

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

Life Happiness of the Elderly

อัญชลี เชียวโสธร¹ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์² และรัชฎา คำวชิรพิทักษ์³

Anchalee Cheosothorn, Pongphan Kirdpitak and Ranchuan Khamwachirapitak

Received: April 07, 2024

Revised: July 29, 2024

Accepted: August 26, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในการคิด การรู้สึก การกระทำ ความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต การมองโลกในแง่ดี การมีสัมพันธภาพทางบวก การมีความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิด และการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคม สำหรับองค์ประกอบหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข และมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดและความเป็นอยู่ของชีวิตประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่เรียกว่า แบบจำลองเพอร์มา หรือแบบจำลองที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิตแบบยูโดโมนิสต์ที่เน้นศักยภาพและความเจริญรุ่งเรืองของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้คือ รู้สึกดีมีอารมณ์บวก ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีทุกรูปแบบ เข้าใจความหมายของการใช้ชีวิต แลตระหนักถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา นอกจากนี้ ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ โดยนำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางจิตวิทยา

คำสำคัญ: ความสุขในชีวิต, ผู้สูงอายุ, ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี; Dhonburi Rajaphat University

²⁻³ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต; Kasem Bundit University

Abstract

This academic article aims to present the concept of life happiness of the elderly, which means the elderly's perception in thinking, feeling, action, enthusiasm in life, physical health care, mental health care, optimism, positive relationships, flexibility in adjusting perspectives, and economic and social stability. The components or factors that cause happiness and affect the change of thoughts and life are comprised of 5 components called the Perma model or the model that causes Eudaimonic Happiness in life that emphasizes the potential and prosperity of individuals as important, which is expressed as observable behaviors, namely, feeling good, having positive emotions, cooperating with social activities, having good relationships in all forms, understanding the meaning of life, and recognizing past successes in life. In addition, happiness in life of the elderly can be enhanced by applying various psychological theories to organize various psychological activities.

Keywords: Happiness in Life, the Elderly, Happiness in Life of the Elderly

บทนำ

ความสุข เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เป็นแนวคิดทางอัตวิสัย (Subjective) ขึ้นอยู่กับคำจำกัดความของแต่ละบุคคล และสามารถวัดได้ในเชิงปริมาณ ซึ่งแต่ละบุคคลจะตัดสินใจว่ามีความสุขมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับวิถีการดำเนินชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิธีคิด ประสบการณ์ชีวิต ทั้งที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ และระดับความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2551) สภาพชีวิตที่เป็นสุขเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2556) นอกจากนี้ความสุข เป็นสภาวะหรือระดับของความพึงพอใจ หรือความสุขที่ได้จากภาวะสมบูรณ์เต็มประสิทธิภาพ (Optimal Functioning) ตามเกณฑ์ที่แต่ละบุคคลกำหนดขึ้นเอง (อรัญญา ตัญคำภีร์ และคณะ, 2562) เป็นความรู้สึกที่บุคคลสร้างขึ้นเองได้ และสามารถสังเกตได้โดยพฤติกรรม การแสดงออกทางการคิด การ

รู้สึก และการกระทำตามระดับความพึงพอใจของบุคคล มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตน การมองโลกในแง่ดี และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม (Gilbert, D., 2006; อรรถกร เถยทิม, 2560) และมีผลกระทบต่อบุคคลทั้ง กาย จิต และสังคมในเชิงบวก ซึ่งนักจิตวิทยาได้กำหนดนิยามโครงสร้างของความสุขไว้แตกต่างกัน ตามมุมมองแบบเฮโดนิคส์ (Hedonics) ที่เน้นความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งเป็นพฤติกรรมที่วัดได้จากอารมณ์ความรู้สึกและความพึงพอใจในชีวิต และมุมมองแบบยูโดโมนิกส์ (Eudaimonics) ที่เน้นศักยภาพและความเจริญรุ่งเรืองของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ในรูปแบบที่ต่างกัน (อรพินทร์ ชูชม, 2559)

ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ไปในทางเสื่อมถอยที่เร็วกว่าบุคคลในวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นผลให้เกิดการบั่นทอนความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุได้ และสถานการณ์ประชากรไทยในปัจจุบันได้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รัฐบาลไทยจึงให้ความสำคัญโดยได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จนถึงปัจจุบัน คือ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) โดยมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในมิติของการมีปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การมีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีโอกาที่จะใช้ศักยภาพของตนในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาให้คนมีความสุข

ความหมายของความสุข

ความสุข เป็นความรู้สึกทางบวกที่แสดงออกทางการคิด การรู้สึก การกระทำ ตามระดับความพึงพอใจของบุคคลที่มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม และการมองโลกในแง่ดี ความสุขของบุคคลเป็นความรู้สึกจากภายใน ที่บุคคลรู้สึกดี มีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) มีอารมณ์ทางบวก (Positive Emotions) และมีสุขภาวะ (Well-Being) ซึ่งส่งผลให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ (เกสร มัยจิน, 2559; อรัญญา ตัญย์ศิริ และคณะ, 2562) จากการศึกษาของอัญชลี เชี่ยวโสธร (2566) พบว่า ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 1) มีสุขภาพแข็งแรง 2) มีความรื่นรมย์ สนุกสนานในการใช้ชีวิต 3) มีความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตัวเอง และสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่น 4) มีความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และควบคุมอารมณ์ได้ 5) มีฐานะมั่นคง 6) มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง 7) มีการรับรู้

ตนเองควบคุมอารมณ์ได้ และ 8) มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ และผู้สูงอายุต้องการพัฒนาให้มากขึ้นกับตนเองพัฒนาให้มากขึ้นกับตนเอง

ความสุขเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ และบุคคลมีวิธีการสร้างความสุขในรูปแบบที่แตกต่างกันได้หลายวิธี เช่น ในมุมมองแบบเฮโดนิคส์ (Hedonics) ที่เน้นความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกและความพึงพอใจในชีวิต และมุมมองแบบยูโดโมนิกส์ (Eudaimonics) ที่แสดงออกด้วยศักยภาพและความเจริญ-รุ่งเรืองของบุคคลเป็นสำคัญซึ่งสามารถพัฒนาได้ (อรพินทร์ ชูชม, 2559) การสร้างความสุขในแนวคิดที่เรียกว่า ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ดี ความรู้สึกที่ดี และวิธีการที่บุคคลเลือกชีวิตที่พยายามให้มีความสุขมากที่สุด ซึ่งสามารถสร้างได้ในวิธีการที่แตกต่างกันประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ชีวิตที่รื่นรมย์ชีวิตที่รื่นรมย์ (Positive Emotion) คือ อารมณ์ดี เพลิดเพลินกับความสุขในชีวิตมากเท่าที่จะเป็นไปได้ 2) ชีวิตที่ได้ทุ่มเท (Engaged Life) คือ ใส่ใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งอยู่กับบางสิ่ง เช่น เลิกทุ่มเทเวลาให้งานหรือครอบครัวแล้วรู้สึกเวลาหยุดนิ่ง เพราะเกิดภาวะที่ใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่กำลังทำ 3) ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful Life) คือ ความสุขที่มีคุณค่าที่สุด เป็นความอึดอึ้งและองอาจทางใจ เพราะเข้าใจเหตุผลและเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างถ่องแท้ ความสุขเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างได้เอง (เกสร มัยจิน, 2559)

กล่าวโดยสรุป ความสุข หมายถึง ความรู้สึกทางบวก ที่แสดงออกทางการคิด การรู้สึก การกระทำตามระดับความพึงพอใจของบุคคล ที่มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม และการมองโลกในแง่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขได้มีนักวิชาการทั้งในสังคมโลกฝั่งตะวันออกและตะวันตกได้เสนอแนวคิดตามความเชื่อในศาสตร์ที่ศึกษา ได้แก่ ด้านเศรษฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ ด้านพุทธศาสตร์ และด้านจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

1. ศาสตร์ด้านเศรษฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ ให้ความสำคัญกับความสุขในแง่ของปัจเจกชนและสังคม โดยเน้นเรื่องของความอยู่ดีมีสุข หรือสุขภาวะ (Well-Being) ของบุคคล คุณภาพชีวิตที่สามารถวัดได้ โดยการวัดความสุขในด้านสุขภาพกายและใจ ซึ่งแตกต่างกันตามลักษณะส่วนบุคคล เช่น สุขภาพ สมรรถนะทางกายภาพ บุคลิกภาพ และความสามารถในสังคม (Veenhoven, 1996; อ้างถึงใน เกสร มัยจิน, 2559)

2. ความสุขตามแนวคิดด้านพุทธศาสตร์ เน้นเรื่องความสุขโดยรวม ที่เกิดจากการปฏิบัติ เจริญสมาธิปัญญาที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้เฉพาะตน โดยไม่ต้องอาศัยกระบวนการรับรู้ต่ออารมณ์จากภายนอก เป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตมีความเป็นอิสระ เป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุขที่แท้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

3. ศาสตร์ด้านจิตวิทยา นักจิตวิทยาได้กำหนดนิยามโครงสร้างของความสุขและสภาวะไว้แตกต่างกัน ตามมุมมองแบบ Hedonic ที่เน้นความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งวัดได้จากอารมณ์ความรู้สึกและความพึงพอใจในชีวิต และมุมมองแบบ Eudaimonic ที่เน้นศักยภาพและความเจริญรุ่งเรืองของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ในรูปแบบที่ต่างกัน (อรพินท์ ชูชม, 2559) ซึ่ง Ryan & Deci (2001; อ้างถึงในอรพินท์ ชูชม, 2559) ได้พัฒนาทฤษฎีอัตลิติต (Self-Determination Theory) โดยเสนอว่า บุคคลมีความต้องการทางจิต 3 ประการ ได้แก่ ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความต้องการมีความสามารถ (Competence) และความต้องการมีความสัมพันธ์ (Relatedness) ถ้าบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งสามด้านนี้จะส่งผลต่อสภาวะเชิงอัตวิสัย (Hedonic) และสภาวะตามแนวคิด Eudaimonic คือ ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การมีความสามารถ (Competence) และการมีความสัมพันธ์ (Relation) เป็นองค์ประกอบหลักสำหรับการสร้างหรือส่งเสริมสภาวะ ซึ่ง Seligman, M. E. P. (2002; อ้างถึงในอรพินท์ ชูชม, 2559) เสนอว่า การสร้างความสุขในแนวคิดที่เรียกว่า ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) นั้น เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดี และวิธีการที่บุคคลเลือกชีวิตที่พยายามให้มีความสุขมากที่สุดซึ่งสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) อารมณ์ทางบวก (Positive Emotion) หรือชีวิตที่พึงพอใจ (Pleasant Life) คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกที่พึงพอใจในชีวิต ได้รับการตอบสนองความต้องการ และมีประสบการณ์อารมณ์ทางบวก ทั้งในอดีตคือการให้อภัย อนาคตคือความหวัง และปัจจุบันคือความสนุกสนานรื่นรมย์ ซึ่งเป็นความสุขชั่วคราวที่สามารถทำให้เกิดได้โดยการตอบสนองความต้องการต่อความรู้สึก 2) ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) หรือชีวิตที่มีความยึดมั่นผูกพัน (Engaged Life) หมายถึง การที่บุคคลมีชีวิตที่มุ่งมั่นทุ่มเท เอาใจใส่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งนั้น เกิดภาวะลื่นไหล (Flow) ในกิจกรรมที่ทำอย่างกระตือรือร้น ไม่เบื่อหน่าย ซึ่งสามารถสร้างได้โดยใช้ประโยชน์จากจุดแข็ง (Character Strengths) และคุณธรรม (Virtues) ของบุคคลในการทำกิจกรรมที่ชอบ จึงอาจเรียกความสุขในองค์ประกอบนี้ได้ว่าเป็นชีวิตที่ดี และ 3) ความหมาย (Meaning) หรือชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful Life) คือ การที่บุคคลใช้จุดแข็งและคุณธรรมเพื่อทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า และเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อสังคม เป็นความสุขที่มีคุณค่าสูงสุด มีความถาวรและมีความงอก

งามทางจิตใจ โดยมีคุณธรรม 6 กลุ่ม ได้แก่ (1) ปัญญาและความรู้ (2) ความกล้าหาญ (3) มนุษยธรรม (4) ความยุติธรรม (5) ความยับยั้งชั่งใจ และ (6) การอยู่เหนือความมีตัวตน ซึ่งเป็นจุดแข็งที่ทำให้บุคคลมีความสุข โดยที่ Seligman, M. E. P. (2013) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความสุขเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างได้เอง เมื่อรู้จักองค์ประกอบหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขแล้วได้มีการปรับเปลี่ยนความคิดและความเป็นอยู่ให้ชีวิตรับรู้ได้ถึงความสุขเหล่านั้น ซึ่งมีทั้งหมด 5 องค์ประกอบ เรียกว่า Perma Model หรือแบบจำลองที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิตแบบ Eudaimonics ที่เน้นศักยภาพและความเจริญรุ่งเรืองของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

P: Positive Emotion รู้สึกดีมีอารมณ์บวก สามารถจัดการความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับบุคลิกภาวะ คงอารมณ์เชิงบวกด้วยความสงบมีสติ ความภาคภูมิใจ ความบันเทิงใจ ความตื่นเต้นเร้าใจ รู้สึกมีความหวัง มีแรงบันดาลใจ ร่วมกับมองโลกในแง่ดีไว้ได้ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขในใจ

E: Engagement เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แบ่งปันช่วงเวลาในชีวิตไปอยู่กับคนที่ทำให้รู้สึกดีทุกครั้งหรือลงมือทำกิจกรรมตามความสนใจส่วนตัว ซึ่งเป็นได้ตั้งแต่การทำงานที่รับผิดชอบตามหน้าที่ งานอดิเรก จนถึงเกมกีฬา ทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างสมาธิและความสุขใจได้ เพราะรู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่าและเป็นส่วนสำคัญกับสิ่งที่ทำ

R: Relationship สานสัมพันธ์ภาพที่ดีทุกรูปแบบ คนที่มีความสุขกับชีวิตจะไม่ปิดกั้นตัวเอง จะเปิดกว้างทำความรู้จักกับผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาตลอดชีวิต มอบความรัก ความหวังดี และมิตรไมตรีต่อคนรอบข้างด้วยความจริงใจ ไม่เคยรู้สึกกว่าอยู่ตัวคนเดียว และเป็นกำลังใจให้ดำเนินชีวิตผ่านอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ไปได้

M: Meaning ชีวิตเปี่ยมความหมาย การมีชีวิตอยู่จะครอบคลุมถึงเพื่อนมนุษย์และสังคมวงกว้าง ส่วนหลักยึดเหนี่ยวจิตใจอื่น ๆ เช่น ความเชื่อ ความศรัทธา และความคิดอุดมคติ ก็มีส่วนร่วมนิยามความหมายของชีวิตให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเหมือนกัน เพราะตระหนักว่าตัวเองมีความหมาย ชีวิตจึงมีความสุขใจตามมา

A: Accomplishment พลังจากความสำเร็จ ทุกความสำเร็จที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิต ทั้งเรื่องเล็กน้อยที่ได้เป็นกิจวัตร เช่น ทำงานเสร็จทันเวลา และเรื่องยิ่งใหญ่ที่บรรลุเป้าหมายตามที่หวังด้วยความมานะ ความเชี่ยวชาญ และความสามารถส่วนตัว จะเป็นพลังกำลังใจให้ก้าวหน้าต่อไป และเกิดความสุขในรูปแบบของความนับถือตัวเอง

กล่าวโดยสรุป นักวิชาการได้จำแนกความสุขตามศาสตร์ที่มุ่งศึกษา ได้แก่ 1) ศาสตร์ด้านเศรษฐศาสตร์และสังคมวิทยา กล่าวถึงความสุขในเชิงพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ในเชิงปริมาณ

2) ศาสตร์ด้านพุทธศาสนา กล่าวถึงความสุขที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตน และ 3) ศาสตร์ด้านจิตวิทยา จำแนกความสุขออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) Hedonics เน้นความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นอารมณ์ทางบวก ที่ไม่มีอารมณ์ทางลบ และบุคคลรู้สึกพึงพอใจในชีวิต 2) Eudaimonics เน้นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สร้างความสุขซึ่งบุคคลสามารถสร้างได้เอง มี 5 องค์ประกอบหลักที่เรียกว่า PERMA Model

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

สถานการณ์ประชากรไทยในปัจจุบันได้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รัฐบาลไทยจึงให้ความสำคัญโดยได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จนถึงปัจจุบัน คือ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) โดยมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในมิติของการมีปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การมีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีโอกาที่จะใช้ศักยภาพของตนในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาให้คนมีความสุข โดยให้นิยามว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุข คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี (Health) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) และการมีหลักประกันหรือความมั่นคง (Security) ในชีวิต

ผู้เขียนได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และสามารถสรุปได้ว่า ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุมีด้านต่าง ๆ เรียงตามลำดับความถี่สูงสุดถึงต่ำสุด ดังต่อไปนี้ 1) มีความพึงพอใจในชีวิต ภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเอง และแบ่งปันให้ผู้อื่น (ดุขฎี อายุวัฒน์ และคณะ, 2562) 2) การดูแลสุขภาพทั้งกาย และจิต ให้แข็งแรง (ปรีชา อุปโยคิน, 2556) 3) รู้คิด เข้าใจ วางแผนแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผล 4) เข้าใจความรู้สึกของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ (ภาคิน บุญพิชาชาญ, และคณะ 2565) 5) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) (อรรถกร เถยทิม, 2560) 6) มีสัมพันธภาพดี ครอบครัวอบอุ่น รักใคร่ปรองดองกัน (ดุขฎี อายุวัฒน์ และคณะ, 2562) 7) มีอารมณ์ และความรู้สึกเชิงบวก (Positive Affection) ต่อสถานการณ์รอบตัว มองโลกในแง่ดี (Brooks, A.C., 2022) 8) มีเศรษฐกิจมั่นคง ไม่มีหนี้สินที่เกินความสามารถในการชำระหนี้ได้ (ดุขฎี อายุวัฒน์ และคณะ, 2562)

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้เขียนสามารถประมวลแนวคิดได้ว่า ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และความมั่นคงทางเศรษฐกิจในสังคมตามมุมมองของตน ซึ่งแสดงออกให้เห็นได้เป็น

พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในลักษณะที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวก ได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ และมีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสุขกาย สุขใจ มีความอึดใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบ และเย็น ตามอัตภาพแห่งตน ทั้งนี้ประสบการณ์ที่ผ่านมาและทัศนคติมีผลต่อการเกิดความสุขเฉพาะตนของผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตนั้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) ได้นำเสนอกิจกรรม 3 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมพลัง จากการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ หรือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในระดับปานกลางอย่าง ต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ตลอดจนการ หัวเราะ สร้างอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ดำรงชีวิตอยู่กับความพอเพียง ทำตัวอ่อนคลาย ไม่เครียด

2. กิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน เช่น การเข้าชมรมหรือการรวมกลุ่มตามความสนใจ หรือการทำจิตอาสา ซึ่งพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางสังคม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน จะมีอายุยืนกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ตลอดจนจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ควบคุมตนเองได้ ส่งผลให้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำกิจกรรม และที่สำคัญมีส่วนช่วยรักษาการทำงานของสมองหรือความสามารถทางสติปัญญาไว้ให้ยาวนาน ป้องกันโรคสมองเสื่อมที่เมื่อเป็นแล้วจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

3. กิจกรรมทางศาสนา ซึ่งพบว่า ศาสนาเข้ามามีส่วนในการดูแลสุขภาพจิตในด้าน อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ การได้พบปะกับกลุ่มคนที่สนใจเรื่องเดียวกัน ได้พูดคุยถึงความรู้สึกต่าง ๆ แนวทางการปฏิบัติที่ฝึกจิตใจ และการนำคำสอนทางศาสนามาใช้ในการดูแลจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และการฝึกสมาธิ การสวดมนต์ นำศาสนาที่นับถือมายึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย แจ่มใส อารมณ์คงเส้นคงวา และพบว่าการปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงธรรมะ เป็นปัจจัยความสุขที่สำคัญมากของผู้สูงอายุ (อรรถกร เฉยทิม, 2560)

นอกจากนี้ ได้มีข้อค้นพบว่าการพัฒนาความสุขในชีวิตนั้น ผู้สูงอายุสามารถกำหนดกิจกรรมเสริมสร้างความสุขได้ด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตามรูปแบบการนำตนเอง (Self-Direction Model) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีด้านจิตวิทยาต่าง ๆ ต่อไปนี้ (อัญชลี เชี่ยวโสธร, 2566)

1. ทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) มีแนวคิดที่มุ่งเน้นความสามารถของผู้สูงอายุในการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) อิสระภาพและความรับผิดชอบ (Freedom And Responsibility) การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และความสัมพันธ์ที่มีความหมาย (Striving For Identity and Meaning Relationships) และการแสวงหาสิ่งที่มีความหมายในชีวิต (The Search For Meaning) (May, R. & Yalom, I., 1995)

2. ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructivism Theory) อธิบายว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นเอง โดยการนำประสบการณ์จากสารสนเทศและสิ่งแวดล้อมที่พบเห็นมาเชื่อมโยงกับความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิมสร้างเป็นความรู้ใหม่ขึ้น จึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนลงมือกระทำเพื่อสร้างความรู้มากกว่าการรับข้อมูล หรือสารสนเทศโดยพยายามจดจำเท่านั้น ซึ่งแนวคิดการสร้างความรู้อ้างอิงรากฐานสำคัญจากรายงานการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ชื่อ Jean Piaget นักจิตวิทยาพัฒนาการชาวสวิส (Bada, S. O. & Olusekun, B. S., 2015) และ Lev Vygotsky (Vygotsky, L. & Cole, M., 2018) นักจิตวิทยาการศึกษาชาวรัสเซีย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ Cognitive Constructivism หรือแนวคิดการสร้างความรู้เชิงปัญญา และ Social Constructivism หรือแนวคิดการสร้างความรู้เชิงสังคม ดังนี้ 1) Cognitive Constructivism มีรากฐานทางปรัชญาที่ว่าด้วยความพยายามเชื่อมประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ด้วยกระบวนการที่พิสูจน์อย่างมีเหตุผล เป็นความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรอง ซึ่งถือเป็นปรัชญาปฏิบัตินิยม ประกอบกับรากฐานทางจิตวิทยาการเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อพื้นฐานตามแนวคิดของ Jean Piaget ซึ่งอธิบายว่า ผู้เรียนจะพัฒนาความสามารถทางการรู้คิด หรือ Cognitive Abilities ผ่านความเข้าใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่างกัน เมื่อมีอายุแตกต่างกัน ซึ่งขั้นตอนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงอ้างอิงอายุให้สร้างโครงสร้างทางความรู้และปัญญาผ่านประสบการณ์ด้วยตนเองนี้เป็นโมเดลของสติปัญญา หรือ Mental Model ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและขยาย ได้ รวมทั้งมีความซับซ้อนขึ้นได้ โดยผ่านกระบวนการการซึมซับ (Assimilation) และปรับเปลี่ยน (Accommodation) 2) Social Constructivism ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านสังคมวิทยาของ Lev Vygotsky (Vygotsky, L. & Cole, M., 2018) เชื่อว่าสังคมและวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือทางปัญญาที่จำเป็นสำหรับการพัฒนารูปแบบและคุณภาพของปัญญา โดยมีผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีความอาวุโส เช่น พ่อ-แม่ ครู-อาจารย์ เป็นตัวเชื่อมสำหรับเครื่องมือทางสังคม

วัฒนธรรมและภาษา ซึ่งเครื่องมือทางวัฒนธรรมเหล่านี้ ได้แก่ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม บริบททางสังคม และภาษา รวมทั้งข้อมูลดิจิทัลในปัจจุบันด้วย

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) Knowles (1984; อ้างถึงใน ปิยะ ศักดิ์เจริญ, 2558) ได้ตั้งสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ (Adult Learner) 5 ข้อ ดังต่อไปนี้ 1) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีความเป็นอิสระที่สามารถชี้แนะและเรียนรู้ด้วยตนเองได้ 2) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่สามารถดึงประสบการณ์ชีวิตมาช่วยในการเรียนรู้ได้ทันที 3) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่พร้อมที่จะเรียนรู้ตามการเปลี่ยนแปลงของบทบาทใหม่ทางสังคม 4) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่เรียนรู้โดยเน้นปัญหาเป็นศูนย์กลางและต้องการเรียนรู้สิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ทันที 5) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีแรงจูงใจภายในเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้มากกว่าปัจจัยภายนอก

สำหรับรูปแบบการนำตนเองที่เกิดจากการบูรณาการแนวคิดด้านจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้น มีหลักการที่สำคัญดังนี้ (อัญชลี เชี่ยวโสธร, 2566)

1. มุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ผู้สูงอายุเลือกสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ให้ตรงกับความต้องการและความสนใจของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องเป็นตัวที่จะเรียนรู้ (Active Learning) ประมวลผลข้อมูลจากประสบการณ์ต่าง ๆ และจัดกระทำข้อมูลเหล่านั้น ตลอดจนสรุปและสร้างความหมายด้วยตนเอง

2. มุ่งเน้นการเรียนรู้ด้วยการเชื่อมโยงประสบการณ์ระหว่างประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม แล้วสังเคราะห์เป็นความรู้ใหม่ของผู้สูงอายุที่กว้างขวางขึ้น มุ่งเน้นที่กระบวนการสร้างความรู้ และการตระหนักรู้ในกระบวนการและเป้าหมายของการเรียนรู้ซึ่งต้องเกิดจากการลงมือปฏิบัติจริง

3. มุ่งเน้นรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-Directing) โดยการลงมือปฏิบัติ ซึ่งผู้สูงอายุต้องนำตนเอง และผู้สอนคอยให้การสนับสนุนการค้นหาคำตอบร่วมกับผู้สูงอายุมากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านความรู้ เป้าหมายของการสอนคือการสาธิต กระบวนการแปลและสร้างความหมายที่หลากหลาย การเรียนรู้ทักษะเหล่านั้นจะต้องมีประสิทธิภาพถึงขั้นทำได้ และแก้ปัญหาได้จริง

4. มุ่งเน้นการเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ สามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

5. ผู้สูงอายุเป็นผู้บริหารเวลา และกำหนดกิจกรรมของตนเองสำหรับการเรียนรู้

6. จัดกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยให้ผู้สูงอายุนำเสนอประสบการณ์ที่เป็นปัญหาคับข้องใจ และรับฟังคำวิพากษ์เชิงสร้างสรรค์จากสมาชิกกลุ่ม

7. ผู้สูงอายุสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง ประเมินผลการเรียนรู้และประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสริมสร้างความมั่นใจในการนำประสบการณ์ที่เรียนรู้ไปเสริมสร้างความสุขในชีวิตของตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้โดยการนำตนเอง กำหนดเป้าหมาย และวิธีการปฏิบัติตามความสะดวกและเหมาะสม และประเมินตนเองตามรูปแบบที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งสรุปข้อค้นพบด้วยปัจจัยหลัก 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย พิจารณาถึงผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เน้นการดูแลตนเอง ครอบคลุมเป็นผู้ให้การดูแลผู้ที่มีภาวะพึ่งพา 2) ด้านศีลภาวนา มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและบุญบาป เน้นการเสริมคุณค่าในตน 3) ด้านจิตใจ มีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้มแจ่มใส และ 4) ด้านสังคม มีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมกิจกรรมสังคม เข้าใจหลักสัจธรรม ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข และความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ เมืองคัมภีร์ประกอบ 7 ด้าน คือ 1) มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี 2) มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน 3) สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี 4) อยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข 5) มีฐานะทางการเงินใช้จ่ายได้พอเพียง 6) ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้ตามศักยภาพที่เป็นอยู่ 7) สามารถใช้ประโยชน์จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์พื้นฐานตามสังคมสมัยใหม่ได้ (สรารุณย์ วิจิตรปัญญา และคณะ, 2561; กันยธัญ สุชิน, ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์ และทิพวรรณ เมืองใจ, 2563; พระสมุห์โชคดี วชิรปณฺโญ (ราโชภาณูจน์), สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และวิษุตา ฐิติโชติรัตนนา, 2564; Tian, H. & Chen, J., 2022; Segura, A., Cardona, D., Segura, A., Robledo, C. A. & Munoz, D. I., 2023; Wei, Y. & Tsay, W. J., 2022) และความผาสุกทางด้านร่างกายและจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมยุคใหม่โดยอาศัยอยู่ในบ้านพักส่วนตัวเพียงลำพังแต่อยู่ในละแวกบ้านใกล้เคียงกับลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Madhi, S. & Najafi, M., 2018; StonćikaitèORCID, I., 2019)

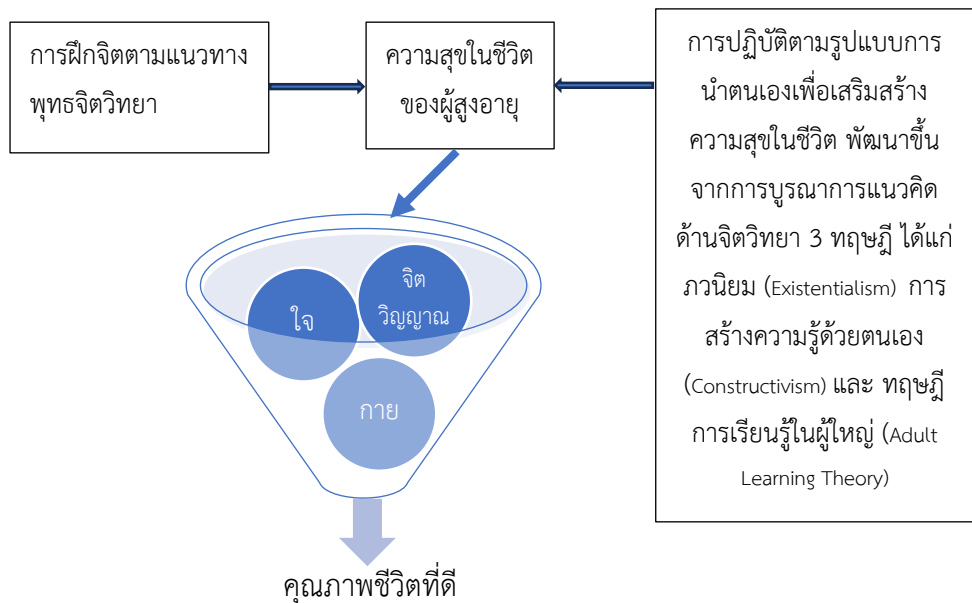
สรุป

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกทางบวกที่ผู้สูงอายุแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำตามระดับความพึงพอใจ เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ในลักษณะของความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบ

ข้างและสังคม และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งนักวิชาการได้จำแนกความสุขออกเป็นด้านต่าง ๆ ตามศาสตร์ที่ศึกษา ได้แก่ 1) ศาสตร์ด้านเศรษฐศาสตร์และสังคมวิทยา กล่าวเน้นถึงความสุขในเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดได้ในเชิงปริมาณ 2) ศาสตร์ด้านพุทธศาสนา เน้นถึงความสุขที่มีอยู่ในตัวบุคคล และเป็นเรื่องเฉพาะตน และ 3) ศาสตร์ด้านจิตวิทยา ได้จำแนกความสุขออกเป็น 2 ประเภท คือ Hedonic เน้นการมีอารมณ์เชิงบวกและพึงพอใจในชีวิตของบุคคล และ Eudaimonic ที่เน้นการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลักที่เรียกว่า PERMA Model ความสุขในชีวิตนั้นผู้สูงอายุสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้โดยอาศัยการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน และวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น รูปแบบการนำตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดจากทฤษฎีต่าง ๆ ทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) หรือทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุได้ตามความเหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่

ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่จะเลือกวิธีการดำเนินชีวิตและการพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสุขกาย สุขใจ มีความอึดใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น ตามอัตภาพแห่งตน ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างให้แก่ตนเองได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกจิตตามแนวทางพุทธจิตวิทยา การนำตนเองโดยการกำหนดเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติตามความสะดวกและเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และประเมินตนเอง เช่น การปฏิบัติตามกิจกรรมกลุ่ม 8 ครั้ง ของรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งพัฒนาขึ้นโดย อัญชลี เชี่ยวโสธร (2566) เป็นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดด้านจิตวิทยา 3 ทฤษฎี ได้แก่ ภวนิยม (Existentialism) การสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และ ทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) ซึ่งเป็นรูปแบบการนำตนเองที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- เกสร มัยจิ้น. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 24(4), 673-681.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2556). คู่มือ “ความสุข 5 มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กันยธัญญ์ สุชิน, ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์ และทิพวรรณ เมืองใจ. (2563). การศึกษาและพัฒนา รูปแบบเพื่อเสริมสร้างความสุขจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอ เชียงของ จังหวัดเชียงราย. *วารสารชุมชนวิจัย*, 14(3), 58-71.
- ดุขฎี อายุวัฒน์ และคณะ. (2562). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสาร ภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม*, 8(1), 136-155.
- ปรีชา อุปโยคิน. (2556). รูปแบบการควบคุมทางสังคมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่: การบูรณาการความ ร่วมมือระหว่างเครือข่ายชุมชนกับระบบการบริการสุขภาพของรัฐบาลระดับชุมชน. (รายงาน การวิจัย). ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

- ปิยะ ศักดิ์เจริญ. (2558). ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่และแนวทางการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง: กระบวนการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(1), 8-13.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมุห์โชคดี วชิรปญโญ (ราโชภาณูจน์), สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และวิชชุดา จิตติโชติรัตนนา. (2564). รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2), 41-53.
- ภาคิน บุญพิชาชาญ, ศิริรัตน์ ปานอุทัย และเดชา ทำดี. (2565). ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตและความผาสุกทางใจในผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 49(1), 186-97.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2551). สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล 17(มกราคม). เข้าถึงได้จาก https://ipsr.mahidol.ac.th/research_year/2551/
- สรารุณย์ วิจิตรปัญญา และคณะ. (2561). *การพัฒนา รูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา*. (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง.
- อรพินทร์ ชูชม. (2559). โครงสร้างของความสุขและสุขภาวะในจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(2), 1-7.
- อรรถกร เณยทิม. (2560). *ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อรัญญา ตัญคำภีร์ และคณะ. (2562). มุมมองการสูงวัยอย่างมีความสุขและสุขภาวะ. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี เชี่ยวโสธร. (2566). *การพัฒนา รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- Bada, S. O. & Olusekun, B. S. (2015). Constructivism Learning Theory: A Paradigm for Teaching and Learning. *IOSR Journal of Research & Method in Education*, 5(6), 66-70.

- Brooks, A. C. (2022). *From strength to strength: Finding success, happiness and deep purpose in the second half of life*. London : Bloomsbury Publishing.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York : Alfred Knopf.
- Madhi, S. & Najafi, M. (2018). The relationship between spiritual well-being and hope with quality of life, and happiness in older adults. *Journal of Psychological Science*, 17(65), 78-94.
- May, R. & Yalom, I. (1995). Existential psychotherapy. In: Corsini, R.J., & Wedding, D., eds. *Current Psychotherapies*. (5th ed). Itasca, IL : F.E. Peacock.
- Segura, A., Cardona, D., Segura, A., Robledo, C. A. & Munoz, D. I. (2003). The subjective perception of the happiness of older adult residents in Colombia. *Frontiers in Medicine*, 10. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1055572>
- Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York : Atria Books.
- StončikaitėORCID, I. (2019). Revising happiness and well-being in later life from interdisciplinary age-studies perspectives. *Behavioral Sciences*, 9(9), 94. <https://doi.org/10.3390/bs9090094>
- Tian, H. & Chen, J. (2022). Study on Life Satisfaction of the Elderly Based on Healthy Aging. *Journal of Healthcare Engineering*, 7. <https://doi.org/10.1155/2022/8343452>
- Vygotsky, L. & Cole, M. (2018). Lev Vygotsky: Learning and social constructivism. *Learning theories for early years practice*, 66, 58.
- Wei, Y. & Tsay, W. J. (2022). Does Distance Make Happiness? Geographic Proximity of Adult Children and the Well-being of Older Persons. *Journal of Aging & Social Policy*, 36(2), 222-240. doi: 10.1080/08959420.2022.2080464.

