



แนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ ของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 Guidelines for Enhancing the Happiness According to Buddhist Psychology of the Elderly During the Covid-19 Situation

¹ศุภรกาญจน์ ธนิกกุล

Supornkan Thanikkul

²พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท

Phrakhru Sangkharak Ekkaphat Apichanto

³ประสิทธิ์ แก้วศรี

Prasit Kaewsri

¹²³คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹²³Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding author, e-mail: supornkanmommam@gmail.com

Received April 21, 2023; Revised July 24, 2023; Accepted: September 12, 2023



บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ในช่วงสถานการณ์โควิด19 ตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 2) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบบเจาะจง โดยสรุปผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย พระสงฆ์จำนวน 6 รูป จิตแพทย์และนักจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน และตัวแทนผู้สูงอายุจำนวน 5 ท่าน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผลการวิจัยพบว่า 1) ลักษณะและองค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในวิกฤตโควิด 19 นั้นมีลักษณะสำคัญ คือ ความรู้สึกสบายคลายกังวล และมีบรรยากาศที่ดีของครอบครัวและเพื่อน ห่างไกลโรคภัย มีโอกาสได้สั่งสมบุญกุศลตามความเชื่อ จำแนกเป็น 4 ลักษณะ คือ (1) สุขกาย ได้แก่ การมีสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย การมีปัจจัย 4 เพียงพอ ร่างกายแข็งแรง มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลง และมีความมั่นคงปลอดภัยห่างไกลเชื้อโรค (2) สุขใจ ได้แก่ มีสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจ มีความสุขและสงบ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง สุขภาพจิตดี อารมณ์มั่นคง (3) สุขสัมพันธ์ภาพ ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ด้วยความพอใจ (4) สุขสังสมบุญ ได้แก่ การได้เติมเต็มชีวิตให้มีความงอกงามทางจิตวิญญาณ 2) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 โดยใช้หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางสามารถสร้างความสุขแบบองค์รวม 4 แนวทาง ได้แก่ 1. ใส่ใจสุขภาพ 2. ดูแลใจให้เข้มแข็ง 3. รักษาความสัมพันธ์ 4. หมั่นสั่งสมบุญกุศล

คำสำคัญ: ความสุขตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ; ผู้สูงอายุ; สถานการณ์โรคโควิด-19

Abstract

Research article on the guidelines for creating happiness for the elderly during the COVID-19 according to Buddhist psychology it is aimed to 1) study the characteristics and components of happiness of the elderly during the COVID-19 crisis, 2) study the guidelines to apply Buddhist Psychology to create happiness in the elderly during the crisis of COVID-19. The research used qualitative research using in-depth interviews. The research selected the key informants specifically. In summary, the key informants consist of two monks, one psychiatrist, one psychologist, and five representatives of the elderly. The qualitative data analysis used content analysis and analytic induction. The results showed that: 1) The characteristics and components of happiness of the elderly during the crisis of COVID-19, the researcher who analyzed the data from the interviews found that the happiness of the elderly during the crisis of COVID-19 characterized by a feeling of comfort and anxiety and having good atmosphere surrounding by family and friends, far from disease and having an opportunity to gain merit upon their belief which can be categorized into four characteristics which are (1) Physical good health means having a state of complete physical health, having a sufficiency of four basic needs, physically strong health, have a simple lifestyle and be able to adapt to the environment and changes, stability, safety, and far away from disease. (2) Happiness means having a complete state of mind in peace and happiness, accepting all changes, having good mental health, and being emotionally stable. (3) Relationship Happiness is to live with others happily (4) Happy with a way of accumulating merit, which means fulfilling life with spiritual growth. For clause number 2 of the study, the guidelines to apply Buddhist Psychology to create happiness in the elderly during the crisis of COVID-19 needs to apply by using the four meditation principles as a guideline; this can create four holistic happiness, namely: 1. care for your health 2. take reasonable care to your heart to be strong 3. maintain the relationship 4. keep gaining merit.

Keyword: the happiness according to Buddhist psychology; the elderly; the Covid-19 situation



บทนำ

ในยุคปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 และจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจาก 10% ของจำนวนประชากรในวัยทำงานเป็น 23% ในอีก 20 ปี ข้างหน้า ซึ่งจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์โครงสร้างประชากรในช่วงศตวรรษที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติให้คำนิยามว่า ประเทศใดที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ ได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุมานานกว่า 40-50 ปี เช่น ฝรั่งเศส สวีเดน สหรัฐอเมริกา อิตาลี และญี่ปุ่น ส่วนประเทศที่กำลังพัฒนา อาทิ เกาหลี สิงคโปร์ จีน อินโดนีเซีย บรูไน เวียดนาม และประเทศไทย ได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2553) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปี 2547 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วน 10 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ “สังคมสูงวัย” (aging society) ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ (United Nation: UN) และตามหลักสถิติสามารถประมาณการได้ว่า ภายในปี 2574 หรืออีกไม่เกิน 15 ปี นับจากนี้ สังคมไทยจะถูกยกระดับไปเป็น “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์” (aged society) โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึง 20 เปอร์เซ็นต์ต่อประชากรทั้งหมด (วรเวศม์ สุวรรณระดา, 2559) เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าหลายประการ ทั้งทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข และความสำเร็จทางการวางแผนครอบครัว ที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมาย ภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งหมายความว่า อัตราส่วนของผู้เยาว์ลดลง อัตราส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบในด้านต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือปัญหาสุขภาพกายซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายเพราะชราและโรคต่างๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต ในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย

ดังนั้น การช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพทางกายและทางจิตจึงเป็นเรื่องที่รัฐและกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลก และองค์กรทางศาสนาต่างๆ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของมวลมนุษยาก็ได้ทำหน้าที่เยียวยาแก้ไขปัญหามานานแล้วโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาจิตเป็นหลักสำคัญดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สรรพสิ่ง มีใจเป็นหัวหน้า มีใจสำคัญที่สุด ล้วนเกิดจากใจ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 1 หน้า 23, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่วทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตทั้งสิ้น ถ้าฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้แม้จะมีโรคทางกายต่างๆ รุมเร้าก็ตาม ตรงกันข้ามถ้าขาดการพัฒนาจิตที่ดี ถึงแม้จะมีสุขภาพทางกายแข็งแรง ก็หาความสุขที่แท้จริงได้ยาก เพราะความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกของโลกที่ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงแล้ว

แต่ในทางกายภาพพระองค์ก็ทรงประชวร ชราภาพและดัดจริตประณีตเหมือนกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดาของชีวิตดังคำกล่าวที่ว่า "เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้" ความเจ็บป่วยดังกล่าวนำมาซึ่งความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาที่จะต้องเข้าไปจัดการเพื่อให้บรรเทาเบาบางจนหมดสิ้นไปในที่สุด ความทุกข์จึงเป็นข้อธรรมในอริยสัจที่พระพุทธองค์ให้ความสำคัญและทรงยกขึ้นแสดงเป็นลำดับแรก ได้แก่ (1) ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (2) สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด (3) นิโรธ ความดับทุกข์ (4) มรรค หนทางให้ถึงความดับทุกข์ หลักอริยสัจ 4 ดังกล่าวพระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทรงใช้กระบวนการในการถ่ายทอดให้ผู้มีความทุกข์ได้เข้าใจความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ สภาพที่ไร้ทุกข์และวิธีปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์ จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามสภาพนั้นๆ ดังนั้นพุทธวิธีดับทุกข์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ และนำไปสู่ภาคการปฏิบัติเพื่อให้ผู้คนที่มีความทุกข์ได้เข้าใจและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในภาวะแห่งความป่วยกายแต่จิตใจเป็นอิสระจากความป่วยไข้ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์แห่งการสั่งสอนธรรมะของพระพุทธองค์ล้วนทรงมุ่งหวังผลในทางปฏิบัติกล่าวคือให้ทุกคนสามารถนำธรรมะไปใช้จัดการกับปัญหาชีวิตที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันได้

ในปัจจุบันสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ปัจจุบันยอดผู้ติดเชื้อใหม่ยังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีผู้ติดเชื้อสะสมทั่วประเทศ 468,439 ราย รัฐบาลตัดสินใจปรับระดับพื้นที่สถานการณ์ป้องกันโควิด ประกาศ 6 จังหวัดพื้นที่สีแดงเข้ม 28 จังหวัด โดยมีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้น จากสถานการณ์โควิด 19 ส่งผลให้ประชาชนต้องป้องกันตนเองโดยหมั่นล้างมือ งดการออกนอกบ้านเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ และการสวมใส่หน้ากากอนามัย จากวิกฤติดังกล่าวถือเป็นความท้าทายครั้งใหญ่ของมนุษยชาติ รวมถึงประเทศไทยด้วย เพราะโรคระบาดที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนในทุกด้านอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงเป็นอย่างมากทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เพราะฉะนั้นความสุขหรือการมีสุขภาวะที่ดีเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจจากนักคิด นักวิชาการในแขนงต่างๆ รวมไปถึงนักจิตวิทยา จะเห็นได้จากคำกล่าวของท่านดาไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของโลก กล่าวไว้ว่า “ข้าพเจ้าเชื่อว่า จุดมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิตของคนเราคือ การแสวงหาความสุข ไม่ว่าเราจะเชื่อในศาสนาใดๆ หรือไม่เชื่อในเรื่องของศาสนาเลยก็ตาม แต่คนเราต่างก็แสวงหาสิ่งที่ดีกว่าให้กับชีวิต ดังนั้น ข้าพเจ้าคิดว่า สิ่งสุดท้ายเป้าหมายในชีวิตก็คือความสุขนั่นเอง” (Dalai, Lama & Cutler, H.C, 1998) ปัจจุบัน ความสุขเป็นหัวข้อในการศึกษา ทั้งในทฤษฎีเชิงวิชาการและการปฏิบัติ ในการส่งเสริมและพัฒนาทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคม ไปจนถึงระดับประเทศ ดังที่มีแนวคิดเกี่ยวกับความสุขมวลรวมนานาชาติ (Gross National Happiness: GNP) ที่ให้ความสำคัญกับการวัดความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจที่คำนึงถึงคุณค่าเชิงบวกด้านสังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ แสดงให้เห็นถึงความสนใจต่อมิติทางด้านจิตใจของแต่ละหน่วยบุคคลที่จะเป็นตัวชี้วัดความสุขของสังคมระดับประเทศได้ ความสุขมีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับการดำเนินชีวิตของคนทุกวัย โดยเฉพาะชีวิตในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นช่วงชีวิตที่จะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นบทบาทของสามี ภรรยา พ่อ แม่ ความสุขของบุคคลมักแปรผันตามเหตุการณ์ในชีวิตแวดล้อม ความสุขและความทุกข์นั้นเป็นผลมาจากการรับรู้ของบุคคลว่าจะมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นอย่างไร โดยเฉพาะเหตุการณ์ทางลบมักส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าเหตุการณ์



ทางบวก ดังงานวิจัยของโกเมส และคณะ ที่พบอิทธิพลทางลบของเหตุการณ์ทางลบทำให้ระดับความสุขลดลง การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางบวกจึงมักแปรผกผันกับความสุขเสมอ (Gomez, et al., 2009)

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19
- 2) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19

วิธีดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบด้วยวิธีวิจัยแบบคุณภาพ (Qualitative Research) มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีประสบการณ์ตรง ได้แก่ ผู้สูงอายุต้นแบบ พระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ด้านเยียวยาจิตใจ นักจิตวิทยา นักวิชาการพระพุทธศาสนา จำนวน 9 รูปคน

คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้สูงอายุต้นแบบ จำนวน 6 ท่าน มีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์ด้านงานสังคม จิตอาสา ครูอาจารย์ มีการนำหลักจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการดำเนินชีวิต สุขภาพแข็งแรง สามารถสื่อสารให้ข้อมูลได้เป็นอย่างดี

พระสงฆ์จำนวน 5 รูป มีคุณสมบัติ คือ เป็นพระสงฆ์สังฆาธิการ หรือ เป็นพระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ด้านการเยียวยาจิตใจ ให้การปรึกษา สอนธรรมะ เทศนา มาเป็นเวลา 3 ปี ขึ้นไป

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ จำนวน 5 ท่าน มีคุณสมบัติ คือ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา จิตบำบัด พยาบาลอาชีพ จิตแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักวิชาการด้านจิตวิทยา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยออกหนังสือแจ้งล่วงหน้าจากหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย พร้อมโครงสร้างคำถามให้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญล่วงหน้า นัดหมายวันเวลา และใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์ เป็นโครงสร้างคำถามแบบไม่เป็นทางการ กำหนดหัวข้อไว้กว้างๆ ตามประเด็นการวิจัย เป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบได้สะท้อนความคิดเห็นเชิงลึก

2.2 กล้องถ่ายภาพ เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมของการวิจัยในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล

2.3 เครื่องบันทึกเสียง เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์บันทึกเสียงการสัมภาษณ์ ซึ่งจะช่วยให้สามารถนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์

3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งในส่วนผลการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกดังนั้น เพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ในงานวิจัยนี้จะใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลก็จะมีเตรียมข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในวิกฤตโควิด 19 นั้นมีลักษณะสำคัญคือ ความรู้สึกสบายคลายกังวล และมีบรรยากาศที่ดีของครอบครัวและเพื่อน ห่วงไกลโรคภัย มีโอกาสได้สั่งสมบุญกุศลตามความเชื่อ จำแนกเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) สุขกาย ได้แก่ การมีสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย การมีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย เพียงพอ ร่างกายที่แข็งแรงไว้ต้านทานโรค ห่วงไกลเชื้อ มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และความมั่นคงปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 2) สุขใจ ได้แก่ มีสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้าน จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ จิตใจให้มีความสุขและสงบได้อย่างเต็มที่ การยอมรับการเปลี่ยนแปลง สุขภาพจิตดีไม่เครียดไม่กังวลมากจนเกินไป ไม่มีอาการเปล่าเปลี่ยว และความเหงาว่าเหว หรือโดดเดี่ยวเดียวดาย อารมณ์มั่นคง 3) สุขสัมพันธ์ภาพ ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ ใกล้ชิดสนิทสนมอบอุ่นใจอบอุ่นกายได้เห็นลูกหลานอยู่ร่วมกัน การได้อยู่บ้านและทำอาหารให้ลูกหลานทาน พร้อมหน้าพร้อมตากันของคนในครอบครัว และ 4) สุขสั่งสมบุญ ได้แก่ การได้เติมเต็มชีวิตให้มีความงอกงามทางจิตวิญญาณ และความศรัทธาอันเป็นที่พึ่งทางจิตใจของผู้สูงวัย คือมีโอกาสได้ทำบุญ ไหว้พระสวดมนต์ มีสมรรถภาพในการทำงานสร้างประโยชน์ทำตนให้มีคุณค่า

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 โดยใช้หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางสร้างความสุขแบบองค์รวม 4 แนวทาง ได้แก่ 1) ใส่ใจสุขภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองตามวัย 2) ดูแลใจให้เข้มแข็ง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยหลักธรรมและกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน 3) รักษาความสัมพันธ์ ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีสำหรับครอบครัวเพื่อการดูแลผู้สูงอายุที่ดี 4) หมั่นสั่งสมบุญกุศล ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางจิตใจ เช่น การทำบุญ เจริญสติภาวนา ตามโอกาส

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในวิกฤตโควิด 19 นั้นมีลักษณะสำคัญคือ ความรู้สึกสบายคลายกังวล และมีบรรยากาศที่ดีของครอบครัวและเพื่อน ห่วงไกลโรคภัย มีโอกาสได้สั่งสมบุญกุศลตามความเชื่อ จำแนกเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) สุขกาย ได้แก่ การมีสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย พร้อมด้วยปัจจัย 4 ประการ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค



ที่อยู่อาศัย เพียงพอในการต้านทานโรค และความมั่นคงปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 2) สุขใจ คือ การสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้าน จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ 3) สุขสัมพันธ์ภาพ คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ ใกล้ชิดสนิทสนมอบอุ่นใจอบอุ่นกายได้เห็นลูกหลานอยู่ร่วมกัน พร้อมหน้าพร้อมตากันของคนในครอบครัว 4) สุขสังสมบูรณ์ คือ การได้เติมเต็มชีวิตให้มีความงอกงามทางจิตวิญญาณ และความศรัทธาอันเป็นที่พึ่งทางจิตใจของผู้สูงวัย คือมีโอกาสได้ทำบุญ ให้พระสวดมนต์ มีสมรรถภาพในการทำงานสร้างประโยชน์ทำตนให้มีคุณค่า

จากผลการศึกษาดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมุห์โชคดี วชิรปัญญา (ราโชภาณูจน์) ที่ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะความสุขที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยสมัยใหม่ มีองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ (1) มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี (2) มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน (3) สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี (4) อยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข (5) มีฐานะทางการเงินใช้จ่ายได้พอเพียง (6) ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้ตามศักยภาพที่เป็นอยู่ (7) สามารถใช้ประโยชน์จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์พื้นฐานตามสังคมสมัยใหม่ได้ (พระสมุห์โชคดี วชิรปัญญา (ราโชภาณูจน์), 2564) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมนทรา จันดาหาร และจิระสุข สุขสวัสดิ์ เรื่องความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ มีอยู่ 4 ประเด็นหลัก คือ (1) สุขที่พึ่งตนเองได้ (2) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว (3) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคมและ (4) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แต่จะเห็นว่างานวิจัยนี้มุ่งไปที่ความสุขจากการพึ่งตนเองได้ (มนทรา จันดาหาร และจิระสุข สุขสวัสดิ์, 2561) และสอดคล้องกับงานวิจัยของดุขฎิ อายุวัฒน์ ที่ศึกษาเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตโดยรวม ประกอบด้วยมิติสุขภาพดี ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ครอบครัวอบอุ่น และการช่วยเหลือสังคม ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตในระดับสูงร้อยละ 52.8 โดยมีครอบครัวอบอุ่น มีระดับสูงสุด และมิติความมั่นคงทางเศรษฐกิจต่ำที่สุด ทั้งนี้เพราะเนื่องด้วยอายุ จำนวนเงินออม การได้รับการยอมรับจากครอบครัวรวมทั้งชุมชน การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเข้าถึงทุน มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ (ดุขฎิ อายุวัฒน์, 2562) ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาดา วงศ์สวัสดิ์ ที่ได้ศึกษาเรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไปโดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมา มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาตามลำดับ (สุชาดา วงศ์สวัสดิ์, 2563)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 ใช้หลักภาวนาโดยสรุปเป็น 4 แนวทาง ได้แก่ 1) ใส่ใจสุขภาพ 2) ดูแลใจให้เข้มแข็ง 3) รักษาความสัมพันธ์ 4) หมั่นสั่งสมบุญกุศล และจะต้องเริ่มต้นที่ตัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอาจ เมธารักษ์ ที่ศึกษาเรื่องพุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า สิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ด้นั้น ก็คือตัวผู้สูงอายุเอง ที่จะพึงพอใจในชีวิตที่มีอยู่ ซึ่งบางครั้งสุขภาพกายก็อาจจะไม่ด้นักตามอายุสังขารที่

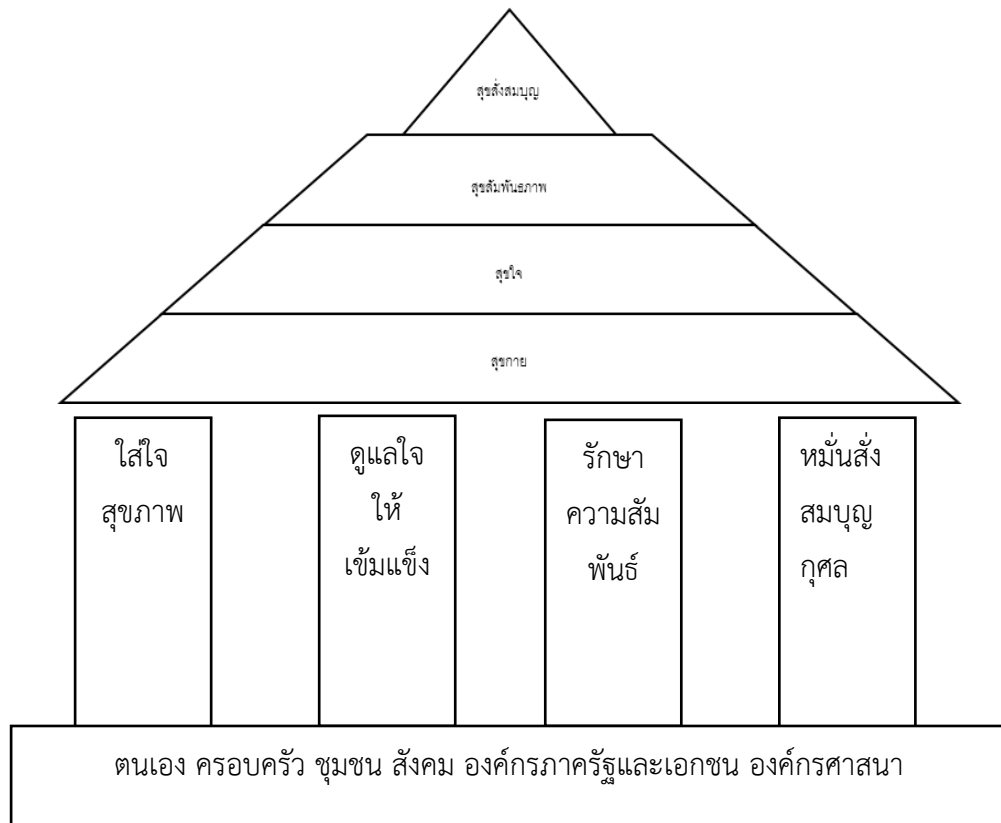
เสื่อมไปตามกาลเวลา แต่ก็มีความสุขได้เพราะมีความพึงพอใจในชีวิต ได้อยู่กับบุตรหลาน ได้รับเกียรติ และการยกย่องนับถือ (อาจ เมธารักษ์, 2564) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธิดารัตน์ นวลเดช ที่ศึกษา เรื่องการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมือง หนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี แล้วค้นพบว่า ผู้สูงอายุที่มาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่า ผู้สูงอายุที่อยู่แต่ในบ้าน (ธิดารัตน์ นวลเดช, 2561) และสอดคล้องกับงานวิจัย ของวรวิทย์ ชมภูพาน เรื่องผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ผล การศึกษาพบว่า กิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคมในการศึกษานี้สามารถเพิ่มความสุขของ ผู้สูงอายุ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวและคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีขึ้นได้ การที่ ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันหรือมีกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวถือเป็นแนวทางสร้างความสุข ให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “จากประสบการณ์มีแนว ทางการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด 19 คือ 1) ทำอาหารที่ทานชอบให้รับประทาน 2) ดูหนังละครไปด้วยกัน 3) ขับรถพาไปเที่ยวพักผ่อน 4) ช่วยกัน จัดบ้าน 5) พาออกไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญอีกท่านกล่าวว่า “การได้เป็นที่รัก คนสำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ความใส่ใจ ดูแล ห่วงใยของลูกหลาน แม้ว่าจะไม่พบหน้า ผู้สูงอายุในช่วงระหว่างกัน การที่ถูกโทรศัพท์มาคุยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความ สำคัญ มีความมั่นใจใจ การพูดคุยเล่าเรื่องที่ติดใจ และได้รับคำปลอบใจจากเพื่อนบ้าน ผ่อนคลาย ทำให้ไม่ เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน มีความสนุกเพลิดเพลินใจ” ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขนั้นเป็นไปได้อย่าง หลากหลายไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชุมชน หรือแม้แต่กิจกรรมด้านการส่งสมบุญ ก็เป็น ส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข (วรวิทย์ ชมภูพาน, 2564) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัย ของสุชาติ วงศ์สวัสดิ์ ที่พบว่า ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข คือการเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รongลงมาคือ การอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล จะเห็นว่าแนวทางการ ส่งเสริมความสุขสำหรับผู้สูงอายุจากผลการวิจัยเป็นไปตามหลักพุทธธรรมอันได้แก่ ภาวนา 4 (สุชาติ วงศ์สวัสดิ์, 2563) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสุรศักดิ์ สุรบุญญ เรื่องหลักพุทธธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้าง ความสุขสำหรับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ได้แก่ (1) ด้านกายภาวนา คือ การดูแลรักษาร่างกายของ ตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ที่สามารถทำได้ง่าย เช่น การเดินจงกรม (2) ด้านสัทภาวนา คือ การดำรงตน ให้อยู่ในหลักของศีล 5 สุจริต ไม่คดโกง และมีระเบียบวินัยตามบรรทัดฐานของสังคม (3) ด้านจิต ภาวนา คือ รู้จักปล่อยวางความทุกข์ต่างๆ ด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิ และควบคุมจิตใจหรืออารมณ์ไม่ให้ ฟุ้งซ่าน (4) ด้านปัญญาภาวนา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผลของความทุกข์ และวิธีการ ขจัดความทุกข์ ด้วยหลักพุทธธรรมในการพัฒนาตนเองด้าน กาย ศีล และจิตใจ ให้ชีวิตดำเนินไปตาม กระแสของโลกยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและเป็นสุข (พระสุรศักดิ์ สุรบุญญ, 2563)

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ สามารถจำแนกได้ออกเป็น 4 องค์ประกอบได้แก่ 1) สุขกาย 2) สุขใจ 3) สุขสัมพันธ์ภาพ 4) สุขสัมพันธบุญ และเมื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความสุขของ



ผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด 19 พบว่ามี 4 แนวทางสำคัญ ได้แก่ 1) ใส่ใจสุขภาพ 2) ดูแลใจให้เข้มแข็ง 3) รักษาความสัมพันธ์ 4) หมั่นสั่งสมบุญกุศล และยังพบว่า กลุ่มหรือผู้ที่จะขับเคลื่อนความสุขผู้สูงอายุ ได้แก่ ตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และนโยบายของรัฐ องค์กรภาครัฐและเอกชน องค์กรศาสนา จะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยสังเคราะห์เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงสรุปองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

บทสรุป

ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลและส่งเสริมให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อมีวิกฤติยิ่งต้องใส่ใจมากขึ้น ซึ่งท่านเป็นผู้มีอุปการคุณต่อบุตรหลาน เป็นสิ่งที่ดีหาเราดูแลท่านให้มีสุขทั้งกายและใจ ซึ่งจากผลการวิจัย สร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยสร้างรูปแบบเป็นสัญลักษณ์บ้านที่สะท้อนความมั่นคง เข้มแข็งเป็นที่พึ่งพิงได้แม้จะแดดหรือลมฝน มีความอบอุ่นร่มเย็นเป็นสุขในร่มเงาของญาติมิตร โดยมีฐานคือ ตนเองที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองป้องกันตนให้ได้จากโรคภัย ครอบครัวที่เอาใจใส่กันและกัน ชุมชนที่สามัคคีเกื้อกูลกัน สังคมและองค์กรต่างๆ ยื่นโอกาสและสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกัน และสร้างสร้างสุข ตลอดจนองค์กรด้านศาสนาที่เข้ามามีบทบาทสำคัญและมีผลต่อใจของผู้สูงอายุโดยตรง ฐานที่มั่นคงจะเป็นที่ตั้งให้ผู้สูงอายุในสังคมนั้นสามารถที่จะใส่ใจสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการดูแลจิตใจให้เข้มแข็งเมื่อต้อง

เผชิญกับภาวะวิกฤต รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน สื่อสารและส่งเสริมพลังบวก ให้แก่กันและกัน ตลอดจนถึงการสั่งสมบุญ ซึ่งทางจิตวิทยาแนวพุทธถือว่า การสั่งสมบุญนั้นนำความสุขมาให้ อันจะนำไปสู่ความสุขในด้านต่างๆ เบื้องต้นคือสุขกาย ไร้โรคภัยและอนามยดี สุขใจ คือ สุขภาพจิตดี คิดดี คิดบวก และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ สุขสัมพันธภาพ คือ สุขที่ได้รับความรักอบอุ่นจากกันและของของมนุษย์ในฐานะที่เป็นสัตว์สังคม ความสามัคคีนำความสุขมาให้ และสุดท้ายคือสุขสั่งสมบุญ เป็นความสุขทางจิตวิญญาณ เป็นสภาวะที่ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการได้เติมเต็มความสมบูรณ์ของชีวิตด้วยการบำเพ็ญบุญ คือ ทาน ศีล ภาวนา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาที่พบว่า การส่งเสริมความสุขสำหรับผู้สูงอายุด้วยการประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักภาวนา 4 บุรณการสร้างเป็น 4 แนวทาง ได้แก่ 1) ใส่ใจสุขภาพ 2) ดูแลใจให้เข้มแข็ง 3) รักษาความสัมพันธ์ 4) หมั่นสั่งสมบุญกุศล จึงควรเสนอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำผลการศึกษาไปเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับผู้สูงอายุ แม้ว่าโควิดอาจจะซาไปแล้วก็ผลกระทบที่ต่อเนื่องก็ยังปรากฏมีอยู่จึงเห็นว่าสำคัญและควรมีนโยบายส่งเสริมความสุขสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 การศึกษานี้เป็นผลจากการศึกษาเชิงคุณภาพ จึงเสนอว่าควรมีการทำงานวิจัยเชิงปริมาณเพื่อยืนยันผลการศึกษากับข้อมูลเชิงสถิติประกอบเพื่อให้เข้าใจในลักษณะและองค์ประกอบของความสุขผู้สูงอายุมากขึ้น

2.2 การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำไปสร้างเป็นกระบวนการหรือรูปแบบการส่งเสริมความสุขสำหรับผู้สูงอายุแล้วทำวิจัยในเชิงทดลอง ซึ่งจะทำได้แนวทางที่เป็นกิจกรรมชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3 การศึกษานี้เป็นการศึกษาในช่วงวิกฤตโควิด19 ซึ่งได้ซาลงไปแล้ว แต่วิกฤตชีวิตของคนก็ยังมีอยู่อย่างต่อเนื่องจึงเสนอว่า ควรศึกษาในวิกฤตอื่นๆ ของผู้สูงอายุด้วยเพื่อให้ได้แนวทางส่งเสริมความสุขสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ดุขฎิ อายุวัฒน์. (2562). “ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. *วารสารภาวศา ศาสตราและวัฒนธรรม*, 8(1): 136-155.
- ธิดารัตน์ นวลเดช. (2561). “การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี”. *วารสารด้านการบริหาร รัฐบาลและการเมือง*, 7(1): 150-174.
- พระสมุห์โชคดี วชิรปัญญา (ราโชภาณูจน์). (2564). “รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุตามแนว พุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่”. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2): 41-53.



- พระสุรศักดิ์ สุรพลโย. (2563). “หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา”. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 2(1): 64-65.
- มนทิรา จันดาหาร และจิระสุข สุขสวัสดิ์. (2561). “ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอรือเรื่อ จังหวัดเลย”. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 12(2): 515-530.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2559). *ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- วรวิมล ชมภูพาน. (2564). “ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน”. *วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ*, 3(1): 53-60.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2553). *เอกสารประกอบการประชุมทิศทางการพัฒนาฯ ฉบับที่ 11*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สุชาดา วงศ์สวาสดี. (2563). “ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา”. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(10): 17-34.
- อาจ เมธารักษ์. (2564). “พุทธวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 3(1): 40-51.
- Dalai, Lama & Cutler, H.C. (1998). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New York: Riverhead Books.
- Gomez, et al. (2009). “The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective”. *Journal of Research in Personality*, vol. 43: 345-354.

