด้านอื่นๆ เช่น งานศิลปะ หัตถกรรมงานช่าง ก็สามารถใช้เป็นอาชีพเสริมได้ ได้ทั้งความรู้เพิ่มเติมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมและยังส่งผลต่อการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพื่อการพึ่งพาตนเองได้ดีขึ้น ได้ทั้งความรู้เพิ่มเติมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมและยังส่งผลต่อการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพื่อการพึ่งพาตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ มีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบต่าง ๆ เช่นอบรม จิตอาสา การทำบุญ เป็นต้น ชั้นตอนที่พึ่งพาตนเองได้ ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ในการดำเนินชีวิต(การกิน การอยู่ การใช้ การสังคม) กล่าวคือ เมื่อรู้สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ 4ด้าน คือด้านกาย จิตใจ รายได้และสังคม ผู้สูงอายุจะแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงด้วยกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย การสร้างคุณลักษณะอิทธิบาท4กับการสร้างทัศนคติเชิงบวกดังกล่าว มาเสริมสร้างพัฒนาหลักการการปฏิบัติด้านต่างๆดังตัวอย่างต่อไปนี้

ด้านร่างกายดีมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1) ออกกำลังกายที่เหมาะสม 2) ทำกิจกรรมย่อยๆด้วยตนเอง เช่นการ เดิน กวาดบ้าน 3) ทานอาหารให้ครบหมู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ ด้านจิตใจดี มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1) ร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2) ร่วมชมรมจิตอาสา 3) ปลูกต้นไม้ สวนครัว รายได้พอเพียง มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1) จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย 2) ร่วมชมรมจิตอาสา 3) ปลูกต้นไม้ สวนครัว ด้านสังคมดี มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1) ร่วมกิจกรรมภายในบ้านและภายนอก 2) การใช้Social Media 3) ไปตามนัดหมายเพื่อน หรือ พบแพทย์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ผลการวิจัยนี้ ควรได้มีการเผยแพร่ไปสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับนโยบายและปฏิบัติการ

1.2 หน่วยงานทั้งภาคเอกชนและรัฐบาลควรจัดให้มีการฝึกอบรมเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมายเพื่อการพึ่งพาตนเอง

2. ข้อเสนอแนะงานวิจัย.

การออกแบบชุดฝึกกระบวนการอบรมการสร้างแรงจูงใจ หรือตั้งเป้าหมายที่ดีมีคุณค่า พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

เอกสารอ้างอิง

- ธนายุส ธนธิต,กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์. (2558). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. ว. *พยาบาลสงขลานครินทร์*. 35(3).
- พระสุรชัย อยู่สาโก. (2550). *พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลเมือง ท่าเรือ-พระแท่น อำเภотаมะกา จังหวัดกาญจนบุรี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. *คำบรรยายพิเศษ ในการสัมมนา, จัดโดยสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย*.
- พระครูนิวาสันนุรักษ์ (ตุลพงศาภิรักษ์). (2555). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- มณีรัตน์ กุลวงษ์ และคณะ. (2559). รูปแบบการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในเขต เทศบาลตำบลพุดเตย อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารวิจัย ราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 11(1).
- วรรณรา ชื่นวัฒนา. (2555). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 4(3).
- สุริยาภรณ์ อินทกริมย์ และคณะ .(2008). การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *Nursing Journal*. 35(4).
- สุที ศรีวงษ์พากร. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมที่เปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*. งานวิจัย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

Seligman, P. & Steen. (2002). *Snyder and Lopez, Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Seedsman, T. (2004). *Ageing well in the 21st century: Challenges and perspectives for adult education in Thailand.*, Melbourne: Victoria University.

Translated Thai References

Aintarapirom , S. et al. (2008). A self-reliance of the elderly living alone in Surat Thani province. *Nursing Journal*. 35(4). [in Thai]

Chuenwatana, W. (2012). *A Preparation for aging*. *Journal of Pathumthani University*. 4(3), p. 260. [in Thai]

Gunlawong, M. et al. (2016). A Self-sufficiency model under philosophy of sufficiency economy of the elderly in Phutoei municipal area, Wichianburi district, Phetchabun province. *Phranakorn Rajaphat Research Journal (Humanities and Social Sciences)*. 11(1). [in Thai]

Payutto, P.A. (1995). *A preparing for government retirement*, special lecture in the seminar. Organized by the elderly Council of Thailand. [in Thai]

Tanatiti , T. & Chumroonsawad, K. (2015) . To develop self-care behavior among seniors in the senior club , Bangtoey sub-district, Sampran district, Nakhon Pathom province. *Songklanagarind Journal of Nursing*. 35(3). [in Thai]

Tulpongсарaksana, N. et al. (2012). *A Study of the Buddhist principle in self-reliance enhancement*. Master's Degree Thesis Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]

Siriwongpakon, S. (2013). *A study of Media exposure behavior to relation with elderly of self-reliance in Bangkok metropolis*. Funding for FY 2013 Faculty of Mass media technology Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. [in Thai]

Ysako , S. (2007). *A self-care behavior of the elderly municipality, Tha-Phra Thaen, Tha Maka District, Kanchanaburi province*. Thesis Bandit College Art University. [in Thai]

ผู้เขียน

ดร. อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง

พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทรศัพท์: 081-8416451 อีเมลล์: august919@hotmail.com

Author

Dr. Anshitta Harnkijroong

Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU)

Tel: 081-8416451 Email: august919@hotmail.com.