

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุ ในประเทศนอร์เวย์

A Buddhist Psychological Innovation for Building Happiness, for Reducing
Suffering by Mindfulness and Wisdom for the Elderly in Norway

รุ่งนภา พลายเพชร

Roongnapha Plaipetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: roongnapha@gmail.com

Retrieved: August 3, 2023; Revised: April 30, 2026; Accepted: April 30, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนประเทศนอร์เวย์ 2) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ 3) เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 รูปหรือคน และการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิ 12 รูปหรือคน และจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ เพื่อให้การรับรองรูปแบบงานวิจัยอีก 14 รูปหรือคน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์แบบ 6'C และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. การเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนประเทศนอร์เวย์ เป็นการบูรณาการองค์ความรู้หลัก 3 ประการได้แก่ 1) หลักพุทธธรรม คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และการเจริญสติ 2) ทฤษฎีจิตวิทยาแนวคิดเชิงบวก PERMA Model และ 3) แนวคิดการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม

2. รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ ประกอบด้วยนวัตกรรมสำคัญ 4 ประการสำคัญคือ 1) นวัตกรรมทางสังคมผ่านองค์กรอาสาสมัครระหว่างประเทศ 2) นวัตกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุข 4 กลุ่ม 3) นวัตกรรม การผ่อนคลายทุกข์ด้วยปัญญา 4) นวัตกรรมสวัสดิการชีวิตด้านการพัฒนาจิตใจให้ออกงาม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์พัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองถึงคุณค่าของลมหายใจที่เหมาะสม ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและสติปัญญาสร้างจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง

3. ประเมินรับรองรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ ผลประเมินอยู่ในระดับดี การนำเสนอรูปแบบ เป็นแผนภาพแสดง โมเดลพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบนวัตกรรม 4 ประการ กระบวนการของกิจกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากนวัตกรรมหลักเป็น ROONGNAPHA MPW-4 Innovation Model พุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขอย่างมีสติเป็นไปเพื่อลดทุกข์ พัฒนาความสุข เป็นทุนปัญญาระดับสากลที่ปฏิบัติได้ง่าย สำหรับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และองค์กร

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา; นวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์; ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this study consisted of 1) to study Buddhist principles and positive psychology in enhancing happiness for reducing suffering of the elderly in Norway; 2) to synthesize a Buddhist Psychological innovation model for building happiness for reducing suffering by mindfulness and wisdom for the elderly in Norway; and 3) to propose and certify a Buddhist Psychological innovation model for building happiness for reducing suffering by mindfulness and wisdom for the elderly in Norway. The study was a qualitative research in nature, using an in-depth interview to collect data from 18 key informants and focus group discussion with 12 specialists, and a connoisseurship of a model was certified by 14 experts. The collected data were analyzed by 6'C Technique and a content analysis.

The findings of the research showed as follows:

1. Enhancing the mental well-being of the elderly in the Norwegian community was an intergration of 3 core bodies of knowledge including 1) Buddhadhama, namely, Threefold Training (Morality, Condensation, Wisdom) and 4 foundations of mindfulness; 2) positive psychology theory of PERMA Model; and 3) cross cultural communication concept.

2. A Buddhist Psychological innovation model for building happiness for reducing suffering by mindfulness and wisdom for the elderly in Norway consisted of four key innovations including 1) social innovation through international volunteer organizations; 2) Buddhist psychology innovation for four groups of happiness; 3) innovation for relaxation without suffering through wisdom; and 4) life welfare innovation for developing mental growth, with the intention of inspiring the elderly in Norway, the development of self-awareness of the quality of breath, the strengthening of understanding and intelligence, and the building of a healthy mind and body.

3. For an assessment and certification of a Buddhist Psychological innovation model for building happiness for reducing suffering by mindfulness and wisdom for the elderly in Norway had good assessment results, the presentation of the model as a diagram of the Buddhist Psychological innovation model for building happiness for reducing suffering by mindfulness and wisdom for the elderly in Norway showed the relationship of 4 innovation components called ROONGNAPHA MPW-4 Innovation Model: a Buddhist Psychological innovation for building happiness by mindfulness for reducing suffering, developing happiness as a universal intellectual capital easily accessed for an individual, family, community, and organization.

Keywords: Buddhist Psychology; Innovation to Create Happiness and Reduce Suffering; Elderly

บทนำ

ปัจจุบันการเพิ่มของประชากรวัยสูงอายุทวีความรวดเร็วอย่างมาก พบอัตราการเพิ่มขึ้น สูงกว่าจำนวนประชากรกลุ่มอื่น ๆ องค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2014) ได้รายงานไว้ว่า ประเทศนอร์เวย์มีประชากรผู้สูงอายุจำนวนมาก ในปี ค.ศ. 2020 (พ.ศ. 2563) สถิติอายุโดยเฉลี่ยของประชากรคือ 82 ปี โดยผู้หญิงมีอายุโดยเฉลี่ย 84 ปี ผู้ชายมีอายุโดยเฉลี่ย 80 ปี และคาดว่าจะสูงขึ้นทุกปี จากการจัดอันดับของ Global Average Index, Gini Index ธารธรรม ฉันทะโร, (ออนไลน์, 2565) ประเทศนอร์เวย์เป็นอันดับหนึ่งสำหรับประเทศที่ผู้สูงวัยมีชีวิต

ความเป็นอยู่ที่ดีที่สุด เหตุผลที่นอร์เวย์เป็นประเทศที่เหมาะสมแก่ผู้สูงวัยมากที่สุด หลายคนอาจจะได้ทราบเรื่องราวเกี่ยวกับนอร์เวย์ว่าเป็นประเทศที่มีฤดูหนาวที่ยาวนาน และมีค่าครองชีพสูง

ในปีพ.ศ. 2557 ประเทศนอร์เวย์ได้รับยอมรับให้เป็นสถานที่ที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงวัย (Best place to grow old) ประชาชนชาวนอร์เวย์ได้รับประโยชน์จากนโยบายรัฐบาลที่ให้ความสำคัญกับสร้างสรรค์สังคมเพื่อผู้สูงวัย เช่น การสร้างความมั่นคงทางการเงินในวัยชรา ระบบการขนส่งสาธารณะที่มีประสิทธิภาพ ระบบการรักษาความปลอดภัยเป็นเยี่ยม และอัตราการจ้างงานผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับสูง จากการวิจัยของ Help Age International ซึ่งรายงานใน Global Age Watch Index 2014 ชี้ว่าประชาชนชาวนอร์เวย์ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีมีความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดในโลก ประเทศนอร์เวย์มีองค์การช่วยเหลือผู้สูงอายุระหว่างประเทศทั้งจากระบบเงินบำนาญ ระบบขนส่งสาธารณะที่ออกแบบมาให้เอื้อประโยชน์กับผู้สูงอายุ ตลอดจนการผลักดันนโยบายให้หลาย ๆ บริษัทรับผู้สูงอายุเข้าทำงานโดยที่ภาษี 1 ใน 3 หรือประมาณร้อยละ 30 ที่รัฐเก็บได้ จะนำไปจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาสภาพปัญหาสังคมผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ กลับพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์หงาเพิ่มมากขึ้น จากให้สัมภาษณ์ของผู้ช่วยพยาบาลที่ดูแลผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์กล่าวว่า “คนชราที่นี่ส่วนมากจะโดดเดี่ยวเนื่องจากลูกหลานมักจะแยกย้ายออกไปมีบ้านอยู่ของตัวเอง แต่ก็จะมีนักสังคมสงเคราะห์ออกไปเยี่ยม” พบการศึกษาเกี่ยวกับความเหงาของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนที่มีอายุระหว่าง 80-89 ปี รายงานว่าคะแนนความเหงาสูงกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 90-105 ปีอย่างมีนัยสำคัญ (Bondevik & Skogstad (2000)

การดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขได้นั้น มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น ผู้สูงอายุต้องมีความสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 มิติ ประเวศ วสี, (2543 : 10-11) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้นิยามของสุขภาพ (Health) หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่วนคำนิยามสุขภาพ (Well-Being) คือ การที่สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณอยู่กันอย่างสมดุล สุขภาพกายจะดีไม่ได้หากสุขภาพใจไม่สมบูรณ์ และกลับกันสุขภาพใจจะดีไม่ได้ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ในมิตินี้สุขภาพจึงมากกว่าการปราศจากโรคภัย แต่คือการดำรงอยู่ใน "สุขภาพ" หรือ "Well-being" สุขภาพองค์รวมให้ความสำคัญสูงสุดกับการทำงานเชื่อมโยงของร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ หากส่วนหนึ่งส่วนใดมีปัญหาจะส่งผลกระทบต่อถึงส่วนอื่น ๆ ที่เหลือ

ดังนั้น แนวทางในการแก้ไขปัญหผู้สูงอายุที่ดีและเป็นไปอย่างยั่งยืน ควรเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการดูแลตนเองมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น ความต้านทานโรคดีขึ้น ใช้เวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์มากขึ้น รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักตัวเองมากขึ้น และรู้จักให้คนอื่นมากขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเอง อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สั่งสมความรู้และประสบการณ์มาอย่างยาวนาน

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการพึ่งตนเอง จึงได้นำแนวคิดทางพุทธศาสนาปรับใช้เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยการสร้างนวัตกรรมสร้างสมดุลทุกข์ด้วยสติและปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยการนำหลักไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพและทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาภาวะจิตให้เป็นจิตใจที่ติงาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล และเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่า สมาธิ (3) การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจตามเป็นจริงอันจะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างได้อย่างถูกต้องได้ผล หลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ทำให้เป็นอิสระ สดใส เบิกบานและสุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่า ปัญญา การนำพุทธวิธีมาใช้ร่วมจะช่วยให้อาการเจ็บป่วยหายเร็วขึ้น การใช้ยาลดน้อยลง ซึ่งวิชาการแขนงนี้ปัจจุบันมีแพทย์ชาวตะวันตกได้ทำการศึกษาเป็นจำนวนมาก เรียกว่า การบำบัดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Healing)

การจะให้นำหลักพุทธธรรมเข้ามาร่วมใช้ในการบำบัดรักษาผู้สูงวัยให้เกิดประสิทธิผลนั้น อาจต้องพัฒนาการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม ซึ่งเป็นคุณลักษณะของแพทย์ที่ใช้ในการถ่ายทอดข้อมูล รับรู้ รวมถึงตีความการปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงวัยที่ต่างวัฒนธรรมเพื่อให้การสื่อสารบรรลุผลเป้าหมายทั้งด้านการรักษาและสามารถโน้มน้าวให้ผู้สูงวัยเข้าใจเข้าถึงหลักธรรมอันประเสริฐอันเป็นหนทางแห่งการพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนานวัตกรรม ที่ใช้ในการวิจัยในการนำเสนอวิถีทางที่เป็นกระบวนการดำเนินการใหม่ ๆ ซึ่งสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปออกแบบการทำกิจกรรมสู่การปฏิบัติได้ ตามหลักพุทธจิตวิทยา และพัฒนาการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมทั้งด้านการแพทย์และผู้สูงวัยควบคู่กันเพื่อช่วยผู้สูงวัยได้ เป้าหมายเพื่อการเรียนรู้เพื่อการลดทุกข์เพิ่มสุขได้การเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้ลงมือปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองได้ตามแนวทางพุทธจิตวิถียันจะทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง เป็นการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน ส่งผลให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างแท้จริงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์
2. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์
3. เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยในการศึกษา แบ่งศึกษาวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)
- ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เพื่อศึกษาแนวทางการเสริม สร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์
- ขั้นตอนที่ 3 วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ครั้งที่ 1 การสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์
- ขั้นตอนที่ 4 การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์

การศึกษารูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การบูรณาการศาสตร์ 3 ศาสตร์ ประกอบด้วย

- 1) พระพุทธศาสนา นำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และการเจริญสติ เป็นแนวคิดหลัก โดยบูรณาการร่วมกัน
- 2) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิด PERMA ของ Seligman โดยมีองค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ความผูกพัน (Engagement) สัมพันธภาพ (Relationships) ความหมาย (Meaning) ความสำเร็จ (Accomplishment)
- 3) แนวคิดทางการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม (cross-culture communication) ซึ่งเป็นคุณลักษณะของแพทย์ที่ใช้ การใช้ภาษาในการถ่ายทอดข้อมูลทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา การรับรู้ การตีความหรือแปล



ความหมาย รวมถึงการปฏิสัมพันธ์หรือการปฏิบัติกับผู้สูงวัยที่ต่างวัฒนธรรม อีกทั้งยังต้องมีสมรรถนะด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ (knowledge) แรงจูงใจ (motivation) ทักษะ (skills) เพื่อให้การสื่อสารบรรลุผลเป็นไปตามเป้าหมาย นำชุดความรู้ที่กล่าวข้างต้น บูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ เป็นกรอบการวิจัยและแนวคิดในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการศึกษาวิจัย ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาจำนวน 4 รูปหรือคน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยาจำนวน 4 รูปหรือคน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านผู้สูงวัยประเทศนอร์เวย์จำนวน 7 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสื่อสารข้ามวัฒนธรรมจำนวน 3 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 18 รูปหรือคน

2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการศึกษาวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การสนทนากลุ่มย่อย การสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาจำนวน 2 รูปหรือคน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยาจำนวน 5 รูปหรือคน ด้านผู้สูงวัยจำนวน 3 รูปหรือคน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมจำนวน 2 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 รูปหรือคน

3) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการศึกษาวิจัย ขั้นตอนที่ 4 การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) เพื่อนำเสนอ รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาจำนวน 4 รูปหรือคน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยาจำนวน 5 รูปหรือคน ด้านการดูแลผู้สูงวัยจำนวน 2 รูปหรือคน ด้านการวิจัยจำนวน 1 รูปหรือคน ด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมจำนวน 2 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 14 รูปหรือคน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้เป็นการวิจัยที่เป็นการบูรณาการ 3 ศาสตร์ศักดิ์สิทธิ์แห่งปัญญาเข้าด้วยกัน คือ การแพทย์แผน (เวชศาสตร์ครอบครัว) หลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา เพื่อตอบวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ เป็นการบูรณาการในงานวิจัย ได้ผล ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อการศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ สรุปผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ รายละเอียดการนำเสนอได้ว่าการสังเคราะห์ประเด็นแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากการศึกษาวิจัยเอกสาร พบว่า เริ่มต้นจากกระบวนการดูแลผู้สูงวัย ของแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว มุ่งหมายในการดูแลครอบคลุม แบบองค์รวม การดูแลทางกาย จิต สังคม และปัญญา แนวคิด ทฤษฎี ที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ ประกอบด้วย 4 แนวคิดสำคัญทางพุทธศาสนาโดยการนำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และการเจริญสติเป็นแนวคิดหลักมาบูรณาการร่วมกัน เท่ากับเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งร่างกายจิตใจที่มีความสัมพันธ์กัน การฝึกสมาธิช่วยในการรักษาโรคทั้งทางกายและจิตใจ ลดความรุนแรงของโรคเรื้อรังได้ แนวคิดเกี่ยวกับ การฝึกสติช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข แนวคิดทางตะวันตกประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและแนวคิดการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม เมื่อนำแนวคิดดังกล่าวมาบูรณาการเป็นพุทธจิตวิทยานวัตกรรม ที่เหมาะสมสมัย ครอบคลุมมิติการดูแลแบบองค์รวมในการประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลที่ได้จากการศึกษาระยะนี้ เป็นผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 17 รูปหรือคน เพื่อให้ได้ข้อสรุป และนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เป็น



ชุดความเชื่อ หรือชุดความคิดรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ โดยใช้วิธีวิเคราะห์คุณภาพด้วยเทคนิคการยืนยันสามเส้า (Triangulation Technic) และเทคนิค 6' C Technic Analysis มีผลสรุปได้ว่า

การทำงานในการดูแลผู้สูงวัย ของแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวนั้น เป้าหมายในการดูแลผู้สูงวัยนั้น คือ การดูแลผู้สูงวัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมการดูแลแบบองค์รวม ทั้ง 4 มิติ ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรงที่ดี ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย หากป่วยเป็นโรคแล้วก็ลดหรือบรรเทา ความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น 2) สุขภาวะจิต ดูแลให้เกิดสภาวะจิตที่สมดุล มีคุณภาพของจิต ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิต 3) สุขภาวะสังคม มีสัมพันธภาพที่ดี มีกิจกรรมทางสังคม 4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือทางปัญญา รับรู้คุณค่าของตนเอง เข้าใจความหมายของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เข้าใจความจริง ด้วยแนวทางในการพัฒนาจิตเพื่อการเข้าถึงปัญญา เรียนรู้การเข้าใจทุกข์ เข้าใจวิธีการลดทุกข์ ดับทุกข์ และฝึกปฏิบัติฝึกสติ ฝึกสมาธิ จนสามารถเข้าใจ เข้าถึง การเกิด - ดับ (ไตรลักษณ์) ในเบื้องต้น เมื่อมีสติ มีสมาธิ การฝึกปฏิบัติสมาธิ ไม่ได้ไปทำอะไรกับความทุกข์ หรือปัญหาที่ผู้สูงวัยมีอยู่ขณะนั้น แต่เป็นการฝึกคลายจิต ออกจากความกังวล เป็นทุกข์จากปัญหานั้น ๆ เมื่อจิตเกิดสมาธิจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน รวมเป็นหนึ่งเกิดความสงบ จิตจะเกิดกำลัง ในเบื้องต้น ผู้สูงวัยจะได้รับความผ่อนคลาย เบาสบายจากความทุกข์ เมื่อจิตสงบจะสามารถใช้ปัญญา ในการพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นได้โดยไม่ทุกข์ แต่มองเห็นปัญหา ไม่ได้เข้าไปเป็นปัญหานั้น การสร้างเสริมผู้สูงวัยในการศึกษารั้วนี้ เป็นการบูรณาการชุดความเชื่อ หรือชุดความคิด หลักพุทธธรรมไตรสิกขา หลักสติ และหลักจิตวิทยาเชิงบวก รวมถึง การสื่อสารข้ามวัฒนธรรม ด้วยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงวัยนอร์เวย์ เห็นว่าความต่างด้านวัฒนธรรมภาษา มีความสำคัญที่ต้องนำมาศึกษาด้วย เมื่อนำ 3 ศาสตร์ มาบูรณาการ เรียกว่า พุทธจิตวิทยานวัตกรรม ซึ่งเป็นชุดความรู้ที่มีวัตถุประสงค์ในการสร้างสุขจากสติ ได้แก่ 1) การยอมรับไตรลักษณ์ 2) การเห็นคุณค่าของตนเอง 3) การฝึกเจริญจิตภาวนา และ 4) การเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา นอกจากนี้ ยังมีชุดความรู้สำหรับลดทุกข์ ด้วยปัญญา ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) รู้เท่าทันจิต 3) รู้เท่าทันอัตตา 4) รู้การวางจิต โดยผ่าน กระบวนการสร้าง ดูแลดำเนินการ Social Network บนชุมชนเสมือนในโลกออนไลน์ Social media ที่สามารถเชื่อมโยงถึงกัน ใช้สื่อสารถึงกันได้ ผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้สูงวัยสามารถเชื่อมโยงเข้ากับผู้อื่นได้โดยง่าย ซึ่งจะนำไปสู่กับเข้าสู่สังคมการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรม ได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในประเทศนอร์เวย์ ซึ่งนับว่าเป็น นวัตกรรมทางสังคม Social innovation รูปแบบใหม่ ที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาลดความทุกข์ สร้างสุขด้วยปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ต่อไป

เมื่อได้ผลการสังเคราะห์จากการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนประเทศนอร์เวย์ โดยผ่านขั้นตอนการสัมภาษณ์เชิงลึกเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้นำผลมาเป็นแนวทางในการ ร่างรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุข ลดทุกข์อย่างมีสติ ด้วยปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ และ กำหนดแนวทางในการออกแบบคำถามสนทนากลุ่ม ขั้นตอนที่ 3 ต่อไป โดยการจัดสนทนากลุ่มย่อย นำเสนอรูปแบบฯ เพื่อการตรวจสอบคุณภาพของ รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขอย่างมีสติ และลดความทุกข์ด้วยปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ที่ได้สังเคราะห์ ปรับปรุงรูปแบบตามข้อเสนอแนะให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อการนำเสนอรูปแบบฯ และการประเมินรับรองรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์

ผลการศึกษาระยะที่ 3 การสนทนากลุ่มย่อย ผู้วิจัยนำผลการศึกษาในระยะที่ 2 เป็นแนวทางสร้างคำถามสนทนากลุ่ม ดำเนินการจัดสนทนากลุ่มย่อย มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อย ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา ด้านผู้สูงวัยประเทศนอร์เวย์ ด้านการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม และตัวแทนผู้สูงวัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 รูป/ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ความถูกต้อง ความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ ต่อสรุปร่าง รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญา



ของผู้สวดวิชัย ที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำเสนอ ผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ตามประเด็นคำถาม สนทนากลุ่ม สรุปผลการสนทนากลุ่มย่อย ได้ว่า 1) พุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุข 4 กลุ่ม 2) นวัตกรรมการผ่อนคลายไร้ทุกข์ด้วยปัญญา 3) นวัตกรรมสวัสดิการชีวิตด้านการพัฒนาจิตให้งอกงาม 4) มีนวัตกรรมทางสังคมด้วยชมรมจิตอาสาสากล

จากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิผู้เข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม ด้วยการขยายในส่วนของกิจกรรมของพุทธจิตวิทยานวัตกรรม ที่ชัดเจนมากขึ้น แบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) นวัตกรรมกิจกรรมนำสุขด้วยสติ 2) นวัตกรรมนำการผ่อนคลาย ไร้ทุกข์ ละกังวล 3) นวัตกรรมสร้างเสริมสวัสดิการชีวิต พัฒนาจิตให้งอกงาม 4) นวัตกรรมทางสังคม ชมรมจิตอาสา ซึ่งทำให้ง่ายต่อการนำไปออกแบบกิจกรรมย่อย เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้ จึงได้จัดทำรูปแบบฯ ที่สมบูรณ์เตรียมพร้อมในการนำเสนอ ในการประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพิเศษในระยะที่ 4 ต่อไป

ผลการศึกษาในระยะที่ 4 การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship Research) เพื่อการประเมินการยืนยันรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สวดวิชัย ใช้วิธีการวิภาษวิธีโดยผู้เชี่ยวชาญ และตัดสินยืนยัน ณ สถานที่เดียวกัน เวลาเดียวกัน และพร้อมกัน เป็นผู้เชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษครั้งนี้ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธธรรม ด้านพุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยา ด้านการแพทย์ ด้านการวิจัย ด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม ซึ่งเป็นผู้ที่มีทักษะสูงทั้งเชิงภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ผู้เชี่ยวชาญ ให้การตัดสินและประเมิน ด้วยวิธีการเสวนา วิภาษวิธี เป็นการลงฉันทามติ (Consensus) เพื่อการประเมิน ยืนยัน รูปแบบ เพื่อให้ได้รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สวดวิชัย ที่มีความเที่ยง ความตรง และครอบคลุมสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล การศึกษา รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สวดวิชัยในประเทศนอร์เวย์ สรุปประเด็นข้อค้นพบได้ว่า 1) ความศรัทธาพระพุทธานุภาพ สู่การพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรม 2) พุทธนวัตกรรม ภูมิปัญญาสากล 3) หนทางการลดทุกข์ สร้างสุขด้วยปัญญาของผู้สวดวิชัย 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ของผู้สวดวิชัย 5) วิถีปฏิกุณของผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าสู่กระแสธรรม

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถนำเสนอข้อค้นพบจากการวิจัย นำสู่การอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. ประเด็นความศรัทธาต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สู่การพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรม จากแรงความศรัทธาอย่างยั่งยืนที่มีของผู้สวดวิชัย จึงได้เข้ารับการอบรมธรรมทูตคุณุศล ณ วัดไทยประเทศนอร์เวย์ เนื่องจากต้องการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อให้ดำรงอยู่สืบไป จึงนำหลักธรรมคำสอนของพระศาสดา มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำงาน รวมถึงการนำมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ในบทบาทวิชาชีพแพทย์ด้วย เห็นถึงคุณค่าอันสูงส่งของหลักธรรมคำสอนของพระศาสดา จึงเกิดแรงบันดาลใจในการต้องการศึกษารูปแบบพุทธนวัตกรรม ที่สามารถสื่อสาร เผยแพร่ให้ชาวโลกได้เข้าใจ ได้เกิดความรู้สึกล้อมไสศรัทธาเช่นเดียวกับผู้สวดวิชัย จะเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแล โดยเฉพาะกลุ่มผู้สวดวิชัย ที่ภาวะทางกาย มีความเสื่อมตามวัย ภาวะทางจิตใจ มีความว้าวุ่น ซึมเศร้า เพื่อให้ผู้สวดวิชัยเหล่านี้ สามารถเข้าใจหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน จะช่วยให้ผู้สวดวิชัยมีความสุขในปัจจุบันมากขึ้น

ความรู้อันยิ่งใหญ่เกี่ยวกับสัจธรรมความจริง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับตน ไม่ยึดมั่นถือมั่นการเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น การปฏิบัติไปสู่ทางแห่งการพ้นทุกข์ อันเป็นสากล ที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ เพื่อต้องการช่วยให้ผู้สวดวิชัยที่ได้เข้าใจและปฏิบัติตนตามคำสอนเกิดปัญญา พบกับความสุขสงบอย่างแท้จริง นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สำหรับมนุษย์ทุกคนควรได้เรียนรู้ หากซึ่งต้องปฏิบัติตามจึงจะเกิดผล คือการเป็นอยู่อย่างไม่ทุกข์ด้วยตนเองและสามารถแนะนำผู้อื่นให้ทำตามได้ ถือเป็นพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน และโดยผู้วิจัยได้ทำหน้าที่เป็น

ธรรมทูตที่มีส่วนช่วยธำรงรักษาพระพุทธศาสนา ที่ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมตามความรู้และความสามารถของตน ที่มีทั้งในบทบาทแพทย์และธรรมทูตคฤหัสถ์ ด้วยการเผยแพร่พุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ต่อไปให้มากที่สุด ซึ่งมีผู้ที่มีความสนใจศึกษาด้านพุทธวัตกรรมการและสนับสนุนการเผยแพร่หลักธรรมด้วยพุทธนวัตกรรม สอดคล้องกับชมพู โกติรัมย์ (2562) ได้ทำการศึกษากิจการพัฒนาด้านกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุตสาหกรรมศึกษาเอกชน ผลการศึกษา พบว่า 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันชั้นสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มี 4 องค์ประกอบได้แก่ ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านความคิด (จิต) และด้านธรรม มีความเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 2) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ประกอบด้วย) กิจกรรมฝึกให้มีสติตามคู่มือระงับพฤติกรรมกาย (ตื่นตัว) 2) กิจกรรมฝึกให้มีสติตื่นตัว ฝึกระงับความรู้สึก (เวทนา) 3) กิจกรรมฝึกสติให้มีพลัง(สมาธิ ตื่นรู้ 4) กิจกรรมอบรมปัญญาเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตตามความจริง (ธรรม) โดยมีค่าความสอดคล้อง มีค่าระหว่าง 0.80-1.00 อยู่ในระดับมาก 5) การหาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา พบว่า นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรม และการวัดการสังเกตพฤติกรรมตนเองอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสิริปัญญาโยค พร้อมคณะ (2562) เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในสังคมไทยพบว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในสังคมไทยตามหลักสุขภาวะ 4 พบว่า 1) ด้านกาย มีการส่งเสริมให้ออกกำลังกายทุกวันพุธ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง การทำกายบริหารในบริเวณลานวัด ลานกีฬาและกิจกรรมตรวจสุขภาพ 2) ด้านจิต มีการส่งเสริมให้นั่งสมาธิเจริญจิตภาวนาทุกวัน พระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีการจัดกิจกรรมสวดมนต์เย็นทุกวัน ตลอดถึงการสวดมนต์ข้ามปีและส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่มีความยั่งยืน 3) ด้านปัญญา มีการแบ่งปันสิ่งของและให้ความรู้เพื่อสร้างสังคมแห่งการให้ออมอารีย์ มีน้ำใจและมิตรไมตรีและ 4) ด้านสังคม มีการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา ภายใต้โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 และชุมชนสัมพันธ์ 2. รูปแบบและกระบวนการการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในสังคมไทย ประกอบด้วย 1) กระบวนการให้ความรู้ เช่น การจัดโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ 2) กระบวนการมีส่วนร่วมของภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคมในการพัฒนาสุขภาวะอย่างเป็นเอกภาพ 3) กระบวนการบริหารจัดการ มีการวางแผนการบริหารจัดการอย่างเหมาะสมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาวะให้กับประชาชน และ 4) กระบวนการเชิงจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นกระบวนการทัศน์ใหม่ เกี่ยวกับสุขภาพใน เช่น สุขภาพองค์รวมแบบมุ่งเน้นการบูรณาการอย่างมีคุณภาพของส่วนต่างๆ โดยเชื่อมโยงกับมิติทางปัญญา 3. รูปแบบการส่งเสริมและการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในสังคมไทย พบว่า 1) ด้านกาย มีการส่งเสริมให้ออกกำลังกาย กายบริหารในลานวัด ลานกีฬาจัดตั้งชมรมวิ่ง และจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพ 2) ด้านจิต มีการส่งเสริมให้นั่งสมาธิ เจริญจิตตภาวนา 3) ด้านปัญญา มีการแบ่งปันสิ่งของให้คำปรึกษาด้านสุขภาพและการให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และ 4) ด้านสังคม มีการจัดกิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

2. ประเด็นการพัฒนาพุทธนวัตกรรมส่งเสริมจิตปัญญาสร้างสุข ลดทุกข์ ได้นำเอาพระพุทธศาสนาไปสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้นตามที่เห็นว่าดีงาม แต่ตัวพระพุทธศาสนาก็ยังคงเป็นพระพุทธศาสนาที่บริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่เหมือนเดิม คำว่าพุทธนวัตกรรม ในที่นี้หมายถึง เอาพระพุทธศาสนา มาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีรูปแบบใหม่ ๆ มีคำสอนใหม่ ๆ ตามที่เห็นว่า จะทันสมัยขึ้น เพื่อให้เข้ากับโลกยุคใหม่ เพื่อให้อยู่กับสังคมสมัยใหม่ได้ แบบนี้คือทำให้สิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นมา แต่ตัวพระพุทธศาสนาเปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนเดิม ดังเช่น พระธรรมวัชรบัณฑิต องค์



อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กล่าวว่า นวัตกรรม คือ การสร้างสิ่งใหม่ ซึ่งเป็นการสร้างขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านผลผลิต การบริการ กระบวนการ ที่นำไปสู่การสร้างคุณค่าและมูลค่าเพิ่ม สร้างสรรค์ต่อยอดไม่รู้จบ ปัจจุบันมีการศึกษาที่พยายามมุ่งสู่พุทธนวัตกรรม ด้วยการวิจัยพุทธนวัตกรรมเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม อันมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ ศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนวัตถุ และศาสนาพิธี การสร้างพุทธนวัตกรรมในทางศาสนาธรรม หมายถึง การดำเนินชีวิตให้เกิดความสุข ทางโลกใช้หลักวิทยาศาสตร์ในการพัฒนาประเทศ สำหรับทางด้านพระพุทธรูปศาสนานั้นใช้ทั้งปัญญา ควบคู่กับวิทยาศาสตร์ พุทธนวัตกรรมในทางพระพุทธรูปศาสนาผ่านงานวิจัยสามารถช่วยพัฒนาจิตใจและสังคมในยุคไทย มีการพัฒนาทั้งเทคโนโลยี อุตสาหกรรมแต่ต้องมีการพัฒนาสติปัญญาจิตใจควบคู่กันไปด้วย สอดคล้องกับ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ วชิรฐพล กุลพรม (2565) ซึ่งพบว่า 1) ปัญหาและสาเหตุของโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดลำพูน มี 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด การมีภาวะความวิตกกังวลต่ออาการเจ็บป่วย ด้านจิต ผู้สูงอายุรู้สึกน้อยใจที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ทำให้เกิดภาวะเครียดสะสมจากอาการป่วย ด้านร่างกาย ด้านสังคม ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีบทบาทด้านชุมชนน้อยลง อำนาจการตัดสินใจน้อยลง การให้ความสำคัญของผู้สูงอายุในด้านชุมชนน้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเข้าสังคมน้อยลง และด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุบางส่วนไม่สามารถจะเกียจคร้านตัวเองได้เพราะยังต้องหาเลี้ยงครอบครัว เงินที่ได้มาไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพส่งผลให้เกิดอาการเครียดและซึมเศร้า 2) ผู้สูงอายุควรนำหลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงและสามารถปรับตัวปรับใจรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีสติ ซึ่งหลักธรรมที่เหมาะสมคือหลักธรรมภาวนา 4 ภาวนา การจะเข้าสู่กระบวนการตามหลักภาวนา 4 ได้อย่างมีประสิทธิภาพควรปฏิบัติตามชุดกิจกรรม ชื่อว่า “3ป 1ส”

3. ประเด็นหนทางการสร้างสุข ลดทุกข์ ด้วยปัญญาของผู้สูงวัย ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหายุ่งยากไม่ผิดกับคนวัยอื่น นอกจากความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความจำ ไขข้อ ความดัน ฯลฯ ปัญหาทางอารมณ์ยังส่งผลต่อภาวะจิตใจของผู้สูงวัยอย่างมาก ความเจ็บป่วยทางจิตใจส่วนหนึ่งมักมีสาเหตุมาจากความรู้สึกไม่มั่นคง และไม่ปลอดภัย อันมีสาเหตุมาจากการไม่สามารถเลี้ยงดูตนเอง จากการเจ็บป่วย จากปัจจัยด้านครอบครัว จากการเป็นผู้มีรายได้ น้อยลง รวมทั้งลักษณะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการยังประโยชน์แก่ผู้อื่น ภาวะสุขภาพกายของผู้สูงอายุจะเสื่อมโทรมลงทุกที่ส่งผลกระทบโดยตรงหรือโดยทางอ้อมต่อสุขภาพจิตอย่างมาก แนวทางการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุด้วยตนเอง โดยเน้นวิธีการจัดการกับปัญหาของผู้สูงอายุเอง ด้วยมุ่งเน้นจัดการกับวิธีคิด วิธีการมองปัญหา ผู้สูงอายุควรยึดหลักการทางพุทธศาสนา คือ ยอมรับความเป็นจริงและดิ้นรนเพื่อให้หลุดออกจากความทุกข์ ดังนั้น การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้บรรเทาหรือห่างไกลจากความทุกข์ได้นั้น ควรเริ่มจากแนวคิดดี ๆ ของตัวผู้สูงอายุก่อน การมีโลกทัศน์เชิงบวก และดำเนินชีวิตในแต่ละวันด้วยความไม่ประมาท ทำชีวิตในทุกวันอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปทุมพันธ์) และคณะ (2561) ที่ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำฝึกดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความเข้าใจในตัวเอง มีเหตุผลมากขึ้น ส่วนกิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุใช้หลักไตรสิกขา พัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ในด้านจิตใจ การพัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม การนำภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนาในโอกาสพิเศษต่าง ๆ และเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุหลักพุทธธรรม ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองและอื่น

องค์ความรู้จากผลการวิเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยา

ได้องค์ความรู้จากผลการวิเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยาแบบจำลองนวัตกรรมสร้างสุขลทุกซ์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ที่ได้จากการวิจัย คือ ROONGNAPHA MODEL สร้างสุข ลดทุกซ์ จากที่ผู้วิจัยมีความศรัทธาในหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ยึดถือในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ต้องการที่จะเผยแผ่หลักธรรมคำสอนซึ่งเป็น ทยุขวิที่เป็นสากล ได้รับการยอมรับและพิสูจน์ได้ ให้กับนานาประเทศ โดยเฉพาะการนำมาใช้กับการทำงานในบทบาทแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ในกระบวนการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัย สิ่งสำคัญ คือ การเสริมสร้างให้เห็นคุณค่าในตนเอง และเสริมสร้างคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย โดยการบูรณาการชุดความคิด จากองค์ความรู้ 3 ศาสตร์ ประกอบด้วย หลักพุทธธรรม ไตรสิกขา และการเจริญสติ หลักจิตวิทยาเชิงบวก ไปสู่ระดับสากล ระดับนานาชาติต่อไป ดังภาพโมเดลด้านล่าง



ภาพที่ 1 ROONGNAPHA MODEL องค์ความรู้จากการวิจัย สร้างสุข ลดทุกซ์



จากโมเดลรูปแบบพุทธจิตวิทยาแบบจำลองนวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ที่ได้จากการวิจัย คือ ROONGNAPHA MPW - 4 Innovation Model สร้างสุข ลดทุกข์ โดยมีคำอธิบาย M – Mindfulness P - Psychology W – Wisdom

เริ่มต้นจากผู้วิจัยมีความศรัทธาในหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ยึดถือในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ต้องการที่จะเผยแผ่หลักธรรมคำสอน ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เป็นสากล ได้รับการยอมรับและพิสูจน์ได้นี้ ให้กับนานาประเทศ โดยเฉพาะการนำมาใช้กับการทำงานในบทบาทแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ในกระบวนการเสริมสร้างจิตสภาวะความสุขของผู้สูงวัย สิ่งสำคัญ คือ การเสริมสร้างให้เห็นคุณค่าในตนเอง และเสริมสร้างคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย โดยการบูรณาการชุดความคิด จากองค์ความรู้ ๓ ศาสตร์ ประกอบด้วย หลักพุทธธรรม ไตรสิกขา และการเจริญสติ หลักจิตวิทยาเชิงบวก และหลักการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม มาประยุกต์ในการออกแบบกระบวนการดูแลรักษาผู้สูงวัยไปสู่การปฏิบัติ ด้วยทางพระพุทธศาสนานั้น คำสอนของพระพุทธองค์ จะให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติไม่จำกัดเวลา ให้ผลทุกเมื่อ สำคัญคือ ผู้สูงวัยต้องปฏิบัติ จึงนำวิธีการฝึกสติมาประยุกต์ใช้ ควบคู่กับการฝึกสมาธิ (พัฒนาปัญญา) ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการฝึกสมาธิเป็นการควบคุมจิตให้จิตเป็นผู้กำหนด ควบคุมไม่ให้ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตนิ่ง จะทำให้สามารถมองเห็นความทุกข์ได้ตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจความจริง จะสามารถลดทุกข์เพิ่มสุขได้ นอกจากนี้ การที่มีสติ สมาธิที่ดี จะสามารถเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควบคุมดูแลจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกได้ ทำให้สุขภาพจิตดี เมื่อสุขภาพจิตดี ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การพัฒนาจิตและปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้น มีหลักการแห่งสมาธิเป็นรากฐานเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติตามการเดินทางสายกลาง เมื่อมีความคิดเห็นที่ถูก คิดเห็นด้วยปัญญา สมาธิเกิดจาก ความคิดเห็นที่มีสติ และมีสมาธิ การคิดเห็นด้วยปัญญาไม่คิดผิด ไม่คิดเห็นนอกนอกกลุ่มนอกทาง ผู้สูงวัยไม่คิดด้วยค่าตนเอง แต่คิดเห็นในคุณค่าของตนเอง และคิดเห็นคุณค่าของลมหายใจเข้าออกทุกขณะจิต การคิดเห็นด้วยเช่นนี้ เป็นปัญญาจากสมาธิ ถือว่าเกิดปัญญาทางจิต หรือจิตปัญญา หรือ พุทธจิตปัญญา เมื่อมีพุทธจิตปัญญาแล้ว บุคคลผู้สูงวัยก็จะใช้ปัญญา นำในการดำเนิน ชีวิตมีชีวิต อยู่ด้วยปัญญา ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยอารมณ์ หรือความเชื่อ ผิดๆ รู้เท่าทันอารมณ์ มีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะจิต ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เกิดการเห็น การเห็นคุณค่าของ ชีวิต ทุกลมหายใจเข้าออก ดังนั้น การพัฒนาจิตและปัญญาในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการแปลงหลักคำสอน หลักปฏิบัติ ในรูปแบบการฝึกภาคปฏิบัติ ด้วยการพัฒนาพุทธนวัตกรรมตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ที่มีความเป็นภูมิปัญญาสากล เช่น การฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจที่เป็นสากลมนุษย์ทุกคนมีลมหายใจ การเรียนรู้กำหนดทุกข์ ทุกข์ของมนุษย์ก็เป็นเรื่องสากล หรือแม้แต่หนทางพ้นทุกข์ของมนุษย์ก็ถือเป็นเรื่องสากล ที่ไม่ว่าผู้สูงวัยชาติใดก็จะสามารถเรียนรู้ เข้าถึงและฝึกฝนได้ จุดมุ่งหมายเพื่อการลดทุกข์และเพิ่มสุขของผู้สูงวัยชาวนอร์เวย์นั่นเอง

พุทธนวัตกรรมข้างต้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) นำสุขสร้างสติ 2) นำอ่อนคลายไร้ทุกข์ 3) คุณภาพชีวิตดีด้วยจิต 4) จิตอาสา (กิจกรรม) องค์ประกอบเหล่านี้ ครอบคลุมทั้ง 4 มิติในการดูแลผู้สูงวัยแบบองค์รวม คือ ด้านร่างกาย (Physical) ด้านจิตใจ (Mental) ด้านอารมณ์ (Emotional) และด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม จะได้รับการปรับการสร้างสรรค์ให้ชีวิต ซึ่งหากใครมีสุขภาพดีครบทั้ง 4 ด้านนี้ถือว่า มีสุขภาพดีอย่างสมบูรณ์ การทำให้ตนเองมีสุขภาพดีครบทุกด้านก็สามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งวัตถุประสงค์ของการนำพุทธจิตวิทยานวัตกรรม มาร่วมใช้ในกระบวนการดูแลรักษาผู้สูงวัย เพื่อให้เขาได้เข้าใจในความ เปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าของตัวเอง สามารถสร้างประโยชน์ให้กับครอบครัว ทำตัวเองให้มีประโยชน์ กับตัวเองและผู้อื่น มีกิจกรรมจิตอาสา ให้เขาเข้าถึงสภาวะจิตใจรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง รู้เท่าทันจิตใจตัวเอง ยอมรับ เข้าใจความจริง ฝึกพัฒนาจิตและปัญญา ให้เกิดความองอาจแห่งปัญญา รู้เท่าทันอดีต รู้จักการวางจิต ให้มีความสุข ลดความทุกข์ พุทธนวัตกรรม จำต้องใช้วิธีการเผยแผ่ที่ทันสมัย โดยผ่าน กระบวนการสร้าง ดูแลดำเนินการ Social Network บนชุมชนเสมือน



ในโลกออนไลน์ Social media ที่สามารถเชื่อมโยงถึงกัน ใช้สื่อสารถึงกันได้ ผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้สูงวัยสามารถเชื่อมโยงเข้ากับผู้อื่นได้โดยง่าย ซึ่งจะนำไปสู่กับเข้าสู่สังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรม ได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในประเทศนอร์เวย์หรือประเทศใกล้เคียง ซึ่งนับว่าเป็นนวัตกรรมทางสังคม Social innovation รูปแบบใหม่ ที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาช่วยลดความทุกข์ สร้างสุขด้วยปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ต่อไป

จากการเชื่อมโยงชุดความคิดในการพัฒนาพุทธนวัตกรรม เกิดภูมิปัญญาจากผู้เชี่ยวชาญที่ผู้วิจัย สรุปเป็นคาถา พาทำ นำสุข ทุกห้วงเวลา ผู้สูงวัย 3 ชุดความคิดด้วยกัน คือ 1) หลักการ 3 2) อุดมการณ์ 4 3) วิธีการ 6

หลักการ 3 ประกอบด้วย 1) ยอมรับวัยชรา ให้ทุกคนยอมรับความชรา ไม่ต่อต้าน ไม่ปฏิเสธ เป็นธรรมชาติของมนุษย์เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องตาย ทุกคน 2) พัฒนาจิตนำกาย จากภายในสู่ภายนอก เป็นการพัฒนาคู่กันพัฒนาทั้งกายและจิตแต่ต้องใช้จิตนำกายจากภายในสู่ภายนอก เพราะว่าจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว มโนกรรมเป็นเช่นไรกายกรรมเป็นเช่นนั้น เอาจิตเป็นตัวตั้งเอากายเป็นตัวตาม 3) ใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ไม่คิดเศร้าหมอง หรือวิตกกังวล หรือภาวะ โລภะ โทสะ โมหะ ให้หลุดพ้นจากสิ่งที่เป็น negative

อุดมการณ์ 4 ประกอบด้วย ให้มีอุดมการณ์ของชีวิตแม้จะอยู่ในช่วงปลายของชีวิตอุดมการณ์ไม่จำเป็นต้องหายไปแม้ชีวิตจะมากขึ้น 1) ชีวิตนี้ยังมีคุณค่า มีคุณค่าแม้กระทั่งถึงลมหายใจสุดท้าย ก็ยังดีประโยชน์อยู่ ถ้าเป็นลมหายใจ ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น 2) ใช้ปัญญาเพื่อส่วนรวม แม้ว่าวิญญาณออกจากร่างไปแล้ว ก็ยังมีประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น การอุทิศสละร่างกายเป็นอาจารย์ใหญ่ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาให้กับนักศึกษาแพทย์ได้ เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม 3) อยู่ใช้เวลาให้มีประโยชน์ เวลาทุกนาที่ที่ผ่านไปจะต้องเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะไม่ใช่ เพื่อประโยชน์ส่วนตัว 4) อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง อย่าหลอกตนเองหลอกคนอื่น หรือหลอกสังคม จะทำให้เราไม่ทุกข์อยู่กับความจริงมากก็ทุกข์น้อย

วิธีการ 6 ประกอบด้วย 1) วิธีการพักกาย เพราะร่างกายใช้มาเยอะพอสมควร 2) คลายจิต 3) อุทิศตน 4) เลี้ยงอบาย 5) ห่างไกลความเครียด 6) ปล่องวางทางใจ

การฝึกพัฒนาจิตและปัญญาผู้สูงวัยด้วยพุทธจิตวิทยานวัตกรมนั้น เริ่มพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญญาระดับปุถุชนผู้อยู่ในกระแสโลกก่อน ผลลัพธ์ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้นั้นเป็นไปด้วยความสงบสุข และตั้งมั่นเป็นพื้นฐานที่ดีที่สามารถพัฒนาต่อไปได้ เมื่อพัฒนาปัญญาในทางโลกนี้ด้วยความเพียร ให้สูงยิ่งขึ้นไปอีก การมีปัญญาจนกระทั่งผู้สูงวัยผู้พัฒนาตนนั้นเข้าสู่สภาวะไม่มีอวิชชา ตัณหา อุปาทานในการดำเนินชีวิต แต่เป็นการอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง เข้าถึงการไม่ควรถูกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง จิตจะตื่นจากอวิชชา จนเข้าถึงระดับของปัญญาในกระแสธรรม สู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ โลกุตระปัญญา นั่นคือผลลัพธ์ของพุทธจิตวิทยานวัตกรมนั้นสามารถลดทุกข์สร้างสุขด้วยปัญญาอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังเป็นการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา อันเป็น “อภิลักขิต” ไปสู่ระดับสากลระดับนานาชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์”

1) ควรมีการเสนอให้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงวัยในประเทศนอร์เวย์ กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนา ความสุขของผู้สูงวัยด้วยการนำหลักพุทธจิตวิทยา พุทธนวัตกรรมสากล ในการดูแล โดยใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการดูแลผู้สูงวัยสำหรับหน่วยงานทางภาครัฐและทางภาคเอกชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต



ของผู้สูงอายุ ประเทศนอร์เวย์ อาจจัดเป็นหลักสูตรที่สามารถให้ความรู้เบื้องต้น หรือแนวทางปฏิบัติเพื่อการลดทุกข์และสร้างสุขอย่างแท้จริง

2) นำรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ ไปประยุกต์ใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น บ้านพักคนชรา ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรัฐและเอกชน เพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ให้ดียิ่งขึ้นไป

3) ควรมีการเผยแพร่องค์ความรู้ กำหนดทิศทางของด้านการสื่อสารสุขภาพในการดูแลผู้สูงอายุประเทศนอร์เวย์โดยใช้รูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ โดยประสานวัดไทยในประเทศนอร์เวย์ เป็นแกนกลางในการเผยแพร่จัดกิจกรรม ให้ครอบคลุมหน่วยงานหรือบุคลากรผู้ดูแลผู้สูงอายุประเทศนอร์เวย์ และควรจัดระบบของกระบวนการสื่อสารในสังคมทั้งออฟไลน์และออนไลน์ทุกช่องทาง

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนสามารถนำรูปแบบพุทธจิตวิทยานวัตกรรมสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์ ไปจัดกิจกรรมในการดูแลผู้สูงอายุให้เกิดความสุขได้อย่างเป็นรูปธรรม

2) ควรมีการพัฒนาเพื่อกระตุ้นมาตรการและแนวทางในการเสริมสร้าง ความสุขให้กับผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยอาจเริ่มจากหน่วยงานต้นแบบ จัดโครงการเพื่อให้ความรู้ในการวิเคราะห์สภาวะสุขภาพ การจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ โดยทดลองนำผลการศึกษาที่ได้ นำมาเสริมสร้างนวัตกรรมทางพุทธจิตวิทยา สร้างสุขเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ นวัตกรรมการผ่อนคลายทุกข์ด้วยปัญญา นวัตกรรมสวัสดิการชีวิตด้านการพัฒนาจิตให้งอกงาม มีนวัตกรรมทางสังคมด้วยชมรมจิตอาสาสากล รวมถึงการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การจัดอบรมหลักในการบริหารการเงินของผู้สูงอายุ อบรมเชิง ปฏิบัติการในการเข้าใช้สังคมออนไลน์ต่าง ๆ

3. ข้อเสนอแนะการวิจัยในครั้งต่อไป

4) ควรมีการศึกษาพุทธจิตวิทยาสร้างสุขลดทุกข์ ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุ โดยเลือกศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ทั้งตัวแปร ทางพุทธจิตวิทยา และตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัย และศึกษาต่อยอดด้วยรูปแบบวิธีวิจัยการทดลอง เพื่อให้ทราบประสิทธิผลของรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศนอร์เวย์

2) ควรศึกษาพุทธจิตวิทยาสร้างสุขลดทุกข์ด้วยสติและปัญญาของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีวิจัยและพัฒนา เพื่อต่อยอดการวิจัยครั้งนี้

3) ควรศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เพื่อทราบอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของ ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุขอย่างมีสติของผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. (2546). *เศรษฐศาสตร์การเมือง (เพื่อชุมชน)*. กรุงเทพฯ: คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธารธรรม ฉันทอุไร. (2565, 1 กุมภาพันธ์). ส่องการสร้างสุขผู้สูงอายุโลกกับการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุไทย. *Voice Labour*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2568, จาก <https://voicelabour.org/2022/02/01/elderly-happiness/>
- ประเวศ วสี. (2543). *คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสิริปัญญาโนโยค. (2562). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในสังคมไทย. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, 6(4), 2141-2156.

- พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปณฺชนฺธ), สมชัย ศรีนอก และ พระมหาวิระพล วีรญาโณ. (2561). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 14(1), 162–174.
- โยตะ ชัยวรมันกุล. (2565). พุทธนวัตกรรมการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(2), 159–170.
- วสิษฐ์พล กุลพรม. (2565). พุทธนวัตกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตเพื่อแก้ปัญหาโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน. *วารสาร มจร บัณฑิตศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 8(3), 209–223.
- Bondevik, M. & Skogstad, A. (2000). Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest old. *Journal of Religious Gerontology*, 11(1), 5–21.
- Norden.org. (2023, February 1). *Norwegian identification numbers*. Retrieved March 1, 2025, from <https://www.norden.org/en/info-norden/norwegian-identification-numbers>
- United Nations. (2014). *Population and vital statistics report: Demographic yearbook 2013*. New York, NY: United Nations Department of Economic and Social Affairs.
-