

รูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย A Mindfulness and Self-Esteem Strengthening Model for the Happiness of Elders in Thai Society

ณัฐชยานันท์ ทองสารี¹, เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ² และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง³

Nutchayanun Tongsari¹, Maytawee Udomtamanupab² and Siriwat Srikrhuedong³

สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹Nutchayanun.t@kuids.ac.th

Retrieved: May 4, 2023; Revised: July 24, 2024; Accepted: August 6, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย 2) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูปหรือคน และการจัดสนทนากลุ่มเฉพาะ โดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง จำนวน 17 รูปหรือคน รวมถึงการจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษเพื่อให้การรับรองรูปแบบงานวิจัยอีกจำนวน 9 รูปหรือคน ผ่านกระบวนการวิเคราะห์หาค่าความถี่ด้วยเครื่องมือทางระเบียบวิธีวิจัยที่ได้รับการยอมรับ

ผลการวิจัย พบว่า 1. ปัจจัยที่เสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยรวมของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักพุทธธรรม คือ สติปัญญา 4 และภาวนา 4 และทฤษฎีจิตวิทยา คือ ทฤษฎีแนวคิดเชิงบวก PERMA Model และทฤษฎีจิตวิทยาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Cooper smith ที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย ใน 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา 2. รูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยการบูรณาการ ๓ หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมไทย เรียกว่า รูปแบบ “LOVES Model” ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 6 ประการ คือ 1) ชื่อรูปแบบ 2) หลักการและเหตุผล 3) วัตถุประสงค์ 4) เนื้อหาของรูปแบบ 5) การนำรูปแบบไปใช้งาน และ 6) การติดตามและประเมินผลเนื้อหาในรูปแบบ ซึ่งส่งผลต่อการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทยอย่างแท้จริง 3. การนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย ที่เรียกว่ารูปแบบ “LOVES Model” ประกอบด้วย 1) L - Lifelong learning การเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) Opportunity การเห็นโอกาสทุกช่วงขณะ 3) V - Value การเห็นคุณค่าในตนเอง 4) E - Equality in life การมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต 5) S - Self-Esteem การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพนับถือตนเอง

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสติ; การเห็นคุณค่าในตนเอง; ผู้สูงอายุ; สังคมไทย



Abstracts

The objectives of the study were 1) to study factors enhancing happiness based on Buddhist psychology for the elderly in Thai society; 2) to create a model for developing mindfulness and self-esteem based on Buddhist psychology to enhance happiness of the elderly in Thai society; and 3) to present a model for developing mindfulness and self-esteem based on Buddhist psychology to enhance happiness of the elderly in Thai society. The qualitative study used in-depth interviews to collect data from 17 key informants and a focus group discussion with 17 specialists. The connoisseurship of a model was certified by nine experts. The collected data were analyzed and synthesized using content analysis techniques.

The results of the research showed as follows: 1. Factors enhancing happiness based on Buddhist psychology for the elderly in Thai society consisted of the Buddhist principles, including the Four Foundations of Mindfulness and Bhavana 4, and the psychological theories and concepts included Perma Model and a self-esteem of Cooper smith as consistent and suitable for enhancing mindfulness and self-esteem for the happiness of the elderly in Thai society in 4 physical, psychological, social and intellectual aspects. 2. A model for developing mindfulness and self-esteem based on Buddhist psychology to enhance the happiness of the elderly in Thai society was a creation of the model by integrating Buddhist principles, psychological theories, and the concepts of the elderly in Thai society called "a LOVES Model," consisting of 6 important components including 1) the format name, 2) the principles and reasons, 3) the purpose, 4) the content of the model, 5) the implementation of the model, and 6) the monitoring and evaluation, really resulted in developing mindfulness and self-esteem based on Buddhist psychology to enhance happiness of the elderly in Thai society. 3. A model for developing mindfulness and self-esteem based on Buddhist psychology to enhance the happiness of the elderly in Thai society called "a LOVEs Model" was meant 1) L -Lifelong learning to choose to learn what one likes, to comprehend life's reality. 2) O – Opportunity to see chances in every moment, particularly in difficult times. 3) V – Value of self-esteem with optimism inevitably bringing about happiness in life, 4) E – Equality in Life with effective living. 5) S - Self-Esteem and self-respect.

Keywords: A Mindfulness; Self-Esteem Strengthening; Elders; Thai Society

บทนำ

ในปัจจุบันสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ และจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรในวัยทำงานเป็นร้อยละ 23 ในอีก 20 ปีข้างหน้า ซึ่งจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือ ปัญหาสุขภาพกายซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายเพราะความชราและโรคต่าง ๆ ที่รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้า เนื่องจากเขาต้องพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานในต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกล จึงขาดคนดูแลเอาใจใส่ เมื่อเกิดปัญหาทางกายก็ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจ ดังนั้นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพทางกายและสุขภาพใจ จึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขควรส่งเสริมดูแลเอาใจใส่ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขสภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะการณืพึงพิงในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ประกอบกับผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ มากมาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม

การสูญเสียปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคม (social factor) อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกของการสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่าในตนเอง (value) ลดลงรวมทั้งเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง (ภิรมย์ เจริญผล, 2553) ในความเป็นจริงผู้สูงอายุถือเป็นปวงชนนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มายาวนาน มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญและเห็นคุณค่า ให้การยกย่อง ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุทุก ๆ ท่านให้มีคุณภาพชีวิต สุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี ถือเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญโญ (สวัสดี), 2561)

การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ เป็นการพักผ่อนอย่างมีความสุขในชีวิต การได้ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง ประคับประคองใจให้มีธรรม ๕ อย่าง คือ “1) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ 4) สุข โล่งโปร่งใจ 5) สมาธิ สงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการประคับประคองจิตใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) การจะส่งเสริมและสร้างให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง หรือมีเป้าหมายในชีวิตนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอยู่จนช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งจะต้องทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีประโยชน์ มีคุณค่าต่อสังคม มีศักยภาพหรือการเห็นคุณค่าของตนเองด้วยการตั้งศักยภาพความรู้ ความสามารถที่ผู้สูงอายุมีอยู่ในตัวออกมา

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นการประเมินตนเองในเรื่องของขีดความสามารถและการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นโดยผ่านการกระทำหรือพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงต่อตนเอง ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติต่อตนเองในลักษณะที่ดีก็จะทำให้ตนเองรู้สึกดี รู้สึกว่าคุณค่าและได้รับการยอมรับ อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองยังส่งผลต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุได้ปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพด้านจิตใจและสังคมของตนเองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน การมีความคิดเชิงบวก และการนับถือตนเอง (สุกัญญา วชิรเพชรปราณี, 2553) นอกจากนั้น การส่งเสริมและสร้างให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิตถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ต้องพยายามช่วยปลุกเร้าให้ผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีประโยชน์ มีศักยภาพหรือมีคุณค่าต่อสังคม ส่งเสริมด้วยการตั้งศักยภาพ ความรู้ความสามารถที่ผู้สูงอายุมีอยู่ในตัวออกมาด้วยการถ่ายทอด แลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีความสุขและเห็นคุณค่าของตนเองถ้าผู้สูงอายุยังมีทักษะทางสังคมในระดับสูงเป็นผู้ถ่ายทอดขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม คอยขัดเกลาความประพฤติที่ดีงามให้แก่บุคคลรุ่นหลังตลอดจนประสบการณ์ที่ผ่านมามีชีวิต (นนทรี วงษ์วิจารณ์ และสุภาณี สนธิรัตน์, 2556)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ศึกษา



ให้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและการพัฒนาทางด้านจิตใจควบคู่กันไปอย่างสมดุล อีกทั้งศึกษาปัจจัยที่เสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนาโดยใช้สติเป็นฐาน หลักจิตวิทยาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความคิดเชิงบวก เพื่อให้ทราบข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนของผู้สูงอายุในสังคมไทยสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งประกอบด้วยเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อความสุขของผู้สูงอายุ

2. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เลือกแบบเจาะจง กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูปหรือคน
- 2) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) เลือกแบบเจาะจง กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูปหรือ
- 3) การจัดสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) เป็นการจัดประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพิเศษในแต่ละด้าน จำนวน 9 รูปหรือคน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเอกสาร (Document Research) การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเอกสาร (Document Research) ที่เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยฯ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากเอกสารรวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็น แบบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างชนิดปลายเปิด (Structure In-depth Interview)

3. การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)
4. การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเอกสาร (Document Research) ที่เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยฯ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากเอกสารรวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา ผู้วิจัยใช้เทคนิค QDAT Knowledge: 6'C Technic Analysis เป็นการวิเคราะห์สังเคราะห์แยกแยะข้อมูลในแต่ละประเด็น ประกอบด้วย Concept Contents Classification Category Conceptualization และCommunication โดย 3C แรกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูล ส่วน 3C หลัง เป็นการสังเคราะห์ข้อมูล โดยข้อมูลที่ได้ในแต่ละประเด็นมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กัน

2. การวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยใช้เทคนิค Triangulation Technic หรือเทคนิคหลักการยืนยันสามเส้า คือ ข้อมูลการวิจัยในสามมิติที่มีความสัมพันธ์กัน (+, -) หรือมีความสอดคล้องกัน หรือเสริมกัน หรือเป็นไปในลักษณะเดียวกัน

3. การวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลที่ได้จากสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้เทคนิค Logical Matrix หรือ Matrix Analysis เป็นการวิเคราะห์เหตุผลเชิงตรรกะ มีความเป็นเหตุเป็นผล มีกระบวนการเชิงระบบ เริ่มขั้นตอนจาก Input -> Process -> Output และมีการส่งผลจาก -> ต้นน้ำ -> กลางน้ำ -> ปลายน้ำ จัดทำเป็นตารางสรุป เพื่อสรุปความสำคัญของข้อมูลที่ได้ และข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กันทั้งในแนวตั้งและแนวนอน

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาคุณลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย

ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสาร หลักทฤษฎีและตำราที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน สามารถสรุปผลการศึกษาองค์ประกอบที่เสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้ดังนี้

1) ผู้สูงอายุมีสติ จะมีคุณลักษณะดังนี้ เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ มีความศรัทธาและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความเพียรพยายามในการดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต คิดในเชิงบวกและดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา เข้าใจชีวิตตามสภาพความเป็นจริง

2) ผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีคุณลักษณะดังนี้ มองโลกในเชิงบวก เห็นคุณค่าและศรัทธาในความสามารถของตนเอง ยังสามารถทำคุณประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ เห็นคุณค่าในชีวิตของการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมามีคุณค่า ทุกชีวิตที่เกิดมาเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก เป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความสุขในแบบที่ตนเองดำเนินชีวิตอยู่ ไม่เสียใจกับการพลัดพรากที่ผ่านมา และจะต้องเกิดขึ้นในอนาคต เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตได้อย่างดีงาม ยอมรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เทคโนโลยีสมัยใหม่ในแต่ละช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ พอใจและยินดีกับทุกสิ่งที่ได้รับ มีความปรารถนาดีต่อผู้คนรอบข้างและสังคม มีใจที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตและมีความสุขในการทำประโยชน์เพื่อสังคม

3) แนวทางการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย การได้เรียนรู้หลักธรรมคำสั่งสอน ทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต การปล่อยวาง เข้าใจและเรียนรู้ธรรมชาติของการเกิดดับของชีวิต เมื่อได้เรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมใจก็เบาสบาย ได้มีการฝึกสติฝึกสมาธิ ซึ่งการฝึกสติฝึกสมาธิจะช่วยควบคุมอารมณ์ให้สงบร่มเย็น เกิดสมาธิผลย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสุขใจได้ ยิ่งมีสติมากเท่าไรตัวผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์มากเท่านั้น ฝึกสติดีย่อมคิดและกระทำในสิ่งที่ดีงาม ทำสิ่งดีๆเพื่อตนเองครอบครัวและผู้คนรอบข้าง ทำประโยชน์ต่อสังคม ทำได้เช่นนี้ผู้สูงอายุก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและความภาคภูมิใจ

2. การสร้างรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสาร หลักทฤษฎีและตำราที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในแต่ละ



ละด้าน สามารถสรุปผลการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้มีทั้งองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญทั้งภายใน และภายนอกดังนี้

- **องค์ประกอบภายใน** ที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อสติปัญญา ประกอบด้วย ผู้สูงอายุได้เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต มีสติตื่นรู้ในการกระทำของตนเอง มีอารมณ์เชิงบวก ศรัทธาในความดีงามของตนเอง รับรู้การกระทำของตนในหนทางที่ถูกต้องและเหมาะสม กระทำในสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม มีความสุขในการดำเนินชีวิตในแบบที่ตนเองมี ดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องและดีงาม

- **องค์ประกอบภายนอก** ด้านปัจจัยที่เสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ การมองโลกในแง่บวก เห็นคุณค่าแห่งความดีงามของตนเองที่ผ่านมามีส่วนช่วยให้อายุยืนยาวและสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ปัญหาที่ต้องเผชิญได้เป็นอย่างดี มีมานะพยายามที่จะทำให้ตนเองเป็นผู้แข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสติปัญญาในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การมีสติปัญญาคิดอย่างหยาดคายและความคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดีมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมากที่สุด สภาพแวดล้อมภายนอกเป็นส่วนช่วยเสริมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้ง่ายขึ้น มีความศรัทธาในตนเอง ก่อให้เกิดความมุ่งมั่น มีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิต มีความสุขในแบบของตนเอง มีความสุขในการแบ่งปันสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

3. การเสนอรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า องค์ประกอบและการสร้างรูปแบบของการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสาร หลักทฤษฎีและตำราที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน สามารถสรุปผลการเสนอรูปแบบการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย การนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสังคมไทย มีรายละเอียดดังนี้

1) การนำองค์ความรู้ที่ได้จากรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย สามารถนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติการประเมินผลโดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นที่เป็นฉันทามติรับรองผลการนำองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทยไปใช้ในการปฏิบัติงานวิจัยขั้นนี้มีความถูกต้องในเรื่องของ Research Methodology ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมีความน่าเชื่อถือ ผลลัพธ์ที่ได้มีความถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือ อีกทั้งสามารถนำไปปฏิบัติได้ และชุดองค์ความรู้ของความเป็นพุทธจิตวิทยามีความเป็นสากลเป็นองค์ความรู้ที่มีความครบถ้วน ดังนั้นสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปทดลองและทำกิจกรรมแบบง่ายกับกลุ่มผู้สูงอายุ ผลลัพธ์ที่ได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

2) การนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ไปพัฒนาเป็นกิจกรรมการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ การประเมินผลโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ต่างมีฉันทามติรับรองผลการวิจัย สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ไปพัฒนาเป็นกิจกรรมส่งเสริมสติและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และองค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปพัฒนารูปแบบของกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีความเรียบง่ายแต่มีความงดงาม เป็นกิจกรรมที่ไม่ยากเกินไปทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย เมื่อเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความสนใจจะทำให้เกิดฉันทะ เมื่อมีฉันทะ วิริยะ จิตตะวิมังสา ก็จะตามมา เป็นกิจกรรมที่สร้างความเบิกบานใจ เกิดการเห็นคุณค่าในชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยได้แนวทางการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย ด้วยการให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์และเหมาะสมอย่างมีสติ เสริมด้วยการฝึกสมาธิ ส่งผลให้จิตใจภายในเกิดความสงบทั้งองกามด้วยสติปัญญา มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียรพยายาม ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีสติปัญญา 4 สามารถเสริมสร้างปัจจัยภายนอกได้ ทั้งในส่วนของสภาพแวดล้อม ครอบครัว มีความเป็นกัลยาณมิตร การเรียนรู้โลกในยุคใหม่เทคโนโลยีสมัยใหม่ และการเลือกรับสื่อปลอดภัยอย่างสร้างสรรค์ โดยอาศัยการคิดด้วยสติปัญญา การฝึกสติ สมาธิ สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสงบเย็น สามารถเข้าใจชีวิตได้ตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควร ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพของผู้วิจัย สิ่งสำคัญที่ได้จากงานวิจัยอีกประการคือ กำลังใจที่ผู้สูงอายุที่เกิดจากภายใน มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในชีวิตมากที่สุด กำลังใจจะเกิดขึ้นได้สติต้องเป็นตัวนำ ต้องอาศัยความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุจะเกิดความศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์ข้อมูล ถูกนำไปพัฒนาเป็นการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ ได้นำรูปแบบของกิจกรรมไปทดลองกับผู้สูงอายุจำนวน 40 คน ผลที่ได้จากการทำแบบวัดก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม พบว่า การใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นจุดเริ่มต้น ช่วยเปิดใจในการฝึกสติและสมาธิแบบง่าย ๆ ความรู้ที่ได้เพิ่มเติมจากการจัดกิจกรรมถึงแม้จะเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในระยะเวลาเพียง 1-2 วันก็ตาม แต่กระบวนการจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมและเกิดความเข้าใจได้ง่าย จะช่วยกระตุ้นการสะท้อนความคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างได้ผลที่ดีมาก ในช่วงหลังร่วมกิจกรรมส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดสติและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน แสดงให้เห็นว่า หลักธรรมของพระพุทธองค์ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุหรือผู้คนในวัยอื่น ๆ ได้ ช่วยให้บุคคลทั่วไปไม่เพียงแต่ในวัยผู้สูงอายุเท่านั้นที่มีความเจริญในทางโลกได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุก ๆ ท่านจึงได้ให้ฉันทามติรับรององค์ความรู้ที่ได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย มีประเด็นการอภิปราย ดังนี้

1. ผลการศึกษาคุณลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า 1) ผู้สูงอายุมีสติ จะมีคุณลักษณะดังนี้ เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ มีความศรัทธาและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความเพียรพยายามในการดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต คิดในเชิงบวกและดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา เข้าใจชีวิตตามสภาพความเป็นจริง 2) ผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีคุณลักษณะดังนี้ มองโลกในเชิงบวก เห็นคุณค่าและศรัทธาในความสามารถของตนเอง ยังสามารถทำคุณประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ เห็นคุณค่าในชีวิตของการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมามีคุณค่า ทุกชีวิตที่เกิดมาเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก เป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความสุขในแบบที่ตนเองดำเนินชีวิตอยู่ มีใจที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตและมีความสุขในการทำประโยชน์เพื่อสังคม 3) การได้เรียนรู้หลักธรรมคำสั่งสอน ทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต การปล่อยวาง เข้าใจและเรียนรู้ธรรมชาติของการเกิดดับของชีวิต เมื่อได้เรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมใจก็เบาสบาย ได้มีการฝึกสติฝึกสมาธิ ฝึกสติดีย้อมคิดและกระทำในสิ่งที่ดีงาม ทำสิ่งดีๆเพื่อตนเองครอบครัวและผู้คนรอบข้าง ทำประโยชน์ต่อสังคม ทำได้เช่นนี้ผู้สูงอายุก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและความภาคภูมิใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พระครูปริยัติธรรมวิบูล (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุก

ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต 2) ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน และ 3) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุมี 2 ด้าน คือ 1) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และ 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

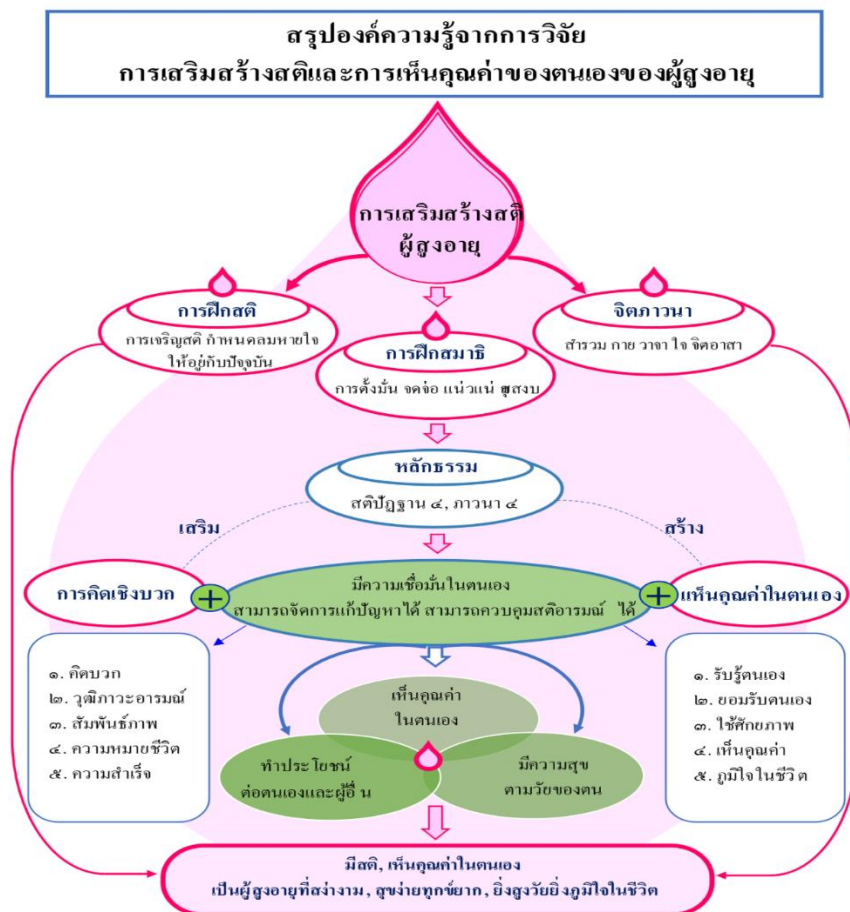
2. การสร้างรูปแบบการพัฒนาศติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญทั้งภายในและภายนอกดังนี้ 1) องค์ประกอบภายใน ที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อสติปัญญา ประกอบด้วย ผู้สูงอายุได้เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต มีสติตื่นรู้ในการกระทำของตนเอง มีอารมณ์เชิงบวก ศรัทธาในความดีงามของตนเอง รับรู้การกระทำของตนในหนทางที่ถูกต้องและเหมาะสม กระทำในสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม มีความสุขในการดำเนินชีวิตในแบบที่ตนเองมี ดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องและดีงาม 2) องค์ประกอบภายนอก ด้านปัจจัยที่เสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ การมองโลกในแง่บวก เห็นคุณค่าแห่งความดีงามของตนที่ผ่านมามาพร้อมที่จะถ่ายทอดสิ่งดีงามเหล่านั้นให้กับลูกหลานและสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ปัญหาที่ต้องเผชิญได้เป็นอย่างดี มีมานะพยายามที่จะทำตนเองให้เป็นผู้แข็งแกร่ง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสติปัญญาในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ตัวแบบการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและถอดตัวแบบการดูแลระยะยาว สำหรับผู้สูงอายุของครอบครัวและการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุของชุมชนที่ได้รับการคัดเลือกว่ามีการจัดบริการที่ดีผลการวิจัยพบว่าบุตรจะเป็นผู้ดูแลหลัก วิธีการและเทคนิคการดูแลที่ดีประกอบด้วย ตัวชี้วัด 9 ประการ ได้แก่ การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล การจัดการเรื่องยา การช่วยเหลือในการเคลื่อนไหว การดูแลแผลกดทับ การจัดหาอาหารที่เหมาะสม การป้องกันอาหาร การดูแลด้านการขับถ่าย การสร้างความมั่นคงทางด้านอารมณ์ และการดูแลด้านจิตวิญญาณ ส่วนชุมชนที่มีการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุที่ดี ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 7 ประการ ได้แก่ การมีระบบดูแลอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การมีทีมงานที่เข้มแข็ง การใช้ทุนทางสังคมให้เป็นประโยชน์ การแก้ไขปัญหาโดยสร้างความตระหนักรู้แก่ชุมชน การมีฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ และการมีระบบการประเมินบริการ

3. การเสนอรูปแบบการพัฒนาศติและการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า LOVEs Model เป็นรูปแบบที่ได้จากการวิจัยรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ ในสังคมไทย องค์ความรู้ที่ได้จากการบูรณาการหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา และแนวคิดของผู้สูงอายุ รวมถึงความเป็นเอกลักษณ์ตัวตนของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างคุณค่าและความยั่งยืนของงานวิจัย เป็นการตอบสนองความต้องการและตอบโจทยความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีความสนใจที่จะสร้างสติและเห็นคุณค่าในตนเอง หรือเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองได้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี มีสติปัญญาที่บริสุทธิ์และนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขแบบยั่งยืน โดยรูปแบบนี้สามารถแยกส่วนประกอบการพัฒนาเสริมสร้างความสุขได้ 5 ด้าน ประกอบด้วย L - Lifelong learning, Loyalty, O - Open-minded, Opportunity, V - Value, Version (Be the best version of yourself), E - Equality, Efficiency, S - Self-Esteem

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

ความสุขของผู้สูงอายุ สุขกายไร้โรคภัย สุขใจไร้ซึ่งความกังวล สุขสังคมผู้คนยอมรับและศรัทธา สุขสติปัญญาที่ไม่หลงลืม มีทั้งพลังกายพลังใจด้วยหลักพุทธธรรมสติปัญญา 4 และการครองภavana 4 บวกด้วย

ทฤษฎีการคิดเชิงบวก ของ Perma model ซึ่งเป็นการหลอมรวมการบูรณาการในหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาเข้าด้วยกัน เป็นรูปแบบของ LOVEs Model เริ่มจาก Lifelong Learning มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอและพร้อมที่จะพัฒนาตลอดชีวิต Open-minded การเปิดใจ ยอมรับและการเปิดโอกาสที่ดีให้กับชีวิต อยู่เสมอ Value การเห็นคุณค่าในตนเอง Equality ดุลยภาพชีวิตมีการดำเนินชีวิตให้อยู่ในความสมดุล ดำเนินชีวิตด้วยสติอย่างมีความสุข Self-Esteem การยอมรับตนเองเข้าใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ดำเนินชีวิตให้มีความสุขพอใจกับสิ่งที่ตนเองมี หลอมรวมเป็นอัตลักษณ์แห่งความงดงามของชีวิต เป็นผู้สูงวัยที่มีความสุขแบบยั่งยืน ด้วย LOVEs Model สูงวัย สูงด้วยคุณวุฒิ สูงวัยสูงด้วยพลัง สูงวัยสูงด้วยสติปัญญา สูงวัยสูงด้วยสติ และสูงวัยก็ยิ่งสูงด้วยคุณค่าในตนเอง เป็นผู้สูงวัยที่มีพลวัตซึ่งเป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้วย LOVEs Model



องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยระบบการสื่อสารสาระสำคัญจากความรู้สู่การปฏิบัติกับผู้สูงอายุในชุมชนรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย ประกอบด้วย การได้ฝึกสติ การเจริญสติ กำหนดลมหายใจให้อยู่กับปัจจุบัน การได้ฝึกสมาธิให้ใจสุขสงบ มีจิตที่ตั้งมั่นจดจ่อและแน่วแน่ จิตภาวนาการได้สำรวจ กาย วาจา ใจ หรือการเป็นจิตอาสา สิ่งสำคัญต่าง ๆ เหล่านี้มีอยู่ในหลักพุทธธรรมในเรื่องสติปัญญา 4 และการได้ครองภาวนา พร้อมเสริมด้วยหลักจิตวิทยาการคิดเชิงบวก และสร้างด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง หลอมรวมเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง มีพลังเชิงบวก เชื่อเสมอว่าตนเองยังมีความสามารถจัดการกับทุก ๆ ปัญหาได้ แม้จะอยู่ในช่วงวิกฤตของชีวิตก็ตาม เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ ก็สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี รับรู้การกระทำของตนเอง ภูมิใจในชีวิตเห็นคุณค่าของตนที่ยังสามารถ

ทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ มีความสุขตามศักยภาพของตน สุขกายสบายใจมีความสุขตามวัยของผู้ที่ได้ขึ้นชื่อว่าผู้ที่ผ่านราตรียาวนาน สรพองค์ความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จะนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่สง่างาม สุขให้ง่ายทุกซีกให้ยาก ยิ่งสูงวัยยิ่งภูมิใจในชีวิต ยิ่งอายุมากก็จะยิ่งเห็นคุณค่าในตัวเองมาก ยิ่งสูงวัยยิ่งมีความงดงามของชีวิตมากขึ้นเช่นกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 องค์กรทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนสามารถนำรูปแบบของกิจกรรม ไปจัดร่วมกับการจัดอบรม เพื่อการสร้างสุขอย่างมีสติและเห็นคุณค่าในตนเองได้ เพื่อสร้างการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกิจกรรม ควรนำรูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทยไปบูรณาการปรับปรุงจัดทำเป็นหลักสูตรระยะสั้น สำหรับกิจกรรมชมรมของผู้สูงอายุต่าง ๆ ได้นำไปอบรมพัฒนาการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่มีความสนใจได้เรียนรู้และการปฏิบัติได้ผลจริง

1.2 ควรนำหลักจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA Model) และทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การพัฒนาการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย หรือผู้ที่สนใจที่จะเรียนรู้และปฏิบัติ

1.3 องค์กรในภาครัฐบาล และภาคเอกชน สามารถนำรูปแบบของกิจกรรมไปจัดร่วมกับการจัดอบรมเพื่อการพัฒนาสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือจัดอบรมแบบมีตัวต้นแบบเพื่อสร้างการเรียนรู้ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรม โดยอาจมีการเรียนรู้เชิง ตัวแบบที่เป็นแบบอย่างที่ดีเข้าร่วมกิจกรรม เช่น เชิญผู้สูงอายุดีเด่นที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิตเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อได้แบ่งปันประสบการณ์ และเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สนใจ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 หน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนควรจัดให้มีการฝึกอบรมเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตให้กับผู้สูงอายุในสังคมไทย

2.2 ควรนำผลการวิจัยเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทยไปปรับปรุง จากรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นรูปแบบงานวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อให้ได้ผลการทดลองที่เป็นตัวชี้วัดประสิทธิภาพของรูปแบบได้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

2.3 ควรนำรูปแบบการวิจัยนี้ไปปรับปรุงพัฒนาต่อยอดเป็นแนวคิดหรือการนำองค์ความรู้ในการทำกิจกรรมไปเผยแพร่สู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พัฒนาเป็นสื่อสร้างสรรค์แบ่งเป็นตอน ๆ ในแบบที่เข้าใจได้ง่ายผ่านทาง social media เช่น face book, YouTube, TikTok, e-book หรือหนังสือเสียงนำเสนอสั้น ๆ ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อการเผยแพร่การเสริมสร้างสติและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย กับบุคคลกลุ่มอื่น ๆ ที่มีความสนใจ ให้มีความกว้างขวางออกไป



เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญโญ (สวัสดิ). (2561). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัย และพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 13(2), 83.
- พระครูปริยัติธรรมวิบูล. (2560). *รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นนทรี วงษ์วิจารณ์ และสุภาณี สนธิรัตน์. (2556). ทักษะคิดต่อการเป็นผู้สูงอายุการดูแลตนเองทักษะทางสังคมและความผาสุกในชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอทับปดบุรี จังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 39(2), 66-79.
- สุกัญญา วชิรเพชรปราณี. (2553). บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกิ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 16(1), 51-59.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ (2552) *ตัวแบบการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย*. *วารสารพหุวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 10(3), 13-24.