การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

A DEVELOPMENT OF THE COMMUNICATION TRAINING MODEL BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY CAREGIVERS

[1]พสุ วุฒินันท์, [2]เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และ [3]กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

[1]Pasu Vuttinunt, [2]Maytawee Udomtamanupab,
And [3]Kamalas Phoowachanathipong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณาชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

[1]vuttinunt@hotmail.com

Received : May 1, 2022; **Revised** : May 28, 2022; **Accepted** : June 30, 2022

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับเรื่องการสื่อสารและการดูแลผู้สูงอายุ และการสนทนากลุ่มเพื่อตรวจสอบรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและการประเมินคุณภาพระบบ 4 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย ทั้งการได้ยิน การมองเห็น การพูด การรับรู้ และการตอบสนองที่ล่าช้า ผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องมีความเข้าใจธรรมชาติและความต้องการของผู้สูงอายุโดยให้ความสำคัญกับการสื่อสารกับผู้สูงอายุเพื่อความเข้าใจและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและสิ่งที่ต้องการด้วยความรักและความเมตตา 2) การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นการนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 และหลักธรรมที่ใช้ในการสื่อสารกับ

---

[1]นิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[2]รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[3] อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้สูงอายุ ได้แก่ กัลยาณมิตรธรรม และสติกับสมาธิ มาบูรณาการกับแนวคิดทางจิตวิทยา ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ สร้างเป็นกิจกรรมในการอบรมในรูปแบบ “รัก คิดบวก รับฟัง พูดคุย เข้าใจ”

คำสำคัญ: การฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยา, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This study was conducted with 3 main purposes, including 1) to study concepts and theories concerning communication for elderly caregivers; 2) to develop a communication model based on Buddhist psychology for elderly caregivers; and 3) to evaluate and present a development of the communication training model based on Buddhist psychology for elderly caregivers. The study was qualitative in nature, using an in-depth interview about the communication and caregivers and a group discussion with 10 experts. The data were analyzed by using a content analysis and System Quality Assessment of 4 aspects The results of the study were as follows: 1) As elderly had age-related changes in hearing, vision, speech, perception and delayed response elderly, caregivers had to understand the nature and needs of the elderly by giving importance to communication with the elderly for understanding and being able to convey feelings and desires with love and compassion. 2) The development of a communication model based on Buddhist psychology for elderly caregivers was the application of Buddhist principles including Iddhipada 4. Brahmavihara 4, and Buddhist principles for communicating with the elderly including Kalyanamitta-dharma and mindfulness with concentration integrated with a psychological concept, namely, an emotional quotient for training activities in terms of “compassion, positive thinking, listening, speaking and understanding”

Keyword: Communication Training Model based on Buddhist Psychology, Caregivers, Elderly

บทนำ

การพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ตลอดจนการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตส่งผลให้ประชากรส่วนใหญ่มีอายุยืนยาวและทำให้หลายประเทศทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) จากการประมาณการขององค์การสหประชาชาติพบว่า แนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเพิ่มสูงขึ้นในอัตราที่สูงกว่าการเพิ่มขึ้นของประชากรรวม (United Nations, 2021) โดยในปี พ.ศ.2563 ประเทศไทยจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มจำนวนเป็น 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2564, 48-49) ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 นี้ เท่ากับว่าประเทศไทยใช้เวลาตั้งแต่เริ่มเป็น “สังคมสูงอายุ” ในปี 2548 เมื่ออัตราส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้น ถึงร้อยละ 10 จนกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2565 เป็นเวลา 17 ปี และในปี พ.ศ.2578 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด โดยจะมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 30 ของประชากรทั้งประเทศ จึงกล่าวได้ว่าสถานการณ์ประชากรสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุ และสถานการณ์ความต้องการผู้ดูแลผู้สูงอายุไทย สะท้อนให้เห็นถึงโอกาสการเติบโตของธุรกิจดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย (วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์ และยศ วัชระคุปต์,2560, 19) เนื่องจากปัจจุบันสมาชิกครอบครัวส่วนมากทำงานนอกบ้าน ประกอบกับภาวะสังคมเมืองที่แข่งขันกันสูงในการดำรงชีพ รวมถึงความจำกัดทั้งเวลาและสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งผู้สูงอายุที่ยังสามารถดูแลตัวเองได้และไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ทำให้ไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ด้วยตนเอง หรือพึ่งพาการดูแลจากลูกหลานคงไม่เพียงพออีกต่อไป ฉะนั้น หลายครอบครัวจึงเลือกใช้บริการดูแลผู้สูงอายุซึ่งมีรูปแบบหลากหลาย เช่น บริการบ้านพักผู้สูงอายุ บริการสถานดูแลผู้สูงอายุรายวัน บริการดูแลผู้สูงอายุตามบ้าน เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุ คือการทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวอยู่ก็ตาม โดยหน้าที่ของผู้ดูแลคือทำให้ผู้สูงอายุ เกิดแรงจูงใจในการดูแลตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้ ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรเอาใจใส่ดูแลด้วยความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจ เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

การสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความสุขและความเข้มแข็งของครอบครัว การสื่อสารที่สร้างสรรค์ (constructive communication) ในครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความเข้าใจกันในเรื่องต่างๆ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลซึ่งจะต้องมีการสื่อสาร หรือสื่อภาษาระหว่างกันกับผู้สูงอายุเป็นประจำ จึงควรได้ตระหนักหรือมีความเข้าใจ

ต่อการเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหู หรือการได้ยิน การมองเห็น การพูด การรับรู้ และการตอบสนอง ซึ่งจะมีความบกพร่องหรือล่าช้าไปก็ควรอดทน ใจเย็น ให้เวลาแก่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจในความรู้สึกของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง เมื่อใดก็ตามที่ผู้ดูแลขาดความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ โอกาสที่จะเกิดการทำร้ายทางใจแก่ผู้สูงอายุจะด้วยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ

จากผลวิจัยที่ผ่านมาพบว่า มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุจำนวนมาก ทั้งในด้านการดูแลทางกายภาพของผู้สูงอายุ การดูแลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ รวมถึงงานวิจัยรูปแบบสมการโครงสร้างการดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ของพวงชมนาถ จริยะจินดา (2561, 3) ที่กล่าวว่าการดูแลผู้สูงอายุยังต้องใช้ความรัก ความเอาใจใส่ความหวังดี ความเต็มใจ ความรู้และทักษะด้านการดูแล อันเป็นบทบาทและหน้าที่สำคัญของผู้ดูแล โดยมีเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งในทางพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นหนทางสู่ความสำเร็จ อันเป็นหลักคุณธรรมที่ทำให้การปฏิบัติภารกิจบังเกิดผลสัมฤทธิ์บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ ที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ ซึ่งหมายความว่า ธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จมี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ มีความพอใจ มีใจรัก คือ พอใจที่จะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดี แห่งกิจกรรมหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำให้เสร็จ ๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบหมั่น กระทำสิ่งนั้น ด้วยความพยายามเข็มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดเรื่องนั้นบ่อย ๆ เสมอ ๆ วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กิตติวงศ์ สาสวด (2560, 22) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดูแลซึ่งกันและกัน และดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ผู้วิจัยพบว่ายังขาดการศึกษาที่มุ่งเน้นเรื่องการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ถ้ามีการศึกษาและมีรูปแบบวิธีการในการสื่อสาร ก็จะสามารถช่วยแก้ปัญหาเรื่องการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง“การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ”โดยนำหลักพุทธจิตวิทยาเข้ามาบูรณาการ เพื่อเป็นองค์ความรู้ด้านการสื่อสารระหว่างผู้ดูแลกับผู้สูงอายุ พัฒนาศักยภาพด้านการสื่อสารให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุและเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมกับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น โดยนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในการดูแลผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้เกิดความเข้าใจ มีสัมพันธภาพที่ดี เป็นการสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปริมาณ ได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสาร จำนวน 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสาร แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการสื่อสารสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หลักพุทธธรรมสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ อิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 และหลักพุทธธรรมสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ กัลยาณมิตรธรรม สติและสมาธิ

3. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบประเมินรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ แบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ

เครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้แบบคำถามกึ่งโครงสร้าง ตรวจความตรงเชิงพินิจ Face Validity โดยอาจารย์ผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อพิจารณา ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน การใช้ถ้อยคำ สำนวนภาษา ความเหมาะสมทางวิชาการ ความเหมาะสมจำนวนข้อคำถาม ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และตรวจความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน ตรวจค่าดัชนีความ

สอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) ค่า IOC มีค่าระหว่าง 0.80-1.00

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยนำข้อมูลที่ได้มาประมวลและวิเคราะห์ด้วยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณา (Description statistics) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผลจากการทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ครอบคลุมถึงเรื่องการสื่อสารของมนุษย์ทั้งในด้านการรับรู้ การพูด การฟัง การเปิดรับการสื่อสาร การคิด และการเชื่อ ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัว หรือผู้ดูแล คือ การให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ ค่านิยมในการดูแลผู้สูงอายุ ความเข้าอกเข้าใจในความแตกต่าง ความเห็นอกเห็นใจ การเห็นคุณค่าของกันและกัน โดยเฉพาะความเข้าใจในที่มาของความคิดและความเชื่ออันเกิดจากความแตกต่างของวัย ความเข้าใจในธรรมชาติลักษณะของผู้สูงอายุ หรือผู้กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การเรียนรู้แนวทางหรือทักษะในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยพัฒนาให้เกิดขึ้นโดย การมีอิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของทั้งสองฝ่าย หลังจากนั้นจึงทำความเข้าใจโลกของอีกฝ่ายผ่านการพูดคุยและค้นหาเพื่อเรียนรู้ว่าอีกฝ่ายมีวิธีคิด ทัศนคติ มุมมองที่มีต่อเรื่องต่าง ๆ อย่างไร และที่สำคัญคือการเข้าใจแต่ไม่ตัดสินว่าอีกฝ่ายไม่ถูกต้อง ไม่ดี หรือน่าสงสาร ผู้ดูแลควรเริ่มต้นจากตนเองในการเปิดใจยอมรับความแตกต่าง และปรับวิธีการสื่อสารของตนเองตามความเหมาะสม

กระบวนการในการฝึกทักษะ พูด–ฟัง เพื่อการสื่อสารกับผู้สูงอายุ คือต้องเข้าใจเขา รู้จักเขา มีทัศนคติที่ดี ตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ และเปิดใจกับตัวเอง พยายามฟังเขาให้มาก ทำความเข้าใจผู้สูงอายุด้วยการตั้งคำถาม ต้องรู้จักถาม ถามด้วยความอยากจะรู้ สังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และยืนยันความเข้าใจกลับ คำตอบของเขาจะทำให้ผู้ดูแลรู้จักและเข้าใจความต้องการของผู้สูงอายุมากขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค เกี่ยวกับการสื่อสารที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ระหว่างผู้สูงอายุ กับคนในครอบครัว หรือผู้ดูแล คือ สภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกรณีที่ประสิทธิภาพด้านการพูด การฟัง หรือการมองเห็น รวมถึงความไม่เข้าใจ ความขัดแย้งทางความคิด ความ

เชื่อ หรืออุปสรรคทางกายภาพของผู้สูงอายุ อาจกระตุ้นอารมณ์หงุดหงิด ไม่พอใจ เบื่อของคนในครอบครัวหรือผู้ดูแล ทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุ ในฐานะบุคคลที่มีความสามารถต่ำกว่า มีประโยชน์น้อยกว่า ล้าหลังกว่า และเป็นภาระ

แนวทางแก้ไขเมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร คือ เราไม่สามารถให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงเพื่อเราได้ แต่เราสามารถมีอิทธิพลในการพัฒนาความสัมพันธ์ได้ด้วยการปรับจากตนเอง ทั้งวิธีคิดและวิธีการสื่อสาร ผู้ดูแลควรค้นหาความคิด ความเชื่อและที่มาของความขัดแย้งนั้น ผู้ดูแลควรเริ่มต้นด้วยการพยายามทำความเข้าใจและยอมรับก่อน ว่าสภาพทางกายภาพและสภาพจิตของผู้สูงอายุมีข้อจำกัดอันเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร (เช่น การไม่ได้ยิน การตีความและการสื่อสารสิ่งที่ตนเองต้องการจากพื้นฐานความคิด ความเชื่อ ในอดีต) และสารที่ตนได้รับอาจไม่ครบถ้วนและถูกต้องทั้งหมด เมื่อเกิดความขัดแย้ง ผู้ดูแลควรตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ ปรับการแสดงสีหน้า สายตา ท่าทางให้เป็นปกติ และแสดงความมั่นคงทางจิตใจต่อผู้สูงอายุถึงความพยายามที่จะสื่อสารต่อจนจบและได้ผลลัพธ์

2. พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผลการประชุมสนทนากลุ่มย่อย ผ่านโปรแกรม Zoom เพื่อรับรองรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ด้านการจัดการฝึกอบรม และด้านการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 รูป/คน ได้ตรวจสอบประเมิน และข้อเสนอแนะ เช่น ด้านกำหนดการการอบรม ควรเพิ่มเวลาในการจัดอบรม เพิ่มกระบวนการกลุ่ม เพื่อเน้นเรื่องอารมณ์และความรู้สึก ควรระบุให้ตรงประเด็นว่าจะเป็นกิจกรรมของกลุ่มไหน ด้านพื้นฐานทางจิตใจ การปลูกฝังเจตคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ ทักษะการสื่อสาร และวิธีการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และการจัดการได้อย่างเหมาะสม ทุกกิจกรรมจะต้องเน้นภาวะอิ่มเอมใจ ทำอย่างไรให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกว่าอยู่กับผู้สูงอายุแล้วมีความสุข ได้เอื้อเฟื้อ ด้านหลักธรรม การนำหลักธรรมมาใช้ ทำอย่างไรให้คนมี ฉันทะ จิตตะ วิริยะ วิมังสา อยู่ในจิตใจ คุณลักษณะที่ทำให้เกิด ควรให้พระอาจารย์เป็นผู้ถ่ายทอด จัดให้อยู่วันเดียวกับการฝึกปฏิบัติสมาธิ เน้นการหล่อหลอมความมีสติตั้งแต่เริ่มต้น นำพาให้กลุ่มผู้เข้าอบรมอยู่กับกิจกรรม ฝึกสติเล็ก ๆ ตั้งแต่เริ่มต้น มีเสียงระฆังกำกับ เป็นต้น ผู้วิจัยได้ปรับรูปแบบกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ด้านการจัดการฝึกอบรม และด้านการดูแลผู้สูงอายุ

3. ประเมินและนำเสนอรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผู้ประเมินรูปแบบฯ ส่วนใหญ่เป็นสถานที่พำนักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 20 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 100 เปิดดำเนินธุรกิจมา 6-10 ปี และ 11-15 ปี จำนวน 10 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 50 มีผู้ดูแลผู้สูงอายุ 21-30 คน และ 41-50 คน จำนวน 10 ท่าน คิดเป็นร้อยละ

50 และทุกกิจการเป็นสมาชิกสมาคมส่งเสริมธุรกิจบริการผู้สูงอายุไทย จำนวน 20 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบฯ โดยรวมและรายด้าน

ลำดับ	รายด้าน	$\bar{X}$	SD.	ระดับ
1	ด้านความถูกต้องและครอบคลุม (Accuracy)	4.73	0.38	มากที่สุด
2	ด้านความเหมาะสม (Propriety)	4.51	0.51	มากที่สุด
3	ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ (Feasibility)	4.67	0.39	มากที่สุด
4	ด้านความมีประโยชน์ (Utility)	4.69	0.42	มากที่สุด
	รวม	**4.65**	**0.43**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์การประเมินรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูงมากที่สุดทั้ง 4 ด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.65 โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความถูกต้องและครอบคลุม (M = 4.73) รองลงมาคือ ด้านความมีประโยชน์ (M = 4.69) ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ (M = 4.67) และด้านความเหมาะสม (M = 4.51) ตามลำดับ

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผล ได้ ดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า การดูแลผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปราะบาง การเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการได้ยิน การมองเห็น การพูด การรับรู้ และการตอบสนอง ซึ่งจะมีความบกพร่องหรือล่าช้า ผู้ดูแลควรจะอดทน ใจเย็น รอคอยได้ และให้เวลาแก่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจในความรู้สึกของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง เมื่อใดก็ตามที่ผู้ดูแลขาดความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ โอกาสที่จะเกิดการทำร้ายทางใจแก่ผู้สูงอายุจะด้วยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นผู้ดูแลผู้สูงอายุ คนหนุ่มสาว ลูกหลาน ควรให้ความเข้าใจและให้ความสำคัญต่อปัจจัยดังกล่าว เพื่อให้การสื่อสารหรือสื่อภาษามีความเข้าใจตรงกันทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ผู้สูงอายุเองก็สามารถรับรู้ได้ถูกต้องว่าลูกหลานต้องการจะพูดคุยเรื่องอะไร เป้าหมายจริง ๆ ของการสื่อภาษาคืออะไร และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก็

ควรเรียนรู้เข้าใจในธรรมชาติ และความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อไม่เกิดการทะเลาะกล่าวโทษกันไปมา ทำให้เกิดความล้มเหลวของการสื่อสารได้

การฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญ ทั้งการดูแลด้านกายภาพ เช่น การดูแลรักษาความสะอาด อาหารการกิน การออกกำลังกาย โรคภัยไข้เจ็บ และการดูแลด้านจิตใจ เช่น การดูแลเอาใจใส่ หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุ และการพูดคุยกับผู้สูงอายุ โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุจะต้องมีบุคลิกลักษณะที่อ่อนโยน สุภาพ ใจเย็น สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับสาเหตุของความเครียดได้ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

แนวทางแก้ไขเมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร คือ เราไม่สามารถให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงเพื่อเราได้ แต่เราสามารถมีอิทธิพลในการพัฒนาความสัมพันธ์ได้ด้วยการปรับจากตนเอง ทั้งวิธีคิดและวิธีการสื่อสาร ผู้ดูแลควรค้นหาความคิด ความเชื่อและที่มาของความขัดแย้งนั้น ผู้ดูแลควรเริ่มต้นด้วยการพยายามทำความเข้าใจและยอมรับก่อน ว่าสภาพทางกายภาพและสภาพจิตของผู้สูงอายุมีข้อจำกัดอันเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร (เช่น การไม่ได้ยิน การตีความและการสื่อสารสิ่งที่ตนเองต้องการจากพื้นฐานความคิด ความเชื่อ ในอดีต) และสารที่ตนได้รับอาจไม่ครบถ้วนและถูกต้องทั้งหมด เมื่อเกิดความขัดแย้ง ผู้ดูแลควรตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ ปรับการแสดงสีหน้า สายตา ท่าทางให้เป็นปกติ และแสดงความมั่นคงทางจิตใจต่อผู้สูงอายุถึงความพยายามที่จะสื่อสารต่อจนจบและได้ผลลัพธ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ (2552, 73) ที่พบว่า วิธีการและเทคนิคการดูแลที่ดีประกอบด้วยตัวชี้วัด 9 ประการ ได้แก่ การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล การจัดการเรื่องยา การช่วยเหลือในการเคลื่อนไหว การดูแลแผลกดทับ การจัดหาอาหารที่เหมาะสม การป้อนอาหาร การดูแลด้านการขับถ่าย การสร้างความมั่นคงทางด้านอารมณ์ และการดูแลด้านจิตวิญญาณ

2. พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบฯประกอบด้วย (1) การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น ความเป็นกัลยาณมิตร (2) การพัฒนาตนเอง การเพิ่มคุณค่าในตนเอง ทั้งในด้านการมีสติในควบคุมอารมณ์ การมีสมาธิ และการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานดูแลผู้สูงอายุ อันเกิดจากการมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบ และพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่จะต้องให้มีอยู่ประจำในจิตใจ และเป็นท่าทีของจิตใจ ที่จะทำให้แสดงออกหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับรัถยานภิศ พละศึก และคณะ (2560,147) ได้ศึกษาตัวแบบของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ พบว่าการทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวมีผู้ดูแล

หลักเปรียบเสมือนผู้จัดการ ที่นอกเหนือจากต้องบริหารจัดการปัจจัยนำเข้าต่างๆ แล้ว ยังต้องพัฒนาตนเองให้มีทักษะที่จำเป็น และเรียนรู้วิธีการในการดูแลผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับนนทรี สัจจาธรรม (2558, 43-54) ได้ศึกษารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตพบว่า ผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุควรได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และจริยธรรมของผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และหลักธรรมที่ใช้ในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) กัลยาณมิตรธรรม อันหมายถึงองค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญในที่นี้หมายถึง ผู้ดูแล และ (2) สติกับสมาธิ ที่เป็นฐานในการควบคุมอารมณ์ การรู้สึกตัว และการตระหนักรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (2559) ที่พบว่า องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก ให้เกิดมีการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธศาสนาประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (2) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง (3) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นจริง (4) การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้ (5) การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ (6) ทักษะในการสานสัมพันธ์ด้วยการมีพรหมวิหาร 4

3. ประเมินและนำเสนอรูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

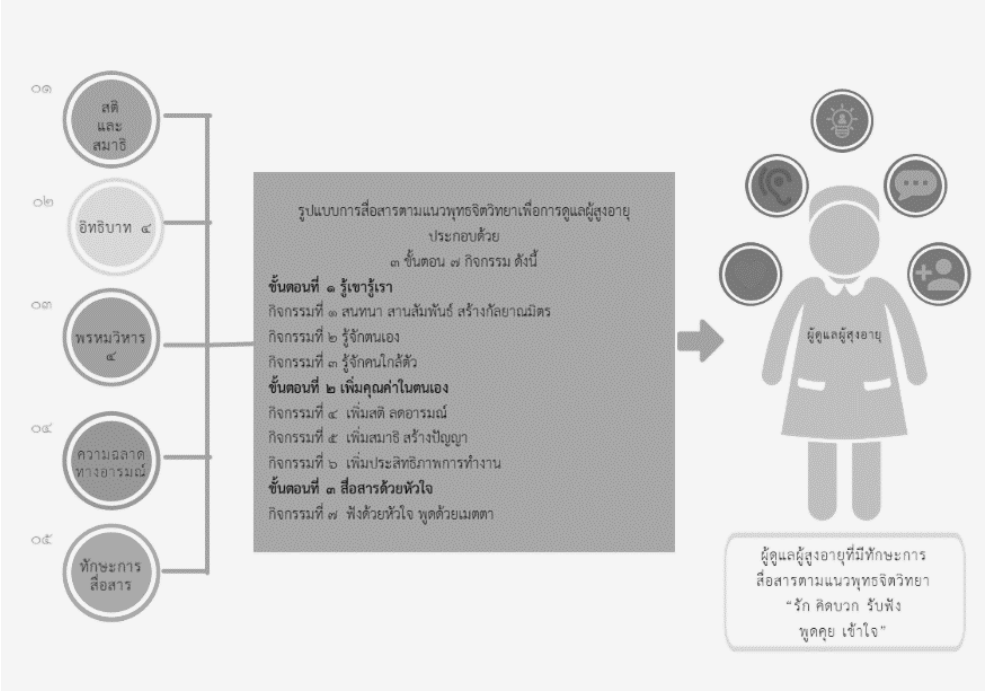
จากการประเมินรูปแบบฯ โดยผู้ชำนาญเฉพาะด้านการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบฯ นี้สามารถช่วยพัฒนาผู้ดูแลสูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น รูปแบบมีการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการใช้โปรแกรมฯ มีองค์ประกอบและตัววัดที่ชัดเจนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สามารถนำไปปรับปรุง/เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้และโปรแกรมน่าสนใจเหมาะสมกับการนำไปใช้ รวมถึงโปรแกรมฯ มีความครอบคลุมสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในฐานะคนในครอบครัว เจ้าของกิจการบริษัทหรือหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และคิดว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อคนในครอบครัว เจ้าของกิจการบริษัทหรือหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

รูปแบบโมเดลในการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นหลักพุทธธรรมสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 และหลักธรรมที่ใช้ในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ได้แก่ กัลยาณมิตรธรรม และสติ

กับสมาธิ ด้านจิตวิทยา คือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุให้มีทัศนคติที่ดี มีความเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีความเป็นกัลยาณมิตร ทั้งต่อตนเองและผู้สูงอายุ มีสติ สมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์ทั้งที่เกิดจากการทำงาน หรือเกิดจากปัญหาส่วนตัว และที่สำคัญ การทำงานเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุควรมีความรัก เมตตา เห็นอกเห็นใจผู้สูงอายุ เมื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ก็จะเป็นการสื่อสารที่เกิดจากความเข้าใจ เห็นใจ ไม่บีบคั้นกดดัน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจ มีความสุข มีรอยยิ้ม และมีพลังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

รูปแบบการฝึกอบรมการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ คือ “รัก คิดบวก รับฟัง พูดคุย เข้าใจ” ประกอบด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 สนทนา สานสัมพันธ์ สร้างกัลยาณมิตร กิจกรรมที่ 2 รู้จักตนเอง กิจกรรมที่ 3 รู้จักคนใกล้ตัว กิจกรรมที่ 4 เพิ่มสติ ลดอารมณ์ กิจกรรมที่ 5 เพิ่มสมาธิ กิจกรรมที่ 6 เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และกิจกรรมที่ 7 การสื่อสาร ฟังด้วยหัวใจ พูดด้วยเมตตา จะส่งผลต่อผู้สูงอายุเกิดสุขภาวะองค์ความ คือมีความสุขกาย สบายใจ ตัวผู้ดูแลผู้สูงอายุจะทำหน้าที่ดูแลด้วยความสบายใจ และมีศักยภาพในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่รูปแบบการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร). (2560), *รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา.*บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พวงชมนาถ จริยะจินดา. (2561*). รูปแบบสมการโครงสร้างการดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา.* บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย, (2559). *รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา*, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2564*). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

นนทรี สัจจาธรรม. (2558). *รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต.* วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์. (1) : 43-45.

รัถยานภิศ พละศึกและคณะ.(2560) *ตัวแบบของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ.*วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 (กันยายน–ธันวาคม): 135-150.

วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์ และยศ วัชระคุปต์. (2560). *ระบบประกันการดูแลระยะยาว: ระบบที่เหมาะสมกับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2547). *ผู้ดูแลผู้สูงอายุ: การสังเคราะห์องค์ความรู้.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Colaizzi. P. F. (2007). *Psychological research as the phenomenologist views it".*Existential phenomenological alternatives for psychology. ed. Ronald S. Valle and Mark King. New York: Oxford University Press. 1978: 48-71 In Danuta M. Wojnar. and Kristen M. Swanson. "Phenomenology an Exploration". *Journal of Holistic Nursing*. Vol. 25 No. 3: 172-180.

United Nations. (2021).*World Population Prospects 2019*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://esa. un.org/unpd/wpp/Download/Standard/ Population/.