



รายงานโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การพัฒนาระบบการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้าง

ความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

รหัสโครงการ ๒๐๐๒๗๙

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุษะใจ

พระครูภาวนาสังวรกิจ, ดร.

พระมหาถาวร ถาวรโร, ดร.

คณะมนุษยศาสตร์

เดือน สิงหาคม ปี พ.ศ. ๒๕๖๘

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCURS ๘๐๐๗๖๘



Final Research Project Report

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Development of Social and Technological Processes to Strengthen
Mental Resilience among Older Adults

Project Code: 200279

By

Assoc. Prof. Dr. Prayoon Suyachai

Phra Khru Phawana Sangwarakit, Dr.

Phra Maha Thaworn Thaworaro, Dr.

Faculty of Humanities

August 2025

Fundamental Fund (Basic Research Funding)

Fiscal Year B.E. 2567 (2024) Sponsored by the Science, Research and
Innovation Promotion Fund MCURS 800768

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒) พัฒนาโปรแกรมที่ผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ และ ๓) ยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเป็นการวิจัยผสมวิธี ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา R&D ดำเนินการวิจัย ๒ ระยะ ได้แก่ ระยะที่ ๑ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ระยะที่ ๒ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐ คน เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ประเมินผลก่อนและหลังด้วยเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

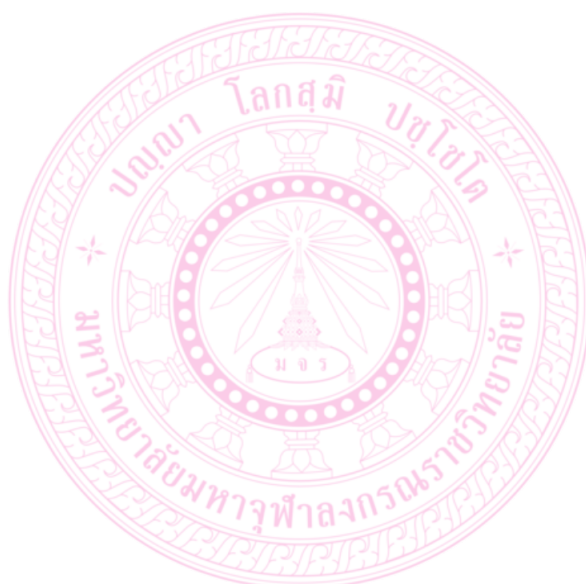
๑. กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๑) การใช้หลักธรรม การภาวนา เพื่อสร้างความสงบในใจ (เช่น ไตรลักษณ์, สติปัฏฐาน ๔, พรหมวิหาร ๔) ๒) การสร้างเครือข่ายทางสังคม (เช่น ชุมชนกัลยาณมิตร) ๓) การใช้เทคโนโลยีช่วยในการเข้าถึงธรรมะ (เช่น แอปพลิเคชัน, สื่อดิจิทัล) และ ๔) การบูรณาการในระบบบริการสุขภาพและสังคม

๒. โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรม ๓ ส่วนหลัก ได้แก่ ๑) กิจกรรมให้ความรู้และฝึกทักษะการป้องกันตนเองจากการหลอกลวงทางโทรศัพท์ เช่น “รู้จักกลโกงยอดนิยม” และ “ฝึกตอบสนองเมื่อเจอมีจนาซีพ” ๒) กิจกรรมส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ เช่น “รู้จักเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ” และ ๓) กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ เช่น กิจกรรม “การวางใจ” และ “ดูหนังฟังธรรม”

๓. ผลการประเมินโปรแกรม พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๔๒) เป็นระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = ๔.๕๖) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) ในทุกมิติ ทั้งด้านความมั่นคงทางจิตใจ กระบวนการทางสังคม การใช้เทคโนโลยี และความต้องการในการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ งานวิจัยได้ยกระดับ

กระบวนการดังกล่าวเป็นนวัตกรรม ๓ มิติ คือ ๑) นวัตกรรมเชิงแนวคิด (Conceptual Innovation) ที่บูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ๒) นวัตกรรมเชิงกระบวนการ (Process Innovation) ผ่านชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น และ ๓) นวัตกรรมเชิงเทคโนโลยี (Technological Innovation) ที่เสนอแนวทางการพัฒนาแพลตฟอร์มที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การพัฒนากระบวนการทางสังคม, นวัตกรรมเทคโนโลยี, ความเข้มแข็งทางใจ, ผู้สูงอายุ, พุทธจิตวิทยา



Abstract

This research aimed to: 1) study the characteristics of social and technological processes that play a role in strengthening the mental resilience of the elderly according to Buddhist psychology; 2) develop a program that integrates social and technological processes to strengthen the mental resilience of the elderly; and 3) elevate these social and technological processes into a tangible innovation for strengthening the mental resilience of the elderly at the community level. This study employed a mixed-methods research following the Research and Development (R&D) process. Design conducted in two phases. Phase 1 was a qualitative study, collecting data from documents and in-depth interviews with 30 key informants, who were elderly individuals in Pak Kret District, Nonthaburi Province, with data analyzed using content analysis. Phase 2 was a quasi-experimental study with a sample group of 30 elderly individuals from the same area who participated in the developed program. Pre- and post-intervention assessments were conducted using a questionnaire on strengthening mental resilience through Buddhist psychology, and data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and t-tests.

The research findings are as follows:

The social and technological processes for strengthening mental resilience in the elderly, according to Buddhist psychology, consist of: 1) applying Dhamma principles and meditation to cultivate inner peace (e.g., the Three Characteristics of Existence, the Four Foundations of Mindfulness, the Four Divine Abodes); 2) building social networks (e.g., supportive communities, or Kalyanamitta); 3) using technology to facilitate access to Dhamma (e.g., applications, digital media); and 4) integrating these elements into health and social service systems.

The developed program comprises three main components: 1) activities to provide knowledge and skills for self-protection against phone scams, such as "Recognizing Common Scams" and "Practicing Responses to Scammers"; 2) activities promoting the use of technology for mental well-being, such as "Knowing Technology for Mental Health"; and 3) activities to strengthen mental resilience through mindfulness, including sessions on "Letting Go" and "Watch Movies, Listen to Dhamma."

The program evaluation showed that after participation, the elderly group's average score for mental resilience increased from a moderate level (mean = 3.42) to a very high level (mean = 4.56), a statistically significant difference ($P < .001$) across all dimensions, including mental stability, social processes, technology use, and the desire for self-development. Furthermore, this research elevated the process into a three-dimensional innovation: 1) Conceptual Innovation, which integrates Buddhist psychology with modern psychology; 2) Process Innovation, through the developed set of activities; and 3) Technological Innovation, which proposes the development of an age-friendly platform.

Keywords: Development of Social Processes, Technological Innovation, Mental Resilience, Elderly, Buddhist Psychology



กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระพรหมวัชรธีรารจารย์, ศ.ดร.อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย คณะผู้บริหารของคณะมนุษยศาสตร์ และขอขอบคุณผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหารคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนส่งเสริมการทำวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ศูนย์ผู้สูงอายุ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พร้อมกับพื้นที่การทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ณ อาศรมมาตา อำเภอปรางค์กู่ จังหวัดนครราชสีมา และกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ขอขอบคุณคณะนักวิจัยที่ให้ความร่วมมือ อุตสาหะพยายามทำโครงการต่อ ยอดนำไปสู่การรับใช้สังคม ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำที่ลึกซึ้งอันมีค่า ขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมกับงานวิจัยนี้ที่มีได้เอ่ยนามมา หากคุณความดีที่จะเกิดจากการวิจัยนี้ ขอมอบให้เป็นปฏิการะคุณแก่ทุกท่านและสถาบันการศึกษา หน่วยงาน องค์กร บุคคลต่าง ๆ ไว้ ณ ที่นี้

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

พระครูภาวนาสังวรกิจ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร, ดร.

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๘
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	๙
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๑๗
๒.๓ แนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา	๓๒
๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา	๗๔
๒.๕ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยี	๘๐
๒.๖ การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๙๒
๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙๔
๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐๖
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐๗
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๑๐๘

๓.๒ ระยะที่ ๑ การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ	๑๐๙
๓.๓ ระยะที่ ๒ การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ	๑๑๔

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๑๒๓

๔.๑ ลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๒๓
๔.๒ พัฒนาโปรแกรมที่ผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ	๑๕๑
๔.๓ การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นนวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ	๑๘๓
๔.๔ องค์ความรู้ใหม่	๑๘๕

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๑๘๗

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๘๗
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๙๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๙๙

บรรณานุกรม ๒๐๑

ภาคผนวก ๒๐๗

ภาคผนวก ก. คู่มือ โปรแกรมการพัฒนากกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ	๒๐๘
---	-----

ประวัติผู้วิจัย ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดบุ๊กมาร์ก

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๑
ตารางที่ ๒.๒ สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๖
ตารางที่ ๒.๓ ความหมายของนวัตกรรม	๘๑
ตารางที่ ๒.๔ กระบวนการการสร้างและพัฒนานวัตกรรม ๕ ขั้นตอน	๘๕
ตารางที่ ๒.๕ ทฤษฎีนวัตกรรม	๙๐
ตารางที่ ๒.๖ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้	๙๒
ตารางที่ ๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐๖
ตารางที่ ๓.๑ แสดงกำหนดวิธีการเก็บข้อมูลภาคสนาม	๑๑๒
ตารางที่ ๓.๒ ผลการพิจารณาคุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์	๑๑๘
ตารางที่ ๓.๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒๒
ตารางที่ ๔.๑ การวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการบูรณาการเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคม	๑๒๖
ตารางที่ ๔.๒ การสังเคราะห์รูปแบบการบูรณาการเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคมตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๒๘
ตารางที่ ๔.๓ การสังเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการบูรณาการเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคม	๑๒๙
ตารางที่ ๔.๔ สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน	๑๓๙
ตารางที่ ๔.๕ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ	๑๔๒
ตารางที่ ๔.๖ จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	๑๗๖
ตารางที่ ๔.๗ ระดับความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง	๑๗๘
ตารางที่ ๔.๘ ระดับกระบวนการทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจ ก่อนและหลังการทดลอง	๑๗๙
ตารางที่ ๔.๙ ระดับการใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจ	๑๘๐
ตารางที่ ๔.๑๐ ระดับความต้องการในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ	๑๘๑

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๒.๑ กระบวนการรับรู้	๓๘
ภาพที่ ๒.๒ กระบวนการเกิดทุกข์	๓๙
ภาพที่ ๒.๓ เปรียบเทียบภาวะของผู้ที่มีและไม่มี ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๔๓
ภาพที่ ๒.๔ การทำงานของสติและปัญญาในการเผชิญวิกฤต	๕๘
ภาพที่ ๒.๕ กระบวนการฟังในกัมมการวิสูตร	๗๐
ภาพที่ ๒.๖ ความหมายของนวัตกรรม	๘๒
ภาพที่ ๒.๗ องค์ประกอบนวัตกรรม	๘๓
ภาพที่ ๒.๘ ประเภทของนวัตกรรม	๘๓
ภาพที่ ๒.๙ กระบวนการการสร้างและพัฒนานวัตกรรม ๕ ขั้นตอน	๘๗
ภาพที่ ๒.๑๐ แสดงการสื่อสารโดยผ่านสื่อทางใดทางหนึ่ง	๘๘
ภาพที่ ๒.๑๑ แสดงทฤษฎีการแพร่กระจายของนวัตกรรม ๕ กลุ่ม	๘๙
ภาพที่ ๒.๑๒ ทฤษฎีนวัตกรรม	๙๒
ภาพที่ ๓.๑ การวิจัยแบบผสมวิธีด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ	๑๐๘
ภาพที่ ๓.๒ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	๑๐๙
ภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ใหม่ในงานวิจัย	๑๙๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎกปกรณ์วิเสส อรรถกถา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ส. (ไทย) ๙/๒๗๖/๔๘. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎกที่ฉนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๔๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ	พระวินัยปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
คำย่อ	พระสุตตันตปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิยามรรค	(ภาษาไทย)

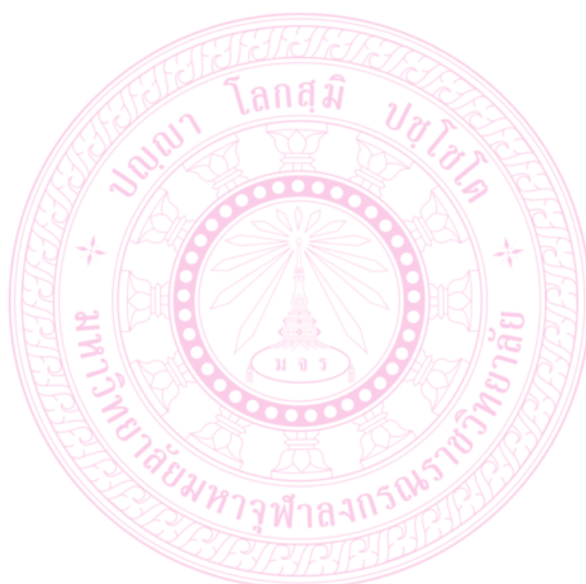
พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิงค์	(ภาษาไทย)

๒. คำอธิบายคำย่อในภาษาอังกฤษ

บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย	หมายเหตุ
p.	page	หน้า	พหูพจน์ใช้ pp.



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาสังคมไทยเริ่มมีการตระหนักถึงประเด็นสังคมผู้สูงอายุมากขึ้น อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญต่อประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในหลากหลายแง่มุม จากการศึกษาพบว่าแท้จริงแล้ว ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) แล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยพบว่าประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวนมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของสัดส่วนประชากรทั้งหมด จนปี พ.ศ. ๒๕๕๖ สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยปรากฏชัดเจนมากขึ้น พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๔.๘๖ ของประชากรไทยทั้งหมด^๑ ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทยจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ สามารถประมาณการได้ว่าสังคมไทยจะถูกยกระดับเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) ภายในปี ๒๕๗๔ และหากมีจำนวนประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๒๐ สังคมไทยนั้นจะเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (Super - Aged Society)^๒ เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้นอันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าหลายประการ ทั้งทางด้านการแพทย์ การสาธารณสุข และความสำเร็จทางการวางแผนครอบครัวที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมายภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งหมายความว่าอัตราส่วนของผู้เยาว์ลดลง อัตราส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น^๓ จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ สำนักงาน

^๑ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๖), หน้า ๖. (รายงานสถานการณ์)

^๒ วรเวศม์ สุวรรณระดา, ชาญชรา ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.

^๓ พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร), “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา”, *คุณิพนธ์พุทธศาสตร์คุณิพนธ์จิต* สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ที่จัดทำคาดการณ์ประชากรไทย พบว่าในปี ๒๕๘๓ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป จำนวนสูงถึง ๒๐.๕ ล้านคน หรือเป็น สัดส่วนร้อยละ ๓๒.๑ ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้พบว่าจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวนี้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั้น ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพผู้สูงอายุจะดีขึ้น ในบางช่วงของชีวิตกลับต้องอยู่ในภาวะทุพพลภาพ ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย อาทิ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและทุพพลภาพ การลดหรือสูญเสียบทบาททางเศรษฐกิจและสังคม อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้ทันและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health Problems) ๕ อันดับแรก ได้แก่ โรควิตกกังวล เครียด โรคจิต ภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้า

กรมสุขภาพจิต ได้ตระหนักถึงปัญหาวิกฤตที่กระทบต่อชีวิตประชาชน เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดา สามี ภรรยา และบุตร การคร่ำครวญถึงการตัดสินใจที่ผิดพลาดของตน ทำให้โทษชีวิตครอบคลุมน้ำท่วมและเสียหายจากการตัดสินใจของตนเอง การสูญเสียทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก ปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ปัญหาการดำเนินชีวิตเร่งด่วน ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว อย่างไรก็ตาม ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงคือ ความเข้มแข็งของจิตใจในการรับมือกับปัญหาจากสาเหตุดังกล่าว หากไม่สามารถรับมือกับปัญหา ทำให้เกิดความเสียใจอย่างรุนแรง จนอาจมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิดโกรธง่ายกว่าธรรมดา รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้ถือว่าเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจก่อให้เกิดความเครียดจนถึงความเครียดที่รุนแรง คิดทำร้ายตนเองหรือเกิดบาดแผลทางใจที่เรื้อรัง ทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวชได้^๔ จึงค่อนข้างให้ความสำคัญต่อจิตที่มีพลัง หรือ Resilience Quotient RQ ที่เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ดีมีสุขของคนไทย ยังมีเครื่องมือที่จะช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะเสี่ยงทางจิตเหล่านี้ได้คือ การส่งเสริมพลังจิตที่ดี หรือเพื่อเป็นแนวทางมนุษย์ได้เตรียมใจรับมือภาวะต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทุกเวลา ทุกสถานที่ และเกิดได้กับทุกคน และมีนักวิชาการได้มีการศึกษาและนำความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามแนวกรอบเบอร์ก เช่น สถาบันการศึกษาพยาบาลในประเทศไทย มีการทำวิจัยของนักศึกษาระดับพยาบาลศาสตร์

^๔ กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ Resilience quotient), (นนทบุรี ดี นาดู, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒.

มหบัณฑิตและดุสิตบัณฑิต และศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาล เด็กวัยรุ่นไทย^๕ นักเรียนมัธยมตอนต้นตอนปลาย ผู้ดูแลเด็ก ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเสื่อม มะเร็งระยะสุดท้าย จิตเภท ตลอดจนผู้สูงอายุ และมีการบัญญัติเป็นภาษาไทยที่หลากหลาย ได้แก่ ความหยุ่นตัว ความยืดหยุ่นทางใจ พลังสุขภาพจิตหรือภูมิคุ้มกันทางใจ “พลัง อึด อึด ลู” ความสามารถในการฟื้นพลัง ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความเข้มแข็งทางใจ ความแข็งแกร่งในชีวิต ความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง และภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญในวิกฤต ซึ่งการให้คำจำกัดความ ยังมีได้มีแนวคิดที่ตรงกันเป็นหนึ่งเดียวในกลุ่มนักวิชาการ/นักวิจัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับที่มา เป้าหมายของการศึกษานั้น ๆ และการนำไปใช้ประโยชน์ อย่างไรก็ตาม การศึกษาก็ได้ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ ลักษณะที่มีการปรับตัวทางบวก การมีผลลัพธ์ในทางบวก มีความสามารถในการเผชิญหรือจัดการหรือการมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย แม้ว่าบุคคลจะอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเสี่ยง ความยากลำบาก หรือสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต ฉะนั้น หากผู้ที่มี RQ (Resilience Quotient) ก็สามารถเผชิญชีวิตได้อย่างมีสติ มีจิตที่มั่นคง ยอมรับความจริงของชีวิตที่ต้องมีทั้งด้านบวกและด้านลบ เรียนรู้ที่จะล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มีความสุข มีอิสระ มีพลังใจ ช่วยทำให้เหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีมีความสุขได้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ทำนายไว้ในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประชากรโลกจำนวน ๒๓ ล้านคน จะเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ คิดเป็นร้อยละ ๘๕ ของประเทศกำลังพัฒนา และมีจำนวน ๑๗.๕ ล้านคนของประชากรทั้งโลก ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ การเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ คิดเป็นร้อยละ ๔๘ ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหมด โดยคิดเป็นร้อยละ ๘๐ ของประเทศกำลังพัฒนาอยู่ในกลุ่มประชากรวัยแรงงาน ลำดับรองลงมาคือ โรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ ๒๑ โรคถุงลมโป่งพองรวมโรคปอดเรื้อรังและหอบหืด คิดเป็นร้อยละ ๑๒ และโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๔^๖

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐–๒๕๖๔) คนไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น และสาเหตุหลักของการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ

^๕ A. Kittivongvisut, “Relationships between Resilience Factors, Perception of Adversities, and Risk Behaviors in Vocational Students”, **Unpublished Master’s Thesis in Nursing Science (Community Health Nursing)**, (Faculty of Graduate Studies Mahidol University, Thailand, ๒๐๐๑), p ๘.

^๖ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), **กลุ่มโรค NCDs**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/microsite/categories/๕/ncds/๒/๑๗๓/๑๗๖> [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

เรื่องสำคัญใน ๕ โรคเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง โดยช่วงปี ๒๕๔๔-๒๕๕๗ มีอัตราเพิ่มเฉลี่ยกว่าร้อยละ ๑๒ สาเหตุสำคัญ มาจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การสูบบุหรี่ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งอาหารหวานมันเค็ม เครื่องดื่มรสหวาน การบริโภคผักผลไม้ที่ไม่เพียงพอ และการขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเหล่านี้^๗

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อพิจารณาจากคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว จะเห็นได้ว่าคำสอนนั้นมุ่งเน้นกระบวนการทำงานของจิตใจและได้สรุปอาการที่เกิดจากการเสียดุลของจิตใจต่าง ๆ เช่น วิตก กังวล เศร้าโศก เสียใจ อันเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับคนทุกคนไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา รวมเรียกว่า “ความทุกข์” พุทธศาสนายังได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มุ่งการสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ดังเช่นพุทธพจน์ที่ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์”^๘ พระพุทธศาสนามองชีวิตว่าเป็นความทุกข์และเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์”^๙ พระพุทธเจ้ามีความเข้าใจทุกข์ของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง พระพุทธองค์ทรงจำแนกความทุกข์โดยละเอียดถึง ๑๒ ประการคือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้น การประสบกับคนหรือสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และขันธห้าซึ่งเป็นที่ตั้งอุปทาน^{๑๐}

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพัง จะมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะบุตรหลานจะต้องออกไปทำงานนอกพื้นที่หรือว่าแยกครอบครัวมีภาระเพิ่มขึ้น ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ลำพังคนเดียวหรือแค่ ๒ คน ตายาย ซึ่งถือว่ากลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นกลุ่มเปราะบางทางสังคม แต่อย่างไรก็ตามกรมกิจการผู้สูงอายุได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มได้แก่ ๑) กลุ่มติดสังคม คือเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดีสามารถช่วยเหลือตนเองได้และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

^๗ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานয়รัฐมนตรี, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/๒๕๕๙/A/๑๑๕/PDF/๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐>, หน้า ๔๒.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๖/๒๖๔.

^๙ อ.ท. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕, ข.ม. (ไทย) ๒๙/๒๗/๑๑๓, ข.จ. (ไทย) ๓๐/๔/๔๔.

^{๑๐} ท.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔-๑๐/๓๘๙/๙๗๒.

ได้ ๒) กลุ่มติดบ้าน คือเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง แต่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกเกินกว่าจะออกไปนอกบ้าน จึงอยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่ และ ๓) กลุ่มติดเตียง คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความชราภาพมากจนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก หรือเป็นบุคคลที่มีโรคเรื้อรังระยะท้าย ส่งผลให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ณ จุดนี้เองที่เราพบว่า โอกาสเล็กๆ ที่ซ่อนอยู่ในวิกฤตก็คือ ผู้สูงอายุกลุ่มแรกนั้น บางส่วนมีศักยภาพที่ไม่เพียงพึ่งพาตนเองได้เท่านั้น แต่ยังมีกำลังเพียงพอต่อการช่วยเหลือสังคมได้ด้วย และเขาเหล่านั้นจะกลายมาเป็นตัวแปรสำคัญที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุด้วยกันเองในชุมชน ด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันและกัน แต่ก็มีคามจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมในส่วนนั้นเสียก่อน เพื่อให้ผู้สูงอายุและกลุ่มอาสาดูแลผู้สูงอายุได้มีทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีปัจจัยต่างๆ คอยกระทบอยู่อย่างต่อเนื่องด้วยสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุที่ร่างกายอ่อนแรง และจิตใจอ่อนแออยู่แล้วก็จะเกิดภาวะเครียด มีความทุกข์

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ด้วย “การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ” ซึ่งจะเป็นกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างกระบวนการทางสังคมให้มีเครือข่ายและความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ กิจกรรมจะส่งเสริมความผูกพันเชิงสังคมให้กับผู้สูงอายุและคนวัยต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน ให้มีช่องทางในการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน อันจะนำไปสู่ความรู้สึกมีตัวตนและเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมากขึ้น พร้อมทั้งมีเครือข่ายทางสังคมในการเป็นผู้ช่วยดูแลหรือใส่ใจผู้สูงอายุต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยามีลักษณะเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ โปรแกรมพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุมีรูปแบบอย่างไร

๑.๒.๓ การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้อย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ผสมกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ

๑.๓.๓ เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา R&D ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๑) การศึกษาวิจัยองค์ความรู้ สภาพสังคมและเทคโนโลยีปัจจุบัน กับกสนสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักจิตวิทยา และหลักพุทธธรรมที่นำมาสนับสนุนด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ

๒) พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อรับมือกับสังคมและเทคโนโลยีในปัจจุบัน ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ การทดลองใช้โปรแกรมและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

๑) ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

๒) ตัวแปรตาม คือ ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ๓ รูป/คน ด้านจิตวิทยา ๒ คน และรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผ่านเรื่องเล่าถึงวิเคราะห์เหตุการณ์ที่สำคัญและอยู่ในความทรงจำ (Critical Incident Technique) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ ผู้สูงอายุ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน ๓๐ คน เพื่อศึกษาแนวคิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒) การทดลองและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยวิจัยแบบกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิเคราะห์ และเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ผู้สูงอายุ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยนี้คือ อาศรมมาตา อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๗ ถึงเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พุทธจิตวิद्याสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลที่ปรับวิธีคิด มีชีวิตที่ยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือสภาวะยากลำบาก รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีการรับรู้ ยอมรับ และปล่อยวาง โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมคือหลักพรหมวิหารธรรม หลักสติปัฏฐาน ๔ หลักไตรสิกขาและมรรคมงคล ๘ ร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

๑.๕.๒ ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่สามารถปรับวิธีคิด มีชีวิตที่ยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหา จัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ด้วยการรับรู้ ยอมรับ และปล่อยวาง

๑.๕.๓ นวัตกรรมเทคโนโลยี หมายถึง สิ่งใหม่ที่จะแพร่กระจายไปสู่สังคมเกิดขึ้น นวัตกรรมที่จะแพร่กระจายและนับเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมนั้น โดยทั่วไปประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความคิดและส่วนที่เป็นวัตถุ นวัตกรรมใดจะถูกยอมรับหรือไม่นั้น นอกจากจะเกี่ยวกับตัวผู้รับ ระบบสังคม และรับการสื่อสารแล้ว ตัวของนวัตกรรมเองก็มีความสำคัญ นวัตกรรมที่ยอมรับได้ง่ายควรจะต้องมีลักษณะ ๕ ประการ โดยนวัตกรรมที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับ ๕ ประการดังต่อไปนี้ (๑) ได้ประโยชน์มากกว่าเดิมที่เข้ามาแทนที่ (Relative Advantage) (๒) มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมในสังคมที่จะรับ (Compatibility) (๓) ไม่มีความสลับซับซ้อนมากนัก (Complexity) (๔) สามารถแบ่งทดลองครั้งละน้อยได้ (Trial ability) (๕) ความสามารถมองเห็นหรือเข้าใจง่าย (Observability)

๑.๕.๔ การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี หมายถึง กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาที่สร้างเครือข่ายและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความผูกพันทางสังคม โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุและคนวัยต่างๆ ในชุมชนมีช่องทางสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกรักตัวตนและเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมากขึ้น พร้อมกับสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ

๑.๕.๕ กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้การปรึกษารายบุคคลผ่านหลักธรรมที่เน้นผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญรับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยยึดหลักพรหมวิหารธรรมและให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบศักยภาพตนเองด้วยหลักอริยสัจ ๔ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ มีกระบวนการ ๕ ขั้นตอน ๑) สร้างสัมพันธภาพ ๒) การสำรวจใจ ๓) ชวนให้พบธรรม ๔) ปรับใจให้สู้ ๕) รู้ทุกข์สุขเป็น

๑.๕.๖ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยบูรณาการเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยหลักพุทธธรรมคือหลักพรหมวิหารธรรม หลักสติปัฏฐาน ๔ หลักไตรสิกขาและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาหลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ Resilience Quotient RQ หรือที่เรียกว่า “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ”

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้ทราบถึงกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๖.๒ ได้พัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

๑.๖.๓ ได้ยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นนวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วิธีการพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีประเด็นการศึกษา ดังนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

๒.๓ แนวคิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๕ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยี

๒.๖ การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือ คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากผมหาว หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ แทน” ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์^๑ ในขณะที่สุรกุล เจนอบรม ได้ให้ความหมายคนชรา หรือผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา กำหนดการเป็นบุคคล

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

สูงอายุนั้น บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนด เกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง^๒

สรุปได้ว่า โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากผสมขาว หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้า เป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา สังเคราะห์ได้ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๔๖ กำหนดว่าผู้สูงอายุ^๓ หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ และมีสัญชาติไทย

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ^๔ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล ในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งทางข้าราชการไทยได้กำหนดเป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการด้วย

^๒ สุรกุล เจนอบรม, อ่างใน กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒.

^๓ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

^๔ อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, “การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน กรุงเทพมหานคร”, งานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒). หน้า ๑๒.

เอกพล จันทร์สถิตพร^๕ ได้กำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่มีพัฒนาการในระยะสุดท้ายของช่วงชีวิตมนุษย์ ถือว่าได้เป็นช่วงวัยงามหรือวัยทอง โดยนับเมื่อบุคคลมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และอาจกำหนดได้มากหรือน้อยกว่าก็เป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทแต่ละสังคม

พระมหาไชยา หัตถประโกบ^๖ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดถึงด้านสังคม

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง^๗ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีสภาพการเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ สังคม การงาน และรายได้ เนื่องด้วยเป็นช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตตามธรรมชาติ อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่ต้องการยอมรับ ให้เกียรติ ยกย่องและเห็นคุณค่า ในฐานะที่ยังเป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญ และยังเป็นผู้มีประสบการณ์มากที่จะสามารถช่วยเหลือสังคมได้

นันทนา อยู่สบาย^๘ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และเป็นวัยในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ และเป็นวัยที่อยู่ในช่วงมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการอุปการะช่วยเหลือจากสังคมโดยเฉพาะภาครัฐ

ตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ความหมายของทฤษฎีผู้สูงอายุ
๑.	อารัญญา รัตนอุบล และคณะ	ผู้สูงอายุจะนับตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล
๒.	เอกพล จันทร์สถิตพร	มีการพัฒนาการในระยะสุดท้ายของช่วงชีวิตมนุษย์
๓.	พระมหาไชยา หัตถประโกบ	การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ

^๕เอกพล จันทร์สถิตพร, การประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร, (เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔.

^๖พระมหาไชยา หัตถประโกบ, “การพัฒนาารูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน”, วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๓๑.

^๗อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง, “กระบวนการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๙.

^๘นันทนา อยู่สบาย, “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศิระจรจะเข้้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ความหมายของทฤษฎีผู้สูงอายุ
๔.	อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง	มีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยของร่างกายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การงาน และรายได้
๕.	นันทยา อยู่สบาย	ผู้สูงอายุควรได้รับการอุปการะช่วยเหลือจากทางภาครัฐ

จากตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุหลังวัยเกษียณการทำงานตั้งแต่ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวิวัฒนาการช่วงสุดท้ายของอายุทั้งในด้านสภาพจิตใจ ร่างกายและขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมด้วย ทั้งนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาวะทางอารมณ์ที่รวดเร็วขึ้นตามสภาพของสังคมได้

๒.๑.๒ การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม^๔ ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงสภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมิเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ คือ

๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้ และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

^๔สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร นิชนแอตแวนไทยซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๗.

ศรีเรือน แก้วกังวาน^{๑๐} กล่าวว่าการศึกษาช่วงอายุโดยการกำหนดช่วงอายุผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์จิตสังคมชีววิทยาไว้เป็น ๔ ช่วง ดังนี้

๑. ช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old)

ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐ – ๖๙ ปี เป็นช่วงอายุต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดน้อยลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไป ช่วงนี้ยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ดีสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้ขอแนะนำว่าควรใช้แบบ “engagement” คือ ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

๒. ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ ๗๐ – ๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียงกัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมนักอีกต่อไป

๓. ช่วงแก่จริง ๆ (the old-old)

อายุประมาณ ๘๐ – ๙๐ ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่รบกวนแต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆตามวัย (both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

๔. ช่วงแก่จริง ๆ (the very old-old)

อายุประมาณ ๙๐ – ๙๙ ปี ผู้มีอายุยืนถึงช่วงนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พอออกพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มนี้ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

๒.๑.๓ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

^{๑๐}ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๑.

ภาณุ อดกลั่น^{๑๑} กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่แตกต่างกันออกไป ทางชีวิตวิทยา อธิบาย ความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทางจิตวิทยาจะ มองความสูงอายุ จากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา พิจารณา ความสูงอายุจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบาย ความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จิตใจ สภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด

นันทนา อยู่สบาย^{๑๒} ได้เสนอข้อคิดเห็นจากบาร์โร สมิธ (Barrow Smith) ว่าเป็นการยาก ที่จะกำหนดว่าผู้ใด ชราภาพ หรือผู้สูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ ดังนี้ คือ

๑) ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุโดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจาก งาน เช่น ประเทศไทย กำหนดอายุวัยเกษียณ เมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนด อายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

๒) การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ ทางสรีรวิทยา หรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานน้อยลง ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะ หลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุ ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓) การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุ คือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า บุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมี สภาพเช่นนี้

๔) ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุ มองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อ บุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลง ตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆได้กำหนดขึ้น

๕) ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความ สามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและจิตใจ คน

^{๑๑}ภาณุ อดกลั่น, “ทฤษฎีการสูงอายุ”, เอกสารประสานประกอบการสอน, (อุดรธานี: วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี, ๒๕๕๓).

^{๑๒}นันทนา อยู่สบาย, อังถึงโน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, “ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ใน องค์การบริหารส่วนตำบลศิระจรเข้ชัย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร มหาบัณฑิต, หน้า ๑๒-๑๓.

ทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖) ความกดดันทางอารมณ์ และความเจ็บป่วย (Coping with Stress Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอเพราะสภาพทางร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักจะพบกับผู้สูงอายุระหว่าง ๖๐ – ๖๕ ปีขึ้นไป

สุวดี เบญจวงศ์^{๑๓} กล่าวว่า ปรากฏการณ์ความสูงอายุก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนการแก่ เกิดจากปัจจัยหลายประการซึ่งไม่สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้ แต่อย่างน้อยทฤษฎีที่จะอธิบายได้แบ่งออกเป็น ๓ ทฤษฎีหลัก ๆ คือ

๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีระและการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งความสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรคเนื่องจากความเสื่อมของสรีระ

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ การรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัยและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลที่ผลักดันให้บุคคลแตกต่างกันออกไป

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อมนุษย์มีการพัฒนาในแต่ละบุคคล โดยสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไปด้วยเช่นกัน

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ^{๑๔} อธิบายว่า ความสูงอายุมีความสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับกรยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วง

^{๑๓}สุวดี เบญจวงศ์, “ผู้สูงอายุคนแก่ และคนชรา มิติทางสังคมและวัฒนธรรม”, **มนุษย์สังคมสาร**, มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑, หน้า ๕๔ – ๖๐.

^{๑๔}สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, “ผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย”, **รายงานวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว), ๒๕๔๔), หน้า ๑๒.

อายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคม ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปขึ้นกับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้สถาบันครอบครัวและสังคมเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทต่าง ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เพื่อให้คนวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหารือในการที่ช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และเหมาะสม กล่าวคือเป็นทั้งผู้ใหญ่ และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม และทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) อธิบายว่าถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนะเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย

ตารางที่ ๒.๒ สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ที่	ชื่อผู้แต่ง	ทฤษฎีผู้สูงอายุ
๑.	ภาณุ อดกกลิ่น	ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง จากความจำ การเรียนรู้ สถิติปัญญา อารมณ์ ส่วนทางด้านสังคม วิทยาจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม
๒.	นันทนา อยู่สบาย	โดยพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ดังนี้ ๑. ประเพณี นิยม ๒. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านร่างกาย ๓. การปฏิบัติงานหน้าที่ด้านจิตใจ ๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ ๖. ความกดดันทางอารมณ์ และความเจ็บป่วย
๓.	สุวดี เบญจวงศ์	ปรากฏการณ์ความสูงอายุเกิดจากหลายปัจจัยสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ หลักสำคัญ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา
๔.	สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ	ความสูงอายุมีความสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม

จากตารางที่ ๒.๒ สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หมายถึง องค์ประกอบที่มีส่วนต่าง ๆ จากทฤษฎีที่เกิดขึ้นของสังคม กล่าว มีทฤษฎีทางจิตวิทยา คือ ประสิทธิภาพที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกายได้ลดลง ทั้งด้านร่างกาย การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ และทฤษฎีทางจิตสังคมวิทยา คือ บทบาทหน้าที่ลดลงจากสังคม ความสามารถในการด้านอาชีพ ความเจ็บป่วย ส่วนด้านจิตวิทยานั้น คือการเปลี่ยนแปลงสภาพพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ในส่วนนี้จะศึกษาวิเคราะห์หลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ในทศวรรษจิตวิทยาเชิงบวก (จิตวิทยาตะวันตก) เพื่อสรุปเป็นรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักจิตวิทยาต่อไป

๒.๒.๑ ความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience)

คำว่า “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” ตรงกับคำว่า “resilience” ในภาษาอังกฤษ มาจากรากศัพท์ในภาษาละติน คือ “resilire”^{๑๕} หมายถึง กระโดดกลับ (to leap back) ตามความหมายตามศัพท์ภาษาอังกฤษ หมายถึง ความสามารถในการเด้งกลับ/กลับสู่สภาพปกติ (ability to spring back) หรือความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากภาวะยากลำบาก (the capacity to recover quickly from difficulties) ดังที่นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางด้านจิตใจไว้ว่า มุ่งเน้นถึงความสามารถที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถอยู่ในสภาวะเช่นเดียวกันก่อนที่จะต้องเผชิญเหตุการณ์นั้น^{๑๖} มีความพยายามที่จะตอบคำถามที่ว่า เพราะเหตุใดบางคนจึงสามารถรับมือกับอุปสรรคในชีวิตได้ดี ในขณะที่คนอื่น ๆ กลับนำไปสู่ความเครียดอย่างรุนแรงและความแปรปรวนทางจิตใจ^{๑๗} ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะ และสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค^{๑๘} รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนือ

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓

^{๑๖} Norman Garnezy, “Resilience in Children’s Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments”, *Pediatric Annals*, Vol. 20 No.9 (September, ๑๙๙๑) ๔๖๓.

^{๑๗} Emmy E Werner, What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies?, *Handbook of resilience in children*, ed. By Sam Goldstein and Robert B. Brooks, (New York Springer Science+Business Media Inc, 2002), p.91.

^{๑๘} Edith H. Grotberg, *The International Resilience Project*, [Online], Source <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html> [13 September 2018].

อุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนพัฒนาเป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน^{๑๙} อาจกล่าวได้ว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นการรักษาสุขภาพจิตใจ ตลอดจนถึงการปรับตัวไปในทิศทางที่เป็นบวก^{๒๐} หรือฟื้นฟูสุขภาพจิตใจให้กลับมาอยู่ในสภาวะเดิมแม้จะต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติ^{๒๑}

จากการศึกษา มีผู้กล่าวให้ความหมายไว้ดังนี้

กรอทเบิร์ก (Grotberg)^{๒๒} ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสียลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าวนี้ ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

รัทเตอร์ (Rutter)^{๒๓} ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งความสำเร็จในการจัดการนี้ส่งผลให้บุคคลนั้น ๆ มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association)^{๒๔} นิยาม คือ กระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น

^{๑๙} Steven J Wolin and Sybil Wolin, *The Resilient Self How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*, (New York Random House Digital, Inc., 2010), p. 5

^{๒๐} Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor ๗ Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, (New York Random House Digital, Inc., 2003), p.1.

^{๒๑} Helen Herrman et al., "What Is Resilience?", *Canadian journal of psychiatry*, Vol. 56 No. 5 (2002): 259.

^{๒๒} Grotberg, E. H., *Resilience for Tomorrow*, Retrieved February 19, 2015, from http://resilient.uluc.edu/library/grotberg5200_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf. [4 March 2018].

^{๒๓} Rutter, M. Z อ่างในพัชรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร บริษัท จุฑทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๕.

^{๒๔} American Psychological Association อ่างในพัชรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, หน้า ๖.

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล^{๒๕} นิยาม คือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้นๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะทุกเรื่องของชีวิตหรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็งมาจากความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่คนหนึ่งที่น่าห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ใหญ่คนนั้น อาจเป็นปู่ตายาย ญาติพี่น้อง หรือ ครูอาจารย์ที่เรานับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นมาภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมิดันทุนชีวิตมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต^{๒๖} ให้ความหมายว่า คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบก่เหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

พัชรินทร์ นินทจันทร์^{๒๗} ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต (adversity in life) หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดเครียดความเครียดในชีวิต (Stressful life events) พร้อมทั้งความสามารถที่จะฟื้นตัว และนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

จากคำนิยามดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่านักวิชาการส่วนใหญ่ ให้ความหมายของ “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” ในลักษณะเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการนำพาตนเองให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลจัดการกับปัญหาหรือความเครียดนั้นได้ด้วยตนเอง หรือกล้าที่จะเผชิญกับปัญหานั้นและจัดการได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้น

^{๒๕} ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล, *คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^{๒๖} กรมสุขภาพจิต, *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (RQ Resilience quotient)*, (นนทบุรี: ดินา, ๒๕๕๒), หน้า ๙.

^{๒๗} พัทธรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

และเข้าใจชีวิตมากขึ้น อันก่อให้เกิดการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งความเข้มแข็งทางด้านจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

๒.๒.๒ คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพในตัวบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก

Grothberg^{๒๘} แบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทมี ฉันทเป็น และฉันทสามารถ แต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ดังนี้

สิ่งที่ฉันทมี คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือ ทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จึงจะทำให้สามารถพัฒนาต่อไป ทางด้านฉันทเป็น และฉันทสามารถ ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ได้แก่

การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) จากพ่อแม่และผู้ให้การเลี้ยงดูหลัก รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจและการช่วยเหลือจากคนอื่นด้วย ได้แก่ สมาชิกคนอื่นในครอบครัว เพื่อน

การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและกฎต่างๆ ในบ้าน เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมี

การมีต้นแบบ (Role model) บุคคลจะเป็นต้นแบบได้ ตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เพื่อเป็นผู้ปรารถนาและยอมรับได้ ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว รวมทั้งต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากคนอื่น เกิดจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ ได้สนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เป็นอิสระและ ขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น

^{๒๘} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children Strengthening the Human Spirit, (The Hague, Netherlands Bernard van Leer Foundation, 1995), pp. 9-10.

การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต เป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียน และครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ

สิ่งที่ฉันท่านเป็น คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวเอง ประกอบด้วย

การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าคนอื่นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่าเป็นที่รัก ก็สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้

การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้เป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจได้

การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง หากผู้ใดได้รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับ การเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำและประสบความสำเร็จ และการไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเอง ตลอดจนการมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตัวเอง อันเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยืนหยัดตัวเองอยู่ได้เมื่อเผชิญปัญหา

การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ได้แก่ การที่ได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่ได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น เป็นต้น

การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง ได้แก่ การที่เชื่อว่า มีความหวังสำหรับตัวเอง และมีคนที่เชื่อมั่นในตัวเอง การที่มีความรู้ดีชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น และการที่มีความมั่นใจและศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และการแสดงออกในด้านความเชื่อแบบศาสนาที่ตนนับถือ

สิ่งที่ฉันท่านสามารถ คือ ความสามารถในทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย

ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ กับผู้อื่น และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับเขา ความสามารถในการเข้าใจและแสดงออกได้สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะได้รู้ว่าต้องวางแผนอย่างไร เพื่อแก้ปัญหานั้นและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร ความสามารถในการต่อรองหรือทางเลือก เป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่นและมีวิธีการแก้ไข

ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขัน แม้จะเผชิญกับปัญหา และความสามารถในการอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้คล่อง

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเป็นคำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น ชก ต่อยตี ทำลายสิ่งของหรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตรายหรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น

ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตัวเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกบั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตนอยู่ในอันตราย

ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ คือความสามารถหาบุคคลสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่คนอื่นหรือเพื่อน ที่เด็กจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจ และร่วมสำรวจแนวทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตัวเอง หรือปัญหาระหว่างเด็กกับคนอื่น

Bernard^{๒๙} เป็นอีกผู้หนึ่งที่สนใจศึกษาลักษณะของความเข้มแข็งทางใจในเด็กและสรุปเป็นคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจที่เรียกว่า คุณลักษณะ (attributes) ประกอบด้วย

๑. เป็นความสามารถทางสังคม คือความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพทางบวกกับทั้งผู้ใหญ่ และกลุ่มเพื่อน

๒. มีทักษะการแก้ปัญหา ได้แก่ทักษะในการวางแผนควบคุมตนเอง และใช้ประโยชน์จากแหล่งช่วยเหลือได้

๓. มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นความรู้สึกความเป็นตัวของตัวเอง และความสามารถในการแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระและตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้

๔. มีจุดหมายและความหวัง ได้แก่ การมีจุดหมาย มีความใฝ่เรียน ความพากเพียรมีความหวัง และรู้สึกถึงการมีอนาคตที่ดี

๕. การได้รับความไว้วางใจ และการสนับสนุน คือการมีผู้ใหญ่ที่รู้จักเด็กดีและรู้ว่าอะไรที่จะทำให้คนนั้นมีชีวิตที่ดีได้

๖. การมีผู้แสดงความคาดหวังที่สูงตามความสามารถของเด็ก

๗. การได้รับโอกาสเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

Dyer and McGuinness^{๓๐} ได้ทำการวิเคราะห์ พบว่า ลักษณะ (attribute) ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมี ดังนี้

๑. การกลับคืนฟื้นสภาพ (rebounding) และดำเนินต่อไป (carrying on) คุณสมบัติของการกลับคืนสภาพและดำเนินต่อไปหลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤต เป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่พบในทฤษฎีวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ

๒. ความรู้สึกดีกับตนเอง (a sense of self) ความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง ไม่เพียงแต่ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง แต่เป็นความสมดุลระหว่างชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นคนที่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๓. มีความมุ่งมั่น (determination) ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มองอุปสรรคว่า เป็นความลำบากของชีวิตที่ต้องข้ามผ่าน มองว่าความยากลำบาก อุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและสามารถที่จัดการกับมัน ความยากลำบากหรืออุปสรรคนั้น ๆ ได้ ไม่มีความคิดแบ่งแยกระหว่าง ขวากับดำ มองปัญหาเป็นสีเทา และพยายามที่จะแก้ปัญหาโดยใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ

๔. มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (prosocial attitude) การมีความผูกพัน ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเป็นแหล่งสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้ มีความสามารถในการดึงบุคคลต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือตน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากอันนำไปสู่ความเข้มแข็งทางใจ พฤติกรรมเรียนรู้จากสังคมเรียนรู้ได้จากการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

จากการศึกษาคุณลักษณะต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่จัดการกับปัญหา โดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็นคุณค่าตน และเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหา ซึ่งได้รับความเอาใจใส่จากผู้คนรอบข้าง ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเองและมีอารมณ์ขัน พลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ประกอบกับมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีอิสระทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลที่เขารัก และความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืนสภาพหลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ ซึ่งประเวช ดันติพิวัฒนสกุล^{๓๑} ได้นำเอาความเข้มแข็ง

^{๓๐} Dyer, J.G., and McGuinness, T.M., “Resilience Analysis of concept”, *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 10 No. 5 (1996): 276-282..

^{๓๑} ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล, *คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*, หน้า ๓-๔.

ทางด้านจิตใจมาใช้ในวงการกรมสุขภาพจิต และได้แปลเนื้อหาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจโดยแบ่งเป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

รู้สึกดีกับตนเอง ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกแง่ดี รวมทั้งการค้นพบความถนัดของตนเอง และพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดกับครอบครัวแบบใด จะพบพ่อแม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ดีร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ เพื่อสร้างความรู้สึกดีให้กับตนเอง และสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง จึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักกับตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จที่น่าภูมิใจ

จัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้จะเกิดขึ้น เมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่ดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้และมีความอดทน มุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงชีวิตหรือทำในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จ และเรียนรู้จัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนความรักความเข้าใจ เป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะ การสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิด ขุ่นเคืองใจ องค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิตแม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

มีจุดมุ่งหมายในชีวิต คนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จุดมุ่งหมายนั้นไม่ได้เป็นเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและความรู้สึกที่ว่า เรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์เชิงบวกและเชิงลบ

พัชรินทร์ นินทจันทร์^{๓๒} ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สำคัญไว้ ดังนี้

๑. มีมุมมองทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ และเต็มไปด้วยความหวังเสมอ มองว่า การเปลี่ยนแปลงและความเครียดเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาส

๒. ยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากอดีตมาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน/ ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

๓. มีทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน สามารถควบคุมความรู้สึกของตัวเองได้ และตระหนักถึงข้อจำกัดในการควบคุมตนเอง

๔. มีพลังสร้างสรรค์ผลงานได้แม้สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย เชื้อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง และครอบครัว

๕. อุดมคติ มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรมมุ่งที่จะก้าวไปข้างหน้า พัฒนาตนเองไม่ว่าจะมีปัญหาอุปสรรคอย่างไรก็ตาม

๖. มีความสัมพันธ์ที่คงเส้นคงวากับผู้อื่น มีทักษะในการติดต่อสื่อสารที่ดี สามารถมีความสัมพันธ์แนบแน่นใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่นช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ

๗. ให้ความสำคัญของการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ในความเป็นจริง มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

๒.๒.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

^{๓๒} พัทธรินทร์ นินทจันทร์, ความเข้มแข็งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้, หน้า ๕๔-๕๕.

ปัจจัยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจคือ ความสามารถอันเป็นสากลที่มีอยู่ในตัวบุคคล ไม่ว่าจะอยู่ในเผ่าพันธุ์ใด กลุ่มสังคม หรือวัฒนธรรมใด ๆ ก็ตาม ความเข้มแข็งทางใจนี้ เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์สามารถนำมาป้องกันตนเอง เพื่อเอาชนะและผ่านพ้นประสบการณ์เชิงลบในชีวิตตนเองไปได้ หากอาศัยแนวคิดแบบปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกัน เพื่ออธิบายการเกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ กล่าวได้ว่า ปัจจัยป้องกันคือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ^{๓๓}

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมี ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยเสี่ยง (risk factor) และปัจจัยปกป้อง (Protective factor) ทั้งสองปัจจัยประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคม ทั้ง ๓ องค์ประกอบมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

๒.๒.๔.๑ **ปัจจัยเสี่ยง** ปัจจัยที่มีผลในการเพิ่มผลลัพธ์ทางลบ และเป็นอุปสรรคในการพัฒนาการเจริญเติบโตและเรียนรู้ พบได้โดยทั่วไปใน ๔ องค์ประกอบ วัยเด็ก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน^{๓๔} ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมักมีความซับซ้อนเพราะไม่ได้จากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่มักเกิดจากหลายๆ ปัจจัยพร้อมกันหรือทับถมเป็นระยะเวลาหนึ่ง หรือประสบกับเหตุการณ์เฉพาะ การได้รับการกระทบกระเทือนแบบเฉียบพลัน

๒.๒.๔.๒ **ปัจจัยปกป้อง** เงื่อนไขในการกันชนปกป้องผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงเป็นตัวป้องกันและตัวโต้ตอบสร้างขึ้นจากปัจจัยแวดล้อม จากเพื่อนบ้าน ครอบครัว โรงเรียน^{๓๕} ปัจจัยปกป้องในตัวบุคคลหรือกลุ่มบุคคล มีความเป็นไปได้ ในการลดการฆ่าตัวตาย ส่งผลทำให้เกิด ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในการฟื้นคืน (bound back) เมื่อเผชิญความทุกข์ยาก อีกทั้งเป็นการลดผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงไปได้

๑) ปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย

- ก. ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่ดี
- ข. ความเข้มแข็งทางใจ การมองคุณค่าตนเอง
- ค. การฝึกมองมุมบวกในสถานการณ์ที่ท้าทาย
- ง. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ดี

^{๓๓}ศุภรา เชาว์ปรีชา, Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๓ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๑) ๓๐๙-๓๒๒.

^{๓๔} Donald, M., Dower, J., Velez, I. C., and Jones, M. "Risk and protective factor for medical serious suicide attempt a comparison of hospital-based with population-based samples of young adults", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatric*. Vol. 77 No. 1 (2006): 87-96.

^{๓๕} Ibid., pp. 87-96.

จ. การควบคุมความหุนหันพลันแล่นของตนเอง

ฉ. มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ

ช. การมีร่างกายจิตใจที่ดี

ซ. การแสดงออกทางสังคมในสิ่งที่เหมาะสม

๒) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านครอบครัว

ก. ความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว การมีครอบครัวประคับประคอง

ข. ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

ค. การอยู่ในสังคมที่ปลอดภัย ไม่มีการใช้ความรุนแรงไม่มียาเสพติด

๓) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมชุมชน สังคม วัฒนธรรม ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ โรงเรียน ความปลอดภัยในวัฒนธรรม

ก. การจำกัดการเข้าถึงอาวุธทำร้ายตนเอง

ข. การเข้าถึงบริการสาธารณสุข

ค. ความสัมพันธ์ที่ดีในโรงเรียน

ง. ความมั่นคง ความเชื่อมั่นในวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนา

๒.๒.๕. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามแนวคิดของกอร์ทเบิร์ก^{๓๖} ได้กล่าวถึงคุณลักษณะภายในตัวบุคคลเป็นบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเป็นความรู้สึกรับผิดชอบ และความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง โดยแบ่งเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ

๒.๒.๕.๑ I HAVE (ฉันมี...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง (Social and Interpersonal support) ด้วย เช่น มีคนรอบข้างที่รักและไว้วางใจมีกฎเกณฑ์ ระเบียบในครอบครัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนที่ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

๒.๒.๕.๒ I AM (ฉันเป็น...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงใจ (Inner Strength) ที่มีในตัวบุคคล เช่น การเป็นคนที่ถูกผู้อื่นชอบและรักได้ เป็นคนที่มีความสุขที่ได้ทำดีกับผู้อื่น เป็นคนที่เคารพตัวเองและผู้อื่น เป็นคนที่เต็มใจรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ เป็นคนที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น

๒.๒.๕.๓ I CAN (ฉันสามารถ...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างและการมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) เช่น ความสามารถ

^{๓๖} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children Strengthening the Human Spirit, pp. ๙-๑๐.

ในการพูดกับคนอื่นในสิ่งที่เรบกวนจิตใจได้ สามารถหาวิธีทางที่จะแก้ปัญหา สามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อรู้สึกโกรธมากหรือผิดหวังมาก สามารถประเมินได้ว่า เมื่อใดควรจะพูดกับใครหรือทำอะไร สามารถค้นหาใครบางคนที่จะช่วยเหลือในยามที่ต้องการ

๒.๒.๖ การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

การจะสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ความสามารถอยู่หลายเรื่องตามแนวคิดของนายแพทย์ ประเวศ วะสี พัฒนาสังคม ได้แบ่งเนื้อหาความ เข้มแข็งทางด้านจิตใจไว้เป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

รู้สึกดีกับตัวเอง

ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง เพราะการ ได้รับความรักความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็น ผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึที่ดีกับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลก ในแง่ดี รวมทั้งการที่เราค้นพบความถนัดของตัวเอง และพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึที่ดีกับตัวเอง

คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดในครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อ แม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ดีร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึก มองโลกแง่ดีและค้นหาความถนัดของตนเองได้ เพื่อบ่มเพาะเป็นความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ให้กับตัวเราเองการสร้าง ความเข้มแข็ง ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง จึง เป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตัวเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่ จนกลายเป็นความสำเร็จน่าภาคภูมิใจ

จัดการชีวิตได้

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่อาจควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบ กับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึที่กว่าตนเอง “จัดการชีวิตได้” จะเกิดขึ้นเมื่อเรา มีความ เชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุขพอใจ ในชีวิต และเชื่อมั่นว่า แม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็จะสามารถเลือกทางเดินที่คิดว่าดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่ จะยอมรับบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่น ในการลงมือทำในสิ่งที่ ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้าง ความเชื่อมั่นในการจัดการชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตัวเองให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต หรือทำใจ ในสิ่งที่ไม่อาจ เปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จและเรียนรู้ที่จะจัดการ อารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้องมีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

ความรัก ความเข้าใจ เป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรักความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ องค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งแหล่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

มีจุดหมายในชีวิต

คนเราจะมีพลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดหมายในชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเองแต่เพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย และความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วยการมีจุดหมายในชีวิต จึงเป็นวิธีฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์เชิงบวกและสถานการณ์เชิงลบ

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association)^{๓๗} กล่าวว่า วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดของคนหนึ่ง อาจจะได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วย ๑๐ วิธีดังต่อไปนี้ จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการกับความเครียด ได้แก่

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคนที่คอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล ก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง

การให้มองว่า ทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมาก

การยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

^{๓๗} American Psychological Association, **Resilience ๑๐ way to Build Resilience**, [Online], Source <http://www.apa.org/search?query=Resilience>, [๒๘ November ๒๐๑๗].

การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

ความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า เรื่องที่ตนเองกลัวหรือไม่กลัวที่จะเผชิญนั้น จริง ๆ แล้วไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป

การมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับนั้น มาเป็นบทเรียนในการจะปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เข้ามาอีกครั้งก็จะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ความพยายามมองด้านบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื้อเชิญธาตุญาณของตนเองในการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้เกิดขึ้น

พยายามเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

การมองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ลองหลับตาแล้วมองถึงสิ่งที่ตนต้องการจะเกิดขึ้นมากกว่าไปกลัวในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

การดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของตนเอง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและหาโอกาสผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติ ช่วยให้รู้สึกว่าได้ดูแลรักษาความคิดและรูปร่างของตัวเอง ในการที่จะต้องไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะต้องใช้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

๒.๒.๗ วิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

กอร์ทเบอร์ก (Grotberg) กล่าวว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของแต่ละวัย ต้องคำนึงถึงเอกลักษณ์ด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ทำได้และสำรวจในสิ่งที่ตนมีตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็นจะสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนหรือไม่ ตนเป็นคนที่จะเห็นอกเห็นใจและห่วงใยคนรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ ตนเป็นที่พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำลงไปหรือไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร และตนเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้มีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่ สิ่งที่ทำได้ โดยสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกเบื้องต้น ท้อแท้หรือความรู้สึกหวาดกลัวให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ ตนสามารถจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ได้หรือไม่ในเวลาที่เหมาะสมหรือไม่ ตนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ตนรู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่ ตนได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยจากบ้านเพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ ตนมีแบบอย่างที่ดีทำให้แยกแยะ ได้ว่าสิ่งที่ควรทำคือ

อะไร คนมีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ และตนมีคนที่ดูแลในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา และสวัสดิการทางสังคมหรือไม่^{๓๘}

การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามแนวคิดของกรอทเบอร์กจากแหล่งสนับสนุนภายนอก ที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจซึ่งมีพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้

๒.๒.๗.๑ สิ่งที่มี (I have...) เกิดจาก

- ๑) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship)
- ๒) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (Structure and role at home)
- ๓) การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน (Role Model)
- ๔) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement)
- ๕) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี มีความสุข ปลอดภัย และการให้ได้รับการศึกษา

(Access to health, Education, Welfare and Security service)

๒.๒.๗.๒ สิ่งที่เป็น (I am...) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล

- ๑) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing)
- ๒) การมีความเข้าใจผู้อื่น (Loving emphatic and altruistic)
- ๓) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of my self)
- ๔) เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และมีความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible)
- ๕) มีความหวัง ความศรัทธา และเชื่อมั่น (Filled with hope faith and trust)

๒.๒.๗.๓ สิ่งที่สามารถทำได้ (I can...)

ด้วยการส่งเสริมด้านทักษะทางสังคมอันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย ได้แก่

- ๑) การมีทักษะสื่อสาร (Communication)
- ๒) การมีทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solve)
- ๓) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น (Manage of my feeling and impulse)
- ๔) ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others)
- ๕) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้หรือการมีใครบางคนที่แบ่งปัน

ความรู้สึกรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Seek trusting relationship)

^{๓๘} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children Strengthening the Human Spirit, pp. ๙-๑๐.

นอกจากนี้ กอร์ทเบิร์ก (Grotberg) กล่าวว่า ประโยชน์ของการเสริมสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า

๑) ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนในการควบคุมและจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

๒) ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม

๓) ตนมีพลังอำนาจในการที่จะควบคุมหรือแก้ไขสิ่งที่ต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้มีทักษะในชีวิต และทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

(๑) สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

(๒) สามารถที่ใช้ทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือลงมือกระทำเรื่องบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถนำแนวคิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักการของเหตุผลและหลักจริยธรรม

๒.๓ แนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

ในส่วนนี้จะศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในทัศนะพระพุทธศาสนา (จิตวิทยาตะวันออก) เพื่อสรุปเป็นรูปแบบการสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในทางพระพุทธศาสนาต่อไป

๒.๓.๑ ความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

แนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตกที่เกิดขึ้นราว ๓๐ ปีที่ผ่านมา จึงไม่ปรากฏแนวคิดนี้โดยตรงในพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม จากความหมายของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาสมดุลของจิตใจไว้ได้ต่อเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้มองเห็นว่าสาระสำคัญของแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีไปสู่ความดับทุกข์ ที่เรียกว่า “อริยสัจ ๔”

โดยทั่วไป บุคคลใดเมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มักส่งผลต่อจิตใจทำให้เสียความสมดุลของจิตใจไป อาจเกิดอารมณ์เชิงลบด้านต่าง ๆ เช่น เกิดความเศร้าโศกเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” ในพระพุทธศาสนา ดังนั้น บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสูง จะไม่จมอยู่กับความทุกข์มากนัก เมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาพที่สมดุลหรือองกามขึ้นกว่าเมื่อก่อนเผชิญวิกฤต ซึ่งก็ตรงกับคำว่า “ดับทุกข์” ในพระพุทธศาสนา และแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการอธิบายกระบวนการที่จะทำให้บุคคลไม่เกิดความทุกข์หรือเกิดความทุกข์น้อยที่สุดเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

พระพุทธองค์ได้ทรงใช้เวลาตลอดพระชนมชีพ เพื่อให้ผู้คนเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ และการนำพาผู้คนไปสู่ความดับแห่งความทุกข์ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เรายอมบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น”^{๓๙} พุทธพจน์ทั้งหมดที่ได้บัญญัติกล่าวสอนแก่เหล่าสาวกนั้น ล้วนแต่สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ อธิบายสาเหตุแห่งความทุกข์ ชี้ให้เห็นความดับทุกข์ ตลอดจนอธิบายหนทางไปสู่ความดับทุกข์ ความเข้าใจเหล่านี้ จะช่วยให้บุคคลเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากวิกฤตต่างๆ เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์เหล่านั้น เข้าใจภาวะของการดำรงชีวิตด้วยจิตใจที่สมดุล และองค์ประกอบที่จะนำพาตนไปถึงความสมดุลเหล่านั้น ซึ่งในส่วนนี้จึงจะได้ศึกษาสภาวะและกระบวนการทำงานของจิตใจของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งกระบวนการทางใจที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับวิกฤต องค์ประกอบของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ตลอดจนการสร้างควมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในทัศนะของพระพุทธศาสนา

๒.๓.๒ ลักษณะสำคัญของวิกฤตและการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะศึกษาหลักธรรมอริยสัจ ๔ มาศึกษาในบริบทของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในยุคปัจจุบัน เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะของวิกฤตทางใจหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” ในอริยสัจ ๔ และศึกษากระบวนการที่ก่อให้เกิดขึ้นของวิกฤตทางใจหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ “สมุทัย” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ใจเกิดทุกข์ และภาวะของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจคือภาวะจิตใจที่สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ สอดคล้องกับ “นิโรธ” และ “มรรค” ในฐานะองค์ประกอบที่นำไปสู่ความเป็นผู้มีควม

^{๓๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๖/๑๕๗.

เข้มแข็งทางด้านจิตใจซึ่งจะขยายความในหัวข้อถัดไป โดยในงานวิจัยนี้จะวิเคราะห์หลักธรรมนี้ในระดับที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลในสังคมปัจจุบันสามารถฝ่าฟันวิกฤตในชีวิตไปได้ด้วยใจที่สมดุลเพื่อศึกษาแนวทางในการเตรียมสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

๒.๓.๒.๑ ลักษณะของวิกฤตในทัศนะของพระพุทธศาสนา

ในการทำความเข้าใจการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนานั้น จำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้อง เข้าใจสภาวะของจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤติหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดก่อน เมื่อคนทั่วไป ต้องเผชิญวิกฤติภายนอกที่เข้ามา กระทบจะเกิดความบีบคั้นทางจิตใจ ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ เป็นต้น ซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” ในพระพุทธศาสนา ดังนั้น ในหัวข้อนี้จะศึกษาเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเพื่อให้เข้าใจสภาวะจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตที่จะนำไปสู่ความเข้าใจเรื่อง ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตในพระพุทธศาสนาต่อไป พระพุทธศาสนาอธิบายลักษณะของความทุกข์ว่า “แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่าง”^{๔๐} เมื่อพิจารณาวิกฤตที่เกิดขึ้นกับมนุษย์มักตกอยู่ใน ๓ กลุ่ม คือ

- ๑) ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ เช่น การประสบกับโรคภัย
- ๒) พลัดพรากจากสิ่งที่ตนรัก เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียทรัพย์สิน สูญเสียการทำงานของอวัยวะสำคัญ
- ๓) ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา เช่น ไม่สามารถสร้างครอบครัวที่อบอุ่นดังที่ปรารถนา ความทุกข์เหล่านี้ในพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นอุปาทานชั้น^{๔๑}

กล่าวคือเราเกิดความทุกข์เพราะยึดว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ เช่น เราจะต้องไม่ป่วย คนที่เรารักจะต้องอยู่กับเราตลอดไป และผู้ที่ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็มัก ทำให้เกิดอาการของทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าโศก คร่ำครวญ ความคับแค้นใจ เป็นต้น

ทุกคนในโลกต้องเผชิญกับโลกธรรม คือ ธรรมที่มีประจำโลก เป็นธรรมที่ครอบงำสัตว์โลก และสัตว์โลกก็ไปตามมัน^{๔๒} มี ๘ อย่าง คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข

^{๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^{๔๑} ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑๐๔/๒๐๐.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕๒.

ทุกข์ วิกฤตในชีวิตของคนจะตกอยู่ในโลกธรรมนี้ เช่น สูญเสียทรัพย์สิน การประสบปัญหาชีวิต ครอบครัวธรรมทั้งหมดถูกรวมอยู่ใน ๒ ข้อสุดท้าย คือ “สุข” และ “ทุกข์” เพราะธรรมชาติของโลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง เมื่อการเปลี่ยนแปลงตามใจปรารถนาก็เป็นความสุขและยึดว่าความสุขจะต้องคงอยู่ถาวร แต่แท้ที่จริงแล้ว ความสุขก็ไม่ได้ตั้งอยู่ตลอดไป เมื่อแปรเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ปรารถนาก็เกิดเป็นความทุกข์ บุคคลทั่วไป จิตยังมีความหวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้ง ๘ เมื่อวางใจไม่ถูก ความทุกข์ก็เกิดขึ้นดังที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายปรากฏการณ์นี้ว่า

ลาภเกิดขึ้นแก่ปุณณผุยังไม่ได้สดับ แต่เขาไม่เห็นประจักษ์ไม่รู้อัตตามความเป็นจริงดังนี้ว่า ลาภนี้ เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ลาภนั้นแล เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา... ทุกข์นี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ทุกข์นั้นแล เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ลาภย่อมครอบงำจิตของเขาได้... ทุกข์ย่อมครอบงำจิตของเขาได้ เขาย่อมยินร้ายในความเสื่อมลาภ ยินดีในยศที่เกิดขึ้น... ยินดีในสุขที่เกิดขึ้น ยินร้ายในทุกข์ เขาประกอบด้วย ความยินดีและความยินร้าย อย่างนี้ ย่อมไม่พ้นจากชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เรากล่าวว่า ไม่หลุดพ้นจากทุกข์^{๔๓}

โลกธรรมจึงเป็นความทุกข์ใหญ่ของมนุษย์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ และจิตไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น การไม่ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความทุกข์ พระพุทธศาสนาได้แบ่งความทุกข์ไว้อย่างชัดเจนเป็น ๒ ระดับ คือ

- ๑) กายิกทุกข์ ได้แก่ ทุกข์ทางกาย
- ๒) เจตสิกทุกข์ ได้แก่ ทุกข์ทางใจหรือโทมนัส^{๔๔}

ซึ่งความทุกข์ทางกาย หมายถึงถึงความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากกายสัมผัส^{๔๕} ตัวอย่างของความทุกข์ทางกาย ได้แก่ การป่วยเป็นโรคร้าย การสูญเสียทรัพย์สิน การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการรับรู้ทางกายทั้งสิ้น เป็นความทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เป็นไปตามกฎแห่งความเปลี่ยนแปลง โดยมนุษย์ทุกคนอยู่ภายในกฎนี้ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความทุกข์ที่สัมผัสได้ด้วยกาย แต่ทุกข์ที่พระพุทธศาสนาสนใจและให้ความสำคัญคือ ความทุกข์ที่เกิดจากใจที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจซึ่งเป็นความทุกข์ในอริยสัจ ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ โกรธ เครียดแค้น เป็นต้น จึงอาจ

^{๔๓} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๕.

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพฯ บริษัทเอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๓.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๓/๓๒๖.

กล่าววาทะพุทธศาสนาได้แบ่ง วิกฤตเพน ๒ ระดับ คือ “วิกฤตทางกาย” และ “วิกฤตทางใจ” หากสามารถจัดการจิตใจได้เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตทางกายก็จะไม่สามารถทำให้เกิดวิกฤตทางใจ หรือแม้เกิดการเสียสมดุลทางจิตใจ ก็สามารถพหุจิตใจขึ้นมาได้ โดยใช้เวลาอันสั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงปรากฏการณ์นี้ไว้ว่า

นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ยิงข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ ๒ อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้น ย่อมเสวย เวทนา ๒ ประการเพราะลูกศร คือ ๑. เวทนาทางกาย ๒. เวทนาทางใจแม้นใด

บุรุษผู้ไม่ได้สติก็ฉันทันเหมือนกัน ถูกทุกขเวทนาถูกต้องย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทูบออก คร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ (๑) เวทนาทางกาย (๒) เวทนาทางใจ... นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ไม่ยิงข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ ๒ เมื่อเป็นเช่นนี้บุรุษนั้น ย่อมเสวยเวทนาเพราะลูกศรดอกเดียวแม้นใด อริยสาวกผู้ได้สติก็ฉันทันเหมือนกัน ถูกทุกขเวทนาถูกต้องย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่ร่ำไร ไม่ทูปอกคร่ำครวญ ไม่ถึง ความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ^{๔๖}

ในขณะที่คนทั่วไปอาจไม่สามารถแยกแยะวิกฤตที่เกิดขึ้นกับปรากฏการณ์ภายในจิตใจ เช่น มองเห็นว่าการพลัดพราก การเป็นโรคร้าย การถูกให้ออกจากงานเป็นความทุกข์ แต่พระพุทธศาสนาได้แยกแยะให้เห็นภาพวิกฤตได้ชัดขึ้นเพน ๒ ระดับ คือ

(๑) วิกฤตทางกาย ได้แก่ เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางกายภาพที่เข้ามากระทบ เช่น โลกธรรมต่าง ๆ การพลัดพราก การเป็นโรคร้าย

(๒) วิกฤตทางใจ ได้แก่ สภาวะของจิตใจที่ไม่สามารถยอมรับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความขัดเคือง โกรธแค้น เศร้าโศก ร้องไห้ พุ่มพ่าย หรือรวมเรียกว่า “ความทุกข์ทางใจ” ผู้ที่เข้าใจความจริงในขณะนี้ จะสามารถจัดการกับจิตใจเมื่อเกิดวิกฤตทางกายไม่ให้เกิดเป็นวิกฤตทางใจที่บั่นทอนจิตใจอันทำให้เกิดความทุกข์ได้ เช่น เราอาจจะสามารถดำรงชีวิตอย่างปราศจากความทุกข์หรือเป็นทุกข์น้อยที่สุด แมรกายจะเจ็บป่วยร้ายแรง พิกการ หรือต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป

เมื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นและมนุษย์ไม่สามารถควบคุมในทุก ๆ การเปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์ทุกคนจึงมีโอกาสดังจะต้องเผชิญกับวิกฤตทางกายซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ใจปรารถนา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงกิจที่ต้องกระทำต่อทุกข์ว่า “ทุกข์อริยสัจนี้ควรกำหนดรู้”^{๔๗} กล่าวคือ โดยทั่วไปเมื่อมนุษย์ต้องเกิดความทุกข์ในใจมักจะพยายามหาทางจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น แต่เนื่องจากความทุกข์เกิดขึ้นโดยธรรมชาติและดับไปโดยธรรมชาติ การพยายามหาไป

^{๔๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๓๔-๒๓๕.

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

จัดการกับความทุกข์เหล่านี้แล้วแต่ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น เราจึงพบวาทะจำนวนมากที่รู้สึกโกรธหรือผิดหวังกับตนเองเมื่อไม่สามารถระงับความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็น การทวิความทุกข์ให้เพิ่มยิ่งขึ้นแทนที่จะบรรเทาความทุกข์ให้ลดลง พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้กำหนด และทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในใจแต่ไม่ให้ไปเป็นทุกข์ไปกับวิกฤตที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการนี้จะช่วยลดความกระสับกระส่ายที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจสงบและเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น วิธีการนี้จึงทำให้มนุษย์สามารถอยู่กับวิกฤตทางกายที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้ด้วยใจที่เบาสบายดีสุข ในหัวข้อต่อไป ผู้วิจัยจะได้ศึกษาความทุกข์ในใจของมนุษย์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร

๒.๓.๒.๒ การเกิดขึ้นของวิกฤตทางใจในบริบทของพระพุทธศาสนา

เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง ไม่เข้าใจว่าวิกฤตสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ระดับ ก็จะยึดเอาความคงที่และการเปลี่ยนแปลงตามใจปรารถนา เช่น ยึดในสุขภาพที่จะต้องดีตลอดไป ยึดมั่นว่าบุคคลที่รักจะต้องอยู่กับเราตลอดไป ไม่พอใจเมื่อต้องเผชิญกับภาวะที่ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ ก็เกิดความวิกฤตทางใจขึ้น พระพุทธศาสนาได้อธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของวิกฤตทางใจที่เกิดขึ้นในบุคคลทั่วไป ซึ่งเราจะได้ศึกษาปรากฏการณ์เหล่านี้

มนุษย์รับรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านทางรับรู้ทาง ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ต่อเชื่อมกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์เป็นส่วน ๆ ด้านๆ ไป เท่าที่มนุษย์จะมีเครื่องมือสำหรับรับรู้เท่ากับทางรับรู้ทั้ง ๖ นั้น และลักษณะอาการต่าง ๆ เหล่านี้ เรียกชื่อว่า “อายตนะ” เพื่อมิให้เกิดการสับสนมีการแยกจากกันเป็น ๒ พวก พวกแรกคือ

๑) อายตนะภายนอก อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า “อารมณ์” แปลว่า สิ่งถูกรับรู้หรือสิ่งที่ถูกรู้

๒) อายตนะภายใน อันได้แก่ ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่า “เห็น” หูกระทบเสียง เกิดความรู้เรียกว่า “ได้ยิน” เป็นต้น อันเป็นการรับรู้ที่กระทบกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ขึ้น และความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า “วิญญาณ” แปลว่า ความรู้แจ้ง คือ รู้อารมณ์ เช่น วิญญาณทางตา ได้แก่ “เห็น” วิญญาณทางหู ได้แก่ “ได้ยิน” วิญญาณทางจมูก ได้แก่ “ได้กลิ่น” วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ “รู้รส” วิญญาณทางกาย ได้แก่ “รู้สึกต้องทางกาย” วิญญาณทางใจ ได้แก่ “รู้อารมณ์ทางใจ” หรือเรื่องในใจ และการรับรู้ที่จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณมาบรรจบพร้อมกันที่เรียกว่า “ผัสสะ” ตราบเท่าที่เรายังไม่รู้เหตุการณ์นั้น เหตุการณ์นั้นก็จะไม่สามารถมีผลต่อจิตใจได้ เช่น หากเรายังไม่ทราบว่ามีคนขโมยสิ่งของที่เรารักไปเราจะไม่โกรธ ไม่เสียใจ แต่เมื่อใดเราได้รับรู้ว่าสิ่งที่เรารักได้หายไปเมื่อนั้น เราจึงเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เป็นผลจากวิกฤตทางกายที่เกิดขึ้น ซึ่งความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการสื่อสารกับโลก เมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นแล้ว เมื่อไรที่ไม่เป็นไปตามที่

ใจปรารถนา เมื่อนั้นความทุกข์ก็เริ่มก่อตัวขึ้น กระบวนการรับรู้เกิดขึ้นจากอวกาศความทุกข์ภายในใจเมื่อเผชิญกับวิกฤต ปรากฏดังภาพที่ ๒.๑

กระบวนการรับรู้ (ผัสสะ)					
๑. จักขุ	- ตา	เป็นแดนรับรู้	รูป	- รูป	เกิดความรู้คือ จักขุวิญญาณ - เห็น
๒. โสติ	- หู	“	สัทท	- เสียง	“ โสติวิญญาณ - ได้ยิน
๓. ฆานะ	- จมูก	“	คันธะ	- กลิ่น	“ ฆานวิญญาณ - ได้กลิ่น
๔. ชิวหา	- ลิ้น	“	รส	- รส	“ ชิวหาวิญญาณ - รู้รส
๕. กาย	- กาย	“	โผฏฐัพพะ	- สิ่งต้องกาย	“ กายวิญญาณ - รู้สิ่งต้องกาย
๖. มโน	- ใจ	“	ธรรม	- เรื่องในใจ	“ มโนวิญญาณ - รู้เรื่องในใจ

ภาพที่ ๒.๑ กระบวนการรับรู้

ความทุกข์เริ่มต้นจากกระบวนการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังตัวอย่างของพุทธพจน์ต่อไปนี้ที่แสดงถึงกระบวนการเกิดขึ้นของทุกข์ที่เริ่มจากการรับรู้ทางตาไปสู่ความทุกข์ทางใจ ดังนี้^{๔๘}

เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการ เปนผัสสะ

เพราะผัสสะเปนปัจจัย เวทนาจึงเกิด

เพราะเวทนาเปนปัจจัย ตัณหาจึงเกิด

เพราะตัณหาเปนปัจจัย อุปาทานจึงเกิด

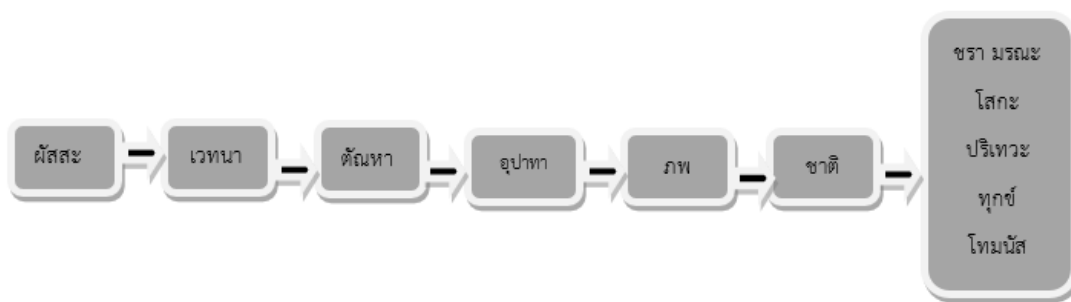
เพราะอุปาทานเปนปัจจัย ภพจึงเกิด

เพราะภพเปนปัจจัยชาติจึงเกิด

เพราะชาติเปนปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข โทมนัส และอุปายาสจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล

เมื่อนำกระบวนการเกิดทุกข์ ข้างต้นมาสรุปเป็นแผนภาพเพื่อสะดวกต่อความเข้าใจจะสามารถ สรุปเป็นภาพที่ ๒.๒

^{๔๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐.



ภาพที่ ๒.๒ กระบวนการเกิดทุกข์

กระบวนการเกิดทุกข์เริ่มต้นจากการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวคือ เมื่อตากระทบกับรูป พร้อมกับการเกิดขึ้นของจักขุวิญญาณ เป็นต้น กระบวนการนี้เรียกว่า “ผัสสะ” เมื่อเกิดผัสสะและก็เกิดเป็น “เวทนา” ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เหตุการณ์หรือ เรื่องราวที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดความสุข ก็รู้สึกชอบและปรารถนา อยากได้ อยากเป็น อยากให้คงอยู่ ตลอดไป หากเกิดความทุกข์ ก็เกิดความปรารถนาที่จะผลัดไสล ทำลาย หรือหลบเลี่ยงสิ่งนั้นๆ นี้เรียกว่า “ตัณหา” เมื่อความปรารถนาเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นมาก ๆ ก็จะขยายตัวเป็นความยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งนั้น ความผูกพันถือค้ำสิ่งเหล่านั้นในใจเรียกขั้นตอนนี้ว่า “อุปาทาน” นำไปสู่กระบวนการพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่เรียกว่า “ภพ” เกิดเป็นตัวตนที่รับรู้ภาวะชีวิต เป็นเจ้าของบทบาทความเป็นอย่างนั้น ๆ เรียกว่า “ชาติ” นำไปสู่ความเสื่อม ความไม่มั่นคง และความสูญเสียจบสิ้นไปแห่งการครอบครองภาวนั้น เกิดความเศร้าโศก เสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ เจ็บปวดรวดราว ซึ่งเป็น อาการต่าง ๆ ของความทุกข์

หลายครั้งพบว่าเหตุการณ์เดียวกันกลับมีผลต่อจิตใจคนแต่ละคนแตกต่างกันไปเพราะเหตุการณ์ที่เขามากระทบเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ โศกเศร้า เครียด วิตก กังวลเท่านั้น แต่สาเหตุหลักที่ทำให้ความทุกข์อยู่ภายในจิตใจของคน คือตัณหาหรือความปรารถนาโลกเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของมัน แต่เพราะสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามใจปรารถนาของเรา ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความปรารถนาของมนุษย์ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑) ปรารถนาที่จะได้สิ่งต่าง ๆ มาตอบสนอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้แก่ ความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ อันนาปรารถนา มนุษย์ในปัจจุบันต่างก็ไขว่คว้าหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อมาตอบสนองความต้องการ เช่น แสวงหาอาหารรสอร่อย ฟังเพลงเพราะ ๆ ที่นอนอันอ่อนนุ่ม ความปรารถนาในกามนี้ เมื่อได้มาตอบสนองแล้วก็ต้องการสิ่งมาตอบสนองมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป ดังคำกล่าวที่ว่า “ความอึดในกามทั้งหลาย ย่อมไม่มี”^{๔๙} ความปรารถนาในกามของมนุษย์จึงไม่มีวันสิ้นสุด

^{๔๙} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๘๙/๖๓๕.

๒) ความปรารถนาในภาวะของตัวตนอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อยากเป็นใหญ่ อยากมีอำนาจ เป็นต้น

๓) ความปรารถนาที่จะพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่เป็นที่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับลงไป ความต้องการพ้นจากสิ่งที่เป็นอย่าง

ความปรารถนาหรือความอยากทั้ง ๓ กลุ่มนี้เป็นความอยากในสิ่งที่ไม่อยู่จริง เมื่อเป็นธรรมดาที่โลกจะต้องมีความเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อใดที่ความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นไม่ตรงกับความต้องการ จิตใจก็จะเกิดความดิ้นรน หรืออาจจะร้องไห้ฟูมฟายด้วยความทุกข์ เกิดความอยากเมื่อใด ความขุ่นมัวก็เริ่มก่อตัวขึ้น ความทุกข์ทางใจไม่ว่าในรูปแบบใดก็เกิดจากรากเหง้าตัวเดียวกันคือ ความอยากในสิ่งที่ตนเองไม่มี ไม่เป็น ความคาดหวังซึ่งเป็นความไม่ลงรอยกับความจริงที่เกิดขึ้น เป็นความปรารถนายึดมั่น ความต้องการให้เป็นอย่างใจตน เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบังคับทุกสิ่งให้เป็นไปตามใจปรารถนา^{๕๐} นั้นหมายถึงวิกฤตทางกายจะก่อให้เกิดความทุกข์ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา ยิ่งความอยากมีมากเท่าไร ความทุกข์ก็ยิ่งมีมากเท่านั้น

อีกพุทธพจน์ที่กล่าวถึงความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ที่เรียกว่า มิจฉาปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติผิด)
มีดังนี้

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สาขายตนะจึงมี
เพราะสาขายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี

^{๕๐} โสริช โพธิแก้ว, “การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา/ จิตรักษาเพื่อพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย”, รายงานวิจัย, (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๕-๘๖.

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีโดยดังนี้^{๕๑}

เมื่อพิจารณาจากวงจรนี้ กล่าวได้ว่าความทุกข์เกิดจากความอยากหรือตัณหาซึ่งมีปัจจัยมาจากอวิชชา ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่ามูลเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ “ตัณหาพร้อมทั้งอวิชชา”^{๕๒} คือความอยากที่เกิดจากความไม่รู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ดังที่ทานพุทธทาสกล่าว “ตัณหาที่เป็นสาเหตุ ให้เกิดทุกข์เป็นความอยากที่มาจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ แลมันจะนำไปเกิดเป็นความยึดมั่น”^{๕๓} อวิชชา ได้แก่การขาดความเข้าใจในโลกและชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือ ความไม่รู้ชัดรูปที่มี ความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาตามความเป็นจริงว่า “รูปมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา”^{๕๔} เมื่อเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัยของมัน ก็เข้าใจว่าไม่มีประโยชน์ที่จะอยากหรือยึดให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจที่ปรารถนา ความอยากเหล่านั้นก็ดับไปหรือไม่ เกิดขึ้น จึงกล่าวได้ว่าหากเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ความอยากก็จะดับหรือไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้ความทุกข์ดับไปหรือไม่เกิดขึ้นเลย

คนทั่วไปมักมีความเชื่อว่าเหตุของความทุกข์ คือ เหตุการณ์วิกฤตทางกายที่ต้องประสบ พวกเขาไม่ได้ตระหนักว่าเหตุของความทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายใน ได้แก่ ความไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา เมื่อความเปลี่ยนแปลงนั้นไม่เป็นไปตามใจปรารถนาของตน ก็เกิดความยึดมั่นว่าสิ่งนั้นจะต้องเป็นไปตามใจเรา เมื่อไม่ได้ดังใจก็เศร้าโศก เสียใจ พุ่มพ่าย เป็นต้น จึงสรุปได้ว่าความทุกข์เกิดจากความอยากและความไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ภายในใจ ซึ่งเทียบเคียงได้กับนิยามของปัจจัยเสี่ยงในทฤษฎีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในทศวรรษนักจิตวิทยา จึงเห็นได้ว่า ปัจจัยเสี่ยงหลักในพระพุทธศาสนาที่นำพาชีวิตบุคคลไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นลบ ได้แก่ ความอยากและความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงนั่นเอง

พระพุทธองค์ตรัสถึงกิจที่ควรทำกับสาเหตุของทุกข์อันได้แก่ความปรารถนาเหล่านี้ว่า “ทุกข์สมุทัยอริยสัจนี้ ควรละเสีย”^{๕๕} ดังนั้น วิธีการที่จะทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้นก็คือ การละความปรารถนาด้วยการทำให้วิชาหรือความรู้ความเข้าใจโลกให้ถูกต้องตามความเป็นจริงเกิดขึ้น เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่มีใครสามารถควบคุมให้เป็นไปตามใจได้ในระดับที่ลึกซึ้งจนใจสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ จิตใจก็จะเลิกขัดสลายไปตามความปรารถนานั้นและความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๐๒/๔๓๖.

^{๕๒} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๗/๑๙๙.

^{๕๓} พุทธทาสภิกขุ, **ไภวัญญธรรม**, (สุราษฎร์ธานี:ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๖), หน้า ๑๗๔-๑๗๖.

^{๕๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๖/๒๒๑.

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

๒.๓.๒.๓ ภาวะของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

หากบุคคลไม่สามารถรับมือกับวิกฤตที่เข้ามานี้ได้ จะส่งผลให้ชีวิตดำเนิน เพราะจิตใจมีผลต่อคำพูด การกระทำ ตลอดจนการดำรงชีวิต จิตใจจึงมีผลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตต่อไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๕๖} ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตสิ่งสำคัญที่จะต้องรักษาให้ดำรงอยู่ในสภาวะปกติคือสภาวะจิตใจ

พระพุทธองค์ตรัสอธิบายถึงสภาวะแห่งความดับทุกข์ที่เรียกว่า “ทุกขนิโรธ” ว่าความดับ ตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา^{๕๗} ความสารถ และความดับตัณหานั้นนั้นแลโดยไม่เหลือ ความปล่อยวาง ความสงคืน ความพ้น ความไม่ติด อยู่ในเหตุแห่งทุกข์^{๕๘} ซึ่งให้เห็นลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เมื่อใดเราต้องประสบ วิกฤต แล้วโยหาอาลัย ยึดมั่นในสิ่งที่สูญเสียหรือไม่ได้ตั้งใจ เมื่อนั้นใจก็เป่นทุกข์ แต่เมื่อใดที่เราสามารถอยู่ ได้โดยไม่มีความอาลัย ในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามใจนั้น เมื่อนั้นจิตใจเราก็ไม่ทุกข์ ในภาษาไทย จะมีคำว่า “ทำใจ” และ “ปล่อยวาง” คำนี้สอดคล้องกับความหมายของความดับทุกข์ของพระพุทธองค์ เมื่อใดสามารถทำใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จนใจปล่อยวางจากปัญหา เหตุการณ์วิกฤต นั้น เมื่อนั้นความทุกข์จากเหตุการณ์นั้นก็หมดไปทันที ภาวะนี้จึงเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจนใจพนจากความทุกข์ การดับทุกข์ในพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้มุ่งประเด็นไปยังสรรพสิ่งภายนอก หากแต่ความดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเรานั้นเอง

ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในระดับสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงแต่จะไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) เท่านั้น แต่ขยายความถึงความไม่หวั่นไหวในอารมณ์ที่ น่าปรารถนา (อิฏฐารมณ์) ด้วย พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญจิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหวจิตที่ไม่เศร้าโศก ปราศจากอริและจิตที่เกษมวาเป็นมงคลอันสูงสุด^{๕๙} ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในระดับสูงสุดของพระพุทธศาสนา จึงไม่เพียงแต่ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ได้แก่ ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ เสี่ยงนินทา และความทุกข์เท่านั้น แต่จะต้องไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่น่าพอใจ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภูเขาศิลาลวนปนแห่งที่บยอมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันทิโด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือ สรรเสริญ ฉันทัน”^{๖๐} ฉะนั้นแม้จะตรัสโลกธรรมไว้เพียง ๒ ประการ คือ นินทาและสรรเสริญก็จริง แต่พึงทราบว

^{๕๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓; พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^{๕๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๔/๑๖๙.

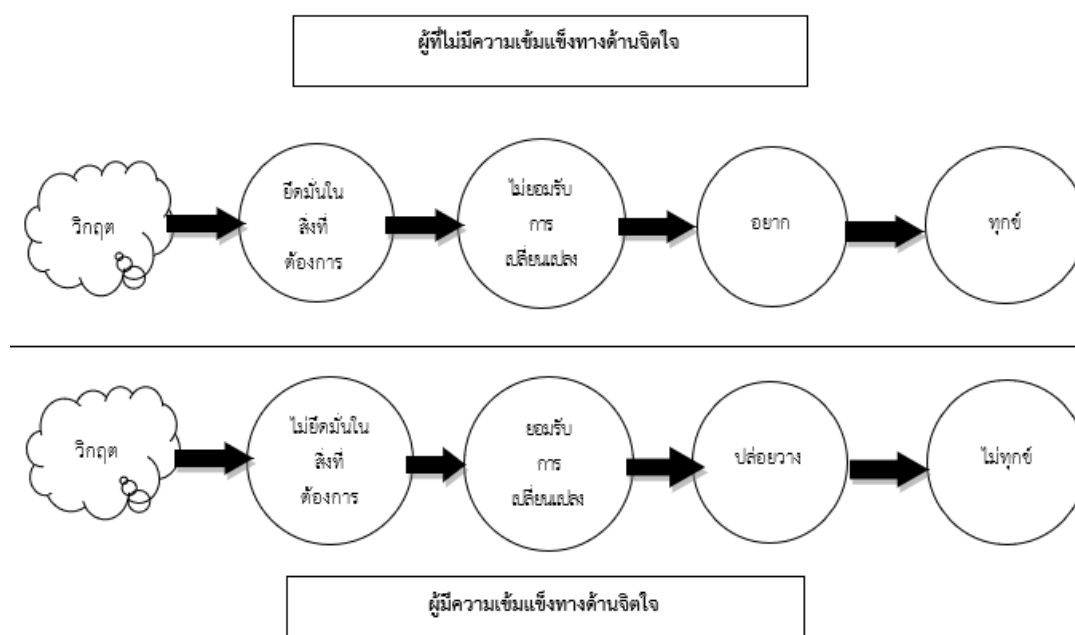
^{๕๙} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๘.

^{๖๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

าทรงแสดงโลกธรรมไว้ทั้ง ๘ ประการ^{๖๑} ทั้งนี้เพราะอาภรณ์ที่น่าพอใจเหล่านั้นก็ไม่เที่ยงและ ต้องมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อใดที่อาภรณ์ที่ น่าปรารถนาที่เรายึดไว้เปลี่ยนแปลงไปความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ลาม เสื่อมลาม ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยงไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา แต่ทว่าผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อภิธรรมจนถึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้าย ต่ออภิชฌากรรม ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปดเป่า จนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ ปราศจากธุลี ไม่มี ความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยชอบ^{๖๒}

ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่สามารถทำใจปล่อยวางใน เหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น และดำเนินชีวิตฝ่าฟันความยากลำบากต่อไปด้วยความเข้าใจ และผู้ที่มีความ เข้มแข็งทางด้านจิตใจระดับสูงสุดในพระพุทธศาสนา ไม่เพียงแต่สามารถเผชิญกับอาภรณ์ฝ่ายที่ไม่น่า ปรารถนาเท่านั้น แต่ยังจะต้องไม่หวั่นไหวในอาภรณ์ที่น่าปรารถนาอีกด้วย โดยสามารถสรุปความ แตกต่างของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจกับผู้ที่ไม่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ได้ดังภาพที่ ๒.๓



ภาพที่ ๒.๓ เปรียบเทียบภาวะของผู้ที่มีและไม่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

^{๖๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

^{๖๒} อง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๓.

ผู้ที่ไม่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเมื่อต้องประสบกับวิกฤตจะไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อยากที่จะผลักไสในสิ่งที่ไม่ปรารถนาและอยากจะไขว่คว้าในสิ่งที่ตนเองต้องการ แต่เพราะสิ่งที่ตนเองปรารถนาไม่ตรงกับความเป็นจริงจึงเกิดความทุกข์ ในขณะที่ผู้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเมื่อต้องประสบกับวิกฤตจะยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปล่อยวางใจตนเอง ไม่ยึด ไม่อยาก จึงไม่เกิดความทุกข์บีบคั้น เมื่อไม่ถูกความทุกข์บีบคั้นก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ตลอดจนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ

อย่างไรก็ดี สำหรับคนทั่วไปแล้วการจะปล่อยวางจากวิกฤตใหญ่ที่เขามากระทบในชีวิตนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้ใจยอมรับและปล่อยวาง ยิ่งวิกฤตที่มีความรุนแรงมากก็ยิ่งเป็นการยากที่จะ ยอมรับและทำใจปล่อยวางได้ อะไรคือความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง ๒ ประเภท องค์ประกอบอะไร ที่ทำให้บุคคลสามารถทำใจปล่อยวางจากปัญหาและเดินทางปรับตัว ตลอดจนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเราจะได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของผู้ที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตในพระพุทธศาสนาต่อไป

๒.๓.๓ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

การที่บุคคลเผชิญวิกฤตทางกายแล้วสามารถเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยที่วิกฤตเหล่านั้นไม่สามารถก่อให้เกิดวิกฤตทางใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องอาศัยคุณภาพใจซึ่งต้องบ่มเพาะให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสรุปองค์ประกอบที่เป็นหนทางปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์ไว้ ๘ ประการ ที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ หรือมรรค ได้แก่ ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ^{๖๓} องค์ประกอบ ทั้ง ๘ ประการนี้ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องจะสามารถนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารถ (ทำจนให้สำเร็จได้) แล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ก็ชื่อว่าตนอันบุคคลเหล่านั้นปรารถแล้ว”^{๖๔} มรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นทางที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สามารถจัดการกับวิกฤตที่เผชิญได้อย่างประสบความสำเร็จ ช่วยเหลือกำจัดความ โลก โกรธ หลง ภายในจิตใจ ให้กุศลต่าง ๆ เกิดขึ้นจนนำไปสู่ความดับแห่งความทุกข์ในที่สุด จึงอาจกล่าวได้ว่าหนทางทั้ง ๘ ประการนี้ เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่ผู้ใดกระทำให้สำเร็จได้ก็จะถึงความสิ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ในปุถุชนแม้ยังไม่สามารถทำให้สำเร็จซึ่งองค์มรรคทั้ง ๘ ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงให้บริบูรณ์ได้แต่เพียงส่วนหนึ่งของความเข้าใจและการนำไปปฏิบัติก็จะช่วย ลดความทุกข์จากการปฏิบัติก็จะสามารถช่วยลดความทุกข์เมื่อต้องเผชิญวิกฤต

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพฯ บริษัทเอส. อาร. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑๕.

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๓/๓๒.

องค์ประกอบของมรรค ๘ ประการ ได้แก่ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือปัญญา (สัมมาทิฐิ) การดำริในทางที่ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) การพูดที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาวาจา) การกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมากัมมันตะ) การประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาอาชีวะ) ความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) สติหรือการระลึกรู้ (สัมมาสติ) และการมีจิตใจที่ตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) องค์ประกอบทั้งหมดจะทำงานรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เปรียบได้เหมือนกับรถยนต์ที่สวนประกอบต่าง ๆ มีหน้าที่ที่ชัดเจนของตนเองแต่ก็ทำงานเชื่อมโยง ส่งเสริมกันเพื่อให้รถเคลื่อนไปสู่จุดหมาย เช่น ล้อรถยนต์ก็ทำหน้าที่ในการทรงตัว พวงมาลัยทำหน้าที่ ควบคุมทิศทางทำให้หมุนไปในทิศทางที่พอเหมาะ ในขณะที่เครื่องยนต์กำลังช่วยไหลลื่นมีกำลัง หมุนขับเคลื่อนรถยนต์ทั้งคันไปยังจุดหมาย และเบรกทำหน้าที่ห้ามล้อเมื่อมีเหตุที่จะต้องหยุดรถยนต์ หรือเมื่อรถยนต์ถึงที่หมาย นอกจากนี้แต่ละองค์ประกอบจะมีความโดดเด่นในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป

องค์ประกอบของมรรค ๘ ประการนี้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตเพื่อให้จิตใจองกามพร้อมเผชิญวิกฤตที่มีรายละเอียดมาก และสามารถขยายความออกไป โดยจัดวางใหม่ให้เป็นระบบระเบียบสอดคล้องกับสถานการณ์ และองค์ประกอบของมรรคสามารถจัดเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น โดยจัดหมวดหมู่เป็น ๓ ธรรมชั้น คือ ศีลชั้น สมาธิชั้น ปัญญาชั้น หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^{๖๕} ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จะทำการศึกษาธรรมะมรรคองค์ ๘ พร้อมทั้งหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและวิเคราะห์ในฐานความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนาโดยแบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ด้านความเข้าใจโลก (ปัญญา) ด้านพฤติกรรม (ศีล) และด้านจิตใจ (สมาธิ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๓.๓.๑ ด้านความเข้าใจโลก (ปัญญา)

ปัญญาเป็นความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงที่จะนำไปสู่คำพูด ความคิด และการกระทำที่ถูกต้อง ดังนั้น ในหมวดนี้จะได้ศึกษาลักษณะของความรู้ความเข้าใจที่ ถูกต้องและความคิดที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยแบ่งออกเป็น ๒ ข้อ ดังนี้

๑) มีความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ)

ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) เป็นองค์ประกอบแรกและองค์ประกอบที่สำคัญในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะความเข้าใจที่ถูกต้องจะนำไปสู่ความคิดและการกระทำที่ถูกต้อง สัมมาทิฐิจึงเป็นจุดเริ่มต้น หรือเป็นตัวนำในการดำเนินตามมรรคาแห่งมัชฌิมาปฏิปทา สัมมาทิฐิ เป็นความรู้ความเห็นที่ถูกต้องว่าอะไรเป็นอะไรตามความเป็นจริง เช่น เห็นความทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็น

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๔๕.

ความดับไม่เหลือของทุกข เห็นทางที่ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่นาเอา ไม่นาเป็น ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เห็นการที่สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม^{๖๖} ความเข้าใจส่งผลต่อความคิดและการกระทำ เช่น คนที่ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี ก็ย่อมไม่ตั้งมั่นในการทำความดี และละเว้นความชั่ว เช่นเดียวกับคนที่ไม่เชื่อเรื่องนรกสวรรค์ ก็จะไม่มีความเกรงกลัวต่อการทำความชั่ว พวกเขาจะทำความดีก็เพียงเพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ ดังนั้น เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว แล้วก็จะเกิดความเข้าใจว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร อะไรมีความสำคัญ ดังคำกล่าวของพุทธทาสภิกขุที่ว่า “การมีสัมมาทิฐิเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิได้เอง” อาจกล่าวได้ว่าความเข้าใจที่ถูกต้องมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถนำไปสู่ความคิด คำพูด และการกระทำที่ถูกต้องรวมไปถึงการพัฒนาจิตใจให้คุณภาพมากยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า “กระแสน้ำไหลในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำนั้นได้ เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกั้นกระแสน้ำนั้นได้^{๖๗}” ดังที่ได้อธิบายถึงแล้วว่า เมื่อเกิดวิกฤต บุคคลทั่วไปจะไหลไปตามกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา เมื่อเกิดความอยากความยึด ความทุกข์ก็เกิดขึ้น ดังได้กล่าวแล้วว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำคือคุ้มครองตนเองจากกระแสน้ำนั้น เท่านั้น สอนปัญญาเป็นเครื่องปิดกั้นกระแสน้ำคือไม่ทำให้กระแสน้ำนี้เกิดขึ้นเลย ความเข้าใจที่กั้นกระแสน้ำนี้ได้แก่ “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวงเป็นทุกข... ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๖๘}

ปัญญาที่จะช่วยให้เกิดความปลอดวางอย่างสมบูรณ์ในพระพุทธศาสนา คือ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ที่ว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา”^{๖๙} เมื่อใดบุคคลเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าวิกฤตที่เกิดขึ้นกับตนเพราะการเปลี่ยนแปลงที่เป็นธรรมดาของโลก ทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงไปและต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น”^{๗๐} ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่เรารักเราต้องการหรือเป็นสิ่งที่เราเกลียด และต้องการผลสักใด เมื่อใดที่เรายึดสิ่งที่เรารักและสิ่งนั้นเสื่อมสลายไปความทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้น แต่แม้ว่าความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์เองก็ต้องเสื่อมสลายไปตามเหตุปัจจัยเช่นกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

แมสุขเวทนาก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิด มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา แมทุกข์เวทนาก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง

^{๖๖} พุทธทาสภิกขุ, **อริยสัจจ**, (สุราษฎร์ธานี ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๖), หน้า ๓๗-๓๙.

^{๖๗} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๔.

^{๖๘} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๕.

^{๖๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๒๖/๓๒๘.

^{๗๐} พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑/๑๓๑.

อาศัยเหตุปัจจัยเกิด มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดมีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดามีความดับไปเป็นธรรมดา^{๗๑}

ในปุถุชนเป็นการยากที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งจนยอมรับว่าทุกสิ่งจะต้องแปรไปตามกฎ ธรรมชาตินี้ แต่เมื่อใดที่เข้าใจว่าสิ่งที่เรายึดไว้นั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เช่น การที่บุคคลที่เรารักหรือทรัพย์สินของเราต้องเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เมื่อนั้นก็จะปล่อยวางจากสิ่งที่ยึดและหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น บางครั้งอาจต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ แต่ยิ่งเราเข้าใจว่าสิ่งที่เรายึดไว้ต้องเสื่อมสลายไปเร็วเท่าไร เราก็จะปล่อยวางจากความยึดมั่นและหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เร็วเท่านั้น

ความเข้าใจในกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ใดกล่าวไว้นี้ แต่ละคนจะมีระดับความเข้าใจที่แตกต่างกัน บางคนดูเหมือนมีความเข้าใจในกฎธรรมชาตินี้ได้ง่าย สามารถที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ง่าย ในขณะที่บางคนก็ไม่สามารถยอมรับในวิกฤตที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ทั้งนี้เพราะชาติปัญญา^{๗๒} หมายถึง ปัญญาที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดของแต่ละคนไม่เท่ากัน นอกจากนี้ ยังมีปัญญาอีกประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการศึกษาและการพัฒนาการเรียนรู้ที่เรียกว่า โยคปัญญา^{๗๓} นั้นหมายความว่า บุคคลอาจเกิดมาด้วยความเข้าใจที่ไม่เท่ากัน แต่เราก็สามารถพัฒนาความเข้าใจนี้ให้มากยิ่งขึ้นไปเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับวิกฤต

ความเข้าใจเหล่านี้สามารถแบ่งตามบ่อเกิดของปัญญาเป็น ๓ อย่าง ได้แก่

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากสุตะ ได้แก่ ปัญญาที่คนทั่วไปจะพัฒนาขึ้นได้ โดยต้องอาศัย สุตะ คือเมื่อยังคิดเองไม่เป็นหรือคิดไม่ถึง มองอะไรไม่ออก ไม่เข้าใจ จะต้องให้ผู้สั่งสอนบอก ให้

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากจินตะ ได้แก่ การรู้จักคิด คือ เมื่อได้ความเข้าใจในสุตะเกิดมีสุตมยปัญญาจากการเล่าเรียนสดับฟังแล้ว ผกโยนิโสมนสิการใหม่มองเห็นรู้เข้าใจกว้างไกล ลีกรอบทั่วตลอดแยกโยงได้ ทำให้งาหนดต่อไปในการเข้าถึงความจริง และไขความรู้อย่างใดผล

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๓/๗๐.

^{๗๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๑๗), หน้า ๕.

^{๗๓} สุนน อมรวิวัฒน์, **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๓๐), หน้า ๕๖-๖๑.

๓) **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการภาวนา คือ ปัญญาจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ทำให้มีขึ้นได้จริง โดยลงมือทำกับประสบการณ์ตรง หมายถึงปัญญาที่พัฒนาต่อจากสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาสองอย่างแรกนั้น

แม้ว่าความเข้าใจที่จะช่วยให้ปล่อยวางได้จะต้องเป็นความเข้าใจระดับภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งอย่างมาก อย่างไรก็ตามการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นสำหรับบุคคลทั่วไปจำเป็นต้องเริ่มที่สุตมยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน รวมไปถึงการรับข้อมูลทางอายตนะต่างๆ ซึ่งความเข้าใจต่อโลกและชีวิตในเบื้องต้นและที่สุด ดังนั้น ในการเพิ่มพูนปัญญาให้มากยิ่งขึ้นได้จากการฟังเสียงที่สั่งสอนจากบุคคลภายนอก อ่านหนังสือ เป็นต้น ที่เรียกว่าสุตมยปัญญา เมื่อฟังหรืออ่านข้อมูลเขามา ก็ได้รับความเข้าใจเบื้องต้นที่ยังไม่ลึกซึ้ง เป็นความรู้จากการฟังที่จะต้องนำไปพิจารณาเชื่อมโยงจนถูกพัฒนาไปเป็นจินตามยปัญญาหรือความรู้ที่ได้จากการนำข้อมูลที่ได้จากปัญญาในระดับสุตมยปัญญามาทำการคิดพิจารณาเหตุผลที่ถูกต้องจนเชื่อมโยงเป็นข้อมูลใหม่เกิดเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและกว้างขวางขึ้นไป สำหรับภาวนามยปัญญานั้น คือ ความรู้ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติจนเกิดความเข้าใจ โดยการปฏิบัตินั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการรับฟังวิธีการแนวทาง และข้อมูลให้เป็นที่เข้าใจเสียก่อนจึงสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากการลงมือกระทำโดยจึงเป็นความรู้ที่ลึกซึ้งกว่าปัญญาขั้นต้น และเป็นความรู้เฉพาะผู้ปฏิบัตินั้น บางครั้งการได้ยินได้ฟังอย่างเดียวอาจไม่สามารถแก้ปัญหา จำเป็นจะต้องนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และเมื่อได้นำความรู้นั้นไปลองใช้ลองปฏิบัติก็จะเกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น

๒) มีกระบวนการคิดที่ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ)

ผู้ที่มีความเข้าใจที่ถูกต้องจะมีมุมมองต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องและนำไปสู่กระบวนการคิดที่ถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ^{๗๔} สัมมาสังกัปปะตรงข้ามกับมิจฉาสังกัปปะ มิจฉาสังกัปปะ คือ ความดำริในกาม ความดำริในความพยาบาท ความดำริในการเบียดเบียน^{๗๕} ในภาวะจิตที่มีโยนิโสมนสิการ จึงมีความดำริไตร่ตรองนึกคิด ซึ่งปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ปราศจากความเอนเอียง ทั้งในทางผูกติดและในทางผลักไส ตรงข้ามกับมิจฉาสังกัปปะ เรียกว่าสัมมาสังกัปปะมี ๓ อย่าง คือ

^{๗๔} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมบรรยายต่อทางสุนัข (ระดับมหาวิทยาลัย)**, (กรุงเทพฯ ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๓๙.

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๙๗.

(๑) ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ ความคิดที่ปราศจากจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือ โลภะ

(๒) ไม่ขัดเคือง ชิงชัง หรือเพ่ง มองในแง่ร้ายต่าง ๆ แต่มีความคิดที่เมตตา มีความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข

(๓) ไม่เบียดเบียน คิดทำร้าย หรือทำลายผู้อื่น แต่มีความกรุณา คือ ความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

เมื่อพิจารณาแล้วผู้เผชิญวิกฤต มักจมอยู่ในความคิดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น เกิดความไม่พอใจ เคียดแค้นชิงชังบ้าง ความคิดที่จะแค้นแค้นทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนบ้าง หรืออาลัยกับสิ่งที่ตนเองเสียไป ความคิดเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นในใจของบุคคลใด บุคคลนั้นย่อมเกิดความทุกข์ เราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีสติ ละจากความคิดชั่วเหล่านั้น และสร้างความคิดดีให้เกิดขึ้น กล่าวคือ มีความคิดที่เต็มไปด้วยกุศล ความคิดที่ปราศจากความโลภ ความคิดเมตตา กรุณากับผู้อื่น ความคิดเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ ความโปร่งใจแก่บุคคลนั้น

ในความจริงแล้วผู้เผชิญวิกฤตนับเป็นการยากที่จะไม่จมอยู่ในความคิดที่ทำให้เกิดความทุกข์ สติจึงมีความสำคัญที่จะระลึกถึงความคิดที่เกิดขึ้นและปรับเปลี่ยนความคิดตนเองให้ไปในทางที่สร้างสรรค์ ตลอดจนไขประโยชน์จากความคิดในการมุ่งแก้ปัญหาเพื่อนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ผู้ที่มีปัญญาจะระวังกความคิดของตนเอง เลือกคิดแต่สิ่งที่ดีสิ่งที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่ง คำพูดและการกระทำที่ถูกต้องที่จะส่งผลดีกับชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อให้สามารถเกิดความคิดที่ดีได้ เมื่อเกิดวิกฤตจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝกฝนตนเองให้คุ้นชินกับความคิดที่ดี หมั่นคิดดีจนคุ้นชินกับ รูปแบบความคิดที่ดีซึ่งจะทำให้เกิดการคิดที่ดีขึ้นเมื่อเกิดวิกฤตในชีวิต

เราได้เห็นแล้วว่าปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญให้ทำให้เกิดความเข้าใจและปล่อยวางจากสิ่งที่ยึดไว้ทำให้พ้นจากความทุกข์ ปัญญาจะส่งผลให้เกิดการคิดที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่การพูดและการกระทำที่ถูกต้อง ต่อไป อย่างไรก็ตามการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นจะต้องอาศัยเวลา ดังนั้น เราควรเตรียมพร้อมด้วยการพัฒนาความเข้าใจนี้ให้เกิดขึ้นเพื่อพร้อมรับมือกับวิกฤตที่จะต้องเผชิญในอนาคต

๒.๓.๓.๒ ดานพฤติกรรม (ศีล)

ศีลเปรียบเสมือนกำแพงที่กั้นไม่ให้เกิดการกระทำอันไม่พึงประสงค์อันจะนำมาซึ่งความ เป็นทุกข์เดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ศีลในมรรคมืองค ๘ จะรวมความถึงทั้งคำพูดและการกระทำ โดยแบ่งเป็น ๓ ขอบ ดังนี้

๑) สัมมาวาจา หมายถึง ความวาจาชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุ งดเว้นจากการพูดสอเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ^{๗๖}

๒) สัมมากัมมันตะ หมายถึงการกระทำชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม^{๗๗}

๓) สัมมาอาชีวะ หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ยอมละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วย สัมมาอาชีวะ^{๗๘} สำหรับมิจฉาอาชีวะ ได้แก่ การพูดหลอกลวง การเลียบเคียง การหวานล่อม การพูด และเล็ม การใช้ลามตอลาม นี่เป็นมิจฉาอาชีวะ^{๗๙}

องค์มรรคทั้ง ๓ ข้อ ข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางของการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จะต้องอยู่ร่วมกันด้วยความไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางคำพูดและการกระทำ ซึ่งรวมไปถึงความคิดที่เป็น ต้นทางของคำพูดและการกระทำนั้น ดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงสอนพระราหูให้พิจารณาว่า “ถ้าเธอ พิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า กายกรรมที่เราปรารถนาจะทำนี้ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อ เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง กายกรรมนี้เป็นอกุศล มีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็น วิบาก กรรมทางกายเห็นปานนี้เธออย่าทำเด็ดขาด” เน้นย้ำให้เห็นว่าหัวใจของการอยู่รวมกับผู้อื่นคือ การไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำให้ทุกคนอยู่รวมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผู้เผชิญวิกฤตมักเกิดแรงกระตุ้นในภายในให้กระทำความชั่วบางอย่าง เช่น อยากแค้น อยากพูดจาทำร้ายผู้อื่น ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจจะสามารถควบคุมแรงกระตุ้นเหล่านี้ เพราะ พวกเขาสามารถการกระทำดังกล่าวจะนำมาซึ่งปัญหาที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นไปอีก จึงยังแรงกระตุ้นเหล่านั้นไว้

การมีกรอบในการประพฤติปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยให้ควบคุมให้ผู้ปฏิบัติมีความประพฤติ เรียบร้อยงดงามอยู่ในระเบียบ พฤติกรรมที่ดีเหล่านี้จะช่วยเกื้อกูลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมและ สิ่งแวดล้อม นับได้ว่าช่วยสร้างพื้นฐานในการดำเนินชีวิตสงบสุข การกระทำที่ถูกต้องเหล่านี้จะส่งผล ให้เราอยู่ในสังคมด้วยความปลอดภัยไม่ถูกทำร้ายทำลาย แต่ถ้าหากการกระทำของเราเป็นไปด้วย การเบียดเบียนผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนก็อาจสร้างความโกรธแค้น และผู้นั้นกลับมาทำร้าย ทำลาย ผู้กระทำ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการกระทำแต่ความดีจะช่วยลดโอกาสของการเกิดวิกฤตทางร่างกายได้ ตลอดจนช่วยขัดเกลากิเลสชั้นหยาบเพื่อนำไปสู่การอบรมในขั้นสมาธิต่อไปอีกด้วย

^{๗๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๘/๑๓๘.

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๗๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๘๐.

^{๗๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๘๐.

การงดเว้นจากคำพูดและการกระทำเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องอาศัยองค์ประกอบอื่น ๆ รวมด้วย เช่น ต้องอาศัยสัมมาทิฐิหรือความรู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ และที่สำคัญจะต้องอาศัยสัมมาสติเป็นตัวระวังไม่ให้กระทำการที่เบียดเบียนผู้อื่นไปด้วยความหลง ความผ่อเรอ หรือเพราะความปรารถนาของตนเองที่ไม่ได้รับการไตรตรองอย่างรอบคอบ และมีความพยายามในการเอาชนะอำนาจฝ่ายต่ำภายในตนเอง การดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นจึงไม่เพียงแต่เป็นการฝึกฝนด้านการกระทำเท่านั้น แต่ยังเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจอีกด้วย

๒.๓.๓.๓ ดานจิตใจ (สมาธิ)

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจมากซึ่งเราจะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกขยอมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป”^{๘๐} ถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้น สุขยอมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้นจิตใจเป็นอย่างไอก็จะส่งผลออกมาที่คำพูดและการกระทำ^{๘๑} ดังนั้น ในพระพุทธศาสนา จึงมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจมากกว่าสิ่งอื่น

จิตใจที่ดีงามเกื้อกูลตามหลักพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๓ องค์ประกอบ^{๘๒} คือ

๑) คุณภาพจิต เป็นองค์ประกอบด้านคุณธรรมหรือความดี เช่น เมตตา มีความรักและเป็นมิตร กรุณา สงสารเห็นใจ อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เมตตา ความกตัญญู ความศรัทธา เป็นต้น

๒) สมรรถภาพจิต คือ ใ้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น ความเพียร มีความอดทน ความมีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ ความจริงใจ ความมีสมาธิ ความแน่วแน่มั่นคง คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย จิตใจที่มีลักษณะนี้จะเป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ

๓) สุขภาพจิต คือ ใ้เป็นจิตที่มีความสุข จิตที่มีสภาพจิตที่ดี คือ มีความสุข อิ่มใจ ปลื้มใจ ร่าเริงสดใส สงบเย็น มีความโปร่งใจ เบิกบาน เป็นต้น เป็นจิตที่ตรงข้ามกับภาวะหดหู่ เศร้าโศก หม่นหมอง ขุนมัว คับแค้น

^{๘๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๘๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๘๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒.

จิตที่มีองค์ประกอบดังกล่าวทั้ง ๓ ข้อ เป็นภาวะจิตตามหลักพระพุทธศาสนาจะเป็นจิตมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในภาวะปกติและโดยเฉพาะในภาวะที่จะต้องเผชิญวิกฤตนั้น จะช่วยให้เผชิญกับวิกฤตได้อย่างประสบความสำเร็จ สมรรถภาพของจิตนั้นมีความโดดเด่นมากในการเผชิญกับวิกฤตทั้งปวง หากเราสามารถเผชิญปัญหา ด้วยจิตที่มีสติ แน่วแน่ มั่นคง สามารถอดทนฝ่าฟันสู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะหากสามารถรักษากจิตให้เผชิญกับปัญหาอย่างมีสุขภาพหรือแมสสูญเสียสมดุลไปก็สามารถกลับสู่สมดุลของความมีสุขภาพจิตที่ดี สู้กับปัญหาอย่างเบิกบานราเริง ต่อสู้กับปัญหาด้วยคุณธรรมก็เป็นที่น่าอนว่าจะสามารถฝ่าฟันวิกฤตเหล่านั้นไปได้ องค์ธรรมหลักของจิตใจที่ดีงามและเกื้อกูลให้สามารถต่อสู้กับปัญหาได้มีดังนี้

๑) ความเพียรพยายาม (สัมมาวายามะ)

ความเพียรพยายามหรือ “สัมมาวายามะ” หมายถึง การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม่น ความบากบั่น ความชวนชววย ความพยายาม ความอดสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไมท้อถอย ความไมท้อททั้งฉันทะ ความไมท้อททั้งธูระ ความเอาใจใส่ธูระ^{๘๓} เมื่อบุคคลทั่วไปต้องเผชิญวิกฤตหลายสิ่งไม่เปนไปดังใจปรารถนา มักเกิดความท้อแท้สิ้นหวังและอาจผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในทางลบ จึงจำเปนอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยความพากเพียร อดทน อดสาหะ ความเข้มแข็งมุ่งมั่น ทั้งในทางจิตใจคือเอาชนะอารมณ์ฝายต่ำ จิตมนุษย์ที่ยังไม่ได้ฝึกก็เหมือนน้ำที่จะไหลลงไปสู่ที่ต่ำ การที่จะยับยั้งความคิดในแง่ลบ เช่น ความเศร้า ความโกรธ ความท้อแท้ ผู้ที่เผชิญกับวิกฤตจะต้องมีความเพียรพยายามในการสร้างกำลังใจให้เกิดการคิดดี ทำดี พุดดี และฝ่าฟันปัญหาเพื่อนำพาตนเองใหเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบากจนผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้

ความพากเพียรนั้นจำเปนอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านอุปสรรคไปได้ ความพากเพียรที่ถูกต้อง หมายถึงความเพียรที่จะลดละธรรมที่เป็นอกุศลและเพิ่มเติมธรรมที่เป็นกุศลเท่านั้น^{๘๔} เมื่อพิจารณาจะเห็นว่าความพากเพียร ๔ ประการนี้ เปนวงจรของความพากเพียรในการพัฒนาตนเองที่ผู้ใดปฏิบัติตามแล้วจะเป็นการเพิ่มพูนกุศลให้มากยิ่งขึ้น แม้ว่าความพากเพียรจำเปนอย่างยิ่งที่จะต้องมีเมื่อต้องเผชิญวิกฤต แต่ในเวลาปกติความพากเพียรก็จำเปนอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ในการพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับวิกฤตทุกเมื่อ เราจึงพบความเพียรเป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเกือบทุกหมวดจะต้องประกอบด้วยความเพียรเพื่อผลักดันให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่ผลสำเร็จ เช่น อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค ๗ เพราะหากจะไปสู่ความสำเร็จจำเปนอย่างยิ่งที่บุคคลจะอาศัยความเพียร

^{๘๓} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๒/๓๑.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร”^{๘๕} ผู้วิจัยมีความเห็นว่าความพากเพียรในที่นี้รวมความถึงความสามารถในการอดทน อดกลั้น ต่อแรงกดดันที่เกิดจากวิกฤตนำพาตนเองให้ผ่านพ้นจากวิกฤตนั้น สัมมาวายามะเป็นองค์มรรคที่สำคัญในกระบวนการพัฒนามรรคข้ออื่น ๆ เพราะทำมรรคข้ออื่น ๆ ให้เกิดขึ้น

๒) ความระลึกรู้ (สัมมาสติ)

ความระลึกรู้หรือสติ หมายถึง ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สติอินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ^{๘๖} สัมมาสติในระดับต้นหมายถึง การมีสติรู้ทันความจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเผชิญอยู่ ไม่ถูกอารมณ์ความรู้สึก หรือคานิยมครอบงำจนคิดผิดและทำผิด สติในที่นี้จึงหมายถึงการไม่ปล่อยให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้พวยพุ่งไป หรือปล่อยให้ความรู้สึกฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่พามาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็เขาจับดูติด ๆ ไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือ นึกถึงหรือระลึกไวเสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม^{๘๗} สติ จึงเป็นการระลึกอยู่ ตื่นตัวอยู่ ถ้ากล่าวในเชิงปฏิเสศ คือ ไม่ปล่อยให้เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ

สติจะทำหน้าที่เป็นเหมือนนายประตู^{๘๘} ที่ทำหน้าที่เฝ้าอายตนะ กล่าวคือเฝ้าดูอารมณ์ที่ เข้ามากระทบ ควบคุมตรวจตรากระแสรับรู้ ความนึกคิด พฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ สติจะช่วยให้เราสามารถควบคุมอายตนะได้ทันทางที่ สติจึงเป็น เครื่องมือสำคัญมากที่จะหยุดกระบวนการเกิดความทุกข์จากการรับรู้ไปสู่ความปรุงแต่งให้เกิดความทุกข์ อาจกล่าวได้อีกอย่างว่าสติทำหน้าที่เป็นกระจกส่องใจ^{๘๙} ให้เห็นสภาวะของจิตที่เป็นอยู่เพื่อให้ระมัดระวังและควบคุมสติได้ทันทางที่

เมื่อต้องประสบกับภาวะวิกฤต เกิดผัสสะขึ้น หากไม่มีสติควบคุมจิตใจก็จะไหลไปตามกระแสต่าง ๆ เช่น เมื่อบุคคลถูกโกง เขาอาจจะเกิดความเคียดแค้น จิตจะหลงไปในกระแสความโกรธแค้น ส่งผลให้เกิดคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น เขาไปทำร้ายทรัพย์สินหรือชีวิตผู้อื่นซึ่ง อาจส่งผลเสียต่อทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อมีสติจะรู้ว่คำพูดและการกระทำใดเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม และส่งผลในแง่ลบ สติก็จะเป็นเครื่องกั้นกระแสความโกรธเหล่านั้น และกั้นไม่ให้เกิดคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสม

^{๘๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

^{๘๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๒/๓๙๓.

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), หน้า ๗๖๓.

^{๘๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๙.

^{๘๙} พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมจิตโต), รวมปาฐกถาธรรมชุด ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต, (กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กระแสน้ำไหลในโลกล สติเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำนั้นไว้”^{๙๐} สติจะช่วยกั้นกระแสของความปรุงแต่งของจิตได้รับรู้อารมณ์ทางกายที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปเมื่อเกิดผัสสะขึ้นทำให้เกิดเวทนา ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันความคิดจะไม่ปรุงแต่งความคิดต่อไปเป็นความอยากความยึด จนเกิดเป็นความทุกข์ ในที่สุดการมีสติรู้ตัวจึงช่วยกั้นกระแสของความคิดนี้ไม่ให้เกิดความปรุงแต่งเป็น ความทุกข์ ดังนั้น หากมีสติเผอเรวว่างายตนะทั้ง ๖ แล้ว ความทุกข์ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นในใจได้ นอกจากนี้สติยังทำให้เกิดสมาธิ เพราะสติเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับความฟุ้งซ่าน หลงลอย ของจิตใจ เมื่อใดที่มีสติจิตก็จะมีหากปราศจากสติแล้ว จิตก็จะอยู่ในสภาวะฟุ้งซ่านสมาธิแหว่งโหว่ ไม่สามารถ ใช้งานได้อย่างเต็มที่ ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าปราศจากสติแล้ว ปัญญา หรือสมาธิก็ไม่มี ประโยชน์อะไร” สติเป็นประโยชน์ทุกเมื่อไม่ว่าจิตจะอยู่ในสภาวะที่ฟุ้งซ่านหรือหุดหู่ก็ต้องอาศัยสติ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “สติว่าจำต้องประสงค์ในที่ทุกสถาน”^{๙๑} เปรียบเสมือนอามายตย ผู้ประกอบการงานทั้งปวง ย่อมทำหน้าที่รบ ทำหน้าที่ปรึกษาบ้าง ทำหน้าที่สนับสนุนบ้าง... สติย่อมทำกิจทุกอย่างให้สำเร็จได้ฉันทใด การขมจิตที่ฟุ้งซ่าน การยกจิตที่หุดหู่ ก็ฉันทนั้น ดังนั้น กิจแม่มทั้งหมดย่อมสำเร็จได้ด้วยสติ เว้นสติเสียอาจยังกิจนั้นให้สำเร็จได้ไหม^{๙๒} เมื่อจิตรวมกันเป็นหนึ่งก็สามารถถึงปัญญา มาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยังมีสติมากก็ยังมีสมาธิและปัญญาเพิ่มพูนขึ้นไป ในกระบวนการทำงานของสตินั้น สติเป็นตัวตั้งเกาะจับสิ่งที่จะมองจะดูจะรูเอาไว สติจะทำงานคู่กับสัมปชัญญะคือตัวปัญญา กล่าวคือเมื่อสติเกาะตั้งจับสิ่งที่จะมองจะดูจะรูแล้วระดมมาปัญญาทำหน้าที่พิจารณาให้เกิดความเข้าใจ ตลอดจนถึงรูว่าจะจัดการกับวิกฤตที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร จึงกล่าวได้ว่า “สติเป็นเครื่องพาปัญญา”^{๙๓} ในเรื่องนพปรัชาธรรม (ประยูร ธมฺมจิตโต) ได้ขยายความกระบวนการนี้ว่าสติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการณ เห็นเหตุแล้วคาดคะเนผลพลอยอะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้า มองหลัง รูเท่าเอาไวป้องกัน รูทันเอาไวแก้ไข พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยทำให้งานระดมปัญญามาแก้ปัญหา^{๙๔} ดังคำกล่าวที่ว่า “สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะเกิดปัญญา” ในภาษาไทยนั้น เพื่อกล่าวถึงสติจะรวมความถึงตัวสัมปชัญญะหรือปัญญาในการพิจารณา และแก้ปัญหา มาด้วย นอกจากนี้ในภาษาไทยยังมีคำที่สะท้อนให้เห็นความเข้าใจเกี่ยวกับสติของคน ไทย เช่น ไตสติ มีสติ เสียสติ ขาดสติ ผู้ที่ขาดสติเมื่อเผชิญกับวิกฤต มักจะหลงไปกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบจนขาดสติ

^{๙๐} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๔.

^{๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๓๔.

^{๙๒} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๓๐๙.

^{๙๓} พุทธศาสนิก, ธรรมบรรยายต่อทางสุนัข (ระดับมหาวิทยาลัย), หน้า ๒๒๔.

^{๙๔} พระราชธรรม (ประยูร ธมฺมจิตโต), สติมาปัญญาเกิด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา

<http://www.mongkoltemple.com/page๐๒/articles๐๒๔.html> [๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

จึงไม่สามารถนำปัญญาที่มีมาใช้ในการแก้ปัญหา ก็จะพุ่งไปลองลอยไหลไปตาม กระแสของปัญหาเกิด ความอยากความต้องการที่นำไปสู่ความทุกข์ ต้องจมอยู่ในความทุกข์นั้น ตลอดจนอาจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ โดยไม่รู้ตัว เช่น ทำร้ายผู้อื่นด้วยกายหรือวาจา แต่ผู้มีสตินั้นจะรู้ตัวทั่วพร้อมเมื่อเกิดปัญหาจะสามารถ กั้นกระแสแห่งความคิดไปสู่ความอยาก ความยึดเหนี่ยวนั้น ตลอดจนยังคำพูดและการกระทำที่ไม่ เหมาะสมที่อาจจะเกิดขึ้น จิตที่มีสติทำให้เกิดสมาธิตั้งเอาปัญญามาพิจารณา และแก้ปัญหาเปลี่ยน เหตุการณ์ที่เลวร้ายให้กลายเป็นดีและมองหาวิกฤติหรือโอกาสที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนดำเนินชีวิต ได้อย่างถูกต้อง

อย่างไรก็ดีในปุณฺชนทั่วไปที่ยังมีสติ อาจต้องใช้เวลามากบ้างน้อยบ้างกว่าที่สติจะเกิดขึ้น จนบางครั้งความทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้วหรือได้กระทำสิ่งที่ไม่ควรทำไปแล้ว จึงเกิดสติระลึกได้ว่าสิ่งที่ทำไป ไม่ถูกไม่ควร หรือสติช่วยดึงปัญญาให้เห็นความจริงจนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในภาษาไทยมักเรียกเหตุการณ์นี้ว่า “โศสตี” ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาสติให้เกิดขึ้น ตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๕๕} เพื่อให้เป็นผู้มีสติเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤติ ตลอดจนสั่งสมปัญญาให้เพิ่มพูน ขึ้นเพื่อนำใช้ในยามวิกฤติอีกด้วย

๓) จิตตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ)

จิตใจที่ตั้งมั่น ตรงกับองค์มรรคคือสัมมาสมาธิ ได้แก่ ตั้งจิตมั่นชอบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย^{๕๖} เสาเรือน ที่ปักลงมั่นยอมรับน้ำหนักได้ดี ไม่มีโยกคลอนฉั่นไต่ จิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉั่นนั้น ย่อมไม่วอกแวก หวั่นไหวแม้มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบ ก็รักษาปกติภาพไว้ได้^{๕๗} สมาธิจึงเป็นการตั้งใจ มั่นอยู่กับ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านไป ธรรมชาติของจิตมนุษย์จะเคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งมา กระทบ เช่น วิกฤติต่าง ๆ ในชีวิต มักจะทำให้ฟุ้งซ่าน สับสน วิตกังวล จนกลายเป็นความเครียด การ ที่จิตมีสมาธิ จะตั้งมั่น ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็จะเกิดปัญญาที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้จัดการในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตตั้ง มั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตาม ความเป็นจริง”^{๕๘}

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐.

^{๕๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๕๗} พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *การพัฒนาจิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๓๒.

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๙.

จิตที่มีสมาธิจึงเป็นจิตชนิดที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพที่สูง มีความสงบ มีพลัง ไส้กระจาง ในขณะที่เดียวกันก็นุ่มนวลแคลวคล่องแคล่วการทำงาน ผู้ที่มีจิตเช่นนี้ย่อมมีจิตใจที่ผ่อนคลาย เป็นสุขสงบ สามารถทำกิจการงานตลอดจนฝ่าฟันปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมที่จะกระทำ กิจการงานต่าง ๆ

นอกจากนี้ มีรายงานการวิจัยมากมายที่ยอมรับประโยชน์ของสมาธิ เช่น ช่วยลดอัตราการเต้น ของหัวใจลดระดับความดันโลหิต เพิ่มคลื่นสมองอัลฟา ซึ่งเป็นคลื่นที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะผ่อนคลายของจิตใจ^{๙๙} สมาธิจึงสามารถช่วยผ่อนคลายจิตใจจากสภาวะความเครียดและลดภาวะซึมเศร้าได้ เช่น ผลจากการวิจัยของเจมส์ ดี เลน และคณะ (James D. Lane et al.) พบว่าการทำสมาธิกลุ่มวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑๕-๒๐ นาทีต่อครั้ง ช่วยลดความเครียดและอารมณ์ลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้^{๑๐๐} และงานวิจัยของสุนันทา กระจางแดน ที่พบว่าการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายสามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และยังลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้^{๑๐๑} งานวิจัยเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าภาวะจิตที่เป็นสมาธิสามารถช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในภาวะวิกฤตได้ อย่างไรก็ตาม สมาธิมีหลายระดับ สมาธิที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ผลดีนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ ซึ่งสมาธิเหล่านี้สามารถพัฒนาขึ้นไปในระดับสูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะแน่วแน เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานทั้งหลาย อันได้แก่ อัปปนาสมาธิ^{๑๐๒} โดยปกติมนุษย์จะมีสมาธิตามธรรมชาติอยู่แล้ว เช่น พอตั้งใจคิดเลข จิตก็เป็นสมาธิขึ้นเอง หรือ พอตั้งใจจะยิงปืน จิตก็เป็นสมาธิที่จะบังคับให้แน่วแนขึ้นมาเองในเวลาเล็ง และเป็นไปตามธรรมชาติในตัวเอง สมาธิที่เป็นธรรมชาตินี้ จะอยู่ในระดับขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นขณะสั้น ๆ ที่ช่วยให้จิตไม่ฟุ้งไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบและสามารถคิด แก้ปัญหา

^{๙๙} Dilwar Hussain, and Braj Bhushan. “Psychology of meditation and health Present status and future directions”, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol. ๑๐ No. ๓ (๒๐๑๐) ๔๓๙-๔๕๑.

^{๑๐๐} James D. Lane, Jon E. Seskevich, and Carl F. Pieper. “Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Vol. ๑๓ No. ๑ (๒๐๐๗) ๓๘-๔๓.

^{๑๐๑} สุนันทา กระจางแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย ในการลดความเครียด และความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”, *วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ก.

^{๑๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร ผลิตในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ญแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๗๘๐.

าง ๆ ได้ แต่หากจะพัฒนาระดับของสมาธิ ขึ้นไปสู่อุปจารสมาธิ ก็จะสามารถระงับนิวรณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ เช่น ความอยากได้อะไร ความขัดเคืองใจ อาการหุดห้าง เชื่องซึม ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ซึ่งมักเป็นอารมณ์ที่เกิดกับผู้ที่ต้องประสบกับวิกฤต เมื่อนิวรณ์สงบแล้วสามารถน้อมจิตพิจารณาเรื่องราวต่อ ๆ ไป หาวิธีแก้ปัญหาที่เป็นทุกขกัลลัคลุมอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้เผชิญวิกฤต การได้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านสมาธิเป็นการผ่อนคลายตนเอง จากความเครียด นอกจากนี้ยังเกิดความสุขอันเป็นผลของสมาธิอีกด้วย คำสอนในพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงแนวทางในการฝึกฝนสมาธิใหม่เพิ่มขึ้นด้วยกรรมฐานคือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ๔๐ ประการ^{๑๐๓} เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกแนวการปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของตน นับเป็นตัว ช่วยให้บุคคลเพิ่มพูนสมาธิ เพื่อให้เกิดสภาพจิตใจที่ช่วยให้ทำงานในสภาวะปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีจิตใจมั่นคงพร้อมรับวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

มรรคมืองค ๘ ที่ได้ยกมานี้เป็นเครื่องมือสำคัญในพระพุทธศาสนาที่จะทำหน้าที่ป้องกันความทุกข์ทางใจไม่ให้เกิดขึ้น มรรคจึงเป็นแนวทางในการนำตนเองให้พ้นจากความทุกข์ไปสู่ความไม่มีทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เป็นทางสำหรับกาย วาจา ใจ เพื่อไปสู่ความดับแห่งทุกข์ทั้งหมด ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์น้อย และสามารถพ้นทุกข์ภาวะจิตใจให้กลับสู่สมดุลได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องเผชิญวิกฤต จึงกล่าวได้ว่ามรรคมืองค ๘ เป็นสาระสำคัญขององค์ประกอบที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ทำให้เผชิญกับวิกฤต องค์มรรคทั้ง ๘ จะทำงานเชื่อมโยงและอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเป็นระบบ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤต โดยมีการเปรียบเหมือนเกลียวเชือก ๘ เกลียว ที่รวมกันไว้เป็นเชือกเดียวกันและต้องปฏิบัติเคียงข้างกันตลอดไป^{๑๐๔}

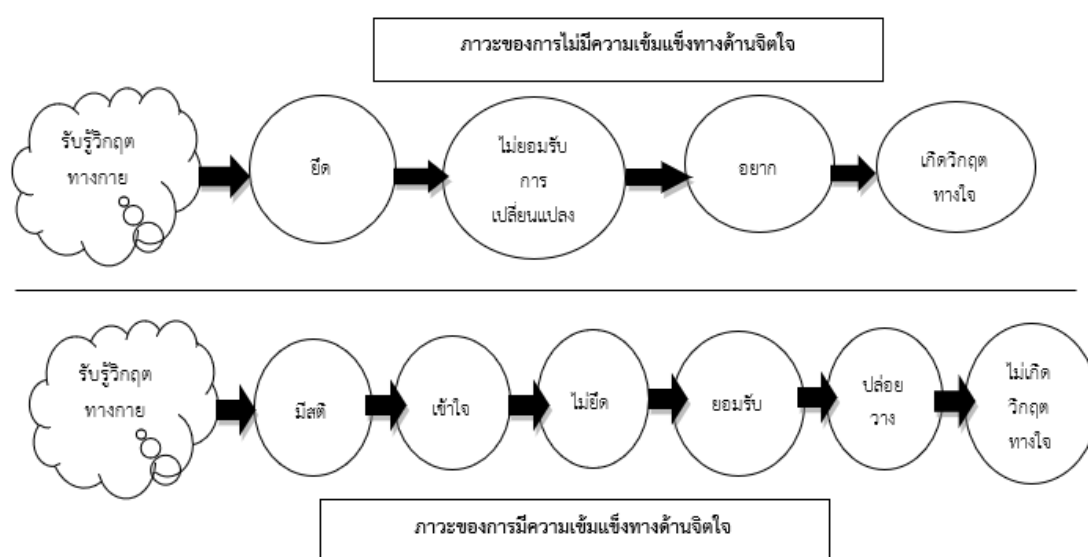
องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการเตรียมความพร้อมจิตใจเพื่อรับมือกับวิกฤตที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนบรรเทาความทุกข์ทางใจที่ก่อตัวขึ้นเมื่อต้องเผชิญวิกฤต แต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่ของตนเองที่ชัดเจนและเอื้อให้องค์ประกอบข้ออื่น ๆ โดยทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวไม่สามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด หากเมื่อต้องเผชิญวิกฤต โดยธรรมชาติของมนุษย์มักจะหลงไปกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบจนขาดสติ มักจะเกิดอาการเหม่อลอย ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ท้อแท้ เป็นต้น จนไม่สามารถคิดหาหนทางในการจัดการกับปัญหาได้ แต่สำหรับผู้ที่มีพื้นฐานสติจนคุ้นชินนั้น และเมื่อวิกฤตเกิดขึ้นเขาจะรักษาสภาพจิตใจไม่ไหวจน ลงไปกับกระแสความทุกข์ที่ก่อตัวขึ้น ซึ่งสติทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิและสามารถนำปัญญาที่สั่งสมไว้มามีพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตามเหตุตามผล เช่น เมื่อพิจารณาแล้ว

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๗.

^{๑๐๔} พระธรรมปฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๕.

ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้น การที่เราต้องสูญเสียบุคคลที่เรารักไปก็เป็นเรื่องธรรมดา ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้สละความยึดมั่น กล่าวคือ ยึดมั่นว่าคนที่เรารักจะต้องอยู่กับเราตลอดไป เมื่อคลายจากความยึดมั่นความอยากแล้วก็จะสามารถคิดหาหนทางในเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความคิดที่ถูกต้อง พุดสิ่งที่ถูกต้อง และทำสิ่งที่ถูกต้องโดยอาศัยความพากเพียร สำหรับบุคคลที่หลงไปกับปัญหาขาดสติที่จะพิจารณาอย่างแยบคาย เมื่อใดที่เขาตั้งสติจนสามารถตระหนักรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเขาจะสามารถนำความเข้าใจที่มีมาพิจารณาปัญหาจนใจสามารถปล่อยวางจากปัญหาและพาตัวเองออกจากความทุกข์ได้

สติและปัญญามีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤตในชีวิตโดยเราสามารถสรุปการทำงานของสติและปัญญาในการเผชิญวิกฤตดังภาพที่ ๒.๔



ภาพที่ ๒.๔ การทำงานของสติและปัญญาในการเผชิญวิกฤต

สติและปัญญามีบทบาทที่โดดเด่นมากที่จะทำให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จในการเผชิญวิกฤต องค์ประกอบอื่นๆ นั้นเป็นเพียงสนับสนุนและประคับประคองให้สติและปัญญาที่มีคุณภาพและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น การคิด การพูด และการกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นต้องอาศัยสติในความควบคุม สติจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยอาศัยความพากเพียรในการฝึกฝน หรือ การรับฟังจากผู้อื่น และการพิจารณาอย่างแยบคายจะช่วยเพิ่มพูนปัญญา เพื่อนำมาเผชิญวิกฤต สติและปัญญามีส่วนสำคัญในการลดการสูญเสียความสมดุลของจิตใจและพละพละภาพ จิตใจใหญ่กลับมาสู่ความสมดุลและองอาจได้ดี

คำสอนในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นในการสร้างเสริมสติ และปัญญาด้วยการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เพื่อเตรียมสติปัญญาให้พร้อมรับมือกับวิกฤตในชีวิตที่ต้องเผชิญ โดยเฉพาะในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เพราะเราทุกคนมีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับวิกฤตในอนาคตที่ไม่อาจคาดเดาได้ว่าจะเกิดขึ้นในรูปแบบใด

เมื่อใด และร้ายแรงเพียงใด องค์กรแต่ละองค์กรจะมีความโดดเด่นในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป ทานพุทธทาส ให้ความสำคัญของการทำงานขององค์กรในการเผชิญวิกฤตตามระยะการเกิดแห่งทุกข์โดยแบ่งไว้ ๓ ระยะ คือ^{๑๐๕}

(๑) **ระยะเมื่อทุกข์ยังไม่เกิด** เราสามารถป้องกันไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นด้วยแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องที่เรียกว่ามรรคมืองค ๘ เป็นการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง

(๒) **ระยะเมื่อทุกข์เริ่มก่อตัว** ในระยะนี้จะต้องใช้สติในผัสสะ เนื่องจากความทุกข์จะก่อตัวในขณะที่เกิดผัสสะเสมอ เมื่อ “มีความโง่เมื่อผัสสะ” กล่าวคือเมื่อเกิดผัสสะแล้วมีการปรุงแต่งต่อ จะเกิดเป็นต้นเหตุอุปาทานแล้วย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ดังนั้น เมื่อมีสติคือความระลึกได้ ระลึกถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ให้ต้นเหตุอุปาทานก่อตัว ก็จะปิดกั้นกระแสไม่ให้ความทุกข์เกิดได้ ความทุกข์ที่เริ่มก่อตัวก็จะสลายตัวไป

(๓) **ระยะเมื่อทุกข์เกิดเต็มที่แล้ว** เมื่อความทุกข์เกิดเต็มที่แล้วจะต้องแก้ไขด้วยปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาในตถตา ปัญญาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาในอิทัปปจยตา เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี ไซ้ในการดับทุกข์ที่เหมือนไฟลูกโพล่งอยู่ในใจ

มรรคมืองค ๘ เป็นทางที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง องค์กรแต่ละตัวจึงกำหนดหน้าที่ของมันรวมกัน เพื่อให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จจากวิกฤต บุคคลจึงควรพยายามพัฒนาองค์ประกอบทั้ง ๘ ให้มีเพิ่มขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงกิจที่มีต่ออริยสัจว่า “ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจนี้ควรให้เจริญ”^{๑๐๖} วงจรแห่งการพัฒนาจะต้องเริ่มต้นก่อนที่จะเผชิญวิกฤต เพื่อให้บุคคลพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือวิกฤต โดยวิกฤตจะเริ่มเมื่อได้รับรู้วิกฤตผ่านกระบวนการของผัสสะที่จะต้องอาศัยสติเป็นตัวสำคัญในการยับยั้ง กั้นกระแสไม่ให้ความทุกข์เกิด หากจิตมีสติตามทันกระบวนการรับข้อมูลและปรุงแต่งจะปิดกั้นไม่ให้กระแสของทุกข์เกิดขึ้นได้ แต่หากสติไม่ทันจนความทุกข์เกิดโพล่งขึ้นแล้ว ก็จะต้องอาศัยปัญญาเพื่อให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นธรรมดา สามารถละวางความยึดมั่นในใจ จนสามารถปล่อยวางได้ จิตก็จะคลายจากความทุกข์

๒.๓.๔ การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนาทำให้ทราบวาทะองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรคมืองค ๘ นั่นเอง ดังนั้นในหัวข้อนี้จะทำการศึกษาการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การสร้างเสริม

^{๑๐๕} พุทธทาสภิกขุ, **พุทธธรรมประยุกต์ของทานพุทธทาสภิกขุ**, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒๖-๑๒๘.

^{๑๐๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๓.

องค์ประกอบต่าง ๆ ของมรรคให้เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อพิจารณาพระพุทฺธพจน์ที่กล่าวถึงบุพนิมิตแห่งอริยมรรคที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทกัลยาณมิตร (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำ อริยมรรคมีองค์ ๘ ใหญ่มา^{๑๐๗}

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ใหญ่มา^{๑๐๘}

จากเนื้อหาในพระสูตร ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นบุพนิมิตของอริยมรรค คือ “ปรโตโฆสะ” และ “โยนิโสมนสิการ” โดยท่านได้อธิบายว่าปัจจัยทั้ง ๒ อย่างนี้ มีความสำคัญ คือเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ^{๑๐๙} ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เป็นองค์มรรคเริ่มต้นที่จะส่งเสริมให้เกิดองค์มรรคข้ออื่น ๆ ขึ้น ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า การที่บุคคลจะสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยองค์ประกอบจากภายนอกคือ การรับฟังจากผู้อื่นรวมกับการพิจารณาอย่างแยบคายหรืออาจกล่าวได้ว่าสิ่งแวดล้อม มีผลในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ โดยข้อมูลที่บุคคลรับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกแล้ว นำมาพิจารณาโดยแยบคาย สามารถนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องได้ ดังนั้น จะทำการศึกษาลักษณะของบุพนิมิตแห่งอริยมรรคทั้ง ๒ คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา คือ

๑) การรู้จักรับฟังผู้อื่น (ปรโตโฆสะ)

ปรโตโฆสะ หมายถึง เสี่ยงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เลาเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร^{๑๑๐} เสี่ยงจากบุคคลอื่นจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก เสี่ยงกระตุ้นเตือนจากกัลยาณมิตรที่จะช่วยสร้างความศรัทธาและก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เสี่ยงในที่นี้

^{๑๐๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔.

^{๑๐๙} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

^{๑๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๙.

ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่คำแนะนำจากบุคคลเท่านั้น อาจรวมไปถึงข้อมูลที่ได้รับจาก ธรรมชาติหรือจาก หลากหลายของทาง เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งของต่างๆ รอบๆ ตัวที่กระตุ้นให้เกิด ความคิดต่าง ๆ ดังตัวอย่างที่เราจะเห็นได้ชัดในยุคข้อมูลข่าวสารคือ ขาวสารที่น่าเสนอ ผวนสื่อในช่วงต่าง ๆ จะมีผลต่อความคิดคนในช่วงนั้น เช่น ในช่วงที่มีข่าวใหญ่เกี่ยวกับการฆ่าข่มขืนก็ จะทำให้คนในสังคมตื่นตัว เกี่ยวกับการระวังตัวกันมากขึ้นเกี่ยวกับภัยด้านนี้ ในช่วงที่มีการรณรงค์ให้ทิ้งขยะลงถัง ก็ทำให้คนในสังคม หันมาใส่ใจกับการดูแลเรื่องการทิ้งขยะให้เป็นที่มากขึ้น ขาวสาร หนังสือที่อ่าน ข้อมูลที่เสพจึงมีผลอย่างมาก กับผู้ที่เสพขาวนั้น นอกจากนี้การได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ก็อาจยอนระลึกถึงความทรงจำต่าง ๆ ทั้งในแง่ ที่ดีและไม่ดี เช่น สำหรับผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เมื่อกลับไปถึงสถานที่เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันก็อาจทำให้ ความคิดถึง โหยหากลับมาในจิตใจ หรือ การได้เห็นสิ่งของบางอย่างอาจเตือนใจให้เรานึกถึงคำสอนของใครบางคนที่สามารถนำมาแก้ปัญหาที่ เผชิญอยู่ได้ ซึ่งเสียงเหล่านี้จะมีผลต่อบุคคลอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับ การพิจารณารับข้อมูลเข้าไป เช่น ขาวการฆ่าข่มขืนอาจทำให้ใครบางคนระมัดระวังมากขึ้นในการเดินทาง แต่ก็อาจทำให้คนอื่นเลียนแบบวิธีการข่มขืนเหยื่อ จากตัวอย่างนี้จะเห็นว่าแม้เสียงที่เป็นกุศลก็อาจจะทำให้ เกิดกุศลหรืออกุศลก็ได้ขึ้นอยู่กับพิจารณาของบุคคลผู้รับสารนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมีทัศนะว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ การรู้จักรับฟังผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) รวมกับการรับข้อมูลที่นำมาพิจารณาอย่าง แยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

บุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติในการแนะนำ ชี้แจง หรือสั่งสอนให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เรียกว่า “กัลยาณมิตร” ซึ่งหมายถึงเพื่อนที่ดี หรือมิตรที่มีคุณอันบัณฑิตพึงนับ^{๑๑๑} ความมีกัลยาณมิตร รวมถึงตัวบุคคลผู้อบรมสั่งสอน คุณสมบัติของผู้สอน ทั้งหลักการ วิธีการ อุปกรณ์ อุบาย ต่าง ๆ ในการสอน และการจัดการดำเนินการต่าง ๆ ทุกอย่างที่มีหน้าที่ในการศึกษาจะจัดทำเพื่อให้ การศึกษาอบรมได้ผลดี”ข อตัดสินว่าบุคคลทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้สำเร็จ คือ ทำให้ผู้เสวนาเกิดมี สัมมาทิฐิ”^{๑๑๒} กัลยาณมิตร จึง ไม่ใช่เพียงแค่ช่วยสร้างความสบายใจ ให้กำลังใจ แต่จะต้องมีความสามารถในการยกระดับปัญญาของมิตรให้ งอกงามยิ่งขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า มิตรที่ดีไม่ใช่ เพียงแค่ลอบประโลมใจให้คลายจากความเศร้า เหนือ นั้น มิตรที่ดีต้องยกระดับจิตใจของมิตรให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต เพื่อเปลี่ยนมุมมองโลกอันจะนำไป สูการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต และการเลือกคบมิตรที่ดีและหลีกเลี่ยงการคบมิตรที่เลว จึงจำเเน ย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงมงคล ๔ ประการแรกในมงคลสูตร ได้แก่

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

^{๑๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร ผลิตในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๕๘๒.

- (๑) การไม่คบคนพาล
- (๒) การคบแต่บัณฑิต
- (๓) การบูชาคนที่ควรบูชา
- (๔) การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม^{๑๑๓}

สะท้อนให้เห็นว่า อิทธิพลของบุคคล ตลอดจนสภาพแวดล้อม เป็นพื้นฐานสำคัญในการนำพาบุคคลไปสู่ความเจริญได้

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับกัลยาณมิตรเป็นอย่างมาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว... ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวัง ขอนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”^{๑๑๔} และ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) นี้ เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”^{๑๑๕} ในชีวิตคนทุกคนย่อมได้รับอิทธิพลจากผู้ที่เรายู่ใกล้ชิด การที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญรุ่งเรืองจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกคบบัณฑิต เพราะการเรียนรู้จากบัณฑิตได้รับการอบรม สั่งสอน ตักเตือนจะทำให้ผู้ฟังได้รับความรู้ใหม่ๆ ตลอดจนความประพฤติปฏิบัติของบัณฑิตจะเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตที่ดี การคบบัณฑิตจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาตนไปสู่ความสุขความเจริญดังคำกล่าวที่ว่า

สวนคนใดหอกฤษณาด้วยใบไม้ แม่ใบไม้ก็พลอยมีกลิ่นหอมฟุ้งไปด้วย การคบหากับนักปราชญ์ ก็เป็นฉนั้น เพราะเหตุนั้นบัณฑิตรู้การคบของตน เหมือนกับใบไม้หอสองของแล้ว ไม่พึงเข้าไปคบหา อสัตบุรุษ พึงคบหาแต่สัตบุรุษ เพราะอสัตบุรุษยอมนำไปสู่นรก สวนสัตบุรุษยอมช่วยให้ไปถึงสุคติ^{๑๑๖}

พระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างแห่งกัลยาณมิตรที่ประเสริฐที่สุด ดังบทสรรเสริญพระพุทธคุณที่ว่า “เป็นสารถิ์ฝกผู้ที่ควรฝกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^{๑๑๗} พระพุทธองค์มีพระลักษณะที่โนมน้าวใจให้ผู้เรียนเกิดความศรัทธา ไม่วาจะเป็นรูปราง

^{๑๑๓} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

^{๑๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.

^{๑๑๕} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

^{๑๑๖} ชุ.ชา.วิสติ. (ไทย) ๒๗/๑๘๔/๕๐๑-๑๘๕/๕๐๑.

^{๑๑๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๕๗/๕๐.

ภายนอก บุคลิกภาพ น้ำเสียง กิริยามารยาท พระองค์ทรงมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับหัวข้อที่จะสอน มีความสามารถในการเข้าใจลักษณะของผู้เรียน นอกจากนี้ ยังมีคุณธรรมของความเป็นครูอันมี ความเมตตาเป็นต้น^{๑๑๘}

แม้ในปัจจุบันเราจะไม่สามารถพบครูผู้สามารถฝากบุรุษอันยอดเยี่ยมเช่นพระพุทธองค์ แต่ก็สามารถนำหลักดังกล่าวข้างตนไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อเป็นมิตรที่ดีของผู้อื่นและ เลือกลงอยู่กับมิตรที่ดี มิตรที่ดีจะต้องเป็นผู้มีคุณธรรม และมีความสามารถที่จะยกระดับจิตใจ ตลอดจน มีความรู้พร้อมแล้วยอมถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ฟังได้อย่างถูกต้อง ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรจะต้องเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาที่แสดงออกในการอบรมสั่งสอน และมีคุณลักษณะของผู้สอนที่เรียกว่า “องค์คุณของกัลยาณมิตรที่ดี” มีลักษณะ ๗ ประการ คือ

- (๑) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ
- (๒) เป็นที่เคารพ
- (๓) เป็นที่ยกย่อง
- (๔) เป็นนักพูด
- (๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ
- (๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้
- (๗) ไม่ชักนำใน อธรรม^{๑๑๙}

คุณสมบัติดังกล่าวจึงนับได้ว่าเป็นคุณสมบัติของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ใตยบายความลักษณะของกัลยาณมิตรข้างตนไว้ดังนี้^{๑๒๐}

- (๑) **นารัก** นาวางใจได้อย่างสนิทสนม อยากเข้าไปหาเพื่อปรึกษาหารือสอบถามเรื่อง วิชาการ และอื่น ๆ
- (๒) **นาเคารพ** เกิดความรู้สึกอบอุนใจที่ใดเขาไปหาเป็นที่พึ่งพาได้อย่างปลอดภัย

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพฯ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๓๒.

^{๑๑๙} อ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๑๒๐} เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพฯ เพชรบูรณาการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔-๒๕.

(๓) **นายกยง** เป็นผู้ทรงภูมิปัญญา มีความสามารถในวิชาการนั้น ๆ และในเรื่องอื่น ๆ อย่างน่าทึ่ง เป็นความภาคภูมิใจของศิษย์ที่มีความรู้สึกว่ามีอาจารย์เก่ง

(๔) **รู้จักพูด** คอยให้คำแนะนำ วากลวดตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี รู้ว่าขณะใดควรพูด อย่างไร ให้คำแนะนำประเภทไหน อันนี้รวมถึงความสามารถที่จะสอนที่จะถ่ายทอดอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

(๕) **อดทนต่อถ้อยคำ** พร้อมทั้งจะรับฟังคำซักถามต่าง ๆ ของศิษย์เสมอ ไม่เบื่อหน่าย มีวิญญานของความเป็นครู รักการสอนถ่ายทอดวิชาความรู้อย่างแท้จริง

(๖) **ถลกเรื่องลึกซึ้งได้** มีความสามารถในการอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง เรื่องยาก ๆ อธิบายให้เป็นที่เข้าใจง่ายได้ และเรื่องง่าย ๆ บางครั้งก็สามารถอธิบายได้อย่างลึกซึ้งละเอียดพิสดาร

(๗) **ไม่ชักนำในทางเสียหาย** เป็นครูที่ดีจะต้องไม่ชักจูงให้ศิษย์ไปในทางเสียหาย อันนี้รวมถึงตัวครูเองต้องมีความประพฤติดีเป็นแบบอย่างที่ดีงามของศิษย์ด้วย

มิตรที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่เราสามารถคบได้อย่างสนิทสนม มีความไว้วางใจกัน รู้สึกสบายใจที่จะคุยด้วย และมีความอดทนพร้อมที่จะรับฟังปัญหา มิตรที่มีลักษณะดังกล่าวมีความสำคัญมากเมื่อบุคคลต้องเผชิญวิกฤตจิตตอยมทอแท้ หดหู่ ขาดกำลังใจในการเผชิญปัญหา บางครั้งอาจมองไม่เห็นทางที่จะผ่านพ้น ปัญหา การมีกัลยาณมิตรจะช่วยรับฟังให้ได้ระบายปัญหาคับข้องใจ สร้างกำลังใจและช่วยมองหาทางออกของปัญหา มิตรที่ดีจึงควรเป็นผู้ที่มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่จะนำมาเป็นแนวทางในแนะนำให้มิตรฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาและสามารถอธิบายให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์นั้นเข้าใจได้ บางครั้งคำพูดเพียงไม่กี่คำก็กล่าวได้อย่างถูกต้องในเวลาที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์ต่อ ผู้ฟังมหาศาลจนสามารถพลิกชีวิตผู้ฟังได้ กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนา จึงมิใช่เพียงผู้ช่วยคลายความทุกข์เท่านั้น แต่จะช่วยพัฒนาคุณภาพจิตใจของบุคคลนั้นไปสู่ระดับที่สูงขึ้นไป บุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท มีส่วนสำคัญอย่างมากในการหล่อหลอมให้บุคคลนั้นแข็งแกร่ง เพื่อต่อสู้กับวิกฤติที่จะต้องพบในอนาคต กัลยาณมิตรจึงมิได้มีความสำคัญ เพียงแค่วงจ้งหะที่เผชิญวิกฤติเท่านั้น แม้ในช่วงเวลาปกติบุคคลก็ต้องการกัลยาณมิตรในการบ่มเพาะความงอกงามในจิตใจเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่ง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวิกฤติที่จะต้องเผชิญ ตลอดจนถึงเป็นต้นแบบแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงามอีก เราจึงมักพบว่าบุคคลส่วนใหญ่ที่สามารถยกระดับจิตใจตนเองให้เหนือทุกข์ได้ล้วนแวดล้อมของผู้คนที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงอันจะส่งเสริมให้บุคคลนั้นสามารถฝ่าฟันเผชิญวิกฤติได้สำเร็จ

๒) การพิจารณาอย่างแยกคาย (โยนิโสมนสิการ)

การพิจารณาสิ่งที่เข้ามากระทบอย่างแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) ได้แก่ การทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย การทำไว้ในใจโดยถูกทาง การนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจ ซึ่งจิตในอนิจจลักษณะ เป็นต้น โดยนัยเป็นตนว่า ไม่เที่ยง หรือโดยสังขยานุโลมิกญาณ^{๑๑} โยนิโสมนสิการ จึงเป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกวิธีตามความเป็นจริง เพื่อเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้จนเกิดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นในใจ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มพูนความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาในลักษณะนี้ นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลดโลภะ โทสะ โมหะในจิตใจที่เป็นเชื้อของกิเลส อันจะทำให้เกิดความยึดอยากที่นำไปสู่ความทุกข์ได้อีกด้วย หากพิจารณาอย่างถูกต้อง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

เมื่อมนสิการอสกฺขนิมิตฺตํโดยแยกคาย ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้...
เมื่อมนสิการเมตฺตาเจโตวิมุตติโดยแยกคาย โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้...
เมื่อมนสิการโดยแยกคาย โมหะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โมหะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้^{๑๒}

โยนิโสมนสิการมีความหมายตรงกันข้ามกับโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุบาย คือ การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกทาง การทำไว้ในใจโดยไม่แยกคาย การทำไว้ในใจโดยผิดทางในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้เพียง ในสิ่งที่เปื้อนทุกข์วาเป็นสุข ในสิ่งที่ไม่ใช่อดีตวาเป็นอดีต หรือคือการนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจซึ่งจิตโดยการกลับกันกับสัจจะ^{๑๓} ผู้คิดเป็นผู้พิจารณาเป็น ผู้เลือกตัดสินใจ จะนำสิ่งใดมาพิจารณาให้เกิดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

บุคคลจะเกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้นหรือเกิดความทุกข์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับกระบวนการพิจารณาสิ่งเหล่านั้น ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า เป็นกระบวนการพิจารณาเหตุการณ์อย่างแยกคาย แม้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง แต่ถ้ามองวิธีคิดที่ถูกต้องทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า โยนิโสมนสิการนั้นมีความสำคัญมากกว่าปรโตโฆสะ เพราะแม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะไม่เอื้ออำนวย แต่หากบุคคลนั้นสามารถเลือกพิจารณาสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีก็ย่อมก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี ถึงแม้ว่าบุคคลจะอยู่ใน

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

^{๑๒} อ.ท. (ไทย) ๒๐/๖๙/๒๗๔.

^{๑๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๒๙.

สิ่งแวดล้อมที่ดี แต่หากไม่สามารถพิจารณาให้เกิดปัญญาคิดแต่ในทางที่ก่อให้เกิดค้นหาและความทุกข์
สิ่งแวดล้อมนั้นก็มิได้ก่อให้เกิดผลดีกับบุคคลนั้นได้เลย

คัมภีร์ชั้นนอร์รธกาและฎีกาได้อธิบายแนวทางโยนิโสมนสิการที่ถูกต้องไว้ ๔ ประการ
ดังนี้^{๑๒๔}

(๑) **อุบายมนสิการ** แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หมายถึง คิดถูก
วิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะ
ของสิ่งทั้งหลาย

(๒) **ปณมสิการ** แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้
หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น
ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้น ที่โน่น หรือ
กระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิด เข้าสู่
แนวทางที่ถูกต้อง

(๓) **การณมนสิการ** แปลว่า คิดตามเหตุ คิดคนเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล
หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้
เข้าใจถึงต้นเคาหรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

(๔) **อุปาทกมนสิการ** แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึง
การคิดอย่างมีเป้าหมาย ทานหมายถึงการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความ
เพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจ
เข้มแข็งมั่นคง

กระบวนการพิจารณาที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา จึงมีหลักใหญ่ที่จะต้องพิจารณา
ให้เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง อย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามเหตุตามผล เพื่อให้เกิดผลที่พึงประสงค์
ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่สามารถแยกย่อยวิธีคิดข้างตนได้ เป็น ๒ กลุ่มคือ

(๑) **กระบวนการคิด** การพิจารณาที่จะให้ผลดีนั้นจะต้องมีกระบวนการคิดเป็นลำดับ เป
นขั้น เป็นตอน ไม่กระโดดไปกระโดดมา นอกจากนี้ ยังจะต้อง เป็นการศึกษาตามเหตุตามผลหรือให้

^{๑๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพฯ ธรรมสภา,
๒๕๕๐), หน้า ๑๙-๒๐.

มองเห็นความสัมพันธ์สืบทอดกันของเหตุปัจจัย อาจเป็นการสาวจากผลไปหาสาเหตุ เพื่อให้เข้าใจปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

(๒) ผลลัพธ์ของการคิด การพิจารณาที่ถูกตองจะต้องก่อให้เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิต เช่น เห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง นอกจากนี้จะต้องก่อให้เกิดผลเป็นกุศลธรรม เช่น ทำให้หายกลัว หายโกรธ มีสติ ปลุกเร้าให้ทำความดี คิดที่จะเป็นมิตร คิดที่จะเข้มแข็ง คิดที่จะเมตตา คิดที่จะช่วยเหลือ

พระพรหมคุณาภรณ์ได้ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติทั้งหมด ๑๐ วิธี ดังนี้^{๑๒๕}

(๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ใหญ่จักสภาวะที่เป็นจริงหรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา

(๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ได้แก่ การคิดแบบจำแนกแยกแยะองค์ประกอบองค์ประกอบย่อย ๆ และจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้น

(๓) วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง วิธีคิดแบบนี้ประกอบด้วย ๒ ขั้นตอน คือ

๑) รู้เท่าทัน และยอมรับความจริง

๒) การแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัยด้วยความสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันและเป็นอิสระ

(๔) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (วิธีคิดแบบอริยสัจ) มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ เป็นวิธีคิด ตามเหตุและผล เป็นการสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ และเป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องทำต้องปฏิบัติเกี่ยวของของชีวิต ไขแก้ปัญหา ไม่พุ่งชนไปในเรื่องที่พุ่งเพ่เพื่อสนอง ตัณหา มานะ ทิฐิ

(๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือการพิจารณาให้เข้าใจหลักการและความมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมลาย

(๖) **วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก** เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เน้นการยอมรับความจริงตามที่เป็นนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย

(๗) **วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม** เป็นการพิจารณาในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ใช้จ่าย ซื้อหา หรือครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพ คุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แกชีวิตอย่างแท้จริง

(๘) **วิธีคิดแบบปลูกเราคุณธรรม** เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบมาคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์

(๙) **วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน** คือ คิดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการตั้งสติระลึกรู้อะไรอยู่เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบัน

(๑๐) **วิธีคิดแบบวิภาษวาท** เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียวหรือบางแง่ ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงโดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้นแล้วตัดสินลงไป

แนวทางการคิดตามหลักพุทธธรรมนั้นแม้จะดูเหมือนว่ามีหลากหลาย แต่ก็มุ่งประเด็นไปที่การสร้างเสริมความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และส่งเสริมให้เกิดกุศลขึ้นในใจ ดังนั้นบุคคลจึงควรเลือกใช้วิธีคิดดังกล่าวข้างต้นให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว เช่น ชายคนหนึ่ง เมื่อสูญเสียพ่ออันเป็นที่รักไปด้วยโรคร้าย เขาอาจจะเลือกวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา กล่าวคือรู้เท่าทันว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคนและยอมรับความจริงว่าแม่ของเขาเอง ก็ต้องตายเช่นกัน เมื่อเขายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นจิตใจจะเลิกฟูมฟาย จากนั้นจึงหาวิธีดำรงชีวิตด้วยตนเองต่อไป หนึ่งในวิธีพิจารณาที่เหมาะสมที่จะช่วยให้เตรียมใจให้พร้อมรับการเผชิญวิกฤต เพราะช่วยให้เกิดการยอมรับถึงความไม่เที่ยงในโลกพระพุทศศาสนาเรียกว่า “อภินิหารปัจเจกชน” พุทธองคตรัสวา

สตริ บุรุษ คฤหัสถ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า

- (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- (๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
- (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- (๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

(๕) เรามีกรรมเปนของตน เปนผู้รับผลของกรรม มีกรรมเปนกำเนิด มีกรรมเปนเผ่าพันธุ์ มีกรรม เปนที่พึงอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเปนครรกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรม นั้น^{๑๒๖}

การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้เกิดความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น การพิจารณาว่า เรามีความแก่ จะช่วยลดความหลงมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ว่าตนจะไม่แก่ การพิจารณาว่าเรามีกรรมของตนทำให้เราไม่ประมาทในการทำกรรมโดยการหลีกเลี่ยงการกระทำ ความชั่วและสามารถเข้าใจว่าสิ่งที่เราได้รับเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของตนเอง นอกจากนี้การพิจารณาให้เห็นว่าไม่ใช่แต่เพียงเราที่จะต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก จากสิ่งที่เรารัก ทุกสิ่งเป็นไปตามกรรมของตน ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับว่าโลกจะต้องเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การเขาไปยึดสิ่งเหล่านั้นไว้ลวนแต่จะทำให้เราเกิดความทุกข์ เมื่อเราพิจารณา เห็นธรรมชาติของความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพราก เมื่อนั้นเราก็จะคลายจากความ ยึดมั่นถือมั่นและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตที่ไม่พึงปรารถนาเข้ามากระทบ บุคคลนั้นเองจะเป็นผู้ตัดสินใจ เลือกพิจารณาเหตุการณ์เหล่านั้น เขาอาจเลือกที่จะจมอยู่กับความทุกข์นั้นหรือเขาอาจเลือกที่จะ พิจารณาในทางที่ทำให้เกิดปัญญา การพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง เพื่อให้เกิดความมานะอุตสาหะที่จะเอาชนะปัญหา ดังนั้น กระบวนการพิจารณาอย่างแยบคายจึงมี ความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดความคิดและการกระทำของบุคคล

แม้ว่าการรู้จักรับฟังผู้อื่นมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะช่วยสร้างเสริมกำลังใจและความเข้าใจในโลก และชีวิตเพื่อเผชิญกับวิกฤต แต่หากเราไม่สามารถรับข้อมูลและพิจารณาอย่างแยบคายให้เกิดปัญญา สิ่งแวดล้อม เหล่านั้นก็ไม่มีประโยชน์ดังพุทธพจน์ที่ว่า “คนพาล แม้จะอยู่ใกล้บัณฑิตชั่วชีวิตก็ ไม่รู้แจ้งธรรม เหมือนทัพพีไม่รู้ รสแกง”^{๑๒๗} จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะฝึกฝนกระบวนการคิดให้เบนไปเพื่อปัญญาและกุศลอยู่เสมอ

นอกจากนี้พระไตรปิฎกยังปรากฏกระบวนการการพัฒนาตนเองให้ไปสู่ความเข้าใจโลก และชีวิตอย่างแท้จริงไว้ในหลากหลายพระสูตร เช่น จังกีสสูตร ปุณณียสูตร กิฏาสิริสูตร อังคสูตร โสตา

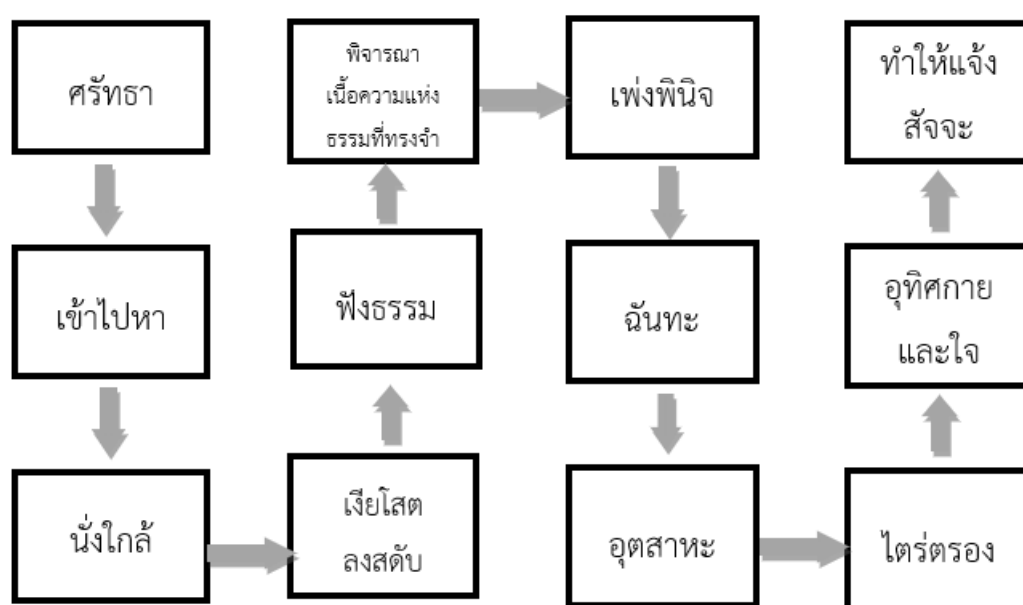
^{๑๒๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๙-๑๐๐.

^{๑๒๗} จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๔/๔๗.

ปตติผลสูตร และทุติยสาริปุตตสูตร ซึ่งมีทิศทางสอดคล้องไปในทางเดียวกัน^{๑๒๘} ในที่นี้จะยกก็ฎาสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการบรรลุอรหัตผล ดังนี้

กุลบุตรในศาสนานี้ เกิดศรัทธาแล้วยอมเข้าไปหา เมื่อเข้าไปหายอมนั่งใกล้ เมื่อนั่งใกล้ ยอมเจียโสตกลงสดับ เมื่อเจียโสตกลงสดับแล้วยอมฟังธรรม ครั้นฟังธรรมแล้วยอมทรงจำไว้ ยอมพิจารณาเพื่อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้แล้ว เมื่อพิจารณาเพื่อความอยู่ ธรรมทั้งหลายยอมควรเพ่งพินิจ เมื่อมีการเพ่งพินิจ ธรรมอยู่ ฉันทะยอมเกิด กุลบุตรนั้นเกิดฉันทะแล้ว ยอมอุตสาหะ ครั้นอุตสาหะแล้ว ยอมไตรตรอง ครั้นไตรตรองแล้ว ยอมอุทิสกายและใจ เมื่ออุทิสกายและใจแล้ว ยอมทำให้แจ้งสัจจะอันยอดเยี่ยมด้วยนามกาย และเห็นแจ้งแจ้งสัจจะอันยอดเยี่ยมนั้น ด้วยปัญญา^{๑๒๙}

กระบวนการดังกล่าวสามารถสรุปเป็นแผนภาพเพื่อถ่ายทอดความเข้าใจตามภาพที่ ๒.๕



ภาพที่ ๒.๕ กระบวนการฟังในก็ฎาสิริสูตร

เมื่อพิจารณากระบวนการฟังในก็ฎาสิริสูตรจะเห็นว่ากระบวนการพัฒนาปัญญาเริ่มจากความศรัทธาในตัวของกัลยาณมิตรนั้น เพราะความศรัทธาจะเป็นประตูสำคัญที่จะเปิดใจของผู้ฟังให้

^{๑๒๘} ดูรายละเอียดใน อรจิรา วงษาพาน, “กระบวนการพัฒนาปัญญาด้วยการฟังในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๒-๓๔.

^{๑๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒.

เปิดใจรับข่าวสารข้อมูล เมื่อเกิดความศรัทธาขึ้นแล้วจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้เขาไปนั่งใกล้และตั้งใจรับฟังธรรมนั้น (ปรโตโฆสะ) และทรงจำไว้ แต่กระบวนการฟังในพระพุทธศาสนามีได้จบลงเพียงแค่การทรงจำ ซึ่งในขั้นตอนนี้อาจกล่าวได้ว่า นำไปสู่ปัญญาในระดับของความจดจำได้คือสุตมยปัญญา ผู้ศึกษาสามารถพัฒนาปัญญาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ไปด้วยการนำธรรมที่ทรงจำได้แลมาไตรตรองเพื่อให้เกิดความเข้าใจอีกขั้นหนึ่ง ความเข้าใจนั้นจะถูกพัฒนาขึ้นไปเป็นจินตามยปัญญา ซึ่งเป็นความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อเกิดความเข้าใจแล้วย่อมเห็นคุณค่าและเกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติ และก่อให้เกิดความใส่ใจที่จะนำธรรมะที่ได้รับรู้มาฝึกฝนปฏิบัติจนพัฒนาปัญญาไปสู่ระดับของภาวนามยปัญญา แม้ว่าในงานวิจัยนี้จะไม่ได้มุ่งเน้นความเข้าใจในระดับของการบรรลุธรรมขั้นสูง แต่ความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางจากสิ่งที่ตนเองยึดมั่น และคลายจากความทุกข์ในที่สุด

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงให้แนวทางในการฝึกปฏิบัติเพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งที่ เรียกว่า “สติปัฏฐาน” ความเข้าใจที่ลึกซึ้งที่ได้จะทำให้ผู้ปฏิบัติคลายจากความยึดมั่นอันจะนำไปสู่การคลายจากความทุกข์แม้จะต้องเผชิญกับวิกฤตครั้งใหญ่ในชีวิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า”ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลงสากและบริเวหา เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม ๔ เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๓๐} โดยมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้^{๑๓๑}

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการตั้งสติกำหนดรูปรูปร่างทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยความเพียร ด้วยสติและสัมปชัญญะ กล่าวได้ว่าสติปัฏฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านการศึกษ สอน

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ประกอบต่าง ๆ ของมนุษย์ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ที่สนใจรายละเอียดของการฝึกปฏิบัติสามารถศึกษาได้จากมหาสติปัฏฐานสูตร โดยผู้วิจัยได้สรุปสาระโดยสังเขปได้ ดังนี้^{๑๓๒}

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากายแบบแยกย่อยออกไปได้ ๖ หมวด คือ

ก. หมวดลมหายใจเขາออก (อานาปานบรรพพะ) ได้แก่ การเข้าไปสู่ที่สงัด นั่งขัดสมาธิ แล้วมีสติตามรู้ลมหายใจเขาออกโดยอาการต่างๆ ดังนี้

เมื่อหายใจเขายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเขายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเขาสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเขาสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเขา

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเขา

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

ข. หมวดอิริยาบถ (อิริยาปถบรรพพะ) คือ มีสติรู้ชัดในอาการยืน เดิน นั่ง นอน รู้ชัดว่าร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร

ค. หมวดสัมผัสัญญะ (สัมผัสัญญบรรพพะ) คือ ทำความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเลี้ยวดู การคู้เข่า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวใน การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ง. หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศล (ปฏิกุศลมนสิการบรรพพะ) คือ การพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

จ. หมวดมนสิการธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพพะ) พิจารณาร่างกายของตน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมอยู่

ฉ. หมวดปาชา ๙ ระยะ (นวสัฏฐิกาบรรพพะ) คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายไปแล้ว ๑ วัน ไปจนถึงเหลือแต่กระดูก แล้วนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า กายของเราก็ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

(๒) เวทนานุปสณาสติปัฏฐาน ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา รู้ชัดในเวทนาตามที่กำลัง เสวย ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ทั้งที่เป็นชนิดอำมิส และไม่มีอำมิส ก็รู้ชัดตามที่ เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๓) จิตตานุปสณาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเห็นจิตในขณะนั้นและรู้ชัดตามสภาวะ ที่เป็จริง ได้แก่ มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ หตฺหุ พงฺขาน เปนมหัคคตฺะ ไม่เปนมหัคคตฺะ มีจิตอันยิ่งกว่า ไม่มีจิตอันยิ่งกว่า เปนสมาธิ ไม่เปนสมาธิ หลุดพ้นแล้ว ยังไม่หลุดพ้น รู้ชัดตามที่เปนอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๔) ธัมมานุปสณาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันธรรม ดังนี้

๑) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวณ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจ กุกกฺจะ วิจิกิฉา ว่าแต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดขึ้นได้อย่างไร ละได้อย่างไร ที่ละใด แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต ่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เปนไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าอุปาทานชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างเปนอย างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๓) आयตने คือ รู้ชัดในอายตนะแต่ละอย่างๆ ทั้งอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ รู้ชัดในสังโยชนที่ เกิดขึ้นเพราะอาศัย อายตนะคู่หนึ่ง ๆ รู้ชัดว่าสังโยชนเกิดขึ้นได้อย่างไร ละได้อย่างไร และจะไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔) โพชฌงค คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค ธัมม-วิจยสัมโพชฌงค วิ รียสัมโพชฌงค ปติสัมโพชฌงค ปสสัทธิสัมโพชฌงค สมาธิสัมโพชฌงค อุเบกขาสัมโพชฌงค แต่ละอย างว่ามมีอยู่ในใจตนหรือไม่ โพชฌงคแต่ละอย่างเกิดขึ้นได้อย่างไร และเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ด้วยเหตุใด

๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เปนอย่างไร

โดยในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวมานี้จะมีข้อความลักษณะเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนจาก กายในกาย เปนเวทนาในเวทนาทั้งหลาย จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลาย ในที่นี้จะยกตัวอย่าง กายในกาย ดังนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณา เห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเปนเหตุเกิดในกาย อยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเปนเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเปนเหตุเกิดทั้งธรรมเปนเหตุดับในกายอยู่ หรือ

าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๑๓๓}

สติปัญญานี้จึงเป็นกระบวนการศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ตามความเป็นจริง โดยเข้าไปพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อศึกษาให้เห็นแจ้งถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของสรรพสิ่งให้เห็นทุกสิ่งมีการเกิดและดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา เข้าใจการเกิดและดับของสิ่งต่าง ๆ จนคลายจากความเข้าใจผิดมั่นในสิ่งต่าง ๆ เมื่อเกิดความเข้าใจเหล่านี้แล้วก็จะทำให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของตนที่เรียกว่า “วิกฤตใด” นอกจากนี้เมื่อพิจารณาแต่ละขณะของการเจริญสติปัญญานี้จะเห็นว่า เป็นการสร้างเสริมองค์ประกอบต่าง ๆ ของอริยมรรค นอกจากจะส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจหรือสัมมาทิฏฐิซึ่งได้กล่าวแล้ว ในขณะนั้นก็มีความคิดที่ถูกต้อง มีคำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และที่สำคัญยังเป็นการพัฒนาสติให้เฉียบคมและนำไปสู่จิตที่มั่นคง

สรุปได้ว่าแนวทางในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตในพระพุทธศาสนา โดยสามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูลที่เป็ประโยชน์แลวนำมาพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความ เป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้

๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ จากกรณีตัวอย่างบุคคลผู้มาขอความช่วยเหลือกับพระพุทธรองค์ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธรองค์ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วย ความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ดังนี้

๒.๔.๑. พระนางกิสสาโคตมี

๑) เรื่องราวในครั้งพุทธกาล กิสาโคตมี ถือกำเนิดในสกุลคนยากจนในกรุงสาวัตถี บิดามารดาตั้งชื่อว่า “โคตมี” เพราะนางมีรูปร่างผอมบาง ต่อมานางได้เป็นสะใภ้ของเศรษฐีคนหนึ่ง นางมีบุตรอยู่คนเดียวกำลังอยู่ในวัยที่เดินได้และน่ารัก ต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจจนถึงสติวิปลาส เพราะความรักอาลัยในบุตร นางห้ามมิให้ใครบุตรของนางไปเผาหรือฝังในป่าช้า นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหาหาไปตามหมู่บ้านต่าง ๆ เพื่อไปหาหมอมารักษาศพของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก และเป็นที่ขบขันสำหรับบางคน เมื่อเดินไปถึงบ้านใดก็จะได้รับคำตอบว่า “ไม่มี” เช่นเดียวกันหมด เวลาผ่านไปหลายวันจนกระทั่งศพ บุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงเป็นบ้า จึงเที่ยวหารักษาคนตายให้ฟื้น”

๒) การพบพระพุทธรองค์ วันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่ง ที่เห็น กิริยาอาการของนาง และมีได้รังเกียจ จึงแนะนำให้นางไปทูลขอยากับพระพุทธรองค์ นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่า มีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้ นางจึงรีบไปที่พระเชตวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระพุทธเจ้าทันที เมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางค่อย ๆ วางศพลูกแล้วกราบบังคมและทูลถามยาสำหรับรักษาลูกของนาง พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า “ได้สิน้องหญิง” นางบังเกิดความดีใจอย่างล้นพ้นที่นางได้ยินคำว่า “ได้สิน้อง” เป็นครั้งแรก นางจึงทูลถามพระผู้มีพระพุทธรองค์ว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้นเพราะโดยปกติเมล็ดพันธุ์ผักกาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคตรัสอีกว่าต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านของผู้ที่ยังไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบยาได้ นางก็สาโคตมีเที่ยวออกขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ตามบ้านต่าง ๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่เคยมีคนตายมาก่อนแล้วทั้งสิ้น ในที่สุด นางเกิดนึกคิดขึ้นในใจว่า “ความตายนั้นเป็นอย่างไรและคนที่ตายไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด”^{๑๓๔} เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติ และเกิดปัญญาคืนมา นางจึงวางลูกน้อยไว้ในป่าแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธรเจ้า ทรงได้แสดงธรรมโปรดเป็นธรรมกถาว่า^{๑๓๕} “เธอจงทำความเศร้าโศกในการก่อนให้เหือดแห้ง เธออย่ามีความกังวลใจในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือในท่ามกลางก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไปดังนี้”

^{๑๓๔} พระครูกล้วยานสิทธิวัฒน์, *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๑๕.

^{๑๓๕} จุ.อป. (ไทย), ๓๓/๗๘-๘๕/๔๖๖.

นางกิสาคอติ ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์จึงได้สติ มองเห็นกฎธรรมดาของชีวิตว่ามี การ เกิด การตายไม่มีใครหยุดยั้งได้ นางได้บรรลุโสดาบัน เกิดความเลื่อมใสในพุทธศาสนา จึงขอบวช เป็น ภิกษุณี และต่อมาท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นามว่า กิสาคอติเถรี

๓) พิจารณาการปรีชาของพระพุทธองค์ หากพิจารณาโดยละเอียด จะพบว่าพระองค์ ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใด ๆ วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้ไปหาแม่ลัดพันธุ์ฝึกกาดจากบ้าน ที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั่นเป็นกฎของธรรมชาติ มิใช่ยาที่ ทำให้นางกิสาคอติมีหายโรคเศร้าได้ แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่ เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปริสธรรม ๗ และมี พรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ ซึ่งพอที่จะลำดับได้ดังนี้

๓.๑) เมื่อนางกิสาคอติพบพระพุทธองค์ นางพบคุณลักษณะที่สงบเย็น คำว่า “ได้สื่อนั่ง หลึง” เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ต้อนรับด้วยความยินดี ทำให้จิตที่โศกเศร้าไร้หนทาง เป็นเวลานานเกิดความอบอุ่นในใจ เริ่มมีความเชื่อและความมั่นใจ ทำให้นางเกิดความพร้อมที่จะรับ ฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่นาง

๓.๒) พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงตรัสสั่งสอน หรือเตือนสติด้วยหัวข้อธรรมใด ๆ เพราะ สภาพจิตใจของนางในขณะนั้นมุ่งแต่จะหาวิธีช่วยชุบชีวิตลูกของนาง ๆ ยังไม่พร้อมที่จะรับฟังเรื่องใด ทั้งสิ้น คำปลอบโยน คำตักเตือนในขณะนั้นยังไม่เกิดประโยชน์ พระพุทธองค์ทรงให้ในสิ่งที่ตรงกับ ความต้องการคือทรงบอกหนทางที่จะชุบชีวิตลูก คือให้ไปหาแม่ลัดพันธุ์ฝึกกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางรับฟังด้วยความยินดีและมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ภาวะความทุกข์โศก พิโรธราพันที่ผ่านมา โดยตลอดเริ่มคลี่คลาย จิตใจของนางเริ่มมีพลังด้วยความหวัง ทำให้นางมีความกระตือรือร้นไม่ทอดถอย ไม่ยอมแพ้ มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

๓.๓) การหาแม่ลัดพันธุ์ฝึกกาด เป็นการลงมือทำงานอย่างหนึ่ง ช่วยให้นางหยุดคิด ในเรื่อง ลูกตาย จิตของนางจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำเป็นการย้ายฐานใจที่นางโศกเศร้าเรื่องลูก จะต้อง หายามาชุบชีวิตลูก ไปอยู่กับความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะหาแม่ลัดพันธุ์ฝึกกาดจากบ้านที่ไม่มีคน ตายการเดินเข้าบ้านโน้น ออกมาบ้านนี้หลาย ๆ บ้าน เป็นเวลานานขึ้น และได้รับคำตอบแบบเดียวกัน ใน ทุก ๆ บ้าน คือ “ที่บ้านนี้ คนที่ยังเหลืออยู่น้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว”^{๑๓๖}

๓.๔) นางรู้สึกผิดหวัง แต่ความผิดหวังครั้งนี้ค่อยเป็นค่อยไป และนางสามารถคาด เดาได้ ว่านางต้องผิดหวังจากบ้านต่อไปอีก ประกอบด้วยความอ่อนเพลีย หิวโหย และกลิ่นเหม็นจาก ชากศพ ของลูกน้อยในอ้อมกอด ทำให้ความอยากได้ยาชุบชีวิตลดลง นางเริ่มมีสติรู้ตัวมากขึ้น จิตใจ

สงบมากขึ้นเพราะคำตอบของทุกบ้านทำให้นางเข้าใจว่า “ ความตายเป็นอย่างไรและคนที่ตายมิใช่จะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด”^{๑๓๗} นางจึงวางลูกน้อยลงหยุดการค้นหาหาชุบชีวิตและกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์

๓.๕) เหตุที่นางกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์เพราะในการพบกับพระพุทธองค์ครั้งแรกนาง รับรูปถึงพระเมตตา พระกรุณา อีกทั้งนางต้องการจะบอกเล่าถึงงานที่พระพุทธองค์มอบหมายให้นางทำ ซึ่งการพบพระพุทธองค์ในครั้งนี้นางได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า “ ไม่สามารถหาแม่ลัดพัน์ ผักกาดจาก บ้านเรือนที่มีใครตายได้”^{๑๓๘} จากประโยคที่กราบทูลนางมีการเปลี่ยนแปลงในใจคือ ความโศกเศร้า ลดลงมีสติมากขึ้น นางมีความเข้าใจและตระหนักว่าความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนนางไม่มีทางจะหา บ้านที่ไม่มีคนตายได้ นางกลับมามี สัมปชัญญะมากขึ้น

๓.๖) การมีสติสัมปชัญญะของนาง จิตใจสงบเป็นกว้างทำให้มีความพร้อมที่รับฟังความเป็นจริงของชีวิต พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า “โคตรมี เธอเข้าใจว่าลูกเธอเท่านั้นหรือที่ตายอันความตายนั่นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลก เพราะมีจุรราชย่อมจุคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอภัยตายเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ไหลลงนมหาสมุทรคืออบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห่วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น”^{๑๓๙} นางได้ฟังพระดำรัสก็บรรลุโสดาปัตติผลกราบทูลบรรพชา ได้นามว่า พระกิสาโคตรมีเถรี

๔) สรุปขั้นตอนการศึกษา พระกิสาโคตรมีเถรี เป็นเรื่องราวที่พระพุทธองค์ช่วยเหลือผู้ที่ มีปัญหาอยู่ในห่วงแห่งความทุกข์ให้หลุดพ้นออกมาได้ได้อย่างมีกระบวนการเริ่มจาก

๔.๑) พระพุทธองค์ทรงให้การต้อนรับด้วยจิตที่เมตตาทรงมีพรหมวิหารธรรมจน

๔.๒) ทรงมีความเข้าใจในภาวะจิตใจของผู้มีความทุกข์ได้อย่างถ่องแท้

๔.๓) ทรงมีวิธีการให้คนเข้าถึงความจริงของชีวิตด้วยตนเอง โดยให้นางกิสาเดินไปหาแม่ลัดพัน์จากทุกบ้าน จนนางเข้าใจความจริงที่แล้วความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

๔.๔) ทรงเชื่อว่ายามนางมีสติสัมปชัญญะ ปัญญาของนางก็จะเกิดขึ้นได้

๔.๕) เมื่อจิตใจสงบเป็นกว้าง ทำให้นางกิสาโคตรมีความพร้อมที่รับฟังพระธรรมคำสอนซึ่งเป็นความจริงของชีวิต

๔.๖) นางกิสาโคตรมีตัดสินใจบรรพชาด้วยตนเอง และดำรงตนในพุทธศาสนา

๒.๔.๒ ทักษะวิธีการที่ใช้ในการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

^{๑๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

^{๑๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖.

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการพูดเป็นหลักในการเผยแผ่พุทธศาสนา และภาษาที่ใช้ได้เหมาะเจาะสำหรับกรณีเฉพาะอย่าง มีอานุภาพสำหรับเปลี่ยนแปลงความคิดของคนจากที่เคยเชื่อแบบหนึ่งหันมาเชื่ออีกแบบหนึ่ง เช่น ทรงเทศนาให้ปัญจวัคคีย์กลายสภาพจากปุถุชนมาเป็นอริยะ อันหมายถึงบุคคลที่หลุดพ้นแล้วย่อมเป็นเครื่องยืนยันว่าภาษาหากใช้ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยที่ผู้ใช้เข้าใจสิ่งที่ตนกำลังสื่อสารอย่างแจ่มแจ้ง เนื่องจากมีประสบการณ์ตรงกับสิ่งนั้น จะมีอานุภาพสูงสุดถึงขนาดก่อให้เกิดความเข้าใจนานใหญ่ อันสามารถมีผลเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ดังนั้น การปรึกษาของพระพุทธองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน โดยพิจารณาตัวผู้มาปรึกษาเป็นเบื้องต้นทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธีหนึ่ง โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปวิธีสอนแบบหรือทักษะในการสอนของพระพุทธเจ้าไว้ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษา ดังนี้

๑. แบบสากัจฉาหรือสนทนา วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใด ๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั่น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนายังไม่รู้ไม่เข้าใจหลักธรรมในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรมและเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด

๒. แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ น่าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมประจำวัน ซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์จำนวนมากและส่วนมาก เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจกับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้วมาเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมและหาความสงบสุขทางจิตใจ

๓. แบบตอบปัญหา ให้เหมาะตรงตามลักษณะของปัญหา ทั้งที่ฟังตอบ ฟังย้อน ถามแล้วจึงแก้ ต้องแยกแยะตอบ และที่ฟังยบยั้งเสีย เนื่องจากนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์ทำให้ไขว่เขว ยึดเยื้อเปลืองเวลาเปล่า โดยควรคำนึงถึงเหตุแห่งการถามปัญหานั้นด้วย

๔. แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเหตุมีการกระทำผิดจนสอบสวนรู้เหตุและผล ก็ทรงตำหนิชี้แจงผลเสีย พรรณนาผลร้าย คุณประโยชน์ของความดีงามแล้วจึงแสดงธรรมที่สมควร เหมาะสมกับเรื่องนั้นออกมาเป็นบัญญัติสิกขาบทที่เห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ ในท่ามกลางสงฆ์และ โดยความรับทราบร่วมกันของสงฆ์ การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทุกครั้ง จะทรงใช้พุทธวิธีการสอนซึ่งมีรูปแบบและวิธีการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นพร้อมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อม วิเคราะห์ ผู้ฟัง ตั้งแต่ต้นจนจบ ทรงใช้รูปแบบการสอนครบทั้ง ๔ ประการ ได้แก่

๑) สันติสนทนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือให้ไปเห็นกับตา

๒) สมาทปนา ชักจูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติตาม

๓) สมุตเตชนา ระวังให้แก่งวล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่า จะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก

๔) สัมผัสหงสนา ชโลมใจให้ชุ่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อและเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ

จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงมีหลักในการปรึกษา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการปรึกษาทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การศึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใสน้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

๒.๔.๓ แนวทางการให้การศึกษาแนวพุทธ

การให้คำปรึกษาแนวพุทธมุ่งเน้นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการให้ความช่วยเหลือและเยียวยาผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง สามารถจัดการกับความทุกข์และความขัดแย้งในชีวิตได้อย่างมีสติ และพัฒนาคุณภาพจิตใจให้สูงขึ้น

แนวทางการให้การศึกษาแนวพุทธ^{๑๔๐} มีกระบวนการ ๕ ขั้นตอน ๑) สร้างสัมพันธภาพ ๒) การสำรวจใจ ๓) ขวนให้พบธรรม ๔) ปรับใจให้สู้ ๕) รู้ทุกข์สุขเป็น

๑. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจกับผู้รับคำปรึกษา โดยอาศัยหลักความเมตตาและความเข้าใจ

๒. การสำรวจใจ

ผู้ให้คำปรึกษาต้องประเมินปัญหาของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด โดยพิจารณาถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม

๓. ขวนให้พบธรรม

ผู้ให้คำปรึกษาจะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ ๔, ศีล, สมาธิ, ปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำและแนวทางการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

๔. ปรับใจให้สู้

การให้คำปรึกษาแนวพุทธไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการพัฒนาด้านตนเองในระยะยาว เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความหมาย

๕. รู้ทุกข์สุขเป็น

^{๑๔๐} ประทีป พืชมงคลกลาง “รูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, *ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๙.

การฝึกเจริญสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการกับอารมณ์และความคิดที่วุ่นวาย ช่วยให้
ผู้รับคำปรึกษามีความสงบและสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีสติ

๒.๕ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยี

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้ทรงอธิบายในการแสดงปาฐกถา
เรื่อง “เทคโนโลยีนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ” ในการประชุมประจำปีของสำนักงานพัฒนา
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๔๒ โดยมีใจความตอนหนึ่งว่า
“คนเรานั้นจะต้องมีนวัตกรรม คือต้องมี Innovation หรือต้องรู้ จักสร้างสรรค์ หรือต้องมีความพร้อม
ที่จะก้าวไปข้างหน้าปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลก แต่ว่าก็ต้องสามารถปรับโลกให้
เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นอยู่ ความพอใจ ความสุขสบายของตัวเองเหมือนกันต้องแก้ปัญหา
ด้วยความคิด พยายามหนึ่งต้นก็ต้องหาทางใหม่ ไม่ถ่มมือถ่มเท้า ยิ่งในภาวะวิกฤต ยิ่งต้องการนวัตกรรม
ซึ่งไม่เฉพาะแต่นวัตกรรมทางเทคโนโลยีเท่านั้น หากแต่เป็นนวัตกรรมของระบบ โดยรวม ตั้งแต่สังคม
เศรษฐกิจ และวิถีชีวิต หรือวัฒนธรรม”

๒.๕.๑ ความหมายนวัตกรรม

นวัตกรรม มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ Innovare ซึ่งหมายถึง “การทำให้ใหม่ขึ้นมา”
นวัตกรรมนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อองค์กร บุคคล สังคม และเศรษฐกิจ ดังนั้นมีผู้ให้คำนิยาม
สำหรับคำว่า นวัตกรรม หลายแง่มุม ดังนี้ (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

สุคนธ์ สินธพานนท์ให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ว่า นวัตกรรม หมายถึง ความคิดและการ
กระทำใหม่ๆ ที่นำมาใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ปีเตอร์ ดรักเกอร์ให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ว่า นวัตกรรมหมายถึง “Innovation is the
act of introducing something new” เป็นการสร้างสิ่งใหม่ หรือการทำให้แตกต่างจากคนอื่น โดย
อาศัยการเปลี่ยนแปลงมาสร้างให้เป็นโอกาส ต้องมีความชัดเจน มุ่งเน้นถึงการพัฒนา และที่สำคัญต้อง
มี การลงมือกระทำ นวัตกรรมจึงจะเกิดขึ้น

เว็บสเตอร์ (Webster’s Dictionary) ให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ว่า นวัตกรรมหมายถึง
ความคิดใหม่วิธีใหม่ การประดิษฐ์ใหม่ ซึ่งรวมแล้วจัดได้ว่าเป็นความแปลกใหม่

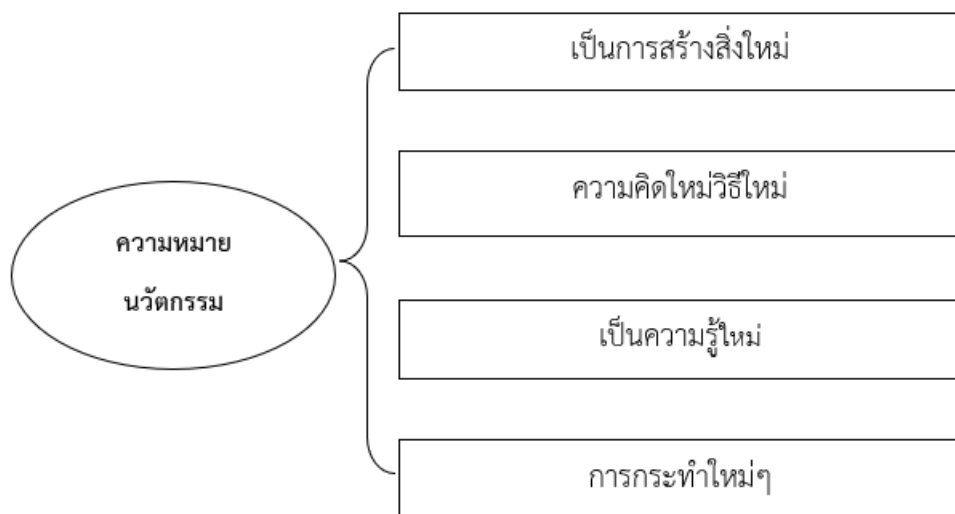
ดามานพอร์ (Damanpour) ได้กล่าวไว้ว่า นวัตกรรมเป็นการนำอุปกรณ์ ระบบ นโยบาย
โปรแกรม กระบวนการ สินค้าหรือบริการที่สร้างขึ้นมาใช้ โดยสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ใหม่ในองค์กร

โชมาร์เกอร์ (Shoemaker) ได้ให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ว่า นวัตกรรมเป็นความรู้ วิธี
ปฏิบัติหรือวัตถุ ที่ปัจเจกบุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับตนเอง ถึงแม้ว่าสิ่งดังกล่าวได้รับการนำไปใช้
หรือปฏิบัติ จนผ่านช่วงเวลาหนึ่งไปแล้ว แต่ถ้ายังคงมีความรู้ สึกว่าใหม่ในบุคคลใดแล้ว ก็ยังคงเรียกว่า
“นวัตกรรม”

สรุปได้ว่า นวัตกรรม หรือ Innovation คือ ความคิดใหม่ เทคนิควิธีการใหม่ หรือสิ่งใหม่ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทั้งในด้านเศรษฐกิจ และการสร้างคุณค่าต่อสังคม ซึ่งนวัตกรรมนั้นๆ จะเป็นสิ่งใหม่ของกลุ่มที่มีการยอมรับ

ตารางที่ ๒.๓ ความหมายของนวัตกรรม

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	ความหมายนวัตกรรม
ปีเตอร์ ดรักเกอร์ (Peter Drucker, ๑๙๘๕)	เป็นการสร้างสิ่งใหม่ หรือการทำให้แตกต่างจากคนอื่น โดยอาศัยการเปลี่ยนแปลงมาสร้างให้เป็นโอกาส ต้องมีความชัดเจน มุ่งเน้นถึงการพัฒนา และที่สำคัญต้องมี การลงมือกระทำ นวัตกรรมจึงจะเกิดขึ้น
เว็บสเตอร์ (Webster's Dictionary, ๑๙๘๓)	ความคิดใหม่วิธีใหม่ การประดิษฐ์ใหม่ ซึ่งรวมแล้วจัดได้ว่าเป็นความแปลกใหม่
ดามานพอร์ (Damanpour, ๑๙๙๑)	นวัตกรรมเป็นการนำอุปกรณ์ ระบบ นโยบาย โปรแกรม กระบวนการ สินค้าหรือบริการที่สร้างขึ้นมาใช้ โดยสิ่งเหล่านี้เป็น สิ่งใหม่ในองค์การ
โชมาร์เกอร์ (Shoemaker, ๑๙๗๑)	นวัตกรรมเป็นความรู้ใหม่ วิธีปฏิบัติหรือวัตถุ ที่ปัจเจกบุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับตนเอง ถึงแม้ว่าสิ่งดังกล่าวได้รับการนำไปใช้หรือปฏิบัติ จนผ่านช่วงเวลาหนึ่งไปแล้ว แต่ยังคงมีความรู้สึก ว่าใหม่ในบุคคลใดแล้ว ก็ยังคงเรียกว่า “นวัตกรรม”
สุคนธ์ สินธพานนท์, (๒๕๖๒)	ให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ว่า นวัตกรรม หมายถึง ความคิด และการกระทำใหม่ๆ ที่นำมาใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น



แผนภาพที่ ๒.๖ ความหมายของนวัตกรรม

๒.๕.๒. องค์ประกอบของนวัตกรรม

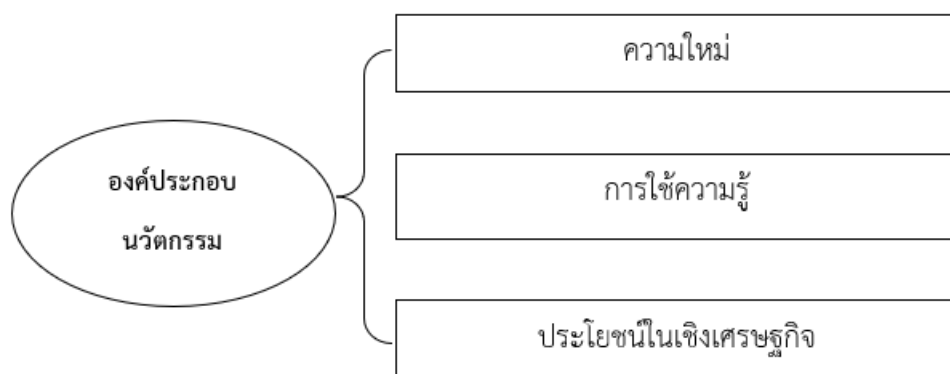
อัจฉรา จันทรฉาย ได้อธิบายองค์ประกอบของนวัตกรรมมีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. ความใหม่ (Newness) สิ่งที่จะได้รับการยอมรับว่า มีคุณลักษณะเป็นนวัตกรรมได้นั้นจะต้องมีก็คือ ความใหม่ หมายถึง เป็นสิ่งใหม่ที่ถูกพัฒนาขึ้น ซึ่งอาจจะมีลักษณะเป็นตัวผลิตภัณฑ์ บริการ หรือกระบวนการ โดยจะเป็นการปรับปรุงจากของเดิมหรือพัฒนาขึ้นใหม่เลยก็ได้

๒. การใช้ ความรู้ และ ความคิดสร้างสรรค์ (Knowledge and Creativity Idea) หมายความว่า สิ่งที่จะถือเป็นนวัตกรรมได้นั้นจะต้องเกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์เป็นฐานของการพัฒนาให้เกิดขึ้นใหม่ ไม่ใช่เกิดจากการลอกเลียนแบบการทำซ้ำ เป็นต้น

๓. ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Benefits) และสังคม (Social) คือ การให้ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ หรือการสร้างความสำเร็จในเชิงพาณิชย์ กล่าวคือ นวัตกรรม จะต้องสามารถทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นได้จากการพัฒนาสิ่งใหม่นั้นๆ ซึ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นสามารถวัดได้เป็นตัวเงินโดยตรง และในเชิงสังคมเป็นการสร้างคุณค่า ซึ่งไม่สามารถวัดเป็นตัวเงินได้

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของ “นวัตกรรม” คือ “สิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้ และ ความคิดสร้างสรรค์ ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม”

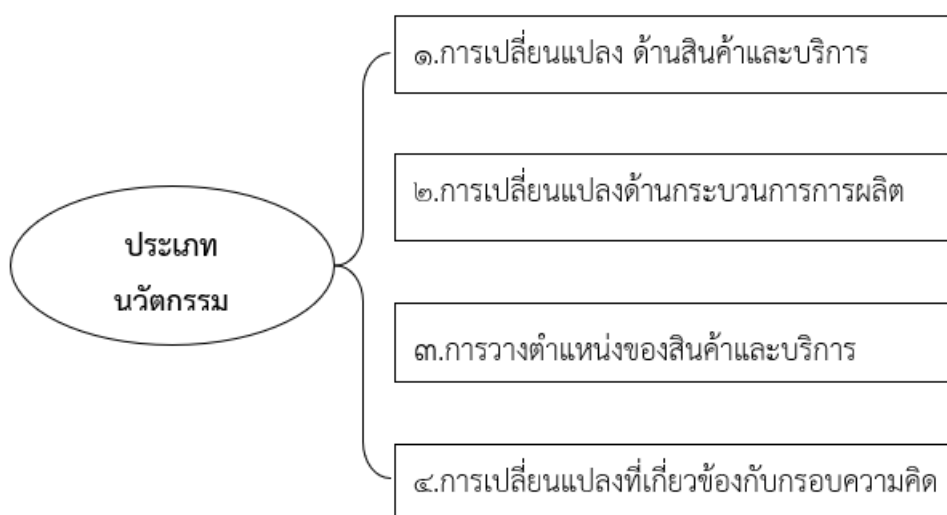


แผนภาพที่ ๒.๗ องค์ประกอบนวัตกรรม

๒.๕.๓.ประเภทของนวัตกรรม

นวัตกรรมในองค์กรสามารถแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท (4Ps of Innovation) ดังนี้

๑. Product innovation เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้านสินค้าและบริการ
๒. Process innovation เพื่อการเปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการการผลิต การทำงานและการส่งมอบ
๓. Position innovation เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบในการนำเสนอ หรือการวางตำแหน่งของสินค้าและบริการ
๔. Paradigm innovation เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิด (Mental model) และกระบวนทัศน์ (Paradigm) ที่องค์กรต้องการเป็น



แผนภาพที่ ๒.๘ ประเภทของนวัตกรรม

สรุป นวัตกรรมทั้ง ๔ ประเภทสามารถเกิดขึ้นได้ควบคู่กันไปจากนวัตกรรมแบบค่อยเป็นค่อยไป (Incremental innovation) ไปสู่นวัตกรรมใหม่อย่างสิ้นเชิง (Radical Innovation) การสร้างนวัตกรรมในองค์กร จะขึ้นอยู่กับการศึกษาขององค์การว่าจะวางกลยุทธ์ด้านนวัตกรรมอย่างไรที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรมากที่สุด และการจัดการกระบวนการนวัตกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งความแตกต่างหรือความยากง่ายของการจัดการนั้นๆ จะขึ้นอยู่กับว่านวัตกรรมนั้นมีความใหม่ต่อผู้คิดค้นเพียงใด

๒.๕.๔. กระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม ๕ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเอกสารแนวคิดหลักการ

เป็นขั้นตอนของการสำรวจว่าในทางวิชาการมีพัฒนาเรื่องนี้ไว้อย่างไร มีใครที่เคยประสบปัญหาการพัฒนาการเรียนรู้หรือการบริหารสถานศึกษาเช่นเดียวกันนี้มาก่อน และคนที่หาปัญหาเช่นเดียวกันนี้มีในการแก้ไขปัญหาในในห้องเรียนของตนเองอย่างไร เพื่อให้ได้แนวคิดและที่จะนำมาแก้ปัญหาของตนเองต่อไป

๑.๑ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการแสวงหาแนวคิดและหลักการ

๑.๒ การศึกษาเอกสารงานวิจัยและประสบการณ์ของผู้เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ ๒ การเลือกและการวางแผนสร้างนวัตกรรม โดยพิจารณาเลือกจากลักษณะของนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ดี ดังนี้

๑. เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการและความจำเป็น
๒. มีความน่าเชื่อถือและเป็นไปได้สูงที่จะสามารถแก้ปัญหา และพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน
๓. เป็นนวัตกรรมที่มีแนวคิดหรือหลักการทางวิชาการรองรับจนน่าเชื่อถือ
๔. สามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้จริง ใช้ได้ง่าย สะดวกต่อการใช้และการพัฒนานวัตกรรม

๕. มีผลการพิสูจน์เชิงประจักษ์ว่าได้ใช้ในสถานการณ์จริงแล้วสามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ได้อย่างน่าพึงพอใจ

ขั้นตอนที่ ๓ สร้างและพัฒนานวัตกรรม

จากแผนการสร้างนวัตกรรม ครูต้องศึกษาถึงรายละเอียดของนวัตกรรมที่จะสร้างและดำเนินการตามขั้นตอน เช่น การสร้างนวัตกรรมที่เป็นชุดการเรียนรู้ ครูอาจดำเนินการสร้างตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้
๒. กำหนดและออกแบบชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง
๓. ออกแบบสื่อเสริม

๔. ลงมือทำ

๕. ตรวจสอบคุณภาพครั้งแรกโดยผู้เชี่ยวชาญ
๖. ทดลองใช้ระยะสั้นเพื่อปรับปรุงเนื้อหาสาระ
๗. นำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือการพัฒนาการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ ๔ การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่พิสูจน์ว่านวัตกรรมที่สร้างขึ้นนั้นเมื่อนำไปใช้จะได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ สามารถแก้ปัญหาในชั้นเรียนหรือพัฒนาผู้เรียนได้จริงหรือไม่การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรมมีหลายวิธี เช่น

๑. การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ
๒. การบรรยายคุณภาพ
๓. การคำนวณค่าร้อยละของผู้เรียน
๔. การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม
๕. การประเมินสื่อมัลติมีเดีย

ขั้นตอนที่ ๕ ปรับปรุงนวัตกรรม

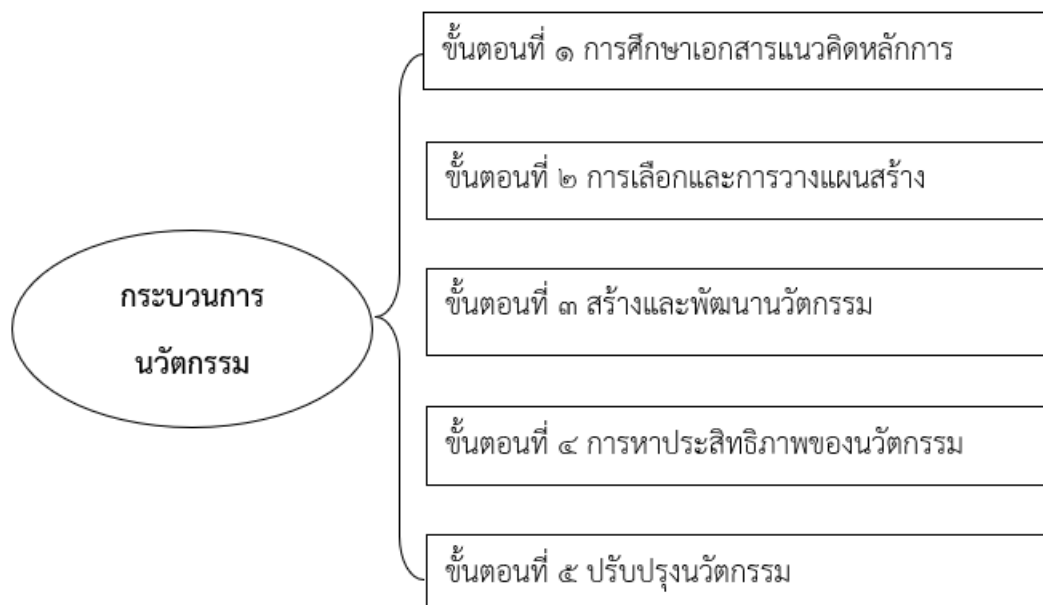
หลังจากที่หาประสิทธิภาพของนวัตกรรมที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะโดยวิธีการใดก็ตามควรนำความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเหล่านั้นมาปรับปรุงนวัตกรรมให้มีคุณภาพเหมาะสมที่จะนำไปใช้ใน ห้องเรียนได้มากขึ้น โดยเฉพาะค่าหาประสิทธิภาพโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบและการบรรยายคุณภาพก่อนการทดลองใช้และหลังการทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มเล็กจะทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและเป็น รายละเอียดที่จะปรับปรุงนวัตกรรมได้ง่ายขึ้น^{๑๔๑}

ตารางที่ ๒.๔ กระบวนการการสร้างและพัฒนานวัตกรรม ๕ ขั้นตอน

กระบวนการสร้างนวัตกรรม	แนวคิดหลัก
ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเอกสารแนวคิดหลักการ	๑. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการแสวงหาแนวคิดและหลักการ ๒. การศึกษาเอกสารงานวิจัยและประสบการณ์ของผู้เกี่ยวข้อง
ขั้นตอนที่ ๒ การเลือกและการวางแผนสร้างนวัตกรรม	๑. เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการและความจำเป็น ๒. มีความน่าเชื่อถือและเป็นไปได้สูงที่จะสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

^{๑๔๑} อัจฉรา จันทร์ฉาย, “นวัตกรรม: ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็นผู้ประกอบการ”, วารสารบริหารธุรกิจ ปีที่ ๓ ฉบับที่ (๒๕๕๓): ๕๗-๕๘.

กระบวนการสร้างนวัตกรรม	แนวคิดหลัก
	๓. เป็นนวัตกรรมที่มีแนวคิดหรือหลักการทางวิชาการรองรับจนน่าเชื่อถือ ๔. สามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้จริง ใช้ง่าย สะดวกต่อการใช้และการพัฒนานวัตกรรม ๕. มีผลการพิสูจน์เชิงประจักษ์ว่าได้ใช้ในสถานการณ์จริงแล้วสามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ได้อย่างน่าพึงพอใจ
ขั้นตอนที่ ๓ สร้างและพัฒนานวัตกรรม	๑. วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ ๒. กำหนดและออกแบบชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ๓. ออกแบบสื่อเสริม ๔. ลงมือทำ ๕. ตรวจสอบคุณภาพครั้งแรกโดยผู้เชี่ยวชาญ ๖. ทดลองใช้ระยะสั้นเพื่อปรับปรุงเนื้อหาสาระ ๗. นำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือการพัฒนาการเรียนรู้
ขั้นตอนที่ ๔ การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม	๑. การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ๒. การบรรยายคุณภาพ ๓. การคำนวณค่าร้อยละของผู้เรียน ๔. การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม ๕. การประเมินสื่อมัลติมีเดีย
ขั้นตอนที่ ๕ ปรับปรุงนวัตกรรม	๑. ควรนำความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเหล่านั้นมาปรับปรุงนวัตกรรมให้มีคุณภาพเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในห้องเรียนได้มากขึ้น ๒. การค้นหาประสิทธิภาพโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจการบรรยายคุณภาพก่อนการทดลองใช้ และหลังการทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มเล็กจะทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน และเป็นรายละเอียดที่จะปรับปรุงนวัตกรรมได้ง่ายขึ้น



แผนภาพที่ ๒.๙ กระบวนการการสร้างและพัฒนาวัตกรรม ๕ ขั้นตอน

๒.๕.๕.ทฤษฎีนวัตกรรม (Innovation Theory)

โรเจอร์^{๑๒} เป็นบุคคลที่คิดค้นและได้พิสูจน์ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม (Diffusion of Innovation Theory) โดยทฤษฎีนี้เน้นความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรมเกิดขึ้นจากการแพร่กระจายของสิ่งใหม่ๆ จากสังคมหนึ่งไปยังอีกสังคมหนึ่งและสังคมนั้นรับเข้าไปใช้สิ่งใหม่ๆ นี้ คือ นวัตกรรม ซึ่งเป็นทั้งความรู้ ความคิด เทคนิควิธีการ และเทคโนโลยีใหม่ๆ โดยได้อธิบายทฤษฎีกระบวนการแพร่กระจายนวัตกรรมนี้ว่ามีตัวแปรหรือองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ๔ ประการ (Four main element in the diffusion of innovation) คือ

๑. นวัตกรรม (Innovation) หรือสิ่งใหม่ที่จะแพร่กระจายไปสู่สังคมเกิดขึ้น นวัตกรรมที่จะแพร่กระจายและนับเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมนั้น โดยทั่วไปประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความคิดและส่วนที่เป็นวัตถุ นวัตกรรมใดจะถูกยอมรับหรือไม่นั้น นอกจากจะเกี่ยวกับตัวผู้รับ ระบบสังคม และรับการสื่อสารแล้ว ตัวของนวัตกรรมเองก็มีความสำคัญ

นวัตกรรมที่ยอมรับได้ง่ายควรจะต้องมีลักษณะ ๕ ประการ โดยนวัตกรรมที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับ ๕ ประการดังต่อไปนี้

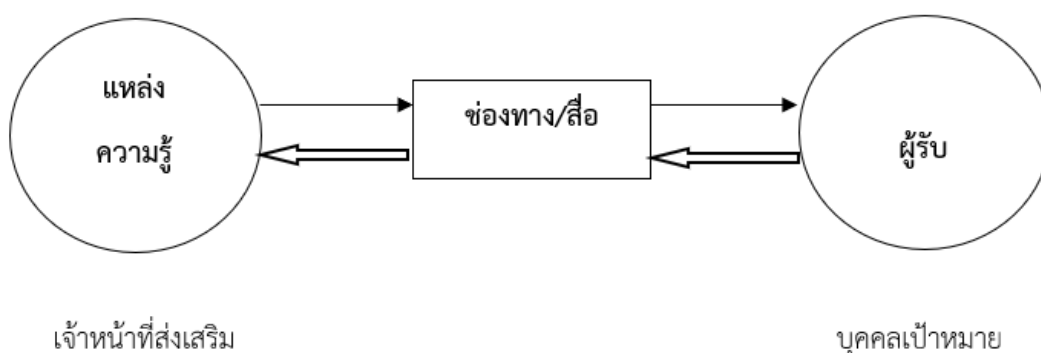
(๑) ได้ประโยชน์มากกว่าเดิมที่เข้ามาแทนที่ (Relative Advantage)

(๒) มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมในสังคมที่จะรับ (Compatibility)

^{๑๒} (Everett Roger, ๑๙๙๕ ๖๑)

- (๓) ไม่มีความสลับซับซ้อนมากนัก (Complexity)
- (๔) สามารถแบ่งทดลองครั้งละน้อยได้ (Trial ability)
- (๕) ความสามารถมองเห็นหรือเข้าใจง่าย (Observability)

๒. การสื่อสารโดยผ่านสื่อทางใดทางหนึ่ง (Types of Communication) เพื่อให้คนในสังคมได้รับรู้ระบบการสื่อสาร การสื่อสารคือการติดต่อระหว่างผู้ส่งข่าวสารและผู้รับข่าวสาร โดยผ่านสื่อหรือตัวกลางใดตัวกลางหนึ่งที่นวัตกรรมนั้นแพร่กระจายจากแหล่งกำเนิดไปสู่ผู้ใช้หรือผู้รับนวัตกรรม อันเป็นกระบวนการกระทำระหว่างกันของมนุษย์ การสื่อสารจึงมีความสำคัญต่อการรับนวัตกรรมมาก



แผนภาพที่ ๒.๑๐ แสดงการสื่อสารโดยผ่านสื่อทางใดทางหนึ่ง

๓. เกิดในช่วงเวลาหนึ่ง (Time or Rate of Adoption) เพื่อให้คนในสังคมได้รู้จักนวัตกรรม แนวคิดใหม่หรือมีการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่แล้วมาใช้ในรูปแบบใหม่เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจและกระบวนการแพร่กระจายนวัตกรรมต้องอาศัยระยะเวลาและมีลำดับขั้นตอนเพื่อให้บุคคลปรับตัวและยอมรับนวัตกรรมหรือแนวความคิดใหม่ (a given time period)

๔. ระบบสังคม (Social System) โดยการแพร่กระจายเข้าสู่สมาชิกของสังคม ระบบสังคมจะมีอิทธิพลต่อการแพร่กระจายและการรับนวัตกรรม กล่าวคือ สังคมสมัยใหม่และหลังสมัยใหม่ ระบบของสังคมจะเอื้อต่อการรับนวัตกรรมทั้งความเร็วและปริมาณที่จะรับ (Rate of Adoption) เพราะมีบรรทัดฐานและรับค่านิยมของสังคมที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น เมื่อมีการแพร่กระจายสิ่งใหม่เข้ามา สังคมก็จะยอมรับได้ง่าย ส่วนสังคมโบราณหรือสังคมที่ติดอยู่กับความเชื่อต่างๆ ซึ่งเป็นสังคมล้าหลังจะมีลักษณะตรงกันข้ามกับสังคมสมัยใหม่และหลังสมัยใหม่ ความเร็วของการแพร่กระจายและปริมาณที่จะรับนวัตกรรมจึงเกิดได้ช้ากว่าและน้อยกว่าหรืออาจจะไม่ยอมรับเลยก็ได้

๑. ทฤษฎีการแพร่กระจายของนวัตกรรม (Diffusion of Innovation Theory)

เอเวอร์เรท โรเจอร์ (Everette Roger) ได้นำเสนอทฤษฎีการแพร่กระจายของนวัตกรรม (Diffusion of Innovation) โดยโรเจอร์ได้แบ่งกลุ่มผู้ใช้ออกเป็น ๕ กลุ่มได้แก่



แผนภาพที่ ๒.๑๑ แสดงทฤษฎีการแพร่กระจายของนวัตกรรม ๕ กลุ่ม

๑. กลุ่มล้ำสมัย (Pioneer หรือ Innovators) คนกลุ่มนี้มีอยู่ประมาณ ๒.๕% ของประชากรทั้งหมด คนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มแนวหน้าที่ยอมรับ และใช้นวัตกรรมใหม่ มีแรงกระตุ้นจากความใหม่ของสินค้าหรือบริการเพราะมันท้าทาย ตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาด้านอารมณ์ลึกๆ ในการเป็นผู้นำ ไม่ตามใคร มีความโดดเด่นไม่เหมือนใคร หรือตอบความอยากรทดลอง ชอบอะไรใหม่ เกิดประสบการณ์ใหม่ก่อนใคร เห็นอะไรใหม่ที่อยู่ในความสนใจตอบสนองทันที ราคาอาจจะไม่ใช่ปัจจัยหลักในการตัดสินใจซื้อ แต่กลับเป็นเงื่อนไขของความใหม่ที่พวกเขาเห็นคุณค่าและอยากเป็นเจ้าของต่างหาก

๒. กลุ่มนำสมัย (Early Adopters) คนกลุ่มนี้มีประมาณ ๑๓.๕% ของประชากรทั้งหมด คนเหล่านี้เป็นกลุ่มที่สองที่จะเปิดรับและเริ่มใช้สิ่งประดิษฐ์ใหม่ที่เพิ่งนำออกสู่ตลาด คนกลุ่มนี้อาจจะมีแรงกระตุ้นต่อสินค้าหรือบริการใหม่ไม่เท่ากับกลุ่มล้ำสมัย แต่พวกเขาก็เป็นกลุ่มแรกๆ เช่นกัน ที่พร้อมที่จะเริ่มต้น ยอมจ่ายค่าสินค้าในราคาที่แพง เพื่อค้นหาประสบการณ์ใช้สินค้าใหม่ๆ ชื่นชมกับตัวเองในความเป็นคนกลุ่มแรกๆ ที่ได้ใช้ของใหม่ ไปไหนมาไหนมีคนมอง

๓. กลุ่มทันสมัย (Early Majority) กลุ่มคนกลุ่มนี้มีอยู่ประมาณ ๓๔% ของประชากรทั้งหมด คนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มคนที่เปิดใจรับของใหม่ได้รวดเร็ว เมื่อเห็นว่ามีคนเริ่มใช้งานสิ่งประดิษฐ์ใหม่กันอย่างจริงจังมากขึ้น แม้จะไม่ได้ประสบการณ์ใหม่ถนัดด้าม แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ใช้ที่พวกเขารู้สึกปลอดภัยเพราะที่ได้มีคนลองใช้มาแล้ว และชี้ให้เห็นได้ว่า สิ่งประดิษฐ์ใหม่นั้นมีคุณค่า ทำให้ชีวิตของพวกเขาดีขึ้น เมื่อมีผลลัพธ์ที่เป็นบวกกลุ่มคนกลุ่มนี้ก็จะตามใช้สินค้าในทันที เรียกว่าคนกลุ่มนี้เป็น

กองทัพหลักของกลุ่มผู้ใช้งานสิ่งประดิษฐ์ใหม่ แต่เมื่อรวมกับกลุ่มถัดไปก็จะเป็นฐานผู้ใช้ที่ใหญ่และกว้างที่สุดของกลุ่มประชากรทั้งหมด (Main Stream) นั่นเอง

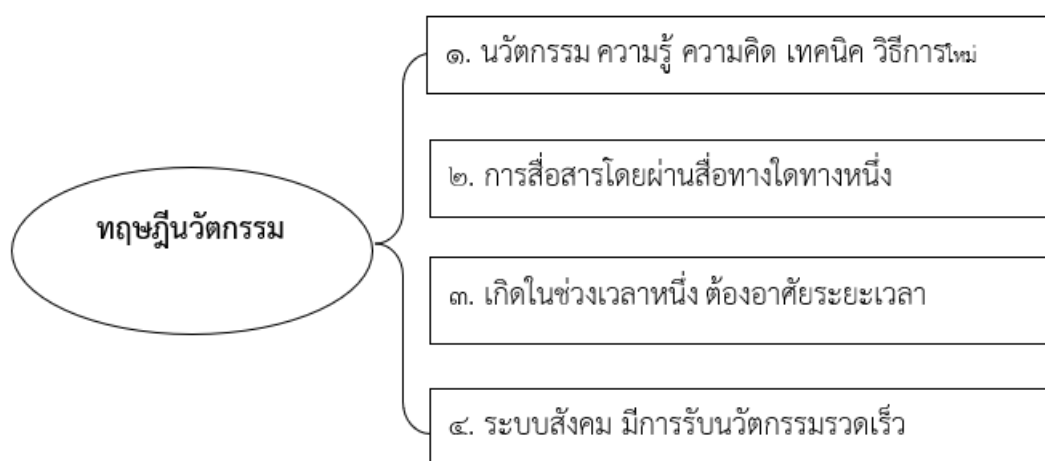
๔. กลุ่มตามสมัย (Late Majority) คนกลุ่มนี้มีอยู่ประมาณ ๓๔ % เช่นเดียวกับกับกลุ่มทันสมัย คนกลุ่มนี้เป็นกลางขบวนและเกือบท้ายขบวนของกลุ่มประชากรในการใช้สินค้า เมื่อสิ่งประดิษฐ์ได้รับการยอมรับในคนกลุ่มใหญ่ คนกลุ่มนี้ก็จะไม่รีรอที่จะร่วมเป็นผู้บริโภคด้วย เพราะเมื่อเวลาผ่านไปมีคนใช้เพิ่มมากขึ้น ตลาดก็จะมีคู่แข่งเพิ่มขึ้น และราคาสินค้าก็จะถูกลง ในขณะที่ประสิทธิภาพก็เพิ่มมากขึ้นกว่าแต่เดิม เรียกกันว่าอยู่ในระดับที่คุ้มค่าคุ้มราคานั้นเอง เมื่อราคาจับต้องได้ง่ายขึ้น การกระจายสินค้ามีความทั่วถึงมากขึ้น คนกลุ่มนี้ก็จะสามารถตอบสนองความต้องการของตัวเองและความต้องการมีตัวตนในสังคมได้ง่ายขึ้น

๕. กลุ่มสุดปลายสมัย (Laggards) กลุ่มปลายสมัยเป็นกลุ่มคนกลุ่มสุดท้ายในแนวคิดของโรเจอร์ กลุ่มคนปลายสมัยนั้นมีประมาณ ๑๖% ของประชากรทั้งหมด คนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มสุดท้ายของประชากรที่จะเปิดรับสิ่งประดิษฐ์ เนื่องจากปัจจัยเหตุผลหลายประการเช่น อาจจะกำลังซื้อไม่พอในตอนแรก ไม่รู้สึกถึงคุณค่าและมองไม่เห็นคุณค่าในการใช้งาน ผลกระทบขาดหรือด้อยสมรรถนะในการใช้งานในช่วงเริ่มต้น อย่างเช่นสิ่งประดิษฐ์ช่วงแรกมีความซับซ้อนแต่ต่อมาการใช้งานที่ง่ายขึ้น) ท้ายที่สุดอาจจะเกิดจากการที่โดนสังคมบังคับให้ใช้ (เช่นการซื้อ การจองสินค้าหลายชนิดในปัจจุบันเป็นการจองผ่านอินเทอร์เน็ตกันอย่างแพร่หลาย กลุ่มที่คุ้นเคยอยู่กับการรับออเดอร์ทางแฟกซ์ จึงถูกบีบให้หันมาใช้งานออนไลน์ เป็นต้น

ตารางที่ ๒.๕ ทฤษฎีนวัตกรรม (Innovation Theory)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
โรเจอร์ (Everett Roger, ๑๙๘๕ ๖๑) ๑. นวัตกรรม	๑. เน้นความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงสังคม และวัฒนธรรมเกิดขึ้นจากการแพร่กระจายของสิ่งใหม่ๆ จากสังคมหนึ่งไปยังอีกสังคมหนึ่งและสังคมนั้นรับเข้าไปใช้สิ่งใหม่ๆ ๒. เป็นทั้งความรู้ ความคิด เทคนิควิธีการ และเทคโนโลยีใหม่ๆ นวัตกรรมที่ยอมรับได้ง่ายควรจะต้องมีลักษณะ ๕ ประการ ๑. ได้ประโยชน์มากกว่าเดิมที่เข้ามาแทนที่ ๒. มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมในสังคมที่จะรับ ๓. ไม่มีความสลับซับซ้อนมากนัก ๔. สามารถแบ่งทดลองครั้งละน้อยได้ ๕. ความสามารถมองเห็นหรือเข้าใจง่าย

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
๒. การสื่อสารโดยผ่านสื่อทางใดทางหนึ่ง	๑. การสื่อสารคือการติดต่อระหว่างผู้ส่งข่าวสาร ๒. ผู้รับข่าวสาร โดยผ่านสื่อหรือตัวกลางใดตัวกลางหนึ่งที่นวัตกรรมนั้น ๓. แพร่กระจายจากแหล่งกำเนิดไปสู่ผู้ใช้หรือผู้รับนวัตกรรม
๓. เกิดในช่วงเวลาหนึ่ง	๑. มีการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการรูปแบบใหม่เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจ ๒. กระบวนการแพร่กระจายนวัตกรรมต้องอาศัยระยะเวลา ๓. มีลำดับขั้นตอนเพื่อให้บุคคลปรับตัว ๔. ยอมรับนวัตกรรมหรือแนวความคิดใหม่
๔. ระบบสังคม	๑. การแพร่กระจายเข้าสู่สมาชิกของสังคมระบบสังคมจะมีอิทธิพลต่อการแพร่กระจาย และการรับนวัตกรรม ๒. สังคมสมัยใหม่ และหลังสมัยใหม่ ระบบของสังคมจะเอื้อต่อการรับนวัตกรรมทั้งความเร็ว และปริมาณที่จะรับ ๓. มีบรรทัดฐานและรับค่านิยมของสังคมที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม



แผนภาพที่ ๒.๑๒ ทฤษฎีนวัตกรรม (Innovation Theory)

๒.๖ การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

จากการศึกษาทฤษฎี งานวิจัย หลักสูตรการสัมมนา และกิจกรรมการเรียนรู้ของนักทฤษฎี นักวิจัย และนักการศึกษา รวมถึงแนวคิดกิจกรรมในกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการศึกษาดังกล่าวมาสรุปแสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งสรุปได้ดังตารางที่ ๒.๖

ตารางที่ ๒.๖ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

นักทฤษฎี	Dr.Edith.	รศ.ดร.	นพ.	การ	กระบวนการ	กิจกรรม	สรุป
ประเด็น/กิจกรรม ในวงจรแห่งการ เรียนรู้	H. Grotberg	พัชรินทร์ นินทจันทร์	ประเวช ตันติพิ- วัฒนสกุล	เรียนรู้ แบบพุทธ ศาสนา	การโค้ช วิถีไทย	ที่นำ มาใช้	กิจกรรมที่ นำมาใช้ ในงานวิจัย
มีความภาคภูมิใจใน ตนเอง	✓						รู้จักเรา เข้าใจเขา (๑)
สร้างสัมพันธภาพ/ สายสัมพันธ์		✓			✓	✓	
ค้นหาความงดงามใน ตนเอง/รู้สึกดีกับตัวเอง ต้นทุนชีวิตต้นทุน ความสุข ทบทวน ตัวเองไตรลักษณ์	✓	✓	✓	✓		✓	
ระลึกถึงความ แข็งแกร่งของตนเอง/ ตระหนักถึงความ แข็งแกร่งของตนเอง	✓	✓				✓	
การเสริมสร้างความ แข็งแกร่งให้เกิดขึ้น/ เข้าใจความแตกต่าง ของการมองโลกในแง่ ดี-แง่ร้าย/การมี ความหวัง	✓	✓	✓			✓	
มีอารมณ์ขัน	✓						

นักทฤษฎี	Dr.Edith.	รศ.ดร.	นพ.	การ	กระบวนการ	กิจกรรม	สรุป
ประเด็น/กิจกรรม ในวงจรแห่งการ เรียนรู้	H. Grotberg	พัชรินทร์ นินทจันทร์	ประเวช ตันติพิ- วัฒน์สกุล	เรียนรู้ แบบพุทธ ศาสนา	การโค้ช วิถีไทย	ที่นำ มาใช้	กิจกรรมที่ นำมาใช้ ในงานวิจัย
ค้นหาตัวเอง/ Empathy/ศิลปะ การปฏิเสธ	✓		✓			✓	
การจัดการความ ขัดแย้ง			✓			✓	
โยนิโสมนสิการ	✓			✓		✓	
มีเพื่อนที่ดี/ กัลยาณมิตร	✓			✓		✓	
หาความหมายของ ความแข็งแกร่งใน ตัวเอง (สำรวจ RQ)		✓				✓	เฝ้า ประเมิน ตน (๒)
หาสภาวะแห่งทุกข์ Genogram					✓	✓	ค้นปัญหา (๓)
หาเป้าหมาย/ประเมิน ความแข็งแกร่ง		✓			✓	✓	พาสู่ เป้าหมาย (๔)
การจัดการ ความเครียด		✓	✓			✓	ชวนขยาย หนทาง (๕)
มีทักษะในการสื่อสาร	✓	✓	✓			✓	
การฟัง				✓		✓	
การจัดการปัญหา	✓		✓			✓	
อริยสัจ ๔				✓		✓	
ทุกปัญหามีทางเลือก			✓			✓	
กำหนดวางแผนที่ ชัดเจน	✓		✓			✓	วางแผน ชีวิต (๖)
ธรรมาวุธธรรมปฏิบัติ/ ลงมือทำ				✓		✓	พิชิต RQ (๗)

นักทฤษฎี	Dr.Edith.	รศ.ดร.	นพ.	การ	กระบวนการ	กิจกรรม	สรุป
ประเด็น/กิจกรรม ในวงจรแห่งการ เรียนรู้	H. Grotberg	พัชรินทร์ นินทจันทร์	ประเวช ตันติพิ- พัฒน์สกุล	เรียนรู้ แบบพุทธ ศาสนา	การโค้ช วิถีไทย	ที่นำ มาใช้	กิจกรรมที่ นำมาใช้ ในงานวิจัย
การประเมินผลหลัง อบรม/ภาวนา ๔				✓		✓	วัด skill พร้อม
เรียนรู้ความสุขกับ การพอเพียง			✓				ติดตาม (๘)

จากตารางที่ ๒.๖ ผู้วิจัยได้พัฒนารอบโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยประกอบด้วยกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจทั้งหมด ๘ ขั้นตอน คือ ๑) รู้จักเราเข้าใจเขา ๒) ฝ่าประเมินตน ๓) ค้นปัญหา ๔) พาสู่เป้าหมาย ๕) ขวนขวายหนทาง ๖) วางแผนชีวิต ๗) พิชิต RQ และ ๘) วัด skill พร้อมติดตาม

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฮาวิกเฮิร์สต์, อาร์. เจ. (Havighurst R.J.)^{๑๔๓} ได้เสนอว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จนั้นสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีหลักสองแนวทางใหญ่ ๆ คือ “ทฤษฎีกิจกรรม” และ “ทฤษฎีการถอนตัว” ซึ่งเป็นแนวทางที่สะท้อนมุมมองต่อบทบาทของผู้สูงอายุในสังคมที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

ในด้านหนึ่ง “ทฤษฎีกิจกรรม” (Activity Theory) มุ่งเน้นให้เห็นว่าผู้สูงอายุควรดำรงรักษาวิถีชีวิตและบทบาทต่าง ๆ ที่เคยมีในช่วงวัยกลางคนให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางสังคม งานอดิเรก หรือการมีส่วนร่วมในชุมชน แนวคิดนี้เชื่อว่า การมีความกระตือรือร้นและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง และสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ในอีกด้านหนึ่ง “ทฤษฎีการถอนตัว” (Disengagement Theory) กลับมองว่า การที่ผู้สูงอายุค่อย ๆ ลดบทบาทลงจากสังคม เป็นเรื่องปกติและเหมาะสมตามพัฒนาการของชีวิต การถอนตัวเหล่านี้อาจเกิดจากสภาพร่างกายที่ถดถอยหรือจากการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ช่วงท้ายของชีวิต ซึ่งทฤษฎีนี้เห็นว่า การยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนี้คือกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับชีวิตบั้นปลายได้อย่างสงบ

^{๑๔๓} Havighurst, R. J., “Successful Aging”, *The Gerontologist*, Vol.1 No. 1 (1961): 8-13.

Havighurst ยังได้เน้นเพิ่มเติมว่า “การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ” ไม่ได้มีคำจำกัดความแบบตายตัวสำหรับทุกคน แต่ขึ้นอยู่กับ “คุณค่า” และ “ความหมายชีวิต” ที่แต่ละคนยึดถือ เพราะผู้สูงอายุแต่ละคนมีมุมมองและค่านิยมที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ทฤษฎีใด ๆ ที่จะอธิบายการสูงวัยได้อย่างมีความหมาย จะต้องสามารถรองรับและอธิบายความหลากหลายของค่านิยมเหล่านี้ได้ ไม่ใช่บีบคั้นให้ทุกคนต้องใช้มาตรฐานเดียวกัน

กล่าวโดยสรุป แนวคิดของ Havighurst ชี้ให้เห็นว่า การเข้าใจผู้สูงอายุและการพัฒนานโยบายหรือแนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพวกเขา ควรตั้งอยู่บนฐานของความเคารพในความแตกต่างส่วนบุคคลและคุณค่าชีวิตที่ผู้สูงอายุแต่ละคนยึดถือ มากกว่าการกำหนดกรอบตายตัวว่าแบบใดคือการสูงวัยที่ “ดี” หรือ “ไม่ดี”

แอนโทโนฟสกี, เอ. (Antonovsky, A.)^{๑๔๔} ได้ศึกษาเรื่อง แบบจำลองสุขภาพเป็นทฤษฎีเพื่อชี้นำการส่งเสริมสุขภาพ โดยวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับประสบการณ์ มุมมอง และการอธิบายสถานการณ์ชีวิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนาและสำรวจ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปี ในเขตเมืองและชนบทของประเทศนอร์เวย์ ผู้ให้ข้อมูล: ทั้งหมด 34 คน (ชาย ๗ คน หญิง ๒๖ คน) อายุระหว่าง ๘๓-๙๔ ปี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี qualitative content analysis พบความแตกต่างเล็กน้อยระหว่างพื้นที่เมืองและชนบท ซึ่งสะท้อนความหลากหลายตามประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล ๖ ประเด็นหลักที่พบ คือ ความพึงพอใจและการมองชีวิตอย่างมีความสุข เป็นพื้นฐานของอารมณ์, การใช้ชีวิตประจำวันที่มีระเบียบ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ, การสามารถดูแลตนเอง เป็นสิ่งสำคัญสูงสุด, กลยุทธ์ในการรับมือกับปัญหาและความท้าทาย, เครือข่ายสังคมที่ขาดไม่ได้ และความเชื่อมั่นต่อรัฐสวัสดิการ แม้บางครั้งจะมีข้อแม้

จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว^{๑๔๕} การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า

๑. กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพิจารณาเป็นรายมาตรฐานว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมอยู่ในระดับมากทุกมาตรฐาน ยกเว้นมาตรฐาน

^{๑๔๔} Antonovsky, A., “The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion”, *Health Promotion International*, Vol. 11 No. 1 (1996): 11-18

^{๑๔๕} จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว, “การศึกษาความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, *การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

ด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับปานกลางโดยผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับสวัสดิการสังคมสูงสุดในมาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล และมีความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมต่ำสุดในมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๒. ความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นในต้น รายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ .๐๑ ตามลำดับ

๓. กลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ด้านรายได้และด้านที่พักอาศัย มีข้อเสนอแนะให้เทศบาลจัดบริการรถรับ-ส่งไปยังสถานพยาบาลและจัดให้มีการรักษาพยาบาลที่บ้าน จัดให้มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ส่งเสริมอาชีพ และจัดให้มีโครงการซ่อมแซมหรือจัดหาที่พักอาศัย

ณัชพล บติการ^{๑๖} ศึกษาเรื่อง ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า เทศบาลตำบลปากแพรกมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ใน ๗ ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โครงการปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากจนและผู้ยากไร้ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งการรับรู้ถึงสิทธิยังไม่ครบทุกด้าน ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ เรื่องการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมความต้องการเพิ่มเบี้ยยังชีพ การหาตลาดรองรับในการสนับสนุนอาชีพ และการให้ความสนใจกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

คมกฤตย์ รวบรวม^{๑๗} ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ พบว่า ๑. ความสำคัญและปัญหาของการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติเป็นไปตามระบบราชการส่วนท้องถิ่น มีความจำเป็นต้องขับเคลื่อนการนำนโยบายให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับ แต่ทั้งนี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายการเมืองในระดับชาติเพราะสามารถปรับเปลี่ยนนโยบายในระดับชาติได้ ซึ่งจะส่งผลถึงระดับท้องถิ่น เช่น อัตราเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น ๒. การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับการบริหารงาน

^{๑๖}ณัชพล บติการ, “ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

^{๑๗}คมกฤตย์ รวบรวม, “ปัญหาและกระบวนการนำนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครไปปฏิบัติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖).

ภายในหน่วยงานของกรุงเทพมหานครและความสามารถในการร่วมมือประสานงานกับส่วนราชการอื่น รวมทั้งภาคเอกชนและกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากนโยบาย ๓. ระบบราชการมีความสำคัญที่สายการบังคับบัญชา ซึ่งหากปฏิบัติตามระเบียบกฎหมายอย่างเคร่งครัด อาจเป็นอุปสรรคต่อการนำนโยบายสู่การปฏิบัติให้ได้ผลดีต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้ดุลยพินิจในการหาทางแก้ไขปัญหาเฉพาะกรณีภายใต้หลักของเหตุผล ความจำเป็น และประสบการณ์ แต่ทั้งนี้ต้องไม่ละเมิด ระเบียบ กฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง

พระมหาดนัย ธมมาราโม (แก้วโต)^{๑๔๘} การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาสนี ผลการวิจัยพบว่า ๑.การศึกษาจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในคัมภีร์อัฐสาสนีพบว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้กลิ่น รู้รส รู้สีต่อการสัมผัส ถูกต้องทางกายและความรู้สำนึกคิดทางใจ เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างทำให้เกิดขึ้น เจตสิกเป็นธรรมที่ประกอบจิตมีลักษณะเป็นนาม ประดับจิตทำให้จิตรู้อารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกมีลักษณะ คือ เจตสิกอาศัยจิต ประกอบกับจิต เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต มีวัตถุเดียวกับจิตและมีอารมณ์เดียวกับจิต จิตทุกดวงต้องมีเจตสิกประกอบด้วยจึงทำให้จิตทำงานได้ รูป คือ ธรรมชาติที่แตกดับ คือ มหาภูต ๔ หมายถึง รูปใหญ่ ประกอบด้วย ปฐวี อาโป เตโช วาโย และอุปาทานรูป ๒๓ หมายถึง รูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูต และนิพพาน คือ ธรรมชาติที่สงบจากกิเลสและขันธ ๕

๒. การศึกษากระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาสนี พบว่า จิตเกิดขึ้นเพราะปัจจัยทางปัญจทวารวิถี กล่าวคือ จักขุทวารวิถี เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์คือรูปมานะกระทบจักขุสารทภวังคจิต ๓ ดวงสุดท้าย คือ อติตภวังค์ ภวังค์คจลนะ ภวังค์คุปัจเฉทะ ต้องเกิดขึ้นก่อนจักขุทวารวิถีชนจิต เมื่อกระแสภวังคจิตสิ้นสุดลง จักขุทวารวิถีจึงเริ่มเกิดขึ้นตามลำดับ และเมื่อจักขุทวารวิถีสิ้นสุดลงภวังคจิต ๒ ดวง คือ ภวังค์คจลนะ ภวังค์คุปัจเฉทะ เกิดขึ้นระหว่างปัญจทวารวิถี และมนทวารวิถี และกัณฑ์ดับลง มโนทวารวิถีจึงเกิดขึ้นสลับกันไปมากับปัญจทวารวิถี

๓. การวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาสนี พบว่า กระบวนการของกรรมกับกระบวนการทำงานของจิตเป็นอันเดียวกัน กระแสกรรมและกระแสจิต คือ กระแสเดียวกัน กรรมมีสาระเป็นทั้งเหตุและผล โดยที่ความเป็นเหตุเด่นชัดมากกว่าความเป็นผล ในการทำทางกาย วาจา และใจ แต่ละครั้งถือว่เป็นการก่อเหตุที่จะทำให้เกิดผลตามมา ภาวะจิตของปุถุชนจึงต่างจากภาวะ

^{๑๔๘} พระมหาดนัย ธมมาราโม (แก้วโต) ,”การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์อัฐสาสนี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

จิตของพระอรหันต์คือ จิตของท่านไม่ได้สะสมกรรม เพราะเหตุแห่งโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ การใคร่ครวญโดยถ้วนถี่ ด้วยสัญญา ๗ ซึ่งมีความสำคัญในกระบวนการพัฒนาจิตให้เกิดสติสัมปชัญญะ คอยกันกระแสดับตา ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยราคะ โทสะ และโมหะ

สุจิตรา สมพงษ์^{๑๔๙} ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม มีความสุขในระดับมาก
๒. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน การมีโรคประจำตัวต่างกัน ระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต่างกัน และการมาเยี่ยมของคนครอบครัวต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน ปล่อยผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ที่มีจำนวนบุตรต่างกัน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน

๓. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การยิ้มแย้มแจ่มใส การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์

กิตติวงศ์ สาสวด^{๑๕๐} ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก พบว่า ๑) ปัจจัยพื้นฐาน ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านความต้องการของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน หากร่างกายป่วยจิตใจก็ป่วยด้วย ๒) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น นั่นก็คือ สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดูแลซึ่งกันและกัน และดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเฉพาะในด้านอาหารและโภชนาการ ๓) รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุก็คือ สมาชิกครอบครัวเป็นบุคลากรหลักในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนั้น หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนจะต้องมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นสุขภาวะของผู้สูงอายุในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ

^{๑๔๙} สุจิตรา สมพงษ์, “ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๕๐} กิตติวงศ์ สาสวด, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก”, คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, วารสารชุมชนวิจัย, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๑๕๖๐) ๒๒.

วิไลพร ขำวงษ์ และคณะ^{๑๕๑} ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๑ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗ ด้านจิตใจร้อยละ ๕๓.๗ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมร้อยละ ๖๖.๐ และด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ ๖๒.๖ ตามลำดับ และพบว่า ปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และฐานะการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการวางแผนช่วยเหลือและส่งเสริมหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้แนวทางในการบริการวิชาการโดยการให้ความรู้และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน^{๑๕๒} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปฐกษาแนวพุทธจิตวิทยายูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปฐกษา การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคเอกสารและภาคสนามโดยการสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์ในการให้การปฐกษา แล้วสร้างรูปแบบการปฐกษาแนวพุทธจิตวิทยายูรณาการนำไปให้พระสงฆ์ใช้ในการให้การปฐกษา และติดตามผลการปฐกษาโดยสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มาปฐกษา ผลการวิจัยพบว่า การปฐกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปฐกษานำหลักธรรมโดยเฉพาะอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือบุคคลที่มีทุกข์ใจให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม โดยใช้การสนทนาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้ผู้มาปฐกษาเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้ปัญญาไตร่ตรองให้คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง และพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาสามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ติงามและเป็นประโยชน์ โดยมี ๖ องค์ประกอบ คือ ๑) เป้าหมายการปฐกษา ผู้มาปฐกษาสมาถเผชิญปัญหาด้วยสติ มีกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีสมาธิฐิ พัฒนาไตรสิกขา และดำเนินชีวิตติงาม ๒) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฐกษา ประกอบด้วย ชั้นธ ๕ ไตรลักษณ์ หลักกรรม อริยสัจ ๔ และไตรสิกขา ๓) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปฐกษา เป็นผู้มีพรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ มีความเป็นกัลยาณมิตร มีสติสัมปชัญญะ โดยสมำเสมอ มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

^{๑๕๑} วิไลพร ขำวงษ์และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๔) ๓๕.

^{๑๕๒} วิชชุดา ฐิติโชติรัตน “การพัฒนารูปแบบการปฐกษาแนวพุทธจิตวิทยายูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปฐกษา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๕๙.

และดำรงตนตามหลักไตรสิกขา ๔) กระบวนการให้การปรึกษา มี ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร พินิจรู้ทุกข์ ซึ่งชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี ๕) ทักขะการปรึกษาผู้ให้การปรึกษามีการฝึกสมาธิและวิปัสสนา ใช้วาจาสุภาพ และใช้ทักขะการสื่อสารเพื่อการปรึกษา และ ๖) ผลการปรึกษา ผู้มาปรึกษาศลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น สำหรับ รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา มีผลการประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ผลประเมินการนำรูปแบบไปใช้ พบว่า ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงภายในหลังการปรึกษา คือ มีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น อ่อนใจ สบายใจ รู้สึกปิติ เห็นทางออกของปัญหามุ่งมั่นตั้งใจจะทำสิ่งดี ๆ ต่อไป

นิรุทธ์ วัฒนภาส^{๑๕๓} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าก่อนการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๔ สัปดาห์ นักศึกษาที่เข้ากลุ่มทดลอง มีความคงทนของคะแนนพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ และการวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการนักศึกษาเกิดการเรียนรู้คิดจากสัมพันธภาพที่ขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง และมีพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะเพิ่มขึ้นในทุกด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้และมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล การเคารพหน้าที่และข้อปฏิบัติทางสังคม และการอุทิศตนทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยเริ่มต้นนำไปสู่การเพิ่มพูนพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะและการรู้คิดของนักศึกษาที่เข้ากลุ่ม

ทิพย์สุดา โกยวณิชย์ และคณะ^{๑๕๔} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น เป็นการศึกษาปฏิบัติ

^{๑๕๓} นิรุทธ์ วัฒนภาส “ผลของการให้คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร”, *ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต*, (สาขาวิชาการศึกษาด้านจิตวิทยา และ การพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗๙.

^{๑๕๔} ทิพย์สุดา โกยวณิชย์ และคณะ, “ผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น”, *วารสารศึกษาศาสตร์*, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์-สิงหาคม ๒๕๕๖) ๔๗-๖๑.

ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น และเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลัก โยนิโสมนสิการ และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล และ เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในกลุ่มของวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง หลังการ ทดลองและระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของ การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโส มนสิการ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .๐๕

ประทีป พิชทองหลาง^{๑๕๕} ได้ทำการศึกษาวัย เรื่อง รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก กัลยาณมิตร (พุทธศาสตร์คุณวิบัณฑิต) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาหลักกัลยาณมิตร ในพระพุทธานุสาเถรา รูปแบบการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและหลักพระพุทธานุสา และเสนอ รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามกัลยาณมิตร ผลการวิจัยพบว่า กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการ พัฒนาชีวิตในทุก ๆ ระดับ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ ในกุศลธรรมตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพุทธศาสนา การบูร ณาการรูปแบบการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธานุสา ทำให้ได้พบรูปแบบการ ปรึกษาเชิงพุทธได้แก่ ๑) จุดมุ่งหมายของการปรึกษา มี ๓ ประการ คือ ๑. สกัดปัญหา ๒. เยียวยาคนทุกข์ ๓. เพิ่มสุขยังยืน ๒) คุณลักษณะของพระพุทธานุสาในการปรึกษา คือ ๑. พระบุคลิกภาพเช่นตา ๒. พระวาจา ชื่นใจ ๓. พระหัตถ์มั่นคง ๔. วางพระองค์สม่ำเสมอ ๕. ค้นเจอความแตกต่าง ๖. วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ ๓) กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธ มี ๕ ขั้นตอน ๑. สร้างสัมพันธภาพ ๒. สำรวจจนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาว หาสาเหตุ ๓. ขั้นปรึกษา ๔. ลงมือปฏิบัติ ๕. ติดตามผล การปรึกษาเชิงพุทธ เป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วย ปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัท ให้ตื่นรู้ และเบิกบานในการดำเนินชีวิต สามารถสลัดอาการออกจาก ทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิง และรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) มีกระบวนการปรึกษา ๔ ขั้นตอน (๔ ส) ได้แก่ สร้างศรัทธา (Faith Development) สนทนาเปิดใจ (Mental Development) เสริมธรรม เสริมปัญญา (Wisdom Development) แสวงหาสันติ (Peace Development) โดยมีแนวปฏิบัติ ๑๒ ประการของผู้ให้การศึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา ได้แก่ ๑. เฝ้ามองพร้อมด้วยปัญญา (Knowledgeable) ๒. ปฏิภาณนำเลื่อมใส (Analytic Insight) ๓. ผู้นำจิตใจแห่งการ ภาวนา (Leadership) ๔. จิตอาสาเกื้อกูล (Yearning on volunteering) ๕. เกื้อหนุนความคิด (Advocating

^{๑๕๕} ประทีป พิชทองหลาง “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, **คุณวินพนธ์พุทธ ศาสตร์คุณวิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๙.

Ideas) ๖. ร่วมจิตแก้ปัญหา (Noble Truth) ๗. มุ่งมั่นพัฒนาตน (Ambition) ๘. ดำรงชนม์ตามมรรค (Middle Ways) ๙. วิปัสสนาเสริมชีวิต (Insight Development) ๑๐. กระบวนการคิดแบบคาย (Thinking Wisely) ๑๑. เดินตามสายสัมมาสติ (Right Mindfulness) และ ๑๒. มิจฉาทิฐิมุ่งปหาร (Abandoning wrong view) แต่องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ครั้งนี้ มี ๒ ประการคือ ๑) รูปแบบกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) ซึ่งนำแนวปฏิบัติ ๑๒ ประการของการปรึกษาทั้งส่วนของผู้ให้การศึกษาและผู้ขอรับการปรึกษาอันตั้งอยู่บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ โปรโตโมส และโยนิโสมนสิการ และ ๒) กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ๔ ขั้นตอน เรียกว่า ๔ส Model คือ ๑. สร้างศรัทธา ๒. สนทนาเปิดใจ ๓. เสริมธรรมเสริมปัญญา และ ๔. แสวงหาสันติ

กาญจนา จิตุพันธ์ และคณะ^{๑๕๖} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจโดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษา กรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้ศึกษาระดับความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ (Resilience Quotient) ของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพสาธารณสุขศาสตร์ชั้นสูง เทคนิคเภสัชกรรมชั้นปีที่ ๒ และลักษณะการเรียนรู้ตามสภาพจริงตามองค์ประกอบของสมรรถนะความยืดหยุ่นทนทานของจิตใจในวิชาฝึกงาน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีระดับของความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ระดับดี มีการเรียนรู้ที่ได้รับผลกระทบจากด้านสังคมคือ สังคมแหล่งฝึกงาน ความคาดหวัง การวางตัว วัฒนธรรมการทำงาน และด้านกำลังใจ ระดับปกติ ได้รับกำลังใจจากพ่อแม่ ตนเอง และด้านการจัดการแก้ปัญหา ระดับปกติคือ การแก้ปัญหาต่อการจดจำหน้าร้าน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับพื้นที่ฝึกงานและเพื่อนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์^{๑๕๗} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลเผชิญในการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย เป็นการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยเป็นสาเหตุ

^{๑๕๖} กาญจนา จิตุพันธ์ (และคณะ), “การศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจโดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษา กรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น”, ใน **การประชุมใหญ่วิชาการระดับชาติ และนานาชาติ**, ครั้งที่ ๗, (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๙๖-๑๑๐๓.

^{๑๕๗} รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์, “ความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลเผชิญในการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย”, **วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๕) ๔๐-๔๕.

หนึ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดได้เป็นอย่างมาก โดยเกิดได้ในหลายปัจจัย ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อนักศึกษาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดสติปัญญา หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ขาดความรักในอาชีพ จนเป็นสาเหตุให้ลาออกจากการศึกษาได้ในที่สุด จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด การรับรู้ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับรุนแรงและสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของประชากรทั่วไป

พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ^{๑๕๘} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ บรรยากาศในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล การวิจัยครั้งนี้เพื่อทดสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ บรรยากาศในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โมเดลสมมติฐานวิจัยมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ บรรยากาศในครอบครัว และความแข็งแกร่งในชีวิตร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตได้ร้อยละ ๕๒ เมื่อพิจารณาอิทธิพลระหว่างตัวแปรพบว่า เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความแข็งแกร่งในชีวิตและสุขภาพจิต และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาพจิตโดยส่งอิทธิพลผ่านความแข็งแกร่งในชีวิต บรรยากาศในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อความแข็งแกร่งในชีวิต และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาพจิตโดยส่งอิทธิพลผ่านความแข็งแกร่งในชีวิต นอกจากนี้ความแข็งแกร่งในชีวิตยังมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาพจิตด้วย ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากและมีสุขภาพจิตดี ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล จึงควรลดเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในครอบครัว และเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาล

ศิริรัตน์ วีรชาดิยานกุล และคณะ^{๑๕๙} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการมีภูมิคุ้มกันตนเองทางจิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับผลการเรียนของนักศึกษา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้

^{๑๕๘} พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจบรรยากาศในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล”, **รามาศิขิตพยาบาลสาร**, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๗) ๔๐๑-๔๑๔.

^{๑๕๙} ศิริรัตน์ วีรชาดิยานกุล และคณะ, “ความสัมพันธ์ระหว่างการมีภูมิคุ้มกันตนเองทางจิต ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับผลการเรียนของนักศึกษา”, **วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติวิชาการ**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓๒ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๖) ๗๕-๘๑.

นี้วัดอุปสรรคเพื่อเปรียบเทียบระดับการมีภูมิคุ้มกันตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงใน ๔ องค์ประกอบ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษาและค้นหาสมการทำนายผลการเรียนของ นักศึกษาพยาบาลตามลักษณะทางจิตเอกภาพ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีภูมิคุ้มกันตนอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูงและลักษณะที่ทำให้ภูมิคุ้มกันตน ๔ องค์ประกอบแตกต่างกันมากถึง ๓ องค์ประกอบ ยกเว้นองค์ประกอบด้านการมีสติ-สัมปชัญญะ คือ เพศของนักศึกษา ส่วนผสมการทำนายกลุ่ม นักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับปกติและต่ำกว่าระดับปกติซึ่งมีตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ คะแนนสอบ ภาคกลาง องค์ประกอบด้านการมองโลกแง่ดี และด้านความชอบเสี่ยงกันทำนายกลุ่มนักศึกษาที่มีผล การเรียนในระดับปกติและต่ำกว่าระดับปกติได้ถูกต้องโดยรวม ร้อยละ ๗๖.๗

อรจิรา วงษาพาน^{๑๖๐} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธวิธีในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อ การเผชิญวิกฤต การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ตามหลักจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาจากประสบการณ์ของผู้เผชิญภาวะวิกฤต และนำเสนอพุทธวิธี ในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสารร่วมกับปรากฏการณ์ วิทยา ผลการวิจัยพบว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามหลักจิตวิทยา (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรักษาสมดุลของจิตใจไว้ได้เมื่อประสบกับภาวะวิกฤต แนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับ ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อชีวิตในทางลบ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพกับบุคคลรอบ ข้าง รวมทั้งคุณลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยปกป้องที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็น บวก ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหา ความสามารถในการจัดการอารมณ์และการแสดงออก ทศนคติเชิง บวก การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการสนับสนุนจากสังคมและสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ยังพบว่า การ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามหลักจิตวิทยาทำได้โดยการบ่มเพาะเลี้ยงดูที่เหมาะสมและ บุคคลสามารถพัฒนาตนเองด้วยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การศึกษา หลักธรรมในพระพุทธศาสนาพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่สามารถรักษาภาวะสมดุลของจิตใจไว้ ได้ คือ ความปรารถนาในสิ่งที่ไปไม่ได้และไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ (ตัณหา) องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตมีความสอดคล้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ทำให้ บุคคลเผชิญกับวิกฤตด้วยใจเป็นกลาง ซึ่งสามารถเสริมสร้างได้ด้วยการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ เหมาะสมกับหลักปรัโธมสะ และการพิจารณาอย่างแยบคายตามหลักโยนิโสมนสิการ และการพัฒนา ตนเองตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต ๖ ด้าน คือ ๑) ความเข้าใจและยอมรับวิกฤตที่เกิดขึ้น ๒) กระบวนการคิดที่ดี ๓) คุณธรรมจริยธรรม ๔) ความอดทน

^{๑๖๐} อรจิรา วงษาพาน, “พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”, *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุชนิพนธ์*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า๑๘๖.

และพยายาม ๕) สติ ๖) การทำให้จิตสงบ และพุทธวิธีในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต ได้แก่ การที่บุคคลพัฒนาตนเองโดยการเรียนรู้แนวทางและประสบการณ์ในการเผชิญวิกฤต การพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยบคายให้เกิดความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง การฝึกฝนเจริญสติ การเรียนรู้วิธีทำจิตใจของตนเองให้สงบ และการเลือกบุคคลที่มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร

ทิพย์ธิดา ณ นคร^{๑๖๑} ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตสำหรับวัยผู้ใหญ่กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีการวิจัยแบ่งเป็นระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต โดยการสัมภาษณ์ผู้ที่มีประสบการณ์การเผชิญวิกฤต จำนวน ๑๐ คน และผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและระยะที่ ๒ เป็นการพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตด้วยแบบวัดการเผชิญวิกฤตตามแนวพุทธจิตวิทยา จากกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ จำนวน ๔๘๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการวิจัยพบว่า ๑) ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย (๑) ด้านสติ (๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (๓) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง (๔) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น โดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรม คือ สติ เป็นตัวชักนำให้เกิด ศีล สมาธิ และปัญญา (ไตรสิกขา) และมรรคมีองค์แปด ๒) ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบหลัก ๒๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ (๑) สติ(CONS) (๒) ความมั่นคงทางจิตใจ (MIND) (๓) ศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง (SELF) และ (๔) สัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น (RELA) ๓) โมเดลตัวบ่งชี้แต่ละองค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 400.70$, $df = 189$, $\chi^2/df = 2.12$, $GFI = .934$, $AGFI = .903$, $RMR = .0212$, $RMSEA = .0483$, $P\text{-value} = .0000$ และ $CN = 284.487$)

^{๑๖๑} ทิพย์ธิดา ณ นคร, “การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2564): ๓๙๒.

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัย เรื่อง การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

ตารางที่ ๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย



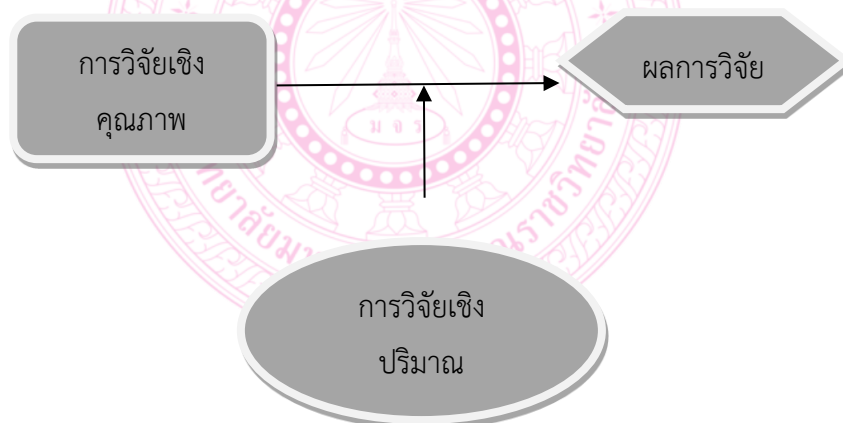
บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ มี วัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ, แนวคิด ทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ, แนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตตามหลักพระพุทธศาสนา, กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา, แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยี และการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ มีขั้นตอน (๑) กำหนดประเด็นในการค้นคว้าให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและปัญหาการวิจัยที่ต้องการทราบ (๒) กำหนดฐานข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยฐานข้อมูลที่ได้จากแหล่งปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร บทความ วิทยานิพนธ์และสารบรรณอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (๓) สังเคราะห์ข้อมูล โดยการลดทอนข้อมูลเลือกหาจุดที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ต้องการศึกษาเท่านั้น ตรวจสอบข้อมูลให้มีความถูกต้อง จากข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในประเด็นเดียวกัน แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่จากการถ่วงดุลจัดระบบข้อมูล ด้วยการจำแนก และแปลความโดยวิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นสำคัญ เพื่อให้ได้แนวทางในการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งจะจัดเป็นชุดกิจกรรมต่อไป โดยที่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบด้วยวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากชุมชนตำบลบ้านใหม่ อำเภอบางบาล จังหวัดนนทบุรี มีวิธีการวิจัยดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็น การวิจัยผสมวิธี ตามกระบวนการ วิจัยและพัฒนา R&D ด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quantitative Method to Extend Qualitative Results) เพื่อเป็นการที่จะเสริมการวิจัยให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นและสามารถที่จะช่วยปิดช่องว่างการวิจัยที่อาจไม่สามารถหาข้อมูลได้ครบซึ่งหากใช้วิธีการเดียว โดยวิธีดำเนินการวิจัยดังกล่าวแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ ได้แก่ ระยะที่ ๑ ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการศึกษาแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการเพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วยกระบวนการให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา และระยะที่ ๒ ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อสร้างแบบสอบถาม โปรแกรม ตรวจสอบความตรง และนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ดังแสดงได้ดังภาพ

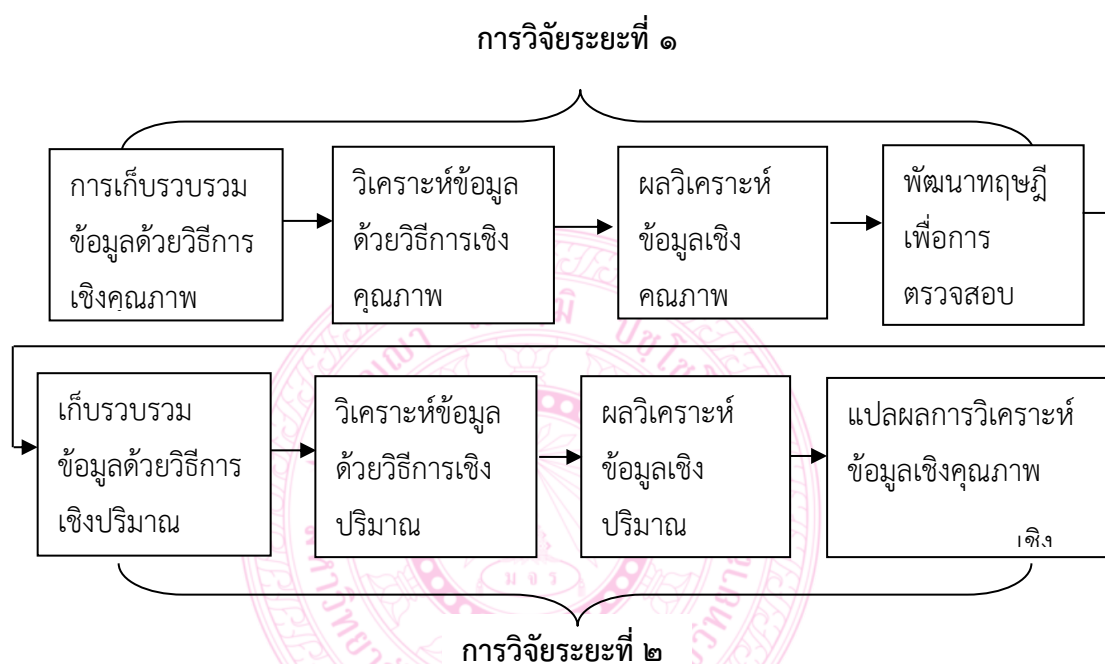


ภาพที่ ๓.๑ การวิจัยแบบผสมวิธีด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ^๑

จากแบบแผนการวิจัยในภาพที่ ๓.๑ ทำให้ได้แนวทางในการออกแบบการวิจัย เริ่มต้นจากการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพเป็นระยะที่ ๑ และตามด้วย

^๑ ลำพอง กลมกุล, “อิทธิพลของกระบวนการสะท้อนคิดต่อประสิทธิผลการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน: การวิจัยแบบผสมวิธี”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๖.

ระยะที่ ๒ คือการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเชิงปริมาณ ซึ่งต่อเนื่องจากการพัฒนาผลการวิจัยในระยะที่ ๑ แล้วนำข้อมูลมาผสมเพื่อเชื่อมโยงกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ในระยะที่ ๒ จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ ๑ โดยการออกแบบวิจัยเน้นการพัฒนาทฤษฎีให้เกิดขึ้น (Emergent Theory) ซึ่งจะทำให้ได้กรอบแนวคิดในเชิงทฤษฎีที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น มีรายละเอียดของขั้นตอนการวิจัยตามภาพต่อไปนี้



ภาพที่ ๓.๒ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย^๒

จากขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในภาพ ผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดในการออกแบบการวิจัย โดยการออกแบบการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง (Sampling Design) การออกแบบการพัฒนาเครื่องมือวิจัย (Measurement Design) และการออกแบบการวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis Design) โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยเป็นดังนี้

๓.๒ ระยะที่ ๑ การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ

เป็นการออกแบบการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Observation) การศึกษาภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้วิธีการศึกษาผ่านเรื่องเล่าถึงวิเคราะห์เหตุการณ์ที่

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

สำคัญและอยู่ในความทรงจำ (Critical Incident Technique) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ ของผู้สูงอายุ ที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่มีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการนำตนเองผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด โดยแบ่งการศึกษาเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเอกสารจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) โดยการศึกษา คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาหรือฎีกาชั้นรองลงมา และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร บทความ วิทยานิพนธ์และสารบรรณอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ RQ (Resilience Quotient) ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา และการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๒ รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผ่านเรื่องเล่าถึงวิเคราะห์เหตุการณ์ที่สำคัญ และอยู่ในความทรงจำ (Critical Incident Technique) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ ผู้สูงอายุที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่มีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการนำตนเองผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๑๐ คน เพื่อศึกษาแนวคิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ ๓ การพัฒนากรอบแนวคิดโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๔ การเตรียมตัวผู้วิจัยในด้านความรู้ ฝึกทักษะและประสบการณ์ต่าง ๆ โดยการเข้ารับการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๓.๒.๑ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

สำหรับการศึกษาวิจัยในระยะที่ ๑ ในส่วนของการศึกษาภาคสนาม ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในการค้นหาผู้ที่มีประสบการณ์ในการนำตนเองผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งได้รับการยอมรับของผู้สูงอายุจากพยาบาลวิชาชีพของพื้นที่ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุ ที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๑๐ คน

๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ ๑ คือแนวคำถามในการสัมภาษณ์พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๓.๒.๒.๑ เครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล ในการศึกษาผ่านเรื่องเล่าถึงวิเคราะห์เหตุการณ์ที่สำคัญและอยู่ในความทรงจำ (Critical Incident Technique) ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือเพื่อใช้เก็บข้อมูลในการศึกษาภาคสนาม คือ แนวทางการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาขึ้นเอง โดยแบ่งแนวคำถามเพื่อศึกษาพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ซึ่งมีลักษณะคำถาม ๓ ลักษณะ ดังนี้

- ๑) แนวคำถามเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ๒) แนวคำถามเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งมีองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ ด้านปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ “I have (ฉันมี...)” ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล “I am (ฉันเป็น...)” และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล “I can (ฉันสามารถ...)”
- ๓) แนวคำถามเกี่ยวกับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ด้านความต้องการ ระยะเวลา เนื้อหา และลักษณะของกิจกรรม

๓.๒.๒.๒ การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา กำหนดโครงสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในภาคสนาม โดยยึดกรอบของการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์ตามคำถามวิจัยที่ต้องการหาคำตอบ
- ๒) ดำเนินการสร้างแนวคำถามแบบสัมภาษณ์ตามกรอบโครงสร้างของแบบสอบถาม โดยใช้แบบคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) นำเสนอและปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม เนื้อหาที่ต้องการทราบ ความเหมาะสมของปริมาณคำถาม ความชัดเจนของภาษา แล้วจึงนำไปปรับปรุงแก้ไข
- ๓) นำแนวคำถามไปทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายก่อนนำไปใช้จริง
- ๔) ดำเนินการปรับปรุงประเด็นของแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่คลุมเครือภายหลังจากการนำไปทดลองใช้
- ๕) นำแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ ๑ ผู้วิจัยนำแนวคำถามในการสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอบางกรี่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๑๐ คน ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ดำเนินการศึกษาโดยการติดต่อเพื่อขออนุญาตหมายและขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ตามคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น โดยใช้เครื่องมือคือ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ดังแสดงรายละเอียดขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังตารางที่ ๓.๑

ตารางที่ ๓.๑ แสดงกำหนดวิธีการเก็บข้อมูลภาคสนาม

ช่วงการศึกษา	ประเด็นสัมภาษณ์
ระยะที่ ๑ ศึกษาแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจผ่านเรื่องเล่าถึงวิเคราะห์เหตุการณ์ที่สำคัญและอยู่ในความทรงจำ (Critical Incident Technique) จากผู้มีประสบการณ์ในการนำตนเองผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ก่อให้เกิดความเครียด จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)	๑. ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ เวลาที่ท่านเป็นผู้ป่วยท่านทำอะไร และอย่างไรบ้าง ๒. ในระหว่างที่ป่วย ท่านมีเทคนิคในการ สร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (RQ) ของท่านเอง อย่างไร ๓. เมื่ออยู่ในสถานการณ์วิกฤติหรือฉุกเฉินท่านใช้วิธีการหรือเทคนิค อย่างไร ๔. อะไร หรือสิ่งใด ที่ท่านใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ในการที่ทำให้ท่านมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕. มีเหตุการณ์อะไรที่ท่านคิดว่ามันเจ็บที่สุด เป็นเทคนิคที่ท่านทำแล้ว ท่านสามารถผ่านวิกฤติ หรือความเครียดนั้น ๆ มาได้อย่างสง่างาม และท่านอยากจะบอกคนอื่น ๆ ให้ทราบเพื่อเอาไว้ใช้ เป็นเทคนิคในการดูแลใจตนเอง
ระยะที่ ๒ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสังเกตแล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป	๑. ถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ๒. จัดหมวดหมู่ข้อมูล (category) ทำดัชนีข้อมูล (indexing) โดยเลือกคำบางคำมาใช้ เพื่อการจัดหมวดหมู่และสรุปเป็นแนวคิด (Concept) ๓. ทำการสรุปข้อมูลเป็นข้อ โดยเขียนสรุปแต่ละเรื่อง ลดข้อมูลที่ไม่ต้องการออก
ระยะที่ ๓ การนำข้อมูลที่ได้รับรวบรวมมาจัดหมวดหมู่และสรุปเพื่อเตรียมสังเคราะห์ตามกรอบการวิจัยและเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรม พร้อมทั้งยืนยันสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณ	๑. ผลการสังเคราะห์ตามประเด็นที่กำหนด ๒. ผลการสังเคราะห์ประกอบการสร้างกิจกรรมฝึกอบรมที่สอดคล้องกับความต้องการและสภาพปัญหาการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

๒) ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย ขอหนังสือเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓) ติดต่อประสานงานกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำแนวคำถามในการสัมภาษณ์ไปสอบถามด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงรายละเอียดของแนวคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลจริงจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔) นำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบความครบถ้วน ความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อมูลและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และมาทำการลดทอนข้อมูล ซึ่งกระบวนการทั้ง ๓ กระบวนการนี้ได้ทำควบคู่ไปกับกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) การลดทอนข้อมูล เป็นการนำข้อมูลในภาคสนามมาวิเคราะห์แล้วจัดลงในหัวข้อที่เกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษา ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเลือกหาจุดที่น่าสนใจของแต่ละตัวแปรที่ศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับตัวแปรที่สนใจศึกษาและเป็นข้อมูลที่เกิดจากการปฏิบัติจริงของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) รวมทั้งมีความเชื่อมโยงกับประเด็นของตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

๒) การตรวจสอบข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการตรวจสอบข้อมูลโดยพิจารณาถึงความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล กำหนดได้โดยประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ก่อนการสัมภาษณ์ หลังจากนั้นจึงสร้างรหัสข้อมูล โดยเป็นกลไกในการปกป้องผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยกำหนดให้เป็นอักษร เช่น A, B, C, D, E แทนชื่อสถานที่ที่ผู้วิจัยลงพื้นที่ ไร่หัส เพศชาย A๑ หมายถึง ผู้สูงอายุ ชายผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A คนที่ ๑ เพศหญิง B๑ หมายถึง ผู้สูงอายุ หญิงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ B คนที่ ๑ และไร่หัสเพศชาย เพศหญิง กลุ่มทดลองเป็นเพศชายเพศหญิง ๑-๒๐ แทนชื่อของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเป็นลำดับที่กำหนดขึ้นด้วยการสุ่มไม่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนหรือเงื่อนไขอื่น ๆ

๓) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction)

๓.๒.๕ ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ มาสร้างเครื่องมือวิจัยที่จะใช้ในภาคสนาม ผลวิเคราะห์คือได้แบบสัมภาษณ์การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ที่

มีลักษณะคำถามปลายเปิด (Open-Ended Question) เพื่อเตรียมใช้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์ในการนำตนเองผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด โดยมีการกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษากำหนดโครงสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

๓.๒.๖ พัฒนาทฤษฎีเพื่อการตรวจสอบ

ผู้วิจัยลงพื้นที่ชุมชนตำบล อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เพื่อศึกษาผ่านเรื่องเล่าถึงวิเคราะห์เหตุการณ์ที่สำคัญและอยู่ในความทรงจำ (Critical Incident Technique) โดยการนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น มาสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์ในการนำตนเองผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด จำนวน ๑๐ คน ใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

๓.๓ ระยะที่ ๒ การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ

ในระยะที่ ๒ นี้ ใช้การศึกษาด้วยวิธีเชิงปริมาณ (Quantitative Approach) โดยการนำข้อมูลจากผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพในระยะที่ ๑ การสัมภาษณ์มาสังเคราะห์ และนำมาพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในการตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ คือ เพื่อเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แสดงรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

๓.๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากร คือ ผู้สูงอายุ ที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๔๖๕ คน เป็นข้อมูลเมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ จากแผนกเวชระเบียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

๒) กลุ่มตัวอย่าง คือ คัดเลือกผู้สูงอายุ อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐ คน (Random Selection) จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือจากแหล่งข้อมูลในการวิจัยการนำมาใช้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกรอบแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวัดตัวแปรและสอบถามความคิดเห็นจากอาจารย์

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามและโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้าง
ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือในการวิจัยในระยะที่ ๒ ดังนี้

๓.๓.๒.๑ การสร้างแบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของ ผู้สูงอายุ

การสร้างแบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ จากการศึกษาเอกสาร
ที่เกี่ยวข้อง และกรอบการนิยามเชิงปฏิบัติการ เพื่อสร้างแบบสอบถามที่สามารถตอบวัตถุประสงค์และ
คำถามการวิจัย แสดงรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ ๑ การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แหล่งข้อมูล ๒ แหล่งในการกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ แหล่งที่ ๑
ได้รับจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็ง
ทางด้านจิตใจ แหล่งที่ ๒ ได้รับจากการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจากการศึกษาภาคสนามโดย
การสัมภาษณ์ จากนั้นกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการโครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และสอบถาม
ความคิดเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ การสร้างตารางกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการวัดและจำนวนข้อคำถาม

ผู้วิจัยนำนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดขึ้นมาสร้างตารางกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการวัดแล้ว
นำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม ความเหมาะสมของปริมาณ
คำถาม ความชัดเจนของภาษา และรูปแบบของแบบสอบถาม แล้วจึงนำไปปรับปรุงแก้ไข แต่ในตารางนี้ไม่
รวมข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ จำนวนสมาชิกใน
ครอบครัว อาศัยอยู่กับ ระดับการศึกษา อาชีพ ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๓ การจัดทำร่างแบบสอบถาม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามและพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทน
พฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ เพื่อสำรวจความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จากนั้นก็ปรับปรุง
แก้ไขเป็นแบบสอบถามฉบับร่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน ๑ ฉบับ ประกอบด้วยโครงสร้าง ๒ ตอน
ได้แก่

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อ
คำถาม จำนวน ๑๐ ข้อ ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาศัยอยู่กับ ระดับ
การศึกษา อาชีพ ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นแบบสอบถาม
เลือกตอบ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็น
แบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ

ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน ๒๐ ข้อ ใช้วัดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ องค์ประกอบหลัก ได้แก่

ตอนที่ ๑: ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ

๑. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงทางจิตใจแม้ต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต
๒. ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง
๓. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีชีวิตของตนยังมีคุณค่าและความหมาย
๔. ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้งในอดีตได้
๕. ข้าพเจ้ามองโลกในแง่ดีและมีความหวังต่ออนาคต

ตอนที่ ๒: กระบวนการทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจ

๖. ข้าพเจ้ามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น กลุ่มสวดมนต์ หรือกลุ่มปฏิบัติธรรม
๗. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีเพื่อนหรือชุมชนที่เข้าใจและให้กำลังใจ
๘. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมรอบตัว
๙. ข้าพเจ้ามีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตกับผู้อื่น
๑๐. ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

ตอนที่ ๓: การใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจ

๑๑. ข้าพเจ้าเคยใช้แอปพลิเคชันเกี่ยวกับธรรมะหรือการเจริญสติ
๑๒. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการใช้เทคโนโลยีช่วยให้เข้าถึงธรรมะหรือคำสอนได้ง่ายขึ้น
๑๓. ข้าพเจ้าเคยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาออนไลน์ เช่น ฟังธรรมผ่าน Zoom หรือ YouTube
๑๔. ข้าพเจ้าสามารถใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ได้อย่างคล่องแคล่ว

๑๕. ข้าพเจ้าต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมเพื่อใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ ๔: ความต้องการและข้อเสนอแนะในการพัฒนา

๑๖. ข้าพเจ้าต้องการพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับวัย
 ๑๗. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยเสริมพลังใจในชีวิตประจำวัน
 ๑๘. ข้าพเจ้าต้องการการสนับสนุนจากภาครัฐหรือองค์กรเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต
 ๑๙. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการมีแนวทางจากพระพุทธรูปช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางใจได้จริง
 ๒๐. ข้าพเจ้าพร้อมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองแม้จะอยู่ในวัยสูงอายุ
- การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อให้ผู้ตอบได้สำรวจและประเมินตนเองในแต่ละข้อความว่า

ตรงกับความจริงของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด การให้คะแนน ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีระดับความคิดเห็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง

๔ หมายถึง มีระดับความคิดเห็น เห็นด้วย

๓ หมายถึง มีระดับความคิดเห็น เฉย ๆ

๒ หมายถึง มีระดับความคิดเห็น ไม่เห็นด้วย

๑ หมายถึง มีระดับความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

หลังจากที่ได้ข้อมูลมาวิเคราะห์แล้ว ทำการหาคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถาม โดยแบ่งช่วงของคะแนน ดังนี้

๑.๐๐ - ๑.๕๐ หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนน ความคิดเห็น ในระดับน้อยที่สุด

๑.๕๑ - ๒.๕๐ หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนน ความคิดเห็น ในระดับน้อย

๒.๕๑ - ๓.๕๐ หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนน ความคิดเห็น ในระดับปานกลาง

๓.๕๑ - ๔.๕๐ หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนน ความคิดเห็น ในระดับมาก

๔.๕๑ - ๕.๐๐ หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนน ความคิดเห็น ในระดับมากที่สุด

๔) ขั้นตอนที่ ๔ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหานั้น ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน ๕ ท่าน โดยมีรายนาม ดังนี้

๑) รศ. ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา

๒) ดร.วีรชัย คำธร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย

๓) ดร.ชัยชนะ บุญสุวรรณ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย

๔) ดร.วริทธิ์ตา จารุจินดา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา

๕) รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นแล้วนำมาแก้ไขให้เหมาะสม เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุมของคำถาม และความเป็นปรนัย (objectivity) พิจารณาความชัดเจนของภาษาและข้อคำถาม รวมทั้งตรวจสอบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทนพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยในการส่งแบบสอบถามเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณานั้น ได้แนบเอกสารไปพร้อมแบบรายงานการผลการตรวจสอบ ได้แก่ ความเป็นมาของการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการวิจัย นิยามเชิงปฏิบัติการ ตารางวิเคราะห์เนื้อหาและพฤติกรรมที่ต้องการวัด ตลอดจนกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีการกำหนดให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+๑ หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

-๑ หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

จากนั้นนำข้อคำถามทั้งหมดไปหาคุณภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ IOC: (Index of Item Objective Congruence) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไป^๓ ผลการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ปรากฏตามตารางที่ ๓.๓

ตารางที่ ๓.๒ ผลการพิจารณาคุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์

กิจกรรมที่	ข้อคำถามด้าน	ผลการพิจารณาค่า IOC
		ช่วงพิสัย
๑	รู้จักกลไกยอดนิยม	๐.๖๐ - ๑.๐๐
๒	ฝึกตอบสนองเมื่อเจอมิจนาชีพ	๐.๘๐ - ๑.๐๐
๓	รู้จักวิธีตรวจสอบเบื้องต้น	๑.๐๐ - ๑.๐๐
๔	แบ่งปันประสบการณ์และบทเรียน	๐.๘๐ - ๑.๐๐
๕	รู้จักเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ	๐.๘๐ - ๑.๐๐
	การวางใจ เทคนิคการเผชิญความจริง	๐.๘๐ - ๑.๐๐
๖	อย่างสงบ	๐.๘๐ - ๑.๐๐
๗	ดูหนังฟังธรรม	๐.๘๐ - ๑.๐๐

๕) ขั้นตอนที่ ๕ การทดลองใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขแล้วแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลอง จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อประเมินแบบสอบถามด้านความชัดเจนของข้อความ ภาษาที่ใช้ ความครอบคลุมของแบบสอบถาม และความเหมาะสมของรูปแบบเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ตอบ กับผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน เพื่อช่วยในการพิจารณาว่าการวัดได้ผลที่แน่นอนสม่ำเสมอคงเส้นคงวา (Consistence) โดยการตรวจสอบหาความเที่ยงแบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient: α)

^๓ศิริชัย กาญจนวาสี, **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๙.

สำหรับ การประเมินความเที่ยงของเครื่องมือนี้ พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่มากกว่า ๐.๗๐ จึงถือว่าใช้ได้ โดยเกณฑ์การประเมินความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ใช้หลักแห่งความชัดเจน (rules of thumb) ที่ George and Mallery เสนอไว้ ดังนี้

สัมประสิทธิ์แอลฟา (α)

ระดับความเชื่อมั่น

มากกว่า .๙๐

ดีมาก

มากกว่า .๘๐

ดี

มากกว่า .๗๐

พอใช้

มากกว่า .๖๐

ระดับค่อนข้างพอใช้

มากกว่า .๕๐

ต่ำ

น้อยกว่า .๕๐

ไม่สามารถรับได้

เมื่อได้ดำเนินการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแล้วจากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาเป็นข้อมูลในการพิจารณาปรับปรุง แก้ไข และจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วจึงนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน ๔๐ คน โดยผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับ คือ .๙๕๕

๓.๓.๒.๒ การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุพัฒนามาจากข้อมูลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ ๑

ขั้นตอนที่ ๑ การออกแบบกิจกรรมและการตรวจสอบคุณภาพกิจกรรม

๑) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานที่เกี่ยวข้อง นำมาออกแบบชุดกิจกรรม รูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

๒) จัดทำกระบวนการพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยการกำหนดกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวคิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสรางความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

๓) นำร่างชุดกิจกรรมให้อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยสองท่าน คือ รศ. ดร.เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพและ พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ, ผศ. ดร. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม

๓) ผู้วิจัยนำร่างชุดกิจกรรมที่ผ่านการพิจารณาจากที่ปรึกษางานวิจัยแล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของกิจกรรม สื่อประกอบกิจกรรม แบบสังเกต และแบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จำนวน ๗ ท่าน มีรายนามดังนี้

(๑) พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา,ผศ.ดร.	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและกระบวนการ
(๒) รศ. ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
(๓) ผศ.ดร.จิตติวิมล สุขป้อม	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมบำบัด
(๔) พระครูพิพิธปริยัติกิจ,ผศ. ดร.	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
(๕) รศ.ดร.สุวิญ รักษ์สัตย์	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย
(๖) ดร.เรณวิชัย นิลโคตร	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย
(๗) ผศ.ดร.สมบุญ วัฒนา	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๔) ผู้วิจัยนำร่างชุดกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำไปสนทนากับกลุ่มที่มีประสบการณ์การจัดกิจกรรมตามหลักพุทธจิตวิทยา พร้อมทั้งซักซ้อมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความพร้อม และทำความเข้าใจกิจกรรมร่วมกันก่อนที่จะนำไป Try Out ชุดกิจกรรมกับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

๖) ผู้วิจัยนำผล Try Out ปรับปรุงชุดกิจกรรมให้สมบูรณ์ก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

๗) พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

๓.๓.๒.๓ การนำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ

๑) ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อประสานข้อมูลต่าง ๆ ขอใช้สถานที่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ และขออนุญาตจากคณะกรรมการการวิจัยจริยธรรมในมนุษย์ ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา การทดสอบเครื่องมือ และการรวบรวมข้อมูล แจ้งระยะเวลาในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจนเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัย

๒) ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยนำผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจำนวน ๒๐ คน เข้าร่วมกระบวนการ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๒ วัน (แบบไม่พักค้าง) โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตพฤติกรรม และสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุในแต่ละกิจกรรม ประเมินผลระหว่างดำเนินกิจกรรม และติดตามผลในขั้นต่อไป

๓) การติดตามผลด้วยการสัมภาษณ์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด และบุคคลในครอบครัว ผู้วิจัยติดตามกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา ๑ เดือน ด้วยการพบกลุ่มกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลอง และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือบุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุ จำนวน ๓-๕ คน เพื่อประเมินผลการทดลองเชิงคุณภาพซึ่งจะเป็นการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปโดยมีผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด และบุคคลในครอบครัวสะท้อนในมุมมองของผู้สังเกตพฤติกรรมใกล้ชิด เพื่อเป็นการตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation)

๓.๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น ดำเนินการดังนี้

๑) ก่อนการทดลองโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ ชุด และกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๐ ชุด

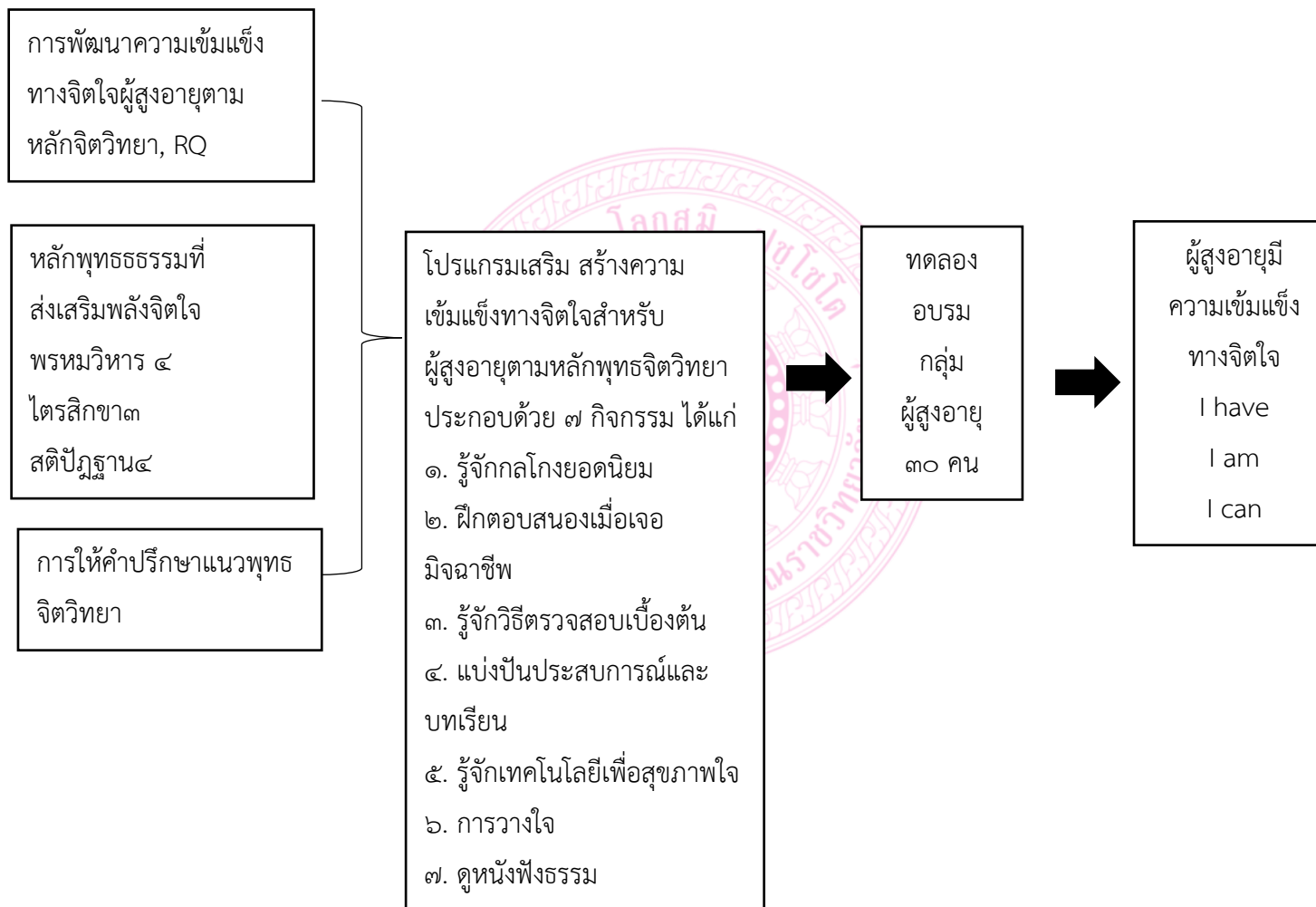
๒) หลังการทดลองโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ ชุด และกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๐ ชุด

๓) หลังการทดลองโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นเวลา ๑ เดือน ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ ชุด และกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๐ ชุด

๓.๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (x) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent t-test และแบบ Independent t-test

ตารางที่ ๓.๓ วิธีดำเนินการวิจัย



บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นนวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ มีการนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา
๒. เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ผสมผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

๔.๑ ลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์และรวมถึงการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปรายละเอียดตามประเด็นดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ กระบวนการทางสังคมในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

การศึกษากิจกรรมทางสังคมในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิเคราะห์บูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิดทางจิตวิทยา กระบวนการทางสังคม ที่สามารถประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุไทยในบริบทสังคมปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่ามีการบูรณาการที่มีความเชื่อมโยงกันหลายมิติ ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

๑) การใช้หลักธรรม การภาวนา หรือจิตตปัญญาเพื่อสร้างความสงบในใจ

หลักพุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและศาสตร์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าหลักพุทธจิตวิทยามีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางกายภาพ จิตใจ สังคม และการสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

๑.๑) ไตรลักษณ์กับการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

หลักไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วย อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และ อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

๑.๒) สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาการตระหนักรู้

สติปัฏฐาน ๔ หรือการเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหลักการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาการตระหนักรู้ต่อสถานะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา พบว่าการฝึกสติในผู้สูงอายุควรเริ่มจากฐานกายก่อน เนื่องจากเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน และค่อยๆ พัฒนาไปสู่การตระหนักรู้เวทนา จิต และธรรม ตามลำดับ

๑.๓) พรหมวิหาร ๔ กับการพัฒนาคุณภาพจิตใจและความสัมพันธ์

พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย เมตตา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพจิตใจและความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ

๒) เครือข่ายทางสังคม

เครือข่ายทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๒.๑) ชุมชนกัลยาณมิตร เครือข่ายสนับสนุนทางจิตวิญญาณ

ชุมชนกัลยาณมิตร หมายถึง เครือข่ายของบุคคลที่มีเป้าหมายร่วมกันในการปฏิบัติธรรมและพัฒนาจิตใจ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง การศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชุมชนกัลยาณมิตร ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มปฏิบัติธรรมในวัด กลุ่มสวดมนต์ในชุมชน หรือเครือข่ายผู้ปฏิบัติธรรมออนไลน์ มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าผู้สูงอายุที่ปฏิบัติเพียงลำพัง

ชุมชนกัลยาณมิตรที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. ความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน คือ มีความเมตตา เอื้อเฟื้อ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

๒. มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ระหว่างสมาชิก

๓. มีกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ทั้งการปฏิบัติธรรมและกิจกรรมทางสังคม

๒.๒) การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในระบบบริการสุขภาพและสังคม

การศึกษาพบว่า การบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเข้ากับระบบบริการสุขภาพและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการทางสังคมที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ปัจจุบันมีการนำหลักการทางพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในงานบริการสุขภาพจิตและการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น แต่ยังขาดรูปแบบและแนวทางที่เป็นระบบ

๒.๓) การสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการทางสังคมที่สำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดทางกายภาพ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น

๔.๑.๒ การใช้เทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการเข้าถึงและเผยแพร่องค์ความรู้ต่างๆ รวมถึงหลักพุทธจิตวิทยา การวิจัยครั้งนี้พบว่าเทคโนโลยีมีศักยภาพในการช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุหลายประการ เช่น

- ๑) แอปพลิเคชันและสื่อดิจิทัลเพื่อการปฏิบัติธรรม
- ๒) การใช้เทคโนโลยีในการสร้างชุมชนปฏิบัติธรรมเสมือนจริง
- ๓) เทคโนโลยีสนับสนุนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

จากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ด้านกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี สรุปเป็นประเด็น ดังต่อไปนี้

การใช้เทคโนโลยีในการเผยแผ่หลักธรรมและการปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ

“การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการเผยแผ่หลักธรรมและการปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับยุคสมัย พระพุทธศาสนาเน้นความเป็นกลางและการประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของสังคม แอปพลิเคชันนำทางการเจริญสติและการปฏิบัติธรรมที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้พวกเขาสามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา นอกจากนี้ การใช้สื่อออนไลน์ในการเผยแผ่ธรรมะผ่านรูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น คลิปวิดีโอสั้น ๆ หรืออินโฟกราฟิก จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเดินทางสามารถเข้าถึงหลักธรรมได้”^๑

^๑ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องทางด้านพระพุทธศาสนา A๑, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

“เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือ การนำมาใช้อย่างมีสติและพอเหมาะพอควรจะเกิดประโยชน์ สอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง การพัฒนาชุมชนออนไลน์หรือ Virtual Sangha ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรมร่วมกันแม้จะอยู่คนละที่ ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว อย่างไรก็ตาม ต้องระวังไม่ให้เทคโนโลยีมาแทนที่การมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า เพราะการได้พบปะกันจริงๆ ยังคงมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ”^๒

“การบูรณาการระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นแนวทางที่น่าสนใจในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การพัฒนาแพลตฟอร์มที่ผู้สูงอายุสามารถบันทึกเรื่องราวชีวิตของตนเอง (Digital Storytelling) เพื่อทบทวนและตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตที่ผ่านมา สอดคล้องกับการมองย้อนกลับมาที่ตนเอง นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อผู้สูงอายุกับครอบครัวที่อยู่ห่างไกล ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีและลดความรู้สึกว่าเหงา”

“เทคโนโลยีสุขภาพจิตหรือ Mental Health Technology มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล แอปพลิเคชันและโปรแกรมออนไลน์ที่พัฒนาบนพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกและการฝึกสติ สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุฝึกทักษะการจัดการความเครียด การควบคุมอารมณ์ และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การออกแบบเทคโนโลยีเหล่านี้ต้องคำนึงถึงการใช้งานที่ง่ายสำหรับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Design) รวมถึงการสร้างระบบสนับสนุนและให้คำแนะนำในการใช้งาน”^๓

“การใช้เทคโนโลยีในการสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ (Social Networking for Elderly) เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ แพลตฟอร์มที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต การให้กำลังใจ และการทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ เทคโนโลยีการติดตามและประเมินสุขภาพจิตแบบเรียลไทม์ (Real-time Mental Health Monitoring) สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่การขอความช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่”^๔

ตารางที่ ๔.๑ การวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการบูรณาการเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคม

^๒ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๑, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^๓ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา B, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^๔ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา B, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่าน ที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ ทางพุทธศาสนา/ จิตวิทยา	การประยุกต์ใช้ เทคโนโลยี	ข้อควรระวัง/ ข้อพิจารณา
ด้าน พระพุทธศาสนา	๑	การประยุกต์ เทคโนโลยีเพื่อ เผยแผ่ หลักธรรม	- ความเป็นกลาง และการประยุกต์ให้ เข้ากับบริบทสังคม	- แอปพลิเคชันนำ ทางการเจริญสติ สื่อ ออนไลน์เผยแผ่ ธรรมะรูปแบบเข้าใจ ง่าย (คลิปวิดีโอสั้น, อินโฟกราฟิก)	- ต้องออกแบบให้ เหมาะสมเฉพาะ สำหรับผู้สูงอายุ
ด้าน พระพุทธศาสนา	๒	เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือที่ ต้องใช้อย่างมี สติ	- มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง)	- ชุมชนออนไลน์ หรือ Virtual Sangha การสวด มนต์ นั่งสมาธิ และ ฟังธรรมออนไลน์	- ไม่ควรแทนที่ การมีปฏิสัมพันธ์ แบบเผชิญหน้า ต้องใช้อย่าง พอเหมาะพอควร
ด้าน พระพุทธศาสนา	๓	การบูรณาการ ภูมิปัญญา ดั้งเดิมกับ เทคโนโลยี สมัยใหม่	- การมองย้อนกลับ มาที่ตนเอง	- Digital Storytelling เทคโนโลยีเชื่อมต่อกับ ครอบครัวที่อยู่ ห่างไกล	- เน้นการทบทวน และตระหนักถึง คุณค่าของชีวิต
ด้านจิตวิทยา	๑	เทคโนโลยี สุขภาพจิต (Mental Health Technology)	- จิตวิทยาเชิงบวก การฝึกสติ	- แอปพลิเคชันและ โปรแกรมออนไลน์ เพื่อฝึก • การจัดการ ความเครียด • การควบคุม อารมณ์ • การเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ	- ต้องออกแบบให้ ใช้งานง่าย (Age- Friendly Design) ต้องมีระบบ สนับสนุนและให้ คำแนะนำ
ด้านจิตวิทยา	๒	เทคโนโลยี สร้างเครือข่าย ทางสังคม	- Social Networking for Elderly Real-	- แพลตฟอร์ม เฉพาะสำหรับ ผู้สูงอายุ เทคโนโลยี	- เน้นการ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์และ

สำหรับ	time Mental	ติดตามและประเมิน	ให้กำลังใจ ช่วยใน
ผู้สูงอายุ	Health	สุขภาพจิตแบบ	การขอความ
	Monitoring	เรียลไทม์	ช่วยเหลือได้
			ทันเวลาที่

ตารางที่ ๔.๒ การสังเคราะห์รูปแบบการบูรณาการเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคมตามหลักพุทธจิตวิทยา

ประเภทของเทคโนโลยี	หลักพุทธศาสนา/จิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง	กระบวนการทางสังคมที่เสริมสร้าง	ผลลัพธ์ที่คาดหวังต่อความเข้มแข็งทางใจ	แนวทางการพัฒนาและยกระดับเคลื่อน
เทคโนโลยีเพื่อการเจริญสติและปฏิบัติธรรม	- สติปัฏฐาน ๔ - มัชฌิมาปฏิปทา - การฝึกสติ	- การฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง - การเชื่อมต่อกับชุมชนปฏิบัติธรรม	- ความสงบทางจิตใจ การรู้เท่าทันอารมณ์ - ความสามารถในการจัดการความเครียด	- พัฒนาแอปพลิเคชันเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ - ร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยา สร้างชุมชนออนไลน์ในการปฏิบัติธรรม
เทคโนโลยีเพื่อการเชื่อมต่อทางสังคม	- สังฆะ (ชุมชนแห่งการเรียนรู้) - สังคหวัตถุ ๔ Social Networking for Elderly	- การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การให้และรับการสนับสนุนทางสังคม	- ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน - เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง	- พัฒนาแพลตฟอร์มเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ สร้างระบบพี่เลี้ยงในการใช้เทคโนโลยี
เทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดและบันทึก	- การคลายความยึดมั่นถือมั่น	- การทบทวนชีวิต	- ความภาคภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าและ	- พัฒนาแพลตฟอร์ม Digital

ประเภทของเทคโนโลยี	หลักพุทธศาสนา/จิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง	กระบวนการทางสังคมที่เสริมสร้าง	ผลลัพธ์ที่คาดหวังต่อความเข้มแข็งทางใจ	แนวทางการพัฒนาและยกระดับเคลื่อน
ประสบการณ์ชีวิต	- Meaning in Life	- การถ่ายทอดภูมิปัญญา - การสร้างสะพานเชื่อมระหว่างรุ่น	ความหมายของชีวิต – การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน	Storytelling สนับสนุนการบันทึกและแบ่งปันภูมิปัญญา สร้างโครงการเชื่อมโยงระหว่างผู้สูงอายุกับเยาวชน
เทคโนโลยีเพื่อการติดตามและส่งเสริมสุขภาพจิต	- อัมปมาทธรรม (ความไม่ประมาท) - อริยสัจ ๔ Real-time Mental Health Monitoring	- การติดตามและประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง การขอความช่วยเหลือ - ทันท่วงที การเรียนรู้และปรับตัวอย่างต่อเนื่อง	- การตระหนักรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ - ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบ - การมีทักษะในการแก้ปัญหาและเผชิญความเครียด	- พัฒนาระบบติดตามสุขภาพจิตแบบเรียลไทม์ - เชื่อมโยงกับระบบให้คำปรึกษา สร้างชุมชนให้การช่วยเหลือออนไลน์

ตารางที่ ๔.๓ การสังเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการบูรณาการเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคม

มิติ	ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	ข้อท้าทาย	แนวทางแก้ไข	หน่วยงาน/ภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
การออกแบบ	- การออกแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Design) - การคำนึงถึงข้อจำกัดทาง	- ความหลากหลายของผู้สูงอายุในด้านทักษะดิจิทัล - ข้อจำกัดทางกายภาพที่แตกต่างกัน	- ใช้หลักการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) - มีระบบช่วยเหลือและ	- ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ UX/UI - ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ - ตัวแทนผู้สูงอายุ

มิติ	ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	ข้อท้าทาย	แนวทางแก้ไข	หน่วยงาน/ภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
	กายภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ		สอนการใช้งานในตัว	
เนื้อหา	- การบูรณาการหลักสูตรจิตวิทยาอย่างถูกต้อง - การนำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจง่ายและน่าสนใจ	- การรักษาแก่นแท้ของหลักสูตรในยุคดิจิทัล - การทำให้เนื้อหาที่น่าสนใจแต่ไม่บิดเบือน	- การทำงานร่วมกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญหลายด้าน - การทดสอบเนื้อหาในกลุ่มผู้สูงอายุ	- พระสงฆ์ - นักจิตวิทยา - นักออกแบบสื่อ - ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
การเข้าถึง	- ความเท่าเทียมในการเข้าถึงเทคโนโลยี - ระบบสนับสนุนการเรียนรู้เทคโนโลยี	- ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล (Digital Divide) - ทักษะดิจิทัลขั้นพื้นฐาน	- จัดทำโครงการส่งเสริมการเข้าถึงเทคโนโลยี สร้างระบบพี่เลี้ยงดิจิทัล	- ภาครัฐ - ภาคเอกชน - องค์กร - ชุมชน - สถาบันการศึกษา
การบูรณาการ	- ความสมดุลระหว่างการใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีและการปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า - การเชื่อมโยงกิจกรรมออนไลน์กับชุมชนจริง	- การแยกส่วนระหว่างโลกออนไลน์กับโลกจริง - การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป	- ออกแบบกิจกรรมแบบผสมผสาน (Hybrid Activities) - สร้างจุดเชื่อมต่อระหว่างชุมชนออนไลน์กับชุมชนจริง	- ผู้นำชุมชน - องค์กรทางศาสนา - ศูนย์ผู้สูงอายุ - ครอบครัว
ความยั่งยืน	- การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง - การสร้างชุมชนผู้ใช้ที่เข้มแข็ง	- ความยั่งยืนทางการเงิน การปรับตัวตามเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง	- สร้างโมเดลธุรกิจเพื่อสังคม - พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือ	- ภาครัฐกิจเพื่อสังคม - ผู้สนับสนุนทางการเงิน - ชุมชนผู้ใช้

มิติ	ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	ข้อท้าทาย	แนวทางแก้ไข	หน่วยงาน/ภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
	- การสนับสนุนจากหลายภาคส่วน		ระดมทุนจากหลายแหล่ง	- สถาบันวิจัยและพัฒนา

จากตารางที่ ๔.๑, ๔.๒ และ ๔.๓ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๕ ท่าน สามารถบูรณาการเป็นกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้ดังนี้

๑. การพัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการปฏิบัติธรรมและการเรียนรู้

๑) แอปพลิเคชันนำทางการเจริญสติและการปฏิบัติธรรมที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ใช้งานง่าย มีคำแนะนำที่ชัดเจน และสามารถปรับให้เข้ากับความสามารถและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

๒) คลังสื่อธรรมะออนไลน์ที่รวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุตามหลักพุทธศาสนา เช่น การปล่อยวาง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการเตรียมตัวเพื่อความตาย

๓) ระบบการเรียนรู้แบบโต้ตอบ (Interactive Learning System) ที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้หลักธรรมและตอบคำถามเพื่อวัดความเข้าใจ ช่วยฝึกสมองและป้องกันภาวะสมองเสื่อม

๒. การสร้างชุมชนเสมือนจริงสำหรับการปฏิบัติธรรมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

๑) แพลตฟอร์ม Virtual Sangha ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาด้วยกัน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ และการฟังธรรม แม้จะอยู่คนละที่

๒) กลุ่มสนทนาออนไลน์ที่แบ่งตามความสนใจและประเด็นปัญหาของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลสุขภาพตามหลักพุทธศาสนา การจัดการกับความเหงาและการสูญเสีย

๓) ระบบพี่เลี้ยงออนไลน์ (Online Mentoring System) ที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมกับผู้เพิ่งเริ่มต้น เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้คำแนะนำ

๓. การใช้เทคโนโลยีในการบันทึกและสะท้อนประสบการณ์ชีวิต

๑) แพลตฟอร์ม Digital Storytelling ที่ผู้สูงอายุสามารถบันทึกเรื่องราวชีวิต ความทรงจำที่มีคุณค่า และบทเรียนที่ได้เรียนรู้ เพื่อแบ่งปันกับครอบครัวและคนรุ่นหลัง

๒) ระบบบันทึกความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม (Spiritual Journey Tracker) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นพัฒนาการของตนเองในการฝึกสติและการพัฒนาจิตใจ

๓) เครื่องมือการทบทวนชีวิต (Life Review Tool) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านมา สอดคล้องกับหลักการพิจารณาตนเองในพระพุทธศาสนา

๔. การเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

- ๑) แพลตฟอร์มเครือข่ายทางสังคมที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ เน้นการใช้งานที่ง่าย และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา
- ๒) ระบบการนัดหมายและการเดินทางร่วมกัน (Ride-Sharing) เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมทางสังคม ช่วยลดอุปสรรคในการเดินทางของผู้สูงอายุ
- ๓) ระบบการให้คำปรึกษาออนไลน์ (Online Counseling) ที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุกับพระสงฆ์และนักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

๕. การใช้เทคโนโลยีในการติดตามและส่งเสริมสุขภาพจิต

- ๑) แอปพลิเคชันติดตามสุขภาพจิตที่ผสมผสานหลักการทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา ช่วยให้ผู้ใช้สามารถสังเกตและจัดการกับอารมณ์และความคิดของตนเอง
- ๒) โปรแกรมการฝึกสติออนไลน์ที่ปรับให้เข้ากับความสามารถและข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละคน
- ๓) ระบบแจ้งเตือนเพื่อการปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน เช่น การแผ่เมตตา การกล่าวคำขอบคุณ และการทำกิจกรรมที่มีความหมาย

๖. การบูรณาการเทคโนโลยีกับกิจกรรมในชุมชนจริง

- ๑) การใช้ QR Code หรือเทคโนโลยี AR (Augmented Reality) ในวัดและสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติ
- ๒) การถ่ายทอดสดกิจกรรมทางศาสนาจากวัดผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเดินทางสามารถมีส่วนร่วมได้
- ๓) การใช้ระบบลงทะเบียนออนไลน์สำหรับกิจกรรมในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้อย่างสะดวกและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

การบูรณาการกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเหล่านี้ต้องยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง โดยไม่ยึดติดกับเทคโนโลยีจนละเลยการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า และไม่ปฏิเสธเทคโนโลยีจนพลาดโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรและเครือข่ายสนับสนุนที่มีประโยชน์ การผสมผสานอย่างสมดุลจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยและบริบทของสังคมไทยในปัจจุบัน

ทั้งนี้ การออกแบบและพัฒนาเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงหลักการออกแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Design) เช่น การใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ การใช้สีที่มีความคมชัด การออกแบบปุ่มกดที่ใช้งานง่าย และการมีคำแนะนำที่ชัดเจน รวมถึงการจัดอบรมและให้ความรู้

เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีแก่ผู้สูงอายุ เพื่อลดช่องว่างทางดิจิทัล (Digital Divide) และเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างเท่าเทียม

๔.๑.๓ การส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับการหลอกลวงทางโทรศัพท์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการถูกหลอก

ปัจจุบันการหลอกลวงทางโทรศัพท์หรือที่เรียกว่า “แก๊งคอลเซ็นเตอร์” เป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงในสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มักตกเป็นเหยื่อเนื่องจากอาจมีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์เกี่ยวกับรูปแบบภัยไซเบอร์ แก๊งมิจฉาชีพมักอ้างตัวเป็นเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานรัฐ เช่น ตำรวจ ศาล หรือธนาคาร แจ้างข้อมูลเท็จเกี่ยวกับบัญชีธนาคาร การโอนเงินผิดบัญชี หรือการเกี่ยวข้องกับคดีความต่างๆ สร้างความตื่นตระหนกให้ผู้สูงอายุหลงเชื่อและโอนเงินหรือเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ

สถิติจากศูนย์ปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี สำนักงานตำรวจแห่งชาติ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นเหยื่อของการหลอกลวงรูปแบบนี้มากที่สุด ส่งผลให้เกิดความสูญเสียทางการเงินและผลกระทบทางจิตใจอย่างรุนแรง หลายรายถึงขั้นสูญเสียเงินออมทั้งชีวิต เกิดภาวะซึมเศร้า และบางรายถึงขั้นคิดสั้น

๑. การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับการป้องกันการหลอกลวง

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อการหลอกลวงได้ ดังนี้

๑.๑ การเจริญสติและการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ

๑.๑ ฝึกให้ผู้สูงอายุมีสติ ไม่หวั่นไหวหรือตื่นตระหนกง่ายเมื่อได้รับโทรศัพท์ที่สร้างความกดดัน

๑.๒ ใช้โยนิโสมนสิการหรือการคิดอย่างแยบคายในการพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับ โดยตั้งคำถามเช่น “ข้อมูลนี้สมเหตุสมผลหรือไม่” “ทำไมต้องเร่งรีบตัดสินใจ” “เหตุใดจึงต้องปกปิดเรื่องนี้กับคนในครอบครัว”

๑.๒ หลักกาลามสูตร ๑๐ ประการ

๒.๑ สอนให้ผู้สูงอายุไม่เชื่อเพียงเพราะได้ยินได้ฟัง (มา สุตวา ปิสเตยยะ) ไม่เชื่อเพียงเพราะผู้พูดอ้างตำแหน่งหรือความน่าเชื่อถือ

๒.๒ ฝึกการใช้วิจารณญาณพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือกระทำตาม

๑.๓ หลักสัปปริสธรรม ๗ โดยเฉพาะ

๓.๑ อัตตัญญูตา (รู้จักตน) - ตระหนักถึงข้อจำกัดและความเสี่ยงของตนเองในเรื่องเทคโนโลยี

๓.๒ มัตตัญญูตา (รู้จักประมาณ) - ไม่หลงเชื่อข้อเสนอหรือผลตอบแทนที่เกินจริง

๓.๓ กาลัญญูตา (รู้จักกาล) - รู้ว่าเมื่อใดควรตัดสินใจและเมื่อใดควรขอคำปรึกษาจากผู้อื่น

ก่อน

๒. กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อป้องกันการหลอกลวง

การบูรณาการกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อป้องกันการหลอกลวงในผู้สูงอายุ มีดังนี้

๒.๑ การสร้างเครือข่ายป้องกันในครอบครัวและชุมชน

๑) จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงในวัดหรือศูนย์ผู้สูงอายุในชุมชน

๒) สร้างระบบ “บัดดี้” ให้ผู้สูงอายุมีคู่ปรึกษาเมื่อได้รับโทรศัพท์หรือข้อความที่น่าสงสัย

๓) ส่งเสริมให้ลูกหลานพูดคุยกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับภัยการหลอกลวงอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักทศ ๖ ในเรื่องการดูแลบุพการี

๒.๒ การออกแบบเทคโนโลยีเพื่อป้องกันการหลอกลวง

๑) พัฒนาแอปพลิเคชันคัดกรองสายเรียกเข้าที่น่าสงสัยสำหรับโทรศัพท์ของผู้สูงอายุ

๒) สร้างระบบแจ้งเตือนในบัญชีธนาคารเมื่อมีการทำธุรกรรมผิดปกติ พร้อมกลไกยืนยันกับสมาชิกในครอบครัว

๓) พัฒนาช่องทางออนไลน์สำหรับตรวจสอบความน่าเชื่อถือของหมายเลขโทรศัพท์หรือข้อความที่ได้รับ

๒.๓ การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่าย

๑) สร้างคลิปวิดีโอสั้นๆ เกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงและวิธีรับมือ ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย

๒) พัฒนาอินโฟกราฟิกที่แสดงขั้นตอนการตรวจสอบและการตอบสนองต่อการหลอกลวงทางโทรศัพท์

๓) จัดทำคู่มือรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการหลอกลวงล่าสุดและวิธีป้องกัน

๒.๔ การสร้างชุมชนออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

๑) พัฒนากลุ่มไลน์หรือเฟซบุ๊กสำหรับผู้สูงอายุเพื่อแจ้งเตือนเกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงใหม่ๆ

๒) จัดเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ออนไลน์ระหว่างผู้สูงอายุที่เคยประสบกับการหลอกลวงและวิธีรับมือ

๓) สร้างระบบรายงานการหลอกลวงที่ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้ง่ายและรวดเร็ว

๓. แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวงตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓.๑ การรู้เท่าทันอารมณ์ (สติปัญญา)

๑) สังเกตความรู้สึกของตนเองเมื่อได้รับโทรศัพท์ หากรู้สึกตื่นเต้น กลัว หรือกังวลมาก ผิดปกติ ให้หยุดและตั้งสติก่อนตัดสินใจ

๒) ฝึกการหายใจลึก ๆ และทำให้สงบเมื่อรู้สึกถูกกดดันจากปลายสาย

๓.๒ การพิจารณาด้วยเหตุผล (โยนิโสมนสิการ)

๑) ตั้งคำถามว่า “ทำไมหน่วยงานราชการหรือธนาคารต้องติดต่อผ่านโทรศัพท์แทนที่จะเป็นหนังสือทางการ”

๒) พิจารณาว่า “ทำไมต้องเร่งรีบให้ตัดสินใจทันที ไม่ให้เวลาตรวจสอบข้อมูล”

๓) ตั้งข้อสังเกตว่า “ทำไมผู้โทรเข้ามาจึงขอข้อมูลส่วนตัวที่หน่วยงานควรมีอยู่แล้ว”

๓.๓ การรักษามโนคติที่นาเชื่อถือ (กัลยาณมิตตตา)

๑) ไม่ตัดสินใจเพียงลำพัง แต่ปรึกษาลูกหลานหรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ก่อนดำเนินการใดๆ

๒) แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันทีเมื่อสงสัยว่าอาจถูกหลอกลวง

๓.๔ การตระหนักถึงทุกข์และต้นเหตุของทุกข์ (อริยสัจ ๔)

๑) เข้าใจว่าความกลัวและความโลภเป็นช่องทางให้ถูกหลอกลวงได้ง่าย

๒) รู้เท่าทันกลยุทธ์ที่มีฉฉาชีพใช้ในการหลอกลวง เช่น การสร้างความกดดัน การขู่ให้กลัว หรือการหลอกล่อด้วยผลประโยชน์

๔. แนวปฏิบัติเชิงรูปธรรม

๔.๑ ตั้งกฎให้ตนเองไม่ตัดสินใจเรื่องการเงินจากการพูดคุยทางโทรศัพท์เพียงครั้งเดียว

๔.๒ วางโทรศัพท์และโทรกลับไปหมายเลขทางการของหน่วยงานนั้นๆ เพื่อตรวจสอบข้อมูล

๔.๓ ไม่บอกข้อมูลส่วนตัวสำคัญ เช่น รหัส OTP หมายเลขบัตรเครดิต หรือรหัสบัญชีธนาคารทางโทรศัพท์

๔.๔ มีรายชื่อหน่วยงานทางการและหมายเลขโทรศัพท์ที่ถูกต้องไว้ใกล้โทรศัพท์

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันต่อการหลอกลวงทางโทรศัพท์ ผ่านการฝึกสติ การพิจารณาด้วยเหตุผล และการอาศัยเครือข่ายทางสังคมที่ดี เมื่อบูรณาการร่วมกับเทคโนโลยีที่ออกแบบอย่างเหมาะสม จะสร้างระบบนิเวศที่ปลอดภัยและเกื้อหนุนผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดในการป้องกันการถูกหลอกลวงไม่ว่ารูปแบบจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

จากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ด้านการหลอกลวงทางโทรศัพท์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง สรุปเป็นประเด็น ดังต่อไปนี้

“การป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์ในผู้สูงอายุเริ่มต้นจากการฝึกสติและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีงานวิจัยที่ใช้เทคนิคการสร้างความตื่นตระหนกและความกลัว ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจอย่างรีบเร่งโดยขาดการพิจารณาอย่างรอบคอบ การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสงบและไม่หวั่นไหวง่ายเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน การพิจารณาตามหลักกาลามสูตรที่สอนไม่ให้เชื่อเพียงเพราะได้ยินได้ฟัง หรือเพราะผู้พูดอ้างตำแหน่งหน้าที่ จะช่วยป้องกันการถูกหลอกลวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ”^๕

“หลักอริยสัจ ๔ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการหลอกลวงได้ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจว่าการหลอกลวงเป็นทุกข์ และสาเหตุของการตกเป็นเหยื่อมักมาจากความโลภและความกลัว (สมุทัย) การพ้นจากการถูกหลอกลวงคือการรู้เท่าทันและตั้งสติ (นิโรธ) และแนวทางปฏิบัติคือการฝึกสติ ใช้ปัญญาพิจารณา และปรึกษากัลยาณมิตร (มรรค) ผู้สูงอายุควรฝึกความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) ในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสาร และต้องเข้าใจหลักอนิจจังว่าเทคโนโลยีและรูปแบบการหลอกลวงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา”^๖

“การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมตามหลักสังคหวัตถุ ๔ มีความสำคัญในการป้องกันการหลอกลวง การแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน (ทาน) การพูดคุยกับลูกหลานด้วยความจริงใจเมื่อมีความกังวล (ปิยวาจา) การมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (อตถจริยา) และการวางแผนสมมติสมอบลายในการสร้างความเชื่อใจกับครอบครัว (สมานัตตตา) จะทำให้ผู้สูงอายุไม่โดดเดี่ยวและมีที่ปรึกษาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่น่าสงสัย เทคโนโลยีการสื่อสารควรถูกใช้เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวมากกว่าการทำให้ผู้สูงอายุโดดเดี่ยว”^๗

“มีงานวิจัยใช้หลักการทางจิตวิทยาในการหลอกลวง โดยเฉพาะการกระตุ้นอารมณ์กลัวและความวิตกกังวล ซึ่งทำให้สมองส่วนที่ใช้ในการคิดวิเคราะห์หรือ Prefrontal Cortex ทำงานได้ไม่เต็มที่ การฝึกสติและการจัดการความเครียดจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ไว้ได้แม้ในสถานการณ์ที่กดดัน ผู้สูงอายุควรได้รับการฝึกเทคนิคการจัดการความเครียดแบบทันที เช่น การหายใจลึกๆ การนับ ๑-๑๐ ก่อนตัดสินใจ และการตั้งคำถามทบทวนกับตนเอง นอกจากนี้ การสร้างกลไกป้องกันเชิงพฤติกรรม เช่น การตั้งกฎกับตนเองว่าจะไม่ตัดสินใจเรื่องการเงินทางโทรศัพท์ทันที หรือการมีบุคคลที่สามารถปรึกษาได้ทันที จะช่วยลดความเสี่ยงได้มาก”^๘

^๕ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๑, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^๖ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๒, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^๗ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๓, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^๘ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา B๒, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

“ความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุตกเป็นเหยื่อการหลอกลวง การสร้างเครือข่ายทางสังคมทั้งออนไลน์และออฟไลน์ที่เข้มแข็งจะช่วยลดความเสี่ยงนี้ ครอบครัวควรมีการพูดคุยเรื่องภัยการหลอกลวงอย่างเปิดเผยและไม่ตำหนิเมื่อผู้สูงอายุแสดงความกังวล เพื่อสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการปรึกษาหารือ นอกจากนี้ การใช้เทคนิคจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างความมั่นใจและการตัดสินใจที่เข้มแข็ง เช่น การทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเพื่อตระหนักถึงพลังและความสามารถของตนเอง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อการถูกหลอกลวง”^๙

“แก๊งคอลเซ็นเตอร์ในปัจจุบันมีความซับซ้อนและน่าเชื่อถือมากขึ้น โดยใช้เทคโนโลยีการปลอมแปลงหมายเลขโทรศัพท์ (Spoofing) ให้ดูเหมือนโทรมาจากหน่วยงานราชการหรือธนาคารจริง มีการใช้ข้อมูลส่วนตัวของเหยื่อที่ได้มาจากการรั่วไหลของข้อมูลออนไลน์ และมีการสร้างเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันปลอมที่มีความสมจริง ผู้สูงอายุควรเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีพื้นฐานและรูปแบบการหลอกลวงที่เปลี่ยนแปลงไป ควรติดตั้งแอปพลิเคชันป้องกันการหลอกลวงในโทรศัพท์ และเปิดใช้งานระบบยืนยันตัวตนสองชั้น (Two-Factor Authentication) สำหรับบัญชีออนไลน์ที่สำคัญ”^{๑๐}

“ธนาคารและหน่วยงานรัฐได้พัฒนาระบบป้องกันการหลอกลวงมากขึ้น เช่น ระบบการยืนยันตัวตนที่ซับซ้อน ระบบตรวจจับธุรกรรมที่ผิดปกติ และการแจ้งเตือนเมื่อมีการโอนเงินจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุควรเข้าใจว่าหน่วยงานเหล่านี้จะไม่ขอข้อมูลส่วนตัวหรือรหัสผ่านทางโทรศัพท์ ไม่มีการขอให้โอนเงินไปยังบัญชีเพื่อความปลอดภัย และไม่ขอให้ติดตั้งโปรแกรมควบคุมโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ ผู้สูงอายุควรมีรายชื่อหมายเลขโทรศัพท์ทางการของหน่วยงานต่างๆ ไว้ล่วงหน้า และควรโทรกลับไปที่หมายเลขทางการเพื่อตรวจสอบข้อมูลทุกครั้ง”^{๑๑}

ตารางที่ ๔.๔ สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่านที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ	การประยุกต์ใช้
ด้านพระพุทธศาสนา	๑	การฝึกสติและการรู้เท่าทันอารมณ์	- สติปัญญา ๔ - กาลามสูตร	- ฝึกความสงบไม่หวั่นไหวง่าย

^๙ สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา B๒, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๑๐} สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านความมั่นคงปลอดภัยเทคโนโลยีสารสนเทศ ธนาคารฮ่องกงและเซี่ยงไฮ้แบงกิงคอร์ปอเรชัน สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ C๑, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

^{๑๑} สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านความมั่นคงปลอดภัยเทคโนโลยีสารสนเทศ ธนาคารทหารไทยธนชาติ จำกัด (มหาชน) C๒, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่าน ที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ	การประยุกต์ใช้
				- ไม่เชื่อเพียงเพราะได้ ยินหรืออ้างตำแหน่ง
ด้าน พระพุทธศาสนา	๒	การประยุกต์ใช้ริยสัจ ๔	- ทุกข์ การหลอกลวง - สมุทัย ความโลภและความ กลัว - นิโรธ รู้เท่าทันและตั้งสติ - มรรค ฝึกสติ ใช้ปัญญา	- ฝึกความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) - เข้าใจหลักอนิจจัง
ด้าน พระพุทธศาสนา	๓	การเสริมสร้าง เครือข่ายทางสังคม	- สังคหวัตถุ ๔ • ทาน • ปิยวาจา • อตถจริยา • สมานัตตตา	- แบ่งปันประสบการณ์ - พุดคุยกับลูกหลาน ด้วยความจริงใจ - ช่วยเหลือซึ่งกันและ กัน - สร้างความเข้าใจใน ครอบครัว
ด้านจิตวิทยา	๑	การจัดการกับกลไก ทางจิตวิทยาที่ มีงานวิจัยใช้	- Prefrontal Cortex ทำงาน ได้ไม่เต็มที่เมื่อถูกกระตุ้นด้วย ความกลัว	- เทคนิคการจัดการ ความเครียดแบบทันที - สร้างกลไกป้องกัน เชิงพฤติกรรม
ด้านจิตวิทยา	๒	การลดปัจจัยเสี่ยงด้าน ความโดดเดี่ยว	- เครือข่ายทางสังคมที่ เข้มแข็ง - การสร้างบรรยากาศที่ ปลอดภัยในครอบครัว	- พุดคุยเรื่องภัยการ หลอกลวงอย่าง เปิดเผย - ใช้เทคนิคจิตวิทยา เชิงบวกสร้างความ มั่นใจ
ด้านความมั่นคง ปลอดภัย เทคโนโลยี สารสนเทศ	๑	ความรู้เกี่ยวกับ เทคโนโลยีและเทคนิค การหลอกลวงสมัยใหม่	- Spoofing - การรั่วไหลของข้อมูลส่วนตัว - การสร้างเว็บไซต์ปลอม	- ติดตั้งแอปป้องกัน การหลอกลวง - ใช้ระบบยืนยันตัวตน สองชั้น

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่าน ที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ	การประยุกต์ใช้
ด้านความมั่นคง ปลอดภัย เทคโนโลยี สารสนเทศ	๒	การเข้าใจระบบ ป้องกันของหน่วยงาน และข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง	- ระบบยืนยันตัวตนที่ซับซ้อน - ระบบตรวจจับธุรกรรม ผิดปกติ	- มีรายชื่อย่อหมายเลข ทางการไว้ล่วงหน้า - โทรกลับที่หมายเลข ทางการเสมอ

จากตารางที่ ๔.๔ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๗ ท่าน สามารถบูรณาการเป็น
แนวทางการป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์สำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธิจิตวิทยา ได้ดังนี้

๑. การเสริมสร้างสติและการรู้เท่าทันอารมณ์

- ๑) ฝึกการตั้งสติและการหายใจอย่างมีสติเมื่อได้รับโทรศัพท์ที่สร้างความกดดัน
- ๒) พัฒนาการรู้เท่าทันอารมณ์กลัวและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้อารมณ์บดบัง
การใช้เหตุผล

๓) ฝึกการสังเกตความรู้สึกและร่องรอยของการถูกกระตุ้นด้วยความกลัวหรือความโลภ

๒. การพิจารณาด้วยเหตุผลตามหลักกาลามสูตรและโยนิโสมนสิการ

- ๑) ตั้งคำถามกับข้อมูลที่ได้รับว่ามีความสมเหตุสมผลหรือไม่
 - ๒) ไม่เชื่อข้อมูลเพียงเพราะผู้พูดอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่หรือผู้มีอำนาจ
 - ๓) พิจารณาความเร่งด่วนและแรงกดดันว่าเป็นกลยุทธ์การหลอกลวงหรือไม่
- #### ๓. การสร้างกลไกป้องกันเชิงพฤติกรรม
- ๑) ตั้งกฎกับตนเองว่าจะไม่ตัดสินใจเรื่องการเงินหรือข้อมูลสำคัญทางโทรศัพท์ทันที
 - ๒) ฝึกนิสัยการวางสายและโทรกลับไปที่หมายเลขทางการของหน่วยงานนั้นๆ
 - ๓) ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวสำคัญ เช่น รหัส OTP รหัสบัตรเครดิต หรือรหัสบัญชีธนาคารทาง
โทรศัพท์

๔. การอาศัยกลยามิตรและเครือข่ายทางสังคม

- ๑) สร้างเครือข่ายที่ปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัย เช่น ลูกหลาน เพื่อนที่ไว้ใจได้ หรือเจ้าหน้าที่
ธนาคาร
- ๒) เข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับภัยการหลอกลวงในชุมชนหรือออนไลน์
- ๓) พุดคุยเรื่องการหลอกลวงอย่างเปิดเผยในครอบครัว โดยไม่อายหรือกลัวถูกตำหนิ

๕. การใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันการหลอกลวง

- ๑) ติดตั้งแอปพลิเคชันหรืออุปกรณ์ที่ช่วยคัดกรองสายเรียกเข้าที่น่าสงสัย
- ๒) เปิดใช้งานระบบยืนยันตัวตนสองชั้นสำหรับบัญชีออนไลน์ที่สำคัญ

๓) ใช้ระบบแจ้งเตือนการทำธุรกรรมทางการเงินที่ผิดปกติ

๖. การฝึกฝนความไม่ประมาทในการใช้เทคโนโลยี

๑) ติดตามข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ

๒) ตระหนักว่าเทคโนโลยีและรูปแบบการหลอกลวงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (หลัก
อนิจจัง)

๓) ฝึกการใช้วิจารณญาณและการไม่หลงเชื่อง่าย ไม่ว่าเรื่องที่ได้ยินจะน่ากลัวหรือน่าสนใจ
เพียงใด

๗. การเยียวยาจิตใจหลังจากถูกหลอกลวง

๑) ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

๒) ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อลดความทุกข์และความรู้สึกผิดหลังจากถูกหลอกลวง

๓) แบ่งปันประสบการณ์เพื่อเป็นบทเรียนให้ผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าประสบการณ์ที่
เจ็บปวดมีคุณค่า

๘. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในครอบครัวและชุมชน

๑) สร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้สูงอายุกล้าปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัย

๒) พัฒนาระบบเพื่อนช่วยเพื่อนในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อช่วยกันสอดส่องและให้คำแนะนำ

๓) จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหลอกลวงในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับแนวทางการป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์และ
ออนไลน์ จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตในยุค
ดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข รู้เท่าทันภัยการหลอกลวงในรูปแบบต่างๆ และสามารถพึ่งพา
ตนเองได้มากขึ้น โดยยังคงรักษาความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวและชุมชน

๔.๑.๔ เครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ

การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการบูรณา
การองค์ความรู้จากสองศาสตร์สำคัญ คือ พระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ สามารถพัฒนา
กระบวนการทางสังคม การดูแลจิตใจ การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน และการสื่อสารเชิงบวกใน
ครอบครัว ชุมชน สังคม

จากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ด้านการสร้างเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งทาง
ใจด้วยสติ สรุปเป็นประเด็น ดังต่อไปนี้

“การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนาต้องเริ่มจากการ
ฝึกสติเป็นพื้นฐาน การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงความปลอดภัยของร่างกาย
และจิตใจ ยอมรับความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ การมีสติจะช่วยควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับ

ความเจ็บป่วยหรือการสูญเสีย เทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกสติได้ เช่น แอปพลิเคชันนำทางการเจริญสติ คลิปวิดีโอสอนการปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงง่าย”^{๑๒}

“หลักอริยบท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ การมีฉันทะหรือความพอใจในสิ่งที่ทำ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจุดหมายในชีวิต ส่วนวิริยะคือความเพียรพยายามแม้จะมีข้อจำกัดทางร่างกาย จิตตะคือการจดจ่อกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ และวิมังสาคือการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้น สังคมควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมกลุ่มที่ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตตามหลักอริยบท ๔ นี้”^{๑๓}

“พรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สมดุลและเข้มแข็ง การแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การมีความกรุณาช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลัง การมีมุทิตาหรือยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และการมีอุเบกขาหรือการวางใจเป็นกลางเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมต่อกับครอบครัวและชุมชน สร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔”^{๑๔}

“ความเข้มแข็งทางใจหรือ Resilience เป็นปัจจัยสำคัญในการรับมือกับความท้าทายในวัยสูงอายุ การฝึกสติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy) มีความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนา และได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การสร้างความหมายในชีวิต (Meaning in Life) ผ่านการมีส่วนร่วมในสังคมและการช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ”^{๑๕}

“แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) มีความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนา ในการมองโลกตามความเป็นจริงและการเน้นการฝึกฝนจิตใจ การพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความกตัญญู ความเมตตา การให้อภัย และการมีความหวัง ล้วนช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ผู้สูงอายุ เทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถนำมาใช้ในการประเมินสุขภาพจิตและการเข้าถึงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ”^{๑๖}

ตารางที่ ๔.๕ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

^{๑๒} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๑, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๒, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๓, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๑๕} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา B๑, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๑๖} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา B๒, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่าน ที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ	การประยุกต์ใช้
ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระพุทธศาสนา	๑	การฝึกสติและ การรู้เท่าทัน อารมณ์	- หลักสติปัฏฐาน ๔ - หลักกาลามสูตร - หลักทศ ๖ - กตัญญูกตเวที - บุญกิริยาวัตถุ ๓	- การฝึกสติเพื่อไม่ หวั่นไหวในสถานการณ์ กดดัน - การไม่เชื่อเพียงเพราะ ได้ยินหรืออ้างตำแหน่ง - แอปพลิเคชันนำ ทางการเจริญสติ - คลิปวิดีโอสั้นและ อินโฟกราฟิกเผยแพร่ ธรรม - วัดเป็นศูนย์กลางจัด กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระพุทธศาสนา	๒	การประยุกต์ อริยสัจ ๔ และ การใช้ เทคโนโลยีอย่าง มีสติ	- อริยสัจ ๔ - อัปมาทธรรม - หลักอนิจจัง- มัชฌิมาปฏิปทา - สังฆะ (ชุมชนแห่งการ เรียนรู้)	- การเข้าใจสาเหตุของ การหลงกลวง (ความ โลภและความกลัว) - การฝึกความไม่ ประมาทในการใช้ เทคโนโลยี - การพัฒนาชุมชน ออนไลน์ (Virtual Sangha) - การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรมออนไลน์ - ต้องไม่ให้เทคโนโลยี แทนที่การมีปฏิสัมพันธ์ แบบเผชิญหน้า
ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระพุทธศาสนา	๓	การเสริมสร้าง เครือข่ายทาง สังคมและการ	- สังคหวัตถุ ๔ - พรหมวิหาร ๔	- การแบ่งปัน ประสบการณ์และข้อมูล ระหว่างผู้สูงอายุ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่าน ที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ	การประยุกต์ใช้
		ถ่ายทอดภูมิ ปัญญา		- การถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่คนรุ่นใหม่ - การพัฒนาแพลตฟอร์ม Digital Storytelling- การใช้เทคโนโลยี เชื่อมต่อผู้สูงอายุกับ ครอบครัวที่อยู่ห่างไกล- ให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็น ครูในโรงเรียน
ผู้เชี่ยวชาญด้าน จิตวิทยา	๑	การจัดการกับ กลไกทาง จิตวิทยาและ เทคโนโลยี สุขภาพจิต	- กลไกการทำงานของ Prefrontal Cortex- การจัดการความเครียด- Social Support - Group- Active Aging- Mental Health Technology	- เทคนิคการจัดการ ความเครียดแบบทันที - การสร้างกลไกป้องกัน เชิงพฤติกรรม - การจัดตั้งศูนย์ผู้สูงอายุ ในชุมชน- แอปพลิเคชัน และโปรแกรมฝึกทักษะ การจัดการความเครียด- การออกแบบเทคโนโลยี ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Design)
ผู้เชี่ยวชาญด้าน จิตวิทยา	๒	การลดปัจจัย เสี่ยงด้านความ โดดเดี่ยวและ การเสริมสร้าง ความหมายใน ชีวิต	- Social Networking for Elderly- Meaning in Life- Real-time Mental Health Monitoring- จิตวิทยาเชิงบวก	- การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง - การพูดคุยเรื่องภัยการ หลอกลวงอย่างเปิดเผย ในครอบครัว - การมีส่วนร่วมใน กิจกรรมจิตอาสา - แพลตฟอร์มสำหรับ ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ-

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่าน ที่	แนวคิดหลัก	หลักการสำคัญ	การประยุกต์ใช้
				เทคโนโลยีติดตาม สุขภาพจิตแบบเรียลไทม์

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันระหว่างหลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

๑. การฝึกสติและการตระหนักรู้ - หลักสติปัฏฐาน ๔ ในพุทธศาสนาสอดคล้องกับแนวคิดการฝึกสติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy) ในจิตวิทยาสมัยใหม่ ทั้งสองแนวทางเน้นการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน การรับรู้ความคิดและอารมณ์โดยไม่ตัดสิน ซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดในผู้สูงอายุ

๒. การสร้างความหมายในชีวิต - หลักอิทธิบาท ๔ โดยเฉพาะฉันทะหรือความพอใจในสิ่งที่ทำ มีความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการสร้างความหมายในชีวิต (Meaning in Life) ในจิตวิทยา การมีเป้าหมายและกิจกรรมที่มีความหมายช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีพลังในการดำเนินชีวิต

๓. การพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก - หลักพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา) สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความเมตตา การให้อภัย และความกตัญญู การพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ

๔. การยอมรับความจริงของชีวิต - หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในพุทธศาสนาสอดคล้องกับแนวคิดการยอมรับ (Acceptance) ในจิตวิทยา การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและข้อจำกัดของชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวกับความเสื่อมของร่างกายและการสูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕. การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุน - ทั้งผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยาต่างเห็นพ้องถึงประโยชน์ของการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการเข้าถึงหลักธรรมและการฝึกปฏิบัติ เช่น แอปพลิเคชันนำทางการเจริญสติ เครือข่ายสังคมออนไลน์สำหรับแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเครื่องมือประเมินสุขภาพจิต

๖. การสร้างเครือข่ายทางสังคม - แนวคิดเรื่องการมีส่วนร่วมในสังคมและการสร้างเครือข่ายทางสังคมในจิตวิทยาสอดคล้องกับหลักสังคหวัตถุ ๔ (ทาน ปิยาจา อตถจริยา สมานัตตตา) ในพุทธศาสนา การสร้างเครือข่ายทางสังคมผ่านการร่วมกิจกรรมทางศาสนาและชุมชนช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับผู้สูงอายุ

การบูรณาการองค์ความรู้จากทั้งสองศาสตร์ ทั้งในด้านหลักการและการประยุกต์ใช้ผ่านกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี จะช่วยพัฒนาระบบสนับสนุนที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย ซึ่งมีรากฐานทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา และกำลังก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัลในปัจจุบัน

ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นถึงหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และหลักอริยสัจ ๔ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของชีวิต สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความทุกข์ได้อย่างมีสติ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถูกระบุว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิต ผีกสติ และสร้างปัญญาที่เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ในขณะเดียวกัน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) การมองโลกในแง่บวก และการมีความหมายในชีวิต การสร้างเครือข่ายทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย และการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ในพระพุทธศาสนา

ด้านพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี ครอบคลุมเนื้อหา ด้านการใช้เทคโนโลยี การดูแลจิตใจ การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน และการสื่อสารในชุมชน

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในด้านพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี

“การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนาต้องมีการบูรณาการระหว่างการปฏิบัติธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคม ธรรมะไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในวัด แต่ต้องนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เทคโนโลยีมีส่วนช่วยให้การเข้าถึงธรรมะง่ายขึ้น แอปพลิเคชันสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือฟังธรรมะออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา อย่างไรก็ตาม ต้องระวังไม่ให้ติดยึดกับรูปแบบจนลืมสาระสำคัญ การปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มและการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ยังคงมีความสำคัญ ควรพัฒนาชุมชนธรรมะออนไลน์ที่มีลักษณะเหมือนกัลยาณมิตรในรูปแบบดิจิทัล”^{๑๗}

“หลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต้องเริ่มจากการพัฒนาปัญญา การมองเห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง เทคโนโลยีสามารถเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ความรู้เหล่านี้ผ่านสื่อที่เข้าใจง่าย เช่น อินโฟกราฟิก คลิปวิดีโอสั้นๆ

^{๑๗} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๑, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

หรือพอดแคสต์ การสร้างเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยใช้ภาษาและตัวอย่างที่เข้าใจง่าย จะช่วยให้การเข้าถึงหลักธรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมในชุมชนที่เชื่อมโยงหลักธรรมกับการดำเนินชีวิต เช่น กิจกรรมจิตอาสา หรือการถ่ายทอดภูมิปัญญา จะช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง และมีความสุขจากการให้”^{๑๘}

“การดูแลจิตใจตามหลักพุทธศาสนาต้องให้ความสำคัญกับการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพียงการนั่งสมาธิวันละครั้ง กระบวนการทางสังคมที่สนับสนุนการฝึกสติ เช่น กลุ่มเดินจงกรม กลุ่มสวดมนต์ หรือกลุ่มฝึกโยคะแบบมีสติ จะช่วยสร้างความสม่ำเสมอในการฝึกฝน เทคโนโลยีสามารถช่วยเตือนและติดตามการฝึกฝนได้ แอปพลิเคชันที่มีเสียงระฆังเตือนให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน หรือมีแบบบันทึกการฝึกสติประจำวัน จะช่วยสร้างวินัยและความต่อเนื่อง การสื่อสารในชุมชนควรส่งเสริมให้มีการแบ่งปันประสบการณ์การฝึกสติและผลที่ได้รับ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและกำลังใจซึ่งกันและกัน”^{๑๙}

“การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุควรใช้กระบวนการทางสังคมที่เน้นการมีส่วนร่วม และการได้รับการยอมรับ การจัดกิจกรรมกลุ่มที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้คนรุ่นใหม่ การทำงานอาสาสมัคร หรือการร่วมเป็นที่ปรึกษาในชุมชน จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีความหมาย เทคโนโลยีสามารถช่วยเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับโอกาสในการมีส่วนร่วมเหล่านี้ เช่น แพลตฟอร์มอาสาสมัครออนไลน์ ระบบจับคู่ที่ปรึกษา หรือโครงการบันทึกภูมิปัญญาดิจิทัล นอกจากนี้ การสร้างเครื่องมือประเมินและติดตามสุขภาพจิตที่ใช้งานง่ายสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้พวกเขาและครอบครัวสามารถตระหนักถึงสัญญาณเตือนและขอความช่วยเหลือได้ทันเวลาที่”^{๒๐}

“การสร้างความเข้มแข็งทางใจต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการปรับตัวและการจัดการกับความเครียด ผู้สูงอายุมักเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งสุขภาพ สถานะทางสังคม และบทบาทในครอบครัว การจัดกลุ่มสนับสนุน (Support Group) ที่มีผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์คล้ายกันมาแลกเปลี่ยนวิธีการรับมือ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และกำลังใจ เทคโนโลยีสามารถขยายขอบเขตของกลุ่มสนับสนุนนี้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ทำให้ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านการเดินทางสามารถเข้าถึงได้ นอกจากนี้ การพัฒนาโปรแกรมฝึกการผ่อนคลายความเครียด การฝึกสมาธิ หรือการฝึกการคิดเชิงบวกในรูปแบบแอปพลิเคชันที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้พวกเขาสามารถฝึกฝนทักษะเหล่านี้ได้อย่างสม่ำเสมอ”^{๒๑}

^{๑๘} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๒, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๑๙} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา A๓, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๒๐} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา B๑, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา B๒, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗.

“การออกแบบเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความเรียบง่ายและการเข้าถึงได้ (Accessibility) แอปพลิเคชันหรืออุปกรณ์ที่มีขั้นตอนการใช้งานซับซ้อนจะสร้างความท้อแท้และความเครียดแทนที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ การออกแบบควรใช้หลัก Universal Design ที่ใช้งานได้สำหรับทุกคน มีตัวอักษรขนาดใหญ่ ปุ่มที่มองเห็นชัดเจน และคำอธิบายที่เข้าใจง่าย นอกจากนี้ ควร มีระบบสนับสนุนการใช้งาน เช่น คู่มือวิดีโอ การช่วยเหลือออนไลน์ หรือกลุ่มอาสาสมัครที่คอยช่วยแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจในการใช้เทคโนโลยี การพัฒนาชุมชนดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุที่มีความสนใจเดียวกัน เช่น กลุ่มปลูกต้นไม้ กลุ่มทำอาหาร หรือกลุ่มออกกำลังกาย จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน”^{๒๒}

“เทคโนโลยีที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจควรมุ่งเน้นการเชื่อมต่อนอกเหนือจากการแทนที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เทคโนโลยีควรเป็นสะพานเชื่อมระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัว ชุมชน และบริการต่างๆ เช่น ระบบวิดีโอคอลที่ใช้งานง่าย แพลตฟอร์มแบ่งปันรูปภาพและเรื่องราวในครอบครัว หรือระบบนัดหมายกิจกรรมในชุมชน นอกจากนี้ เทคโนโลยีที่ช่วยบันทึกและถ่ายทอดความทรงจำและประสบการณ์ชีวิต เช่น แอปพลิเคชันบันทึกเรื่องราวชีวิต (Digital Storytelling) จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเห็นความหมายของชีวิตที่ผ่านมา การพัฒนาระบบที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการทางสังคมได้ง่าย จะช่วยลดความกังวลและเพิ่มความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต”^{๒๓}

“การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจต้องทำงานทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน ชุมชนที่เข้มแข็งจะสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี การพัฒนาพื้นที่สาธารณะที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เช่น สวนสาธารณะที่มีทางเดินปลอดภัย ลานกิจกรรมที่เข้าถึงได้ง่าย หรือศูนย์การเรียนรู้ชุมชนที่มีกิจกรรมหลากหลาย จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกมามีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น เทคโนโลยีสามารถช่วยเชื่อมโยงพื้นที่เหล่านี้ผ่านระบบข้อมูลและการสื่อสาร เช่น แอปพลิเคชันแผนที่ชุมชนที่แสดงกิจกรรมและบริการต่างๆ ระบบรับส่งในชุมชนที่เรียกใช้ผ่านแอปพลิเคชัน หรือระบบรายงานปัญหาและข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงชุมชน นอกจากนี้ การส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัยผ่านกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและเยาวชน จะช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยและสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน”^{๒๔}

“การสื่อสารในชุมชนมีความสำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุ การพัฒนาช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายและเข้าถึงได้ ทั้งแบบดั้งเดิม เช่น เสียงตามสาย วารสารชุมชน หรือป้ายประกาศ และแบบดิจิทัล เช่น กลุ่มไลน์ชุมชน เฟซบุ๊กชุมชน หรือวิทยุชุมชนออนไลน์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่

^{๒๒} ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ D๑, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

^{๒๓} ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ E๑, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

^{๒๔} ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ E๒, , ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

พลาดข้อมูลสำคัญและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การสื่อสารควรเน้นเนื้อหาเชิงบวก แสดงถึงศักยภาพ และคุณค่าของผู้สูงอายุ มากกว่าการมองว่าเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการสงเคราะห์ นอกจากนี้ การพัฒนาเครือข่ายอาสาสมัครในชุมชนที่คอยเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่คนเดียวหรือมีข้อจำกัดในการเดินทาง จะช่วยสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง”ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาชุมชน

การบูรณาการกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๙ ท่าน สามารถบูรณาการเป็นกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธรจิตวิทยา ได้ดังนี้

๑. การใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรม

พัฒนาแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ที่รวบรวมหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยนำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น อินโฟกราฟิก วิดีโอสั้น หรือพอดแคสต์

สร้างระบบนำทางการเจริญสติและการปฏิบัติธรรมที่ปรับตามความสามารถและข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละคน

พัฒนาแพลตฟอร์มตั้งคำถามและปรึกษาปัญหาธรรมะกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญผ่านช่องทางออนไลน์

สร้างระบบเตือนและติดตามการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเจริญสติ การแผ่เมตตา หรือการสวดมนต์

๒. การดูแลจิตใจผ่านเครือข่ายทางสังคมและชุมชน

จัดตั้งกลุ่มสนับสนุนทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุทั้งในรูปแบบพบปะและออนไลน์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

พัฒนาระบบ “เพื่อนคู่คิด” ที่จับคู่ผู้สูงอายุที่มีความสนใจหรือประสบการณ์คล้ายกัน เพื่อพูดคุยและให้คำปรึกษากัน

สร้างเครือข่ายอาสาสมัครเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ โดยใช้เทคโนโลยีในการบริหารจัดการการนัดหมายและการติดตามผล

จัดกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการฝึกสติและการดูแลจิตใจในชุมชน เช่น การเดินจงกรม โยคะ หรือการทำสมาธิร่วมกัน

๓. การเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการที่สนับสนุน

พัฒนาระบบข้อมูลรวมเกี่ยวกับบริการและสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

สร้างศูนย์ข้อมูลสุขภาพจิตในชุมชนที่ให้คำปรึกษาและแนะนำบริการที่เหมาะสม

พัฒนาแอปพลิเคชันประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ที่ใช้ภาษาและรูปแบบที่เข้าใจง่าย

จัดทำคู่มือและหลักสูตรออนไลน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล

๔. การสื่อสารและการมีส่วนร่วมในชุมชน

พัฒนาช่องทางการสื่อสารในชุมชนที่หลากหลายและครอบคลุม ทั้งแบบดั้งเดิมและดิจิทัล จัดเวทีแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาและประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนอื่นๆ ในชุมชน สร้างโครงการบันทึกเรื่องราวชีวิตและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในรูปแบบดิจิทัล เพื่อเผยแพร่และสืบทอดต่อไป

พัฒนาระบบอาสาสมัครออนไลน์ที่ผู้สูงอายุสามารถลงทะเบียนเพื่อช่วยเหลือชุมชนตามความสามารถและความสนใจ

๕. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจผ่านการสร้างความหมายและคุณค่า

จัดโครงการที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพและถ่ายทอดความรู้ เช่น โครงการครูภูมิปัญญา หรือที่ปรึกษาชุมชน

พัฒนาแพลตฟอร์มที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุกับโอกาสในการทำงานจิตอาสาหรือทำงานพาร์ทไทม์ที่เหมาะสม

สร้างพื้นที่แสดงผลงานและความสำเร็จของผู้สูงอายุทั้งในรูปแบบกายภาพและดิจิทัล จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย เช่น โครงการเล่าเรื่องให้หลานฟัง หรือคลินิกภูมิปัญญา

๖. การบูรณาการเทคโนโลยีกับการดูแลด้านจิตวิญญาณ

พัฒนาแอปพลิเคชันที่ช่วยในการทบทวนและตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต (Life Review Application)

สร้างชุมชนออนไลน์สำหรับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางจิตวิญญาณและการเผชิญกับความท้าทายในชีวิต

พัฒนาเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยในการบันทึกประวัติชีวิต ความทรงจำสำคัญ และข้อคิดที่ยากส่งต่อให้ลูกหลาน

จัดทำโปรแกรมการเตรียมตัวเพื่อความตายอย่างสงบตามหลักพุทธศาสนา ในรูปแบบที่เข้าถึงได้และไม่สร้างความกังวล

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งครอบครัว ชุมชน สถาบันทางศาสนา หน่วยงานด้านสาธารณสุข และภาคเอกชน การออกแบบกระบวนการและกิจกรรมควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุในด้านพื้นฐานความรู้ ประสบการณ์ ความสามารถทางร่างกาย และสภาพแวดล้อมทางสังคม การเปิดโอกาสให้

ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบและประเมินผลกิจกรรม จะช่วยให้การส่งเสริมการฝึกสติมีความเหมาะสมและประสิทธิภาพมากขึ้น

๗. การประเมินและติดตามผลการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

พัฒนาเครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางใจและผลของการฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรม

จัดทำระบบติดตามความก้าวหน้าของผู้สูงอายุสามารถใช้ได้เอง เช่น แบบบันทึกประจำวัน สมุดสะสมแต้มการฝึกสติ หรือแอปพลิเคชันที่แสดงความต่อเนื่องในการฝึกฝน

จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นระยะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและรับแรงบันดาลใจจากผู้อื่น

ทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการส่งเสริมการฝึกสติให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

๘. การส่งเสริมการฝึกสติในสถานการณ์เฉพาะหน้าและภาวะวิกฤต

พัฒนาเทคนิคการฝึกสติสำหรับสถานการณ์ที่ท้าทายเฉพาะหน้า เช่น การรับข่าวร้าย การเผชิญกับความเจ็บปวด หรือสถานการณ์ฉุกเฉิน

จัดทำคู่มือและฝึกอบรมทักษะการใช้สติในการรับมือกับภาวะวิกฤตสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล

สร้างเครือข่ายให้คำปรึกษาฉุกเฉินทางจิตใจที่เน้นการใช้สติในการจัดการอารมณ์และความคิด พัฒนาโปรแกรมการฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วยสติสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านเหตุการณ์วิกฤตหรือการสูญเสีย

๙. การเชื่อมโยงการฝึกสติกับมิติทางจิตวิญญาณ

ส่งเสริมการเชื่อมโยงการฝึกสติกับการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning and Purpose in Life)

จัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันภูมิปัญญาและมุมมองทางจิตวิญญาณที่ได้จากประสบการณ์ชีวิตและการฝึกสติ

พัฒนาแนวทางการใช้สติในการทบทวนชีวิต (Life Review) เพื่อมองเห็นคุณค่าและความหมายของประสบการณ์ที่ผ่านมา

สร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการพูดคุยเกี่ยวกับคำถามเชิงจิตวิญญาณและการเตรียมตัวสำหรับช่วงสุดท้ายของชีวิต

การบูรณาการแนวทางเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีเครื่องมือที่หลากหลายในการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ เหมาะสมกับความต้องการและบริบทที่แตกต่างกัน การผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมจากพระพุทธศาสนากับองค์ความรู้สมัยใหม่ด้านจิตวิทยาและการสื่อสาร จะช่วยสร้างระบบ

สนับสนุนที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย ทั้งนี้ การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจไม่ใช่เพียงการแก้ปัญหา แต่เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมียุติภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสามารถเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป

๔.๒ พัฒนาโปรแกรมที่ผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ

๔.๒.๑ การจัดกิจกรรมสนทนากลุ่มเพื่อวิพากษ์รูปแบบกิจกรรม ผ่านระบบชุม โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ ๖ ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ๒ รูป, ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ๒ ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ ๒ ท่าน

วัตถุประสงค์การสนทนากลุ่ม

๑. รับฟังความคิดเห็นเชิงวิพากษ์ต่อรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น
๒. ระดมความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
๓. สร้างการมีส่วนร่วมจากผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนากิจกรรม

กำหนดการสนทนากลุ่ม (ประมาณ ๓ ชั่วโมง)

๑. กิจกรรมเปิด (๓๐ นาที)

๑. แนะนำผู้เข้าร่วมและวัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม
๒. นำเสนอภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมและที่มาของการพัฒนา
๓. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นเบื้องต้น

๒. วิพากษ์ส่วนที่ ๑ กิจกรรมเกี่ยวกับการรู้เท่าทันการหลอกลวง (๔๕ นาที)

นำเสนอกิจกรรมทั้ง ๔ กิจกรรม (รู้จักกลโกงยอดนิยม, ฝึกตอบสนองเมื่อเจอฉ้อโกง, รู้จักวิธีตรวจสอบเบื้องต้น, แบ่งปันประสบการณ์และบทเรียน)

๑. ประเด็นวิพากษ์
๒. ความครอบคลุมของเนื้อหา
๓. ความเหมาะสมของวิธีการนำเสนอสำหรับผู้สูงอายุ
๔. ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ
๕. การวัดและประเมินผล

๓. วิพากษ์ส่วนที่ ๒ กิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี (๔๕ นาที)

นำเสนอกิจกรรมที่ ๕-๗ (รู้จักเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ, แบ่งปันประสบการณ์, ดูนั่งฟังธรรม)

๑. ประเด็นวิพากษ์

๒. การบูรณาการระหว่างเทคโนโลยีกับกระบวนการทางสังคม

๓. ความเหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุไทย

๔. ข้อจำกัดและการแก้ไข

๕. แนวทางการพัฒนาต่อยอด

๔. วิพากษ์ส่วนที่ ๓ กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ (๔๕ นาที)

นำเสนอกิจกรรม “การวางใจ” และเทคนิคการเผชิญความจริงอย่างสงบ

๑. ประเด็นวิพากษ์

๒. ความลึกซึ้งและความเหมาะสมของหลักธรรมที่นำมาประยุกต์

๓. กระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๔. การสื่อสารและภาษาที่ใช้กับผู้สูงอายุ

๕. ผลกระทบทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้น

๕. สรุปและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (๓๐ นาที)

๑. สรุปประเด็นสำคัญจากการวิพากษ์

๒. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมเสนอแนะเพิ่มเติม

๓. ทารอเกี่ยวกับการนำไปทดลองใช้และขยายผล

ประเด็นคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม

๑. รูปแบบกิจกรรมมีความครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร?

๒. การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับเทคโนโลยีมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุไทยหรือไม่ อย่างไร?

๓. มีประเด็นใดที่ควรปรับปรุงหรือเพิ่มเติมเพื่อให้การป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์มีประสิทธิภาพมากขึ้น?

๔. วิธีการนำเสนอและสื่อสารกับผู้สูงอายุในกิจกรรมต่างๆ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร?

๕. กิจกรรม “การวางใจ” มีความละเอียดอ่อนในเชิงจิตวิทยาและหลักธรรม มีข้อควรระวังหรือแนวทางการนำเสนออย่างไรที่จะไม่สร้างความกังวลให้กับผู้สูงอายุ?

๖. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลกิจกรรมอย่างไร?

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ท่านที่ ๑ เน้นย้ำถึงความสำคัญของการประยุกต์หลักสติปัญญา ๔ เข้ากับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ท่านมองว่ากิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีการบูรณาการหลักธรรมกับการแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติได้ดี แต่ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

“การฝึกสติในชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบที่ซับซ้อน แต่ควรแทรกซึมอยู่ในกิจวัตรประจำวัน เช่น การตื่นนอนด้วยสติ การรับประทานอาหารด้วยสติ หรือการเดินด้วยสติ ครอบคลุมวิถีชีวิตสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุฝึกสติ”

ท่านเสนอแนะให้สร้างพื้นที่ปลอดภัยในบ้านสำหรับการปฏิบัติธรรม และส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับการป้องกันการหลอกลวง ท่านแนะนำให้เพิ่มการพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการ “การฝึกให้ผู้สูงอายุพิจารณาข้อมูลด้วยเหตุและผล แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความรู้สึกหรือความกลัว จะช่วยให้ตั้งสติได้ดีเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ก่ดดัน”

ในเรื่องภาษาและการสื่อสาร ท่านเน้นความเรียบง่าย “ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลี่ยงศัพท์ธรรมะที่ซับซ้อน และใช้การเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย”

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ท่านที่ ๒ ได้ให้ความสำคัญกับหลักอริยสัจ ๔ และการประยุกต์ใช้กับปัญหาการหลอกลวง

“การวิเคราะห์ปัญหาการหลอกลวงตามหลักอริยสัจ ๔ จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจทั้งตัวปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายของการแก้ไข (นิโรธ) และแนวทางการแก้ไข (มรรค) อย่างเป็นระบบ”

ท่านเสนอให้ปรับชื่อกิจกรรม “การวางใจ” เป็นชื่อที่ให้ความรู้สึกในเชิงบวกมากขึ้น “ควรใช้คำว่า ‘การเตรียมพร้อม’ หรือ ‘การวางใจ’ แทนคำว่า ‘การวางใจ’ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกหวาดกลัวหรือกดดัน การเตรียมใจเผชิญความเปลี่ยนแปลงควรเน้นความสงบและการยอมรับตามธรรมชาติ”

ท่านยังเน้นเรื่องความสมดุลระหว่างเทคโนโลยีกับหลักธรรม “เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือ ไม่ควรให้มาแทนที่หลักการทางธรรม ควรเริ่มจากการปรับพื้นฐานความเข้าใจเรื่องสติก่อน แล้วจึงนำเทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือสนับสนุน”

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ท่านที่ ๓ ให้ความสำคัญกับการบูรณาการหลักกาลามสูตรและพรหมวิหาร ๔ ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

“หลักกาลามสูตร ๑๐ เป็นเครื่องมือสำคัญในการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ สอนให้ผู้สูงอายุไม่เชื่อเพียงเพราะได้ยิน ได้ฟัง หรือเพราะผู้พูดอ้างตำแหน่งหน้าที่ แต่ให้พิจารณาด้วยปัญญาของตนเอง”

ท่านเสนอแนะเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ “การฝึกเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น กรุณาต่อผู้ตกทุกข์ได้ยาก มุทิตาต่อความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขาต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ จะช่วยสร้างสมดุลทางอารมณ์และจิตใจที่เข้มแข็ง”

ในเรื่องการประเมินผล ท่านเสนอแนวทางที่เน้นการเปลี่ยนแปลงภายใน “การประเมินควรพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรม และสภาวะจิตใจ โดยเฉพาะ

การปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองต่อชีวิต ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง”

ท่านยังเน้นย้ำความสำคัญของชุมชนและกัลยาณมิตร “การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชน ที่มีผู้นำทางจิตวิญญาณเป็นแกนนำ จะช่วยสร้างระบบสนับสนุนที่ยั่งยืน เมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาหรือข้อสงสัย จะมีที่พึ่งพิงทางใจ”

โดยสรุป ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ท่านเห็นพ้องกันว่า การบูรณาการหลักธรรมกับเทคโนโลยีและกระบวนการทางสังคมเป็นแนวทางที่เหมาะสม แต่ต้องให้ความสำคัญกับการปรับใช้หลักธรรมให้เข้ากับบริบทของผู้สูงอายุ โดยเน้นความเรียบง่าย การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่ยั่งยืน ที่สำคัญคือการสื่อสารอย่างเหมาะสมและละเอียดอ่อน โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความตายและการสูญเสีย

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ท่านที่ ๑ กล่าวว่า “การสร้างความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุ มีความเชื่อมโยงกับการรักษาความรู้สึกรู้ตัวตนและคุณค่าในตนเอง (Self-identity and Self-worth) ซึ่งมักถูกทำลายในวัยสูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมและความสามารถทางร่างกาย”

ท่านเน้นว่ากิจกรรมต้องครอบคลุมการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) และการสร้างอัตลักษณ์เชิงบวก โดยเสนอแนะว่า

“การฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าแก่นแท้ของตัวตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกที่เปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียไป กิจกรรมควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องราวชีวิต (Life Storytelling) เพื่อได้บทบทวนและเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมา”

เกี่ยวกับการป้องกันการหลอกลวง ท่านอธิบายว่า

“มีงานวิจัยใช้หลักการทางจิตวิทยาในการหลอกลวง โดยเฉพาะการกระตุ้นอารมณ์กลัวและความวิตกกังวล ซึ่งทำให้สมองส่วนที่ใช้ในการคิดวิเคราะห์หรือ Prefrontal Cortex ทำงานได้ไม่เต็มที่ การฝึกสติและการจัดการความเครียดจะช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ไว้ได้”

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ท่านที่ ๒ กล่าวว่า

“สติมีบทบาทสำคัญในการจัดการความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ การฝึกสติตามแนวจิตบำบัด (Mindfulness-Based Therapy) ช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าความคิดเป็นเพียงกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นและดับไป ไม่ใช่ความจริงที่ตายตัว”

ท่านเสนอแนะเพิ่มเติมว่า

“การบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับหลักพุทธศาสนามีความลงตัว กิจกรรมควรเน้นการสร้างความหมายในชีวิต (Meaning in Life) และการเสริมพลังทางจิตใจ แต่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความเชื่อของผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาค”

สำหรับการจำลองสถานการณ์การรับมือกับการหลอกลวง ท่านแนะนำว่า

“ควรจัดให้มีการจำลองสถานการณ์ (Role Play) ที่สมจริงมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนการรับมือ ควบคู่กับการสอนเทคนิคการจัดการความเครียดฉับพลัน เช่น การหายใจลึกๆ การนับ ๑-๑๐ ก่อนตัดสินใจ และการตั้งคำถามทบทวนกับตนเอง”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ ท่านที่ ๑ กล่าวว่า “การสื่อสารเชิงบวกมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ สื่อมวลชนควรนำเสนอภาพลักษณ์ผู้สูงอายุที่หลากหลายและเป็นเชิงบวก เน้นศักยภาพและการมีส่วนร่วมในสังคม มากกว่าการมองว่าเป็นภาระหรือกลุ่มเปราะบาง”

ท่านเสนอแนะเกี่ยวกับการผลิตสื่อว่า

“ควรเน้นการใช้สื่อหลากหลายรูปแบบที่เข้าถึงง่าย โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี โดยใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ สีที่ตัดกันชัดเจน และเน้นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ควรมีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุให้ชัดเจน ตามช่วงอายุ ระดับการศึกษา และความคุ้นเคยกับเทคโนโลยี”

ในด้านการเตือนภัยการหลอกลวง ท่านเสนอว่า

“ควรผลิตสื่อเตือนภัยในรูปแบบที่น่าสนใจ เช่น คลิปสั้น อินโฟกราฟิกสีสันสดใส หรือการ์ตูน และควรมีการสื่อสารเป็นระยะเกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงใหม่ๆ ผ่านช่องทางที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ ทั้งช่องทางดั้งเดิมและดิจิทัล”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ ท่านที่ ๒ กล่าวว่า

“เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่สามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ หากได้รับการออกแบบและใช้งานอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต ที่ช่วยในการฝึกสติ”

ท่านเน้นย้ำเรื่องการออกแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

“การออกแบบแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ควรคำนึงถึงหลักการออกแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Elder-friendly Design) เช่น ปุ่มขนาดใหญ่ สีที่ตัดกันชัดเจน และคำแนะนำที่เข้าใจง่าย ควรมีทางเลือกระหว่างรูปแบบดิจิทัลและรูปแบบดั้งเดิม ให้ผู้สูงอายุเลือกตามความสะดวก”

ท่านให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทดสอบการใช้งาน

“ก่อนนำเทคโนโลยีไปใช้จริง ควรมีการทดสอบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานหลากหลาย และควรมีการจัดอบรมหรือคู่มือง่ายๆ สำหรับการใช้งาน รวมถึงมีระบบสนับสนุนจากอาสาสมัครหรือบุคคลในครอบครัว”

จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๖ ท่าน สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ว่า การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุต้องคำนึงถึง

๑. การออกแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งในแง่ของภาษา ขนาดตัวอักษร และรูปแบบการนำเสนอ

๒. การบูรณาการระหว่างหลักธรรมและจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างสมดุล

๓. การสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่ครอบคลุมทั้งครอบครัว ชุมชน และระบบบริการสุขภาพ

๔. การคำนึงถึงความแตกต่างและข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละคน

๕. การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุน ไม่ใช่เพื่อทดแทนปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

๖. การติดตามและประเมินผลอย่างเป็นระบบ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

การนำแนวคิดและข้อเสนอแนะเหล่านี้ไปพัฒนาต่อยอดจะช่วยให้กิจกรรมและเครื่องมือต่างๆ มีประสิทธิภาพและเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น

สรุปความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิต่อการดำเนินการสนทนากลุ่ม

ประเด็นที่ ๑ ความครอบคลุมของรูปแบบกิจกรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

ชื่นชมการบูรณาการหลักธรรมกับการแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติ โดยเฉพาะการนำหลักสติปัฏฐาน ไตรลักษณ์ และพรหมวิหาร ๔ มาประยุกต์ใช้

เสนอให้เพิ่มมิติของการพิจารณาชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจเหตุปัจจัยของปัญหาและทางออก

แนะนำให้เน้นหลักกัลยาณมิตรในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจิตใจ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

กิจกรรมครอบคลุมมิติด้านการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) แต่ควรเน้นการสร้างอัตลักษณ์เชิงบวก (Positive Identity) ในผู้สูงอายุให้มากขึ้น

เสนอให้เพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลเรื่องเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงเร็ว

ควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ของผู้สูงอายุให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ

เห็นด้วยกับการใช้สื่อหลากหลายรูปแบบ แต่เสนอแนะให้พัฒนาสื่อที่เข้าถึงง่ายสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี

ควรมีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุให้ชัดเจน (แบ่งตามช่วงอายุ ระดับการศึกษา และความคุ้นเคยกับเทคโนโลยี)

เสนอให้เพิ่มการสื่อสารผ่านช่องทางที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เช่น วิทยุชุมชน เสียงตามสาย หรือ
สื่อพื้นบ้าน

ประเด็นที่ ๒ ความเหมาะสมของการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับเทคโนโลยี

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

เห็นว่าการบูรณาการมีความเหมาะสม แต่ควรระวังไม่ให้เทคโนโลยีมาแทนที่หลักการทาง
ธรรม

เสนอให้เริ่มจากการปรับพื้นฐานความเข้าใจเรื่องสติก่อน แล้วจึงนำเทคโนโลยีมาเป็น
เครื่องมือสนับสนุน

แนะนำให้ทบทวนการใช้ภาษาธรรมะให้เข้าใจง่ายสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

เห็นว่าการบูรณาการสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและการบำบัดด้วยการรู้คิด -
พฤติกรรม (CBT)

เสนอให้คำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความเชื่อของผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาค

แนะนำให้นำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดมาผสมผสานกับหลักพุทธจิตวิทยาให้มาก
ขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ

เห็นว่าการบูรณาการมีประโยชน์ แต่ต้องคำนึงถึงการเข้าถึงเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในพื้นที่
ห่างไกล

เสนอให้มีอาสาสมัครหรือผู้ช่วยในการแนะนำการใช้เทคโนโลยีให้กับผู้สูงอายุ

แนะนำให้พัฒนาคู่มือง่ายๆ สำหรับสมาชิกครอบครัวในการช่วยผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี

ประเด็นที่ ๓ แนวทางปรับปรุงการป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

เสนอให้เพิ่มมิติการพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการ ฝึกการคิดวิเคราะห์แยกแยะเมื่อ
ได้รับข้อมูล

แนะนำให้ใช้หลักกาลามสูตร ๑๐ ในการพิจารณาข้อมูลที่ได้รับทางโทรศัพท์

เสนอการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันอารมณ์เมื่อถูกกดดัน

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

เสนอให้มีการจำลองสถานการณ์ (Role Play) ที่สมจริงมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกรับมือ

แนะนำเทคนิคการจัดการความเครียดฉับพลัน เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์กดดัน

เสนอให้พัฒนา “บทสนทนาสำเร็จรูป” สำหรับผู้สูงอายุใช้ตอบมิจฉาชีพ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ

เสนอให้มีระบบการติดตามและดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อช่วยป้องกันการหลกกลง
แนะนำให้เพิ่มเรื่องการตรวจสอบข้อมูลกับคนใกล้ชิดก่อนตัดสินใจ

เสนอให้มีช่องทางรายงานและขอความช่วยเหลือที่เข้าถึงง่ายสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ ๔ ความเหมาะสมของวิธีการนำเสนอและสื่อสารกับผู้สูงอายุ

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

แนะนำให้ใช้ภาษาที่เรียบง่าย หลีกเลียงศัพท์ธรรมะที่ซับซ้อน

เสนอให้ใช้อุปมาอุปไมยและเรื่องเล่าที่สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

แนะนำให้มีการทบทวนซ้ำและสรุปประเด็นสำคัญเป็นระยะ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

เสนอให้ใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง (Storytelling) ที่สร้างอารมณ์ร่วมและความเข้าใจ

แนะนำให้สื่อสารด้วยท่าทางและน้ำเสียงที่แสดงความเคารพต่อผู้สูงอายุ

เสนอให้มีการตรวจสอบความเข้าใจเป็นระยะระหว่างกิจกรรม

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ

เสนอให้ปรับระยะเวลากิจกรรมให้สั้นลง เพื่อให้เหมาะกับความสามารถในการมีสมาธิของ

ผู้สูงอายุ

แนะนำให้ให้ผู้ช่วยหรืออาสาสมัครคอยช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการมองเห็นหรือ

การได้ยิน

เสนอให้จัดกิจกรรมในช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ (เช่น ช่วงเช้า)

ประเด็นที่ ๕ ข้อควรระวังในการนำเสนอกิจกรรม “การวางใจ”

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

แนะนำให้เน้นการเตรียมตัวเพื่อความสงบ ไม่ใช่เพื่อความกลัว

เสนอให้ใช้คำว่า “การเตรียมพร้อม” หรือ “การวางใจ” แทนคำว่า “การวางใจ” ซึ่งอาจ
ฟังแล้วรู้สึกกดดัน

แนะนำให้ยกตัวอย่างของพระสงฆ์หรือบุคคลที่เตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

เตือนว่ากิจกรรมนี้ต้องดำเนินการอย่างละเอียดอ่อน และควรมีนักจิตวิทยาร่วมดูแล

เสนอให้ประเมินสภาพจิตใจของผู้เข้าร่วมก่อนจัดกิจกรรม และมีทางเลือกสำหรับผู้ที่ยังไม่

พร้อม

แนะนำให้มีการฝึกฝนผ่อนคลายและสร้างความหวังต่อท้ายกิจกรรม

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารและสื่อสำหรับผู้สูงอายุ

เสนอให้สื่อสารในเชิงบวก เน้นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย
 แนะนำให้ใช้สื่อที่ให้ความรู้สื่อก่อน สบ ไม่น่ากลัว
 เสนอให้มีการสื่อสารล่วงหน้าถึงเนื้อหาของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเตรียมใจ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ

เสนอให้จัดกิจกรรมนี้เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทางจิตใจ
 แนะนำให้มีผู้ดูแลหรือญาติเข้าร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อให้การสนับสนุนทางจิตใจ
 เสนอให้มีการติดตามผลกระทบทางจิตใจของผู้เข้าร่วมหลังกิจกรรม

ประเด็นที่ ๖ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล

ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

เสนอให้ประเมินทั้งความรู้ความเข้าใจและการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรม
 แนะนำให้ใช้การสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสีหน้าระหว่างกิจกรรม
 เสนอให้ประเมินการปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติ นอกเหนือจากความรู้

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

แนะนำให้ใช้แบบประเมินสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งก่อนและหลังกิจกรรม
 เสนอให้มีการติดตามระยะยาว เพื่อดูความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลง
 แนะนำให้ประเมินทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ

แนะนำให้ประเมินการนำความรู้ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน
 เสนอให้มีการประเมินโดยครอบครัวหรือผู้ดูแล นอกเหนือจากตัวผู้สูงอายุเอง
 แนะนำให้มีการติดตามสถิติการถูกละเลยในกลุ่มผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรม
 จากความคิดเห็นทั้งหมด สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนากิจกรรม

แต่มีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงในด้านความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ การเข้าถึงเทคโนโลยี ภาษาและการสื่อสาร รวมถึงความละเอียดอ่อนในการนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความตายและการสูญเสีย ทั้งนี้ควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน เพื่อสร้างระบบสนับสนุนที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขรูปแบบตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจเกี่ยวกับการหลอกลวงทางโทรศัพท์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการถูกล่อลวง สามารถทำได้ด้วยการสร้างสถานการณ์จำลองและให้ความรู้เรื่องรูปแบบการหลอกลวง โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการฝึกซ้อม เพื่อเสริมทักษะและความมั่นใจเมื่อเจอสถานการณ์จริง

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้นการเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๑. (๓ ชั่วโมง)	รู้จักกลไก ยอดนิยม	ให้ความรู้ เกี่ยวกับ รูปแบบการ หลอกลวงทาง โทรศัพท์ที่พบ บ่อย เช่น แอบอ้างเป็น หน่วยงานรัฐ ธนาคาร หรือ บุคคลใน ครอบครัว	อธิบายและ ยกตัวอย่างการ หลอกลวงที่พบบ่อย เช่น - แอบอ้างว่าเป็น เจ้าหน้าที่ธนาคาร แจ้งเรื่องบัตรเครดิต ถูกใช้งานผิดปกติ - แอบอ้างว่าเป็น ตำรวจหรือเจ้าหน้าที่ รัฐ และขอข้อมูล ส่วนตัว - หลอกลวงเป็นญาติ และขอเงินด่วน - อธิบายสัญญาณที่ บ่งบอกว่าเป็น มิจฉาชีพ เช่น การ เร่งให้โอนเงิน การ ขอข้อมูลส่วนตัว หรือการข่มขู่	“มีใครเคยได้รับ โทรศัพท์แปลก ๆ แบบนี้ไหม? มี ปฏิกิริยาอย่างไร?” “ท่านคิดว่า สัญญาณใดบ้างที่ บ่งบอกว่าเป็นการ หลอกลวง?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร
๒. (๓ ชั่วโมง)	ฝึก ตอบสนอง เมื่อเจอ มิจฉาชีพ	ฝึกการ ตอบสนองเมื่อ ได้รับโทรศัพท์ จากมิจฉาชีพ	- แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น กลุ่มย่อยและจำลอง สถานการณ์รับ โทรศัพท์ เช่น สวม บทบาทเป็นมิจฉาชีพ ที่ใช้คำพูดข่มขู่ให้ โอนเงิน - สอนวิธีตอบปฏิเสธ อย่างสุภาพและแน่ว	“ท่านรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ลองฝึก ปฏิเสธ?” “คำตอบแบบไหน ที่รู้สึกว่าจะใช้ได้ผล ที่สุด?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้นการ เรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
			แน่ เช่น “ขอภัยค่ะ ฉันไม่สามารถให้ ข้อมูลส่วนตัวได้” หรือ “ขอให้ส่ง เอกสารมายืนยัน ก่อน” - ฝึกซ้อมตอบสนอง และขอให้ผู้สูงอายุ พูดคำตอบด้วยความ มั่นใจ		
๓. (๒ ชั่วโมง)	รู้จักวิธี ตรวจสอบ เบื้องต้น	สอนให้ ผู้สูงอายุรู้จัก ตรวจสอบ ข้อมูลก่อนเชื่อ มิฉฉัพ การ มีสติในการรับ ข้อมูล ข่าวสาร มีกัลยาณมิตร ที่ดี	- แนะนำวิธี ตรวจสอบเบื้องต้น เช่น การโทรกลับไป ที่หน่วยงานโดยใช้ หมายเลขที่เชื่อถือได้ - ยกตัวอย่าง แหล่งข้อมูลหรือ หน่วยงานที่สามารถ ตรวจสอบข้อมูลได้ เช่น เบอร์โทรของ ธนาคาร หรือ เว็บไซต์ของ หน่วยงานรัฐ	“การตรวจสอบ ข้อมูลก่อนโอนเงิน หรือให้ข้อมูล ส่วนตัวมี ความสำคัญ อย่างไร?” “ท่านสามารถหา ข้อมูลเหล่านี้ได้ จากที่ไหนบ้าง?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้นการ เรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๔. (๑.๕ ชั่วโมง)	แบ่งปัน ประสบการณ์ และ บทเรียน	การรู้เท่าทัน กิเลสของตน และสร้างพื้นที่ ให้ผู้สูงอายุ แบ่งปัน ประสบการณ์ ที่เคยเจอ มิถุนาชีพ และ สรุปแนว ทางการ ป้องกันที่ดี ที่สุด	- เปิดโอกาสให้ ผู้เข้าร่วมเล่า ประสบการณ์ที่เคย เจอหรือรู้จักจากคน ใกล้ตัว - วิทยากรสรุป บทเรียนจาก ประสบการณ์ เหล่านั้น และย้ำ แนวทางปฏิบัติที่ สำคัญ เช่น การไม่ เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว การไม่โอนเงินโดยไม่ ตรวจสอบ และการ ขอคำปรึกษาจากคน ใกล้ชิด	“เมื่อเจอ สถานการณ์แบบนี้ ท่านคิดว่าจะ จัดการอย่างไร?” “ท่านรู้สึกว่าการมี ความรู้และทักษะ เหล่านี้ช่วยให้ท่าน มั่นใจขึ้นหรือไม่?” “ท่านมีช่องทางใน การใช้เทคโนโลยีใน การดูแลสุขภาพ เสริมสร้างความสุข อย่างไรได้บ้าง?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี ครอบคลุมเนื้อหาด้านการใช้เทคโนโลยี การดูแลจิตใจ การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน และการสื่อสารในชุมชน

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๕. (๓ ชั่วโมง)	รู้จัก เทคโนโลยี เพื่อ สุขภาพใจ	เรียนรู้วิธีการใช้ เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และแอปพลิเคชัน ที่ช่วยใน	- แนะนำแอป พลิเคชันที่มี ประโยชน์ เช่น YouTube สำหรับการดู คลิปผ่อนคลาย ใจ แอปสุขภาพ	“แอปไหนที่ ท่านคิดว่า สามารถช่วยให้ จิตใจสงบและ ผ่อนคลายได้?” “ท่านคิดว่า การใช้	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
		การผ่อนคลาย จิตใจ	จิต หรือแอปฝึก สมาธิ เช่น Insight Timer	เทคโนโลยี เหล่านี้สามารถ ช่วยให้จิตใจ แข็งแรงขึ้นได้ อย่างไร?”	

ส่วนที่ ๓ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ สามารถพัฒนากระบวนการทางสังคม การดูแลจิตใจ การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน และการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว ชุมชน สังคมฯ

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๖. (๓ ชั่วโมง)	การวางใจ เทคนิค การเผชิญ ความจริง อย่างสงบ	เรียนรู้และ ฝึกทักษะการ ใช้ กระบวนการ ทางสังคม เสริมสร้าง ความเข้มแข็ง ทางใจ จดหมายน้อย	- เริ่มต้นด้วยการ ภาวนา เทคนิค หลักการในการ ระลึกถึงคน สำคัญในชีวิต - แนะนำการ วางใจ เมื่อนึกถึง เรื่องราว บุคคล ถูกใจบ้าง ไม่ ถูกใจบ้าง - เรียนรู้การจาก ลา การเผชิญกับ ความคับข้องใจ ความไม่ได้ดั่งใจ ความรำไรรำพัน - เรียนรู้การ ยอมรับ เข้าใจ	“หลังจากได้ระลึก ถึงเรื่องราวใน อดีต คนรอบตัว แล้ว ท่านรู้สึก อย่างไร?” “ท่านคิดว่าสิ่ง ใดบ้างนำมาซึ่ง ความสุข หรือ ความสำเร็จ ใน ชีวิตของท่าน?” “ท่านสามารถ นำไปปรับใช้ ใน ชีวิตประจำวันได้ ไหม อย่างไร?” “เมื่อทราบว่าเป็น แต่ละวัน ท่าน สามารถมีจิตที่ดี	พระมหาธาร ถาวร, ดร. และคณะ

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
			อยู่กับความจริง ณ ปัจจุบันขณะ อย่างสงบ - การเผชิญความ จริงด้วยสติ ปัญญา - ปิดท้ายด้วย การสอบถามถึง ความรู้สึก หลังจากผ่าน บทบาทสมมติ - การรู้ความจริง ในการเข้าไป ยึดถือบุคคลสิ่ง ทั้งปวงด้วยตัณ หา อุปาทาน โดยมีวิชาเป็น มูลนำมาซึ่งทุกข์ ความยึดมั่น คลาย ทุกข์ก็ คลาย ผ่าน บทบาทสมมติ - กลุ่มย่อย แบ่งปัน รับรู้ สัมพันธภาพ ความเชื่อมโยง กาย-จิต ปัจจัย ภายนอก/ภายใน	หรือไม่ดีก็ได้ จิตที่ ดีนำสุขมาให้ จิต ที่ไม่ดีนำทุกข์มา ให้ ท่านจะรักษา จิตของท่าน อย่างไร?”	

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๗. (๓ ชั่วโมง)	ดูหนังฟัง ธรรม สร้าง ความ มั่นคง ผ่านสถาน บันทาง สังคม สนับสนุน การทำ หน้าที่ และความ เข้มแข็ง ด้าน ครอบครัว	ให้ผู้สูงอายุ รู้คุณค่าของ ตนเอง ได้รู้จักแหล่ง สนับสนุนทาง จิตใจใน ชุมชน และ สร้าง เครือข่ายของ การให้ กำลังใจซึ่งกัน และกัน รู้คุณค่าของ สัมพันธภาพ ในครอบครัว	- เริ่มด้วยการ อธิบายหนัง เชื่อมโยง กลุ่ม เพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุ การ ดูแลสุขภาพ หรือสัมพันธภาพ ในครอบครัว - ผู้เข้าร่วมแต่ละ คนดูหนัง แล้ว ระลึกตามถึง บทบาท หน้าที่ และความคิด ความรู้สึกที่มีต่อ สถานการณ์ นั้นๆ - จัดเวลาให้ ผู้เข้าร่วมแบ่งปัน ความรู้สึกและ ความสำคัญของ การมีครอบครัว ครอบครัวที่มี ส่วนช่วยเหลือ เพิ่มความ เข้มแข็งทาง จิตใจ - ร่วมแบ่งปัน ทัศนที่มีต่อการดู	“เนื้อหาส่วนใดที่ ท่านอยากแบ่งปัน เพื่อสนับสนุนการ ทำหน้าที่ ดูแลคน ใกล้ตัว และ เสริมสร้างจิตใจ ให้แข็งแรงขึ้น?” “ท่านคิดว่า กิจกรรมที่ทำ ร่วมกันนี้สามารถ สร้าง ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว เติม กำลังใจให้กันและ กันได้อย่างไร?” “หนังเรื่องนี้สอน ให้รู้ว่?”	พระมหาถาวร ถาวโร, ดร. พระวุฒ สุ เมธ,ดร.

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
			หนังสือ และการ เรียนรู้ที่เกิดขึ้น - นำสู่การ ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริง ประจำวันด้วย ความไม่ประมาท		

๔.๒.๒ ผลการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ รู้จักกลไกยอดนิยม

เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า

ในด้านการเพิ่มความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกลไก ผู้เข้าร่วมหลายคนกล่าวถึงการได้เรียนรู้รูปแบบใหม่ของการหลอกลวง เช่น การแอบอ้างเป็นเจ้าของที่ หรือการใช้คำพูดกดดันให้รีบตัดสินใจ

นาง ก “...ต้องตั้งใจให้มาก และไม่รีบตัดสินใจโดยไม่เช็คข้อมูลก่อน”

นาง ค “...รู้แล้วว่าคำพูดแบบไหนต้องเริ่มสงสัยไว้ก่อน”

นาง ง “...เข้าใจเลยว่าเขาใช้เทคนิคกดดันให้เราตอบสนองไว”

การได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ของผู้อื่น

หลายคนสะท้อนว่าการได้ฟังเรื่องจริงจากผู้ร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจสถานการณ์ และนำไปใช้จริงได้

นาง ข “...เห็นภาพชัดเจนว่ามีฉาชีพใช้คำพูดอย่างไร...”

นาง ง “...ถ้าได้เรียนรู้แบบนี้เร็วกว่านี้คงไม่หวิดโดนหลอก...”

นาง ญ “...พอได้แลกเปลี่ยนกับคนอื่น ๆ ทำให้รู้สึกเข้มแข็ง...”

การเสริมสร้างความมั่นใจและการป้องกันตัวเอง ความคิดเห็นหลายเสียงเน้นถึงความมั่นใจที่เพิ่มขึ้น และความสามารถในการปฏิเสธหรือสอบถามกลับอย่างเหมาะสม

นาง ข “...รู้ว่าจะถามกลับหรือปฏิเสธอย่างไรแบบไม่ต้องกลัว”

นาง ญ “...ทำให้รู้สึกเข้มแข็งและกล้าระวังมากขึ้นค่ะ”

การสื่อสารและการถ่ายทอดสู่คนใกล้ชิด มีผู้เข้าร่วมที่ตั้งใจจะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสื่อสารต่อกับครอบครัวหรือชุมชน

นาง ข “...ได้แนวทางไปบอกลูกหลานด้วยเลยคะ...”

สรุปภาพรวม

๑. ผู้เข้าร่วมมีความรู้เท่าทันกลโกงที่พบบ่อย และสามารถระบุสัญญาณเตือนได้อย่างชัดเจน

๒. เกิดความมั่นใจในการรับมือกับสถานการณ์หลอกลวง โดยเฉพาะทางโทรศัพท์

๓. เสริมสร้างการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และการเรียนรู้แบบร่วมมือ

๔. กระตุ้นการส่งต่อความรู้ และสร้างเครือข่ายเฝ้าระวังในครอบครัวและชุมชน

กิจกรรมที่ ๒ ฝึกตอบสนองเมื่อเจอมีจนาชีพ

เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า

การเสริมสร้างความมั่นใจในการสื่อสาร ผู้เข้าร่วมรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการปฏิเสธ และสามารถพูดด้วยความชัดเจนโดยไม่ต้องรู้สึกเกรงใจหรือกลัว

นาง พ “...พอได้ลองพูดประโยคปฏิเสธแล้ว รู้สึกมั่นใจขึ้นเยอะเลยคะ”

นาง ด “...สถานการณ์จำลองใจเต้นเหมือนของจริง แต่สุดท้ายก็กล้าพูดออกไป”

นาง ผ “...พูดโดยไม่สั่น กล้าขึ้นเยอะเลยคะ”

การฝึกสติและการควบคุมอารมณ์ หลายคนรู้สึกว่าการฝึกการตั้งสติเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์กดดันจริง

นาง ฉ “...ฝึกตอบได้อย่างมีสติ ไม่ตกใจง่าย”

นาง ฐ “...ได้ฝึกตั้งสติในสถานการณ์จริง แม้จะเป็นการจำลอง”

นาง ฎ “...สอนให้คิดอย่างมีสติ ไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์”

การพัฒนาทักษะการพูดและการปฏิเสธ ผู้เข้าร่วมได้ฝึกการพูดปฏิเสธอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านบทสนทนาจำลองและการสะท้อนคิด

นาง ง “...พูดสุภาพแต่ชัดเจนก็ช่วยป้องกันตัวเองได้คะ”

นาง จ “...ได้ลองเป็นทั้งคนโทรหลอกและคนรับสาย ช่วยฝึกคิดไว ตอบไว”

นาง ช “...ตอนนี้รู้แล้วว่าจะใช้คำว่า ‘โปรดส่งเอกสารมายืนยันก่อนนะคะ’”

สรุปภาพรวม

๑. ผู้เข้าร่วมสามารถ รับมือกับมีจนาชีพได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย

๒. เกิดการ ฝึกตั้งสติและการตัดสินใจในสถานการณ์กดดัน

๓. ผู้เข้าร่วมได้รับ เทคนิคการพูดและปฏิเสธ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

๔. สร้าง ความรู้สึกร่วมและการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ผ่านการสะท้อนบทเรียนหลังจบ

กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกตอบสนองเชิงปฏิเสธและใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจ

เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า

การใช้เทคโนโลยีและการตรวจสอบ (Digital Literacy & Verification Skills) เข้าร่วมตระหนักถึงความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เช่น เว็บไซต์, สายด่วน หรือแอปพลิเคชัน เพื่อยืนยันข้อมูลก่อนเชื่อหรือดำเนินการ

นาง ญ “...สามารถตรวจสอบเบอร์จากเว็บไซต์ทางการได้ มั่นใจขึ้นเยอะเลยคะ”

นาง ฐ “...ให้โทรกลับเบอร์จริงของธนาคารหรือหน่วยงานราชการ...”

นาง ท “...สอนให้ดูเว็บไซต์ เช่น anti-scam.or.th ซึ่งไม่เคยรู้มาก่อนเลย...”

นาง ต “...ต้องเช็กกับเบอร์ที่อยู่ในเอกสารหรือเว็บไซต์จริง ๆ”

นาง ถ “...รู้ว่าเราก็คตรวจสอบได้ ถ้ามีเครื่องมือช่วย”

นาง ด “...ไม่สอนแค่ใช้มือถือ แต่สอนให้ใช้ ‘ความคิด’ ก่อนใช้มือถือคะ”

การรู้เท่าทันกลลวง (Recognizing Scam Patterns) เน้นความเข้าใจในรูปแบบพฤติกรรมของมิจฉาชีพ เช่น การเร่งให้โอน, ห้ามบอกใคร, ใช้คำพูดข่มขู่

นาง ฎ “...ได้ฝึกคิดตามและถามกลับ รู้เลยว่าต้องใช้สติให้มากขึ้น”

นาง ผ “...‘ห้ามบอกใคร’ หรือ ‘รีบโอนด่วน’ คือมิจฉาชีพแน่นอน”

นาง ท “...คำเตือนว่า ‘อย่ารีบเชื่อ อย่ารีบโอน’ คือสิ่งที่มิจฉาชีพใช้เร่งเราตลอด”

การใช้สติและการชะลอการตอบสนอง (Mindful Response & Self-Control) สะท้อนความสำคัญของการ “หยุด คิด ทบทวน” ก่อนตัดสินใจ ไม่ตอบสนองอัตโนมัติ

นาง ฌ “...สามารถโทรกลับหาหน่วยงานเพื่อยืนยันได้จริง ๆ...”

นาง ฎ “...ใช้กลิสต์ ๕ ข้อช่วยให้เราคิดก่อนทำ...”

นาง ธ “...คำเตือนว่า ‘ไม่รีบโอน ไม่รีบเชื่อ’ ช่วยให้หยุดคิดได้ทัน”

การปรึกษาและพึ่งพาเครือข่าย (Support Network & Social Buffering) เน้นการไม่ตัดสินใจเพียงลำพัง แต่ขอคำปรึกษาจากคนใกล้ชิด เช่น ลูกหลาน เพื่อน หรือคนในชุมชน

นาง ฌ “...ตอนนี้ตั้งใจว่าเจออะไรจะโทรหาลูกก่อนทุกครั้งคะ”

นาง น “...จะบอกเพื่อน ๆ ให้แปะเช็กกลิสต์ ๕ ข้อไว้ใกล้โทรศัพท์...”

นาง บ “...กิจกรรมนี้ช่วยให้เรามีสติ และไม่ตกใจจนทำผิดพลาดไป”

สรุปภาพรวม

๑. ส่งเสริมการรู้เท่าทันกลโกง

๒. เสริมทักษะการตรวจสอบเบื้องต้นด้วยเทคโนโลยี

๓. ปลุกฝังพฤติกรรมความคิดก่อนเชื่อ

๔. กระตุ้นให้ขอคำปรึกษาจากเครือข่ายคนใกล้ชิด

กิจกรรมที่ ๔ แบ่งปันประสบการณ์และบทเรียน

เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า
 ความกล้าเปิดใจและการเล่าประสบการณ์
 ผู้เข้าร่วมหลายคนรู้สึกว่าได้ระบายสิ่งที่เก็บไว้ในใจมานาน และเห็นคุณค่าของ
 ประสบการณ์ตนเองเมื่อนำมาแบ่งปันให้ผู้อื่น

นาง ด “...พอเห็นเพื่อน ๆ ตั้งใจฟัง ก็รู้เลยว่าทุกเรื่องราวมีคุณค่า”

นาง ข “...ฟังคนอื่นแล้วกล้าเล่าบ้าง รู้ว่าเรื่องของเราก็น่าสนใจ”

นาง ฉ “...ทุกคนฟังกันด้วยความเคารพ ทำให้กล้าเล่าและแลกเปลี่ยนเต็มที่”

การสะท้อนตนเองและเรียนรู้จากอารมณ์

กิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นอารมณ์ภายในที่มีฉาบฉวยมาใช้เป็นช่องทางในการ
 หลอกลวง เช่น ความกลัว ความสงสัย หรือความหวังดี

นาง ต “...บางที่เราหลงเชื่อเพราะเรากลัว...กลัวจะไม่ช่วยคน”

นาง ป “...พอได้ระบายออกมา รู้สึกเบาขึ้น และได้บทเรียนด้วยค่ะ”

นาง ช “...ต้องหยุดคิดก่อน ไม่ใช่แค่ตอบจากอารมณ์”

พลังของกลุ่มและบทเรียนร่วม

หลายคนสะท้อนว่าการได้ฟังเรื่องราวของคนอื่น ทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และเกิด
 ความรู้สึกปลอดภัยในการเปิดใจ พร้อมเรียนรู้ร่วมกัน

นาง บ “...รู้ว่าไม่ใช่แค่เราคนเดียวที่เคยโดนหลอก”

นาง น “...วิทยากรช่วยสรุปประเด็นชัดเจน...ได้ทั้งฟัง ทั้งคิด”

นาง ผ “...ประสบการณ์ของเราสามารถป้องกันไม่ให้คนอื่นโดนหลอกได้”

การใช้เทคโนโลยีเพื่อการป้องกัน

ผู้เข้าร่วมเริ่มตระหนักถึงการใช้เทคโนโลยี เช่น การค้นหาข้อมูล ตรวจสอบเบอร์โทร หรือ
 แชรข้อมูลเตือนภัยให้กัน

นาง ญ “...ต้องระวังมากขึ้น และใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ เช่น การเสริมเช็คเบอร์โทร
 ก่อนรับสาย”

สรุปภาพรวม

กิจกรรมนี้ช่วยเสริมทั้งด้านจิตใจ ทักษะการคิด และการใช้เทคโนโลยีในการป้องกันภัย
 โดยมีจุดแข็งคือการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” สำหรับการแลกเปลี่ยน และการเรียนรู้จากกันและกัน
 ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมที่ ๖ ดูหนังฟังธรรม เรื่อง “หลานมา”

หัวใจของกิจกรรม เสริมพลังใจ ผ่านการเรียนรู้จากสื่อและการพูดคุย

เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า

กลุ่มที่ ๑ การตระหนักในคุณค่าและบทบาทของตนในครอบครัว

นาง ค “ดูหนังแล้วรู้เลยว่า บางครั้งเราไม่ได้เห็นค่าตัวเอง ทั้งที่เราทำหน้าที่แม่ และยาย มาโดยตลอด”

นาง ฉ “ตัวละครคุณย่าเตือนให้เรารู้ว่า คนแก่ในบ้านยังมีคุณค่า ไม่ใช่ภาระ”

นาง ธ “หนังทำให้หนูคิดว่า เราเองก็เป็นศูนย์กลางของบ้าน โดยที่บางทีก็ลืมขอบคุณตัวเอง”

กลุ่มที่ ๒ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนในบ้าน

นาง ง “ตอนดูฉากหลานพูดแรงกับย่า ทำให้นึกถึงลูกหลานเราเลย เราก็เคยเจอแบบนี้เหมือนกัน”

นาง ญ “เข้าใจเลยว่าทำไมบางทีหลานถึงเจ็บบ ไม่ใช่ว่าไม่รัก แต่เขาอาจไม่รู้จะพูดยังไง”

นาง ฎ “ทำให้เห็นว่าแต่ละคนมีมุมของตัวเอง บางครั้งเราต้องเข้าใจเขาก่อนจะตัดสิน”

นาง ฐ “อยากกลับไปพูดคุยกับลูกมากขึ้น เพราะบางทีเขาอาจกำลังเหนื่อย เราไม่รู้”

กลุ่มที่ ๓ การเชื่อมโยงธรรมะและสติในชีวิตประจำวัน

นาง ฉ “ได้ข้อคิดว่าอย่าประมาท ต้องหมั่นรักษาใจตัวเองให้สงบ”

นาง ท “ธรรมะในหนังดูง่ายแต่ลึกมาก อย่างการให้อภัย การเห็นอกเห็นใจกัน”

นาง ถ “ตั้งใจจะฝึก ‘หายใจลึกก่อนพูด’ เวลาจะพูดกับลูกหลาน เพราะใจเราบางทีก็แรงเหมือนกัน”

กลุ่มที่ ๔ การสร้างเครือข่ายทางใจและการพูดคุยในกลุ่ม

นาง ช “ได้คุยกับเพื่อน ๆ หลังหนังจบ รู้สึกสบายใจมาก เหมือนมีกำลังใจ”

นาง ฉ “กิจกรรมนี้ช่วยให้เราได้เปิดใจ ฟังกันและกันแบบไม่ต้องกลัวถูกมองว่าอ่อนแอ”

นาง บ “อยากมีวงสนทนาแบบนี้เดือนละครั้ง เอาไว้พูดคุย แลกเปลี่ยน ไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว”

กลุ่มที่ ๕ การประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้จริง

นาง จ “จะเริ่มโทรหาลูกก่อนเขาโทรมา อยากให้เขารู้ว่าเรายังคิดถึง”

นาง ฎ “รู้สึกอยากขอบคุณแม่มากขึ้น แม้นอนนี้ท่านไม่อยู่แล้ว ก็จะดูแลคนอื่นแทน”

นาง ท “จะหัดพูดให้กำลังใจเพื่อนบ้าน เพราะเราไม่รู้ว่ใครกำลังเศร้าอยู่เจ็บบ ๆ”

นาง ช “หนังสอนให้เห็นว่าความรักไม่ต้องรอเวลาพิเศษ เราเริ่มจากคำพูดเล็ก ๆ ได้เลย”

สรุปประเด็นร่วมจากเสียงสะท้อน

๑. ผู้เข้าร่วมมี ความตระหนักในบทบาทและคุณค่าของตนเองในครอบครัว

๒. เกิดความ เข้าใจและเห็นใจ ต่อคนในบ้าน โดยเฉพาะรุ่นลูกหลาน

๓. ธรรมะถูกเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน ผ่านสื่อที่เข้าถึงง่าย

๔. เกิด พื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนความรู้สึก และการฟังกันอย่างเข้าใจ
๕. ผู้เข้าร่วม ตั้งใจว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ ผ่านการโทรหา/พูดดี/ให้กำลังใจกันมากขึ้น
- ภาพสรุปจากการถอดบทเรียน



หัวใจของกิจกรรม เยียวยาจิตใจผ่านการภาวนา การเขียนจดหมาย และการปล่อยวางอย่างมีสติ
สาระสำคัญของกิจกรรม

สร้างพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ ภาวนา และ ระลึกถึงบุคคลสำคัญ

ใช้ การเขียนจดหมายน้อย เป็นเทคนิคเพื่อเยียวยา ปลดปล่อยความคับข้องใจ

ส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์ และการเข้าใจธรรมชาติของจิตใจที่ “เกิด-ดับ” ตามเหตุปัจจัย

เปิดโอกาสให้แบ่งปันความรู้สึกในกลุ่มย่อย พร้อม บทสรุปธรรมะ เพื่อ “การวางใจ” อย่างสงบ

เสียงสะท้อนผู้เข้าร่วม (นามสมมุติ ก-ข)

กลุ่มที่ ๑ การปลดปล่อยและเยียวยาความรู้สึก

นาง ก “ตอนเขียนจดหมายถึงพี่ชายที่เสียชีวิตไปแล้ว ฉันร้องไห้แบบไม่รู้ตัว รู้สึกว่าความคับข้องใจ บางอย่างคลี่คลายลง”

นาง ข “ไม่คิดว่าการเขียนถึงแม่ที่ฉันเคยทะเลาะ จะทำให้ใจเบาได้ขนาดนี้ ฉันรู้สึกเหมือนได้พูดในสิ่งที่เก็บไว้มานาน”

นาง ค “ฉันเลือกจะฉีกจดหมายนั้นหลังเขียนจบ เพราะรู้สึกว่ามันคือการปล่อยวางจริง ๆ”

กลุ่มที่ ๒ การเข้าใจธรรมชาติของจิตและอารมณ์

นาง ง “การภาวนาและหลับตาทำให้เห็นว่าความเจ็บปวดหลายอย่าง มาจากการยึดไว้ไม่ปล่อย”

นาง จ “เมื่อได้ยินคำว่า ‘อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน’ แล้วลองพิจารณาจากชีวิตตัวเอง มันใช่เลยล่ะ เราทุกข์เพราะหลงคิดว่าทุกอย่างต้องเป็นอย่างที่เราคิด”

นาง ฉ “ดิฉันไม่เคยฝึกใจให้ปล่อยมาก่อน กิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่าเราสามารถอยู่กับความไม่แน่นอนได้อย่างสงบถ้าเข้าใจ”

กลุ่มที่ ๓ การให้อภัยและคืนความสัมพันธ์ในใจ

นาง ข “เขียนถึงเพื่อนที่เคยผิดใจกัน มันเหมือนได้คืนความสัมพันธ์ แม้เขาจะไม่ได้รู้ตัว”

นาง ช “บางอย่างเราคิดว่าลืมแล้ว แต่พอเขียนถึง ก็รู้ว่ายังอยู่ในใจ กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันให้อภัยได้มากขึ้น”

สรุปประเด็นร่วม

๑. ผู้เข้าร่วม สามารถปลดปล่อยความรู้สึกที่ค้างคาใจ ด้วยการเขียนอย่างเป็นธรรมชาติ

๒. เกิด ความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ ว่าเกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ควรยึดติด

๓. มีการ ฝึกภาวนา และรู้จัก “หยุด-พิจารณา-ปล่อย”

๔. ผู้เข้าร่วม รู้สึกเบาสบาย และสามารถให้อภัยทั้งคนอื่นและตัวเอง

๕. เกิดความตั้งใจในการ ดูแลจิตใจตนเอง ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

จากผู้เข้าร่วม ๘ คน ร่วมเขียนตามแบบฟอร์มในภาพ (จดหมายถึงใครบางคน พร้อมความรู้สึกและคำขอบคุณ)

ตารางที่ ๔ ตัวอย่างจดหมายถึงใครบางคน พร้อมความรู้สึกและคำขอบคุณ

๑. นาง ค ถึง ลูกสาวของแม่ ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า แม่รักลูก มากและแม่ขอโทษที่บางครั้งแสดงออกไม่เก่ง ฉันรู้สึก ดีใจที่เราได้กลับมาคุยกันอีกครั้ง สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอขอบคุณที่ยังอยู่ข้างแม่ในวันที่แม่อ่อนแอ แม้ว่าแม่จะพูดไม่เก่ง แต่ฉันพยายามที่จะ เปิดใจมากขึ้น ขอขอบคุณที่ ไม่ทิ้งแม่ ขอให้ ลูกมีความสุขกับชีวิตและคนรอบตัว จาก แม่ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗	๒. นาง ค ถึง เพื่อนบ้านที่อยู่ข้างห้อง ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า ฉันดีใจที่มี คุณอยู่ในชีวิต ฉันรู้สึก อบอุ่นใจทุกครั้งที่ได้ยินเสียงเรียกชื่อ สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอขอบคุณที่แบ่งข้าวให้ในวันที่ฉันไม่สบาย แม้ว่าเราจะไม่ใช่นญาติกัน แต่ฉันพยายามที่จะ เป็นเพื่อนบ้านที่ดีเช่นกัน ขอขอบคุณที่ ทำให้ฉันรู้ว่าความเมตตายังมีอยู่จริง ขอให้ คุณมีสุขภาพแข็งแรง จาก พี่ข้างห้อง วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
๓. นาง ข ถึง คุณพ่อที่อยู่บนฟ้า ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า หนูคิดถึง พ่อมาก ฉันรู้สึก เสียหายที่ไม่ได้กอดพ่อในวันสุดท้าย สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอขอบคุณที่เลี้ยงดูหนูมาอย่างดีที่สุด แม้ว่าเราจะไม่ค่อยพูดกัน แต่ฉันพยายามที่จะ ทำให้พ่อภูมิใจ ขอขอบคุณที่ ให้ชีวิตและความอดทน ขอให้ พ่อได้รับรู้ความคิดถึงของหนู จาก ลูกสาว วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗	๔. นาง ง ถึง ตัวฉันในอดีต ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า เธอทำดี ที่สุดแล้ว ฉันรู้สึก ภูมิใจที่ยังยืนอยู่ตรงนี้ได้ สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอโทษที่เคยตำหนิตัวเองมากเกินไป แม้ว่าเรื่องนั้นจะผ่านไปแล้ว แต่ฉันพยายามที่จะ ให้อภัยตัวเอง ขอขอบคุณที่ ยังสู้ ไม่ยอมแพ้ ขอให้ เธอมีความสุขในทุกวันข้างหน้า จาก ตัวฉันในวันนี้ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
๕. นาง จ ถึง หลานชาย ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า ย่ารักและ ห่วงหลานมาก	๖. นาง ฉ ถึง สามิผู้ล่งลับ ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า ฉันคิดถึง คุณทุกวัน

ฉันรู้สึก มีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นรอยยิ้มของหลาน สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอขอบคุณที่ทำให้ย่ารู้สึกมีพลังแม้อายุมาก แม้ว่าเราจะห่างกันมากขึ้น แต่ฉันพยายามที่จะ โทรหาบ่อยขึ้น ขอขอบคุณที่ ไม่ลืมย่า ขอให้ หลานมีอนาคตสดใส จาก ย่า วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗	ฉันรู้สึก ว่างเปล่าแต่ก็ยังเข้มแข็ง สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอขอบคุณสำหรับชีวิตคู่ที่ดี แม้ว่าจะมีบางเรื่องที่ไม่ได้พูดกัน แต่ฉันพยายามที่จะ มีชีวิตที่ดีต่อไป ขอขอบคุณที่ เคยเป็นบ้านที่อบอุ่น ขอให้ เราได้พบกันอีกครั้งในที่ที่สงบ จาก ภรรยาของคุณ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
๗. นาง ข ถึง เพื่อนเก่าสมัยมัธยม ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า ฉันยังไม่ลืมเธอ ฉันรู้สึก คิดถึงเสียงหัวเราะในวันนั้น สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอโทษที่ไม่ได้ติดต่อไปนาน แม้ว่าเราจะสนิทกันมาก แต่ฉันพยายามที่จะ ตามหาเธออีกครั้ง ขอขอบคุณที่ เคยอยู่ข้างฉันในวันที่ไม่มีใคร ขอให้ เธอมีความสุขในชีวิต จาก เพื่อนคนเดิม วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗	๘. นาง ข ถึง คุณครูประถม ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อตอบว่า หนูไม่เคยลืมคำสอนของคุณครู ฉันรู้สึก ซาบซึ้งใจทุกครั้งทีนึกถึง สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ ขอขอบคุณที่เป็นแรงบันดาลใจให้รักการเรียนรู้ แม้ว่าเราไม่ได้เจอกันนานมากแล้ว แต่ฉันพยายามที่จะ สอนลูกหลานด้วยความเมตตาแบบที่คุณครูเคยทำ ขอขอบคุณที่ ไม่เคยดุแบบไม่มีเหตุผล ขอให้ ครูมีสุขภาพแข็งแรง จาก ศิษย์คนหนึ่ง วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

๔.๒.๓ ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายข้อมูลในงานวิจัยในครั้งนี้ที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

$\bar{x}$ หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Coefficient of variation)

p หมายถึง ระดับนัยสำคัญ (Significant)

ใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert's Scale) ซึ่งมีข้อความที่ใช้วัด ๕ ระดับ (Rating Scale) มีลักษณะเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

๕ หมายถึง มีระดับความเห็น มากที่สุด

๔ หมายถึง มีระดับทักษะชีวิตมาก

๓ หมายถึง มีระดับความเห็น ปานกลาง

๒ หมายถึง มีระดับความเห็นมีน้อย

๑ หมายถึง มีระดับความเห็นน้อยที่สุด

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๐ คน รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = ๓๐)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	๑๐๐	๑๐๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐๐
อายุ		
๖๐-๖๔ ปี	๑๗	๕๖.๗๐
๖๕-๖๙ ปี	๑๓	๔๓.๓๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐๐
สถานภาพ		
สมรส	๒๒	๗๓.๓๐
หม้าย	๔	๑๓.๓๐

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
หย่า	๔	๑๓.๓๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐๐
อาศัยอยู่กับ		
ครอบครัว	๒๓	๗๖.๗๐
ลำพัง	๕	๑๖.๗๐
ลูก	๒	๖.๗๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๖ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า

๑. เพศ

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น เพศหญิง ๑๐๐% (๓๐ คน)

๒. อายุ

อายุ ๖๐-๖๔ ปี จำนวน ๑๗ คน (ร้อยละ ๕๖.๖๗)

อายุ ๖๕-๖๙ ปี จำนวน ๑๓ คน (ร้อยละ ๔๓.๓๓)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น ผู้สูงอายุช่วงต้น (early elderly) ซึ่งยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้และการปรับตัวสูง เหมาะสมกับกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

๓. สถานภาพสมรส

สมรส จำนวน ๒๒ คน (ร้อยละ ๗๓.๓๓)

หม้าย จำนวน ๔ คน (ร้อยละ ๑๓.๓๓)

หย่า จำนวน ๔ คน (ร้อยละ ๑๓.๓๓)

ส่วนใหญ่มิ คู่สมรส ซึ่งอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่ดี ขณะเดียวกันยังมีผู้ที่อยู่ในสถานภาพ “หม้าย” และ “หย่า” รวมกันเกือบ ๑ ใน ๓ ซึ่งควรพิจารณาเสริมกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือสูญเสีย

๔. อาศัยอยู่กับ

ครอบครัว จำนวน ๒๓ คน (ร้อยละ ๗๖.๖๗)

ลำพัง จำนวน ๕ คน (ร้อยละ ๑๖.๖๗)

ลูก จำนวน ๒ คน (ร้อยละ ๖.๖๖)

ส่วนใหญ่อาศัยร่วมกับครอบครัว แสดงถึงการยังมีสายสัมพันธ์ในระบบครอบครัว ขณะที่กลุ่มที่อยู่ลำพัง หรืออยู่กับ ลูกเพียงลำพัง ควรได้รับการดูแลเชิงจิตใจและเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงทั้งหมด อายุส่วนใหญ่ระหว่าง ๖๐-๖๔ ปี และมีสถานภาพสมรสพร้อมครอบครัวที่สนับสนุนชีวิตประจำวัน การวิเคราะห์ลักษณะประชากรดังกล่าวมีความสำคัญในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาเชิงจิตใจที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่มได้อย่างตรงจุด เช่น การเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว การดูแลกลุ่มที่อยู่ลำพัง และการเสริมศักยภาพผู้สูงอายุช่วงต้นที่ยังมีความสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์การพัฒนาระบบการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน วิเคราะห์ผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และการทดสอบค่าระดับนัยสำคัญ (Paired Sample t-test) พบผลวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย

๔.๕๐-๕.๐๐	แปลความหมายว่า	ระดับความเห็น มากที่สุด
๓.๕๐-๔.๔๙	แปลความหมายว่า	ระดับความเห็น มาก
๒.๕๐-๓.๔๙	แปลความหมายว่า	ระดับความเห็นปานกลาง
๑.๕๐-๒.๔๙	แปลความหมายว่า	ระดับความเห็นมีน้อย
๑.๐๐-๑.๔๙	แปลความหมายว่า	ระดับความเห็นน้อยที่สุด

ตารางที่ ๔.๗ ระดับความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๑	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงทางจิตใจแม้ต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต	๓.๓๗	๐.๗๖๕	ปานกลาง	๔.๖๐	๐.๔๙๘	มากที่สุด
๒	ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	๓.๓๗	๐.๗๖๕	ปานกลาง	๔.๖๗	๐.๔๗๙	มากที่สุด
๓	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตของตนยังมีคุณค่าและความหมาย	๓.๓๓	๐.๖๖๑	ปานกลาง	๔.๕๐	๐.๕๐๙	มากที่สุด

ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๔	ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้งในอดีตได้	๓.๖๐	๐.๕๖๓	มาก	๔.๕๗	๐.๖๒๖	มากที่สุด
๕	ข้าพเจ้ามองโลกในแง่ดีและมีความหวังต่ออนาคต	๓.๔๓	๐.๕๖๘	ปานกลาง	๔.๔๗	๐.๕๐๗	มาก
รวม		๓.๕๒	๐.๖๖๔	ปานกลาง	๔.๕๖	๐.๕๒๓	มากที่สุด

*เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$)

จากตารางที่ ๔.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อในมิติความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($P < .001$) ค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเพิ่มขึ้น จาก ๓.๕๒ (ปานกลาง) เป็น ๔.๕๖ (มากที่สุด) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ใช้ในการทดลองส่งผลอย่างชัดเจนต่อการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ

ทุกข้อมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) บ่งชี้ว่า ผลการเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่เกิดจากความบังเอิญ แต่มีความเชื่อมั่นในผลการทดลองสูง

การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกครอบคลุมหลายมิติของจิตใจ เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ การยอมรับตนเอง การมองอนาคตในแง่ดี และความสามารถในการจัดการความเครียด

ตารางที่ ๔.๘ ระดับกระบวนการทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจ ก่อนและหลังการทดลอง

กระบวนการทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจ		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๑	ข้าพเจ้ามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น กลุ่มสวดมนต์หรือกลุ่มปฏิบัติธรรม	๓.๖๓	๐.๔๙๐	มาก	๔.๗๐	๐.๔๖๖	มากที่สุด
๒	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีเพื่อนหรือชุมชนที่เข้าใจและให้กำลังใจ	๓.๖๐	๐.๔๙๘	มาก	๔.๕๗	๐.๕๐๔	มากที่สุด

กระบวนการทางสังคมที่ ส่งผลต่อจิตใจ		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๓	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มหรือ สังคมรอบตัว	๓.๕๐	๐.๖๓๐	มาก	๔.๕๓	๐.๕๗๑	มากที่สุด
๔	ข้าพเจ้ามีโอกาส แบ่งปันประสบการณ์ ชีวิตกับผู้อื่น	๓.๕๗	๐.๕๐๔	มาก	๔.๕๓	๐.๕๐๗	มากที่สุด
๕	ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับการ ยอมรับจากครอบครัว และสังคม	๓.๓๓	๐.๖๖๑	ปาน กลาง	๔.๕๐	๐.๕๐๙	มากที่สุด
รวม		๓.๕๓	๐.๕๕๗	มาก	๔.๕๗	๐.๕๑๑	มากที่สุด

*เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$)

จากตารางที่ ๔.๘ การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของทุกตัวชี้วัดในด้านกระบวนการทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($P < .001$) กระบวนการทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในด้านการสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of Belonging) ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าและมีบทบาทในสังคมมากขึ้น

การได้รับการยอมรับ (Social Recognition) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการแบ่งปันประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและมีประโยชน์

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การได้รับความใส่ใจและความเข้าใจจากผู้อื่นช่วยลดความเหงาและเพิ่มพลังใจ

ผลลัพธ์เหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดของ จิตวิทยาสังคมและพุทธิจิตวิทยา ที่เน้นการสร้างเครือข่ายสัมพันธ์เพื่อบำรุงสุขภาวะจิตใจในช่วงปลายชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในชุมชนและครอบครัว

ตารางที่ ๔.๙ ระดับการใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจ

การใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจ		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๑	ข้าพเจ้ามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น กลุ่มสวดมนต์ หรือกลุ่มปฏิบัติธรรม	๓.๕๐	๐.๖๘๒	มาก	๔.๖๗	๐.๔๗๙	มากที่สุด
๒	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการใช้เทคโนโลยีช่วยให้เข้าถึงธรรมะหรือคำสอนได้ง่ายขึ้น	๓.๑๐	๐.๘๐๓	ปานกลาง	๔.๗๓	๐.๔๕๐	มากที่สุด
๓	ข้าพเจ้าเคยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาออนไลน์ เช่น ฟังธรรมผ่าน Zoom หรือ YouTube	๓.๕๗	๐.๕๖๘	มาก	๔.๕๗	๐.๕๖๘	มากที่สุด
๔	ข้าพเจ้ามีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตกับผู้อื่น	๓.๖๐	๐.๕๖๓	มาก	๔.๖๐	๐.๔๙๘	มากที่สุด
๕	ข้าพเจ้าต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมเพื่อใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ	๓.๖๐	๐.๔๙๘	มาก	๔.๖๐	๐.๔๙๘	มากที่สุด
รวม		๓.๔๗	๐.๖๒๓	มาก	๔.๖๓	๐.๔๙๙	มากที่สุด

*เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$)

จากตารางที่ ๔.๙ ผลของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อออนไลน์ในฐานะเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ โดยประเมินจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมและความรู้สึกรู้สีก่อนการใช้เทคโนโลยี เช่น การฟังธรรมออนไลน์ การใช้แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพจิต และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน

ค่าคะแนนเฉลี่ยของทุกข้อ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) โดยเฉพาะข้อที่เกี่ยวข้องกับ การใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ธรรมะและกิจกรรมภาวนาออนไลน์

การใช้เทคโนโลยี โดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ เช่น YouTube, Zoom และการสนับสนุนจากครอบครัวในการใช้เครื่องมือเหล่านี้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมจิตใจได้ง่ายขึ้น ทั้งยังช่วยลดความรู้สึกลดเดี่ยว เพิ่มความเชื่อมโยงกับชุมชน และสร้างพลังทางใจอย่างยั่งยืน

โดยเฉพาะข้อที่ ๒ ซึ่งแสดงถึง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของเทคโนโลยีในการส่งเสริมธรรมะ มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด จากระดับ “ปานกลาง” เป็น “มากที่สุด” แสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อการใช้เทคโนโลยี ของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิด “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” และ “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิญญาณผ่านเทคโนโลยี” ตามกรอบพุทธจิตวิทยาในบริบทของสังคมสูงวัย

ตารางที่ ๔.๑๐ ระดับความต้องการในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความต้องการในการพัฒนา		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
ความเข้มแข็งทางจิตใจ		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๑	ข้าพเจ้าต้องการพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับวัย	๓.๓๗	๐.๗๑๘	ปานกลาง	๔.๕๗	๐.๕๐๔	มากที่สุด
๒	ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยเสริมพลังใจในชีวิตประจำวัน	๓.๕๓	๐.๕๐๗	มาก	๔.๖๓	๐.๔๙๐	มากที่สุด
๓	ข้าพเจ้าต้องการการสนับสนุนจากภาครัฐหรือองค์กรเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต	๓.๔๓	๐.๗๗๔	ปานกลาง	๔.๗๐	๐.๔๖๖	มากที่สุด
๔	ข้าพเจ้ารู้สึกว่แนวทางจากพระพุทธศาสนาช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางใจได้จริง	๓.๖๓	๐.๔๙๐	มาก	๔.๖๗	๐.๔๗๙	มากที่สุด

ความต้องการในการพัฒนา		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
ความเข้มแข็งทางจิตใจ		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
๕	ข้าพเจ้าพร้อมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองแม้จะอยู่ในวัยสูงอายุ	๓.๑๗	๐.๗๙๑	ปานกลาง	๔.๕๗	๐.๕๖๘	มากที่สุด
รวม		๓.๔๓	๐.๖๕๖	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๕๐๑	มากที่สุด

*เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$)

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผลการประเมินความต้องการของผู้สูงอายุในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจผ่านกิจกรรมต่าง ๆ โดยเน้นการพัฒนาองค์ความรู้ แรงสนับสนุนจากภาครัฐและชุมชน และการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ในช่วงวัยสูงอายุ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการแท้จริง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติเช่นเดิมชี้ว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละรายการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) โดยเฉพาะความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้พุทธธรรมและการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม องค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงอย่างเด่นชัด ได้แก่

ความสนใจต่อการเรียนรู้และปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกฝนจิตใจในวัยปลาย และมองว่าพุทธธรรมมีบทบาทชัดเจนต่อการเสริมสร้างจิตที่มั่นคง

ความเปิดใจต่อสิ่งใหม่ คะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในข้อที่ ๕ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการเรียนรู้ตลอดชีวิต แม้ในช่วงวัยสูงอายุ

การเรียกร้องสนับสนุนจากภาครัฐ/ชุมชน เป็นสัญญาณที่ควรนำไปวางแผนนโยบายด้านสวัสดิการจิตใจและการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตวิญญาณเชิงระบบ

ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์ตามหลัก พุทธจิตวิทยาและ Positive Aging ที่เน้นการเติบโตทางปัญญาและการเข้าถึงสุขภาวะจิตใจอย่างมีความหมายแม้อยู่ในวัยสูงอายุ

๔.๓ การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นนวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีให้เป็นนวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการองค์ความรู้ การออกแบบที่คำนึงถึงผู้ใช้ และการสร้างระบบนิเวศที่เกื้อหนุน ผลจากการวิจัยนำไปสู่นวัตกรรมใน ๓ มิติหลัก ดังนี้

๑. นวัตกรรมเชิงแนวคิด (Conceptual Innovation)

การวิจัยได้พัฒนารอบแนวคิดใหม่ที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ก่อให้เกิดนวัตกรรมเชิงแนวคิดที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

๑.๑ โมเดลการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจแบบองค์รวม เชื่อมโยงมิติจิตใจ (การฝึกสติ การปล่อยวาง), มิติสังคม (เครือข่ายสนับสนุน การมีส่วนร่วมในชุมชน) และมิติปัญญา (การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การยอมรับความจริง) เข้าด้วยกัน

๑.๒ กรอบการประเมินสุขภาวะทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา พัฒนาตัวชี้วัดที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย ครอบคลุมทั้งการมีสติ ความสงบทางจิตใจ การปล่อยวาง และการมีปัญญาเข้าใจชีวิต

๑.๓ แนวคิดการชราภาพอย่างมีคุณค่า (Valuable Aging) ปรับเปลี่ยนมุมมองจากผู้สูงอายุในฐานะผู้รับการช่วยเหลือ มาเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการถ่ายทอดภูมิปัญญา ช่วยเหลือสังคม และพัฒนาจิตวิญญาณ

๒. นวัตกรรมเชิงกระบวนการ (Process Innovation)

งานวิจัยได้พัฒนากระบวนการและแนวทางปฏิบัติใหม่ที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

๒.๑ กระบวนการชุมชนสร้างสุขภาวะทางใจ ชุดกิจกรรมที่ผสมผสานการปฏิบัติธรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี โดยมีองค์ประกอบดังนี้

กิจกรรม “วางใจ” เพื่อการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

กิจกรรม “ดูหนังฟังธรรม” สำหรับการสะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิต

กิจกรรม “สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ” เพื่อรู้เท่าทันภัยและการหลอกลวง

๒.๒ แนวทางการป้องกันการหลอกลวงตามหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง โดยการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ การพิจารณาด้วยเหตุผล และการอาศัยเครือข่ายทางสังคม

๒.๓ กระบวนการกลายณมิติดิจิทัล การสร้างชุมชนออนไลน์ที่มีคุณภาพ ให้ความช่วยเหลือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีการกำหนดหลักการของการเป็นกลายณมิติที่ดีในโลกดิจิทัล

๓. นวัตกรรมเชิงเทคโนโลยี (Technological Innovation)

การวิจัยได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่

๓.๑ แพลตฟอร์มระบบมือถือสำหรับผู้สูงอายุ ออกแบบตามหลัก Age-Friendly Design เน้นการใช้งานง่าย มีฟังก์ชัน เช่น

ระบบนำการปฏิบัติสดีเหมาะสมกับผู้สูงอายุ (เสียง ภาพ และคำแนะนำที่ชัดเจน)

คลังธรรมะและเรื่องเล่าสร้างกำลังใจ

ระบบติดตามและประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง

พีเจอร์สร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

๓.๒ ระบบป้องกันการหลอกลวงอัจฉริยะ นวัตกรรมที่ช่วยคัดกรองและแจ้งเตือนเมื่อพบสัญญาณของการหลอกลวง โดยมีองค์ประกอบดังนี้

ระบบตรวจจับสายเรียกเข้าที่มีความเสี่ยง

แบบจำลองภาษาที่วิเคราะห์รูปแบบการสนทนาที่น่าสงสัย

ชุดคำตอบสำเร็จรูปเพื่อตอบโต้การหลอกลวง

ระบบแจ้งเตือนคนในครอบครัวเมื่อพบความผิดปกติ

๓.๓ แพลตฟอร์ม Digital Storytelling สำหรับผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุบันทึกและแบ่งปันเรื่องราวชีวิต ภูมิปัญญา และบทเรียนสำคัญ มีพีเจอร์เช่น

ตัวช่วยบันทึกเรื่องราวด้วยเสียงและภาพที่ใช้งานง่าย

ระบบจัดเก็บและจัดหมวดหมู่ความทรงจำและภูมิปัญญา

ช่องทางแบ่งปันกับครอบครัวและชุมชน

เครื่องมือสร้างสื่อมัลติมีเดียจากเรื่องเล่าที่บันทึกไว้

การขับเคลื่อนนวัตกรรมสู่การปฏิบัติ

เพื่อให้นวัตกรรมเหล่านี้ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายและยั่งยืน จำเป็นต้องดำเนินการดังนี้

๑. การบูรณาการเชิงนโยบาย ผลักดันให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการดูแลผู้สูงอายุระดับชาติ โดยเชื่อมโยงกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติและยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคมสูงวัย

๒. การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ เชื่อมโยงภาคส่วนต่างๆ เช่น วัด โรงพยาบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคธุรกิจเทคโนโลยี และสถาบันการศึกษา เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนนวัตกรรม

๓. การพัฒนาบุคลากร ฝึกอบรมผู้นำชุมชน อาสาสมัคร และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีความรู้และทักษะในการใช้เทคโนโลยีและดำเนินกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

๔. การวิจัยและพัฒนาต่อเนื่อง ติดตามประเมินผลและพัฒนานวัตกรรมให้ตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการปรับปรุงให้เข้ากับบริบทที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่

๕. การพัฒนาระบบนิเวศดิจิทัลที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และการออกแบบผลิตภัณฑ์และบริการที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

ผลกระทบเชิงบวกที่คาดหวัง

การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นนวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จะก่อให้เกิดผลกระทบเชิงบวกหลายประการ ได้แก่

๑. ด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตโดยรวม

๒. ด้านเศรษฐกิจ ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจิต ลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการล่อลวง และเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจ

๓. ด้านสังคม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ลดช่องว่างระหว่างวัย และอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่มีค่าของผู้สูงอายุไว้ให้คนรุ่นหลัง

๔. ด้านวัฒนธรรม รักษาและต่อยอดคุณค่าทางวัฒนธรรมไทยผ่านการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่

นวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุนี้ จึงไม่เพียงตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่เท่าเทียม เอื้ออาทร และยั่งยืน ที่คนทุกวัยสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

๔.๔ องค์ความรู้ใหม่

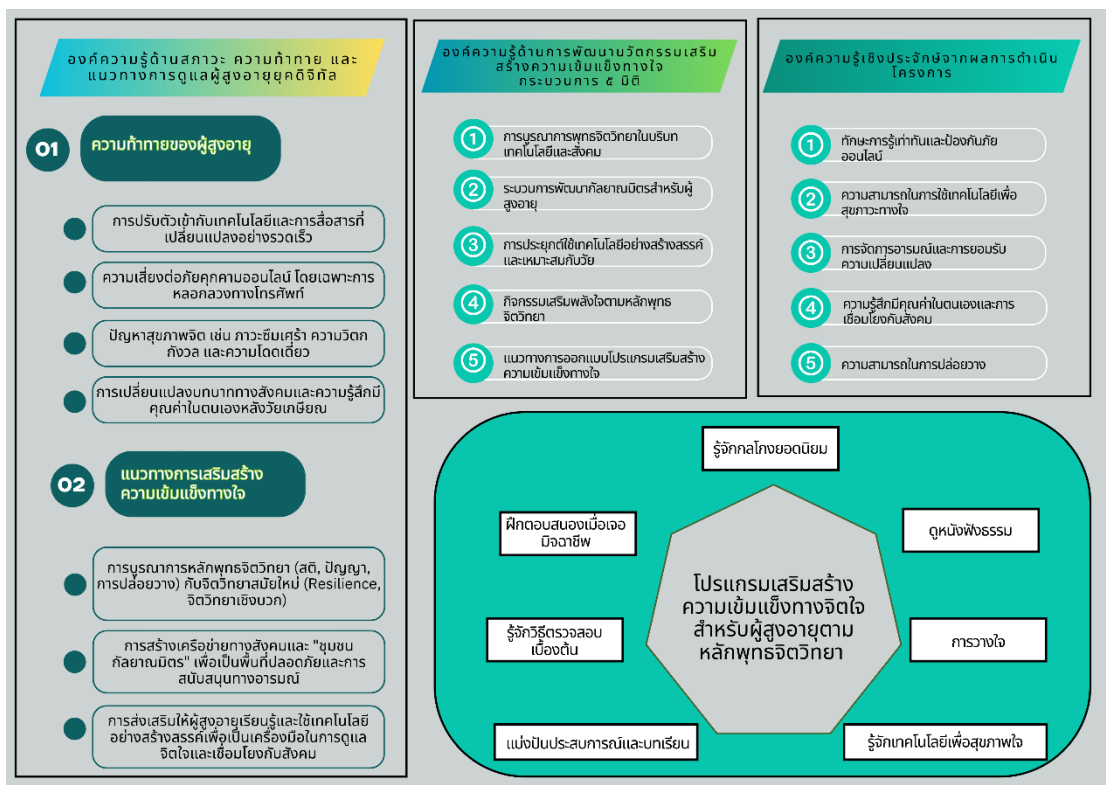
ผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลเผชิญความท้าทายที่แตกต่างจากผู้สูงอายุในอดีต ทั้งการปรับตัวกับเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างก้าวกระโดด การอยู่ในครอบครัวที่มีขนาดเล็กลง หรือการอยู่ตามลำพังมากขึ้น การเผชิญกับภัยคุกคามรูปแบบใหม่เช่นการหลอกลวงทางออนไลน์ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมและวิถีชีวิตที่อาจทำให้บทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุในสังคมเปลี่ยนไป สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจและความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการรับมือกับความเจ็บป่วย การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม หรือการปรับตัวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาการบูรณาการ

องค์ความรู้จากสองศาสตร์สำคัญ คือ พระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ ผ่านกระบวนการทางสังคม และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่ผู้สูงอายุไทย

ในบริบทสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา การนำหลักธรรม คำสอนมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจจึงมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและความเชื่อของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ในขณะเดียวกัน ความก้าวหน้าทางวิทยาการด้านจิตวิทยาและเทคโนโลยีดิจิทัลก็เปิดโอกาสให้สามารถพัฒนากระบวนการและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจมากยิ่งขึ้น

อ้ ตแ — - —ผี้แอ แ



ภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ใหม่ในงานวิจัย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบูรณาการระหว่างหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการทางสังคม และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ในสังคมไทยปัจจุบัน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงรูปแบบความสัมพันธ์เชิงระบบที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยมีผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของกระบวนการเสริมสร้างพลังใจ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ วัตถุประสงค์ที่ ๑ เพื่อศึกษากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัย พบว่าความสำคัญของการบูรณาการระหว่างหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการทางสังคม และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงรูปแบบความสัมพันธ์เชิงระบบที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยมีผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของกระบวนการเสริมสร้างพลังใจ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุมีองค์ประกอบสำคัญ ๒ ด้านหลัก ได้แก่

๑) กระบวนการทางสังคมกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

กระบวนการทางสังคมปรากฏเป็นปัจจัยสำคัญในการเกื้อหนุนความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบที่โดดเด่น ดังนี้

ชุมชนกัลยาณมิตร เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และเติบโตทางจิตวิญญาณที่ทรงพลัง การวิจัยพบว่าการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในชุมชนกัลยาณมิตรมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการเผชิญความทุกข์และความสูญเสียได้ดีกว่า เนื่องจากได้เห็นแบบอย่างของการปรับตัวและการยอมรับความเปลี่ยนแปลงจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม นอกจากนี้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวันยังก่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีความหมายและลึกซึ้ง

การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในระบบบริการสุขภาพและสังคม แสดงให้เห็นถึงกระแสการเปลี่ยนแปลงของระบบการดูแลผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณมากขึ้น โรงพยาบาลและศูนย์ดูแลผู้สูงอายุหลายแห่งได้เริ่มนำแนวคิดการดูแลแบบองค์รวมที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้าใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งในรูปแบบของโปรแกรมการฝึกสติ การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ และการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสงบและการเจริญสติ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลในระบบที่มีการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าต่ำกว่า และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลในรูปแบบปกติ

พื้นที่เรียนรู้และปฏิบัติธรรม ที่ออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง การวิจัยพบว่า การมีพื้นที่เฉพาะสำหรับการปฏิบัติธรรมที่คำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุ เช่น การจัดให้มีเก้าอี้สำหรับนั่งสมาธิแทนการนั่งกับพื้น การมีราวจับและทางลาดสำหรับผู้ที่ยกขึ้นลงลำบาก และการจัดสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ มีแสงสว่างเพียงพอ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยและสามารถเข้าถึงการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีการปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีแนวโน้มที่จะดึงดูดให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณในระยะยาว

เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน มีบทบาทอย่างมากในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและได้รับการสนับสนุนจากชุมชน มีความสามารถในการปรับตัวต่อความท้าทายในชีวิตได้ดีกว่า การรับฟังอย่างเข้าใจจากคนรอบข้าง การได้รับการยอมรับในคุณค่าและประสบการณ์ และการมีโอกาสดูแลช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งยังช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของความผาสุกทางจิตใจในวัยสูงอายุ

๒) เทคโนโลยีกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

นอกจากกระบวนการทางสังคมแล้ว การวิจัยยังพบว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่มีศักยภาพอย่างมากในการสนับสนุนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยมีรูปแบบการประยุกต์ใช้ที่โดดเด่นดังนี้

แอปพลิเคชันและสื่อดิจิทัลเพื่อการปฏิบัติธรรมและฝึกสติ ได้กลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการนำหลักพุทธธรรมเข้าสู่ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล การวิจัยพบว่า แอปพลิเคชันที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีส่วนติดต่อผู้ใช้ (User Interface) ที่เรียบง่าย

ง่าย ตัวอักษรขนาดใหญ่ชัดเจน และคำแนะนำที่เข้าใจง่าย ช่วยลดอุปสรรคในการเข้าถึงเทคโนโลยี ผู้สูงอายุที่ใช้แอปพลิเคชันนำทางการฝึกสติและการภาวนาอย่างสม่ำเสมอ มีแนวโน้มที่จะมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น มีความเครียดลดลง และมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้ดีขึ้น นอกจากนี้ สื่อดิจิทัลประเภทพอดแคสต์ธรรมะ วิดีโอการบรรยายธรรม และหนังสือธรรมะอิเล็กทรอนิกส์ ยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงความรู้และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาได้โดยไม่ต้องเดินทางออกจากบ้าน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว

ชุมชนปฏิบัติธรรมเสมือนจริง (Virtual Sangha) เป็นนวัตกรรมทางสังคมที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุที่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมเข้าด้วยกัน แม้จะอยู่ในพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่ห่างไกลกัน การวิจัยพบว่า การเข้าร่วมในชุมชนออนไลน์ที่มีการแบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ร่วมกัน และการฟังธรรมเทศนาผ่านแพลตฟอร์มวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในชุมชนปฏิบัติธรรมเสมือนจริงอย่างสม่ำเสมอ มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความผูกพันทางจิตวิญญาณกับสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความท้าทายหรือวิกฤตในชีวิต

เทคโนโลยีติดตามและสนับสนุนสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นนวัตกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามพัฒนาการในการปฏิบัติธรรมของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม การวิจัยพบว่า อุปกรณ์สวมใส่ (Wearable Devices) ที่มีฟังก์ชันการติดตามคลื่นสมองระหว่างการทำสมาธิ การติดตามอัตราการเต้นของหัวใจและระดับความเครียด รวมถึงแอปพลิเคชันที่บันทึกระยะเวลาและความสม่ำเสมอในการปฏิบัติธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสามารถเห็นพัฒนาการของตนเองได้ชัดเจน ข้อมูลที่ได้จากเทคโนโลยีเหล่านี้ยังสามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับแผนการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาวะทางกายและจิตใจของแต่ละบุคคลได้อีกด้วย

แพลตฟอร์มการเชื่อมต่อกับครอบครัวและชุมชน มีบทบาทสำคัญในการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ การวิจัยพบว่า การใช้แอปพลิเคชันส่งข้อความ แพลตฟอร์มเครือข่ายสังคมออนไลน์ และโปรแกรมวิดีโอคอลที่ออกแบบมาให้ใช้งานง่ายสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาความสัมพันธ์กับคนที่ตนรักและใกล้ชิดได้แม้จะอยู่ห่างไกลกัน การได้พูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตกับลูกหลานและเพื่อนฝูง ช่วยเติมเต็มความต้องการทางอารมณ์และสังคม และสร้างความรู้สึกที่ว่าตนเองยังเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ แพลตฟอร์มเหล่านี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความเมตตาและความห่วงใยต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร ๔ และเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจผ่านการให้และการแบ่งปัน

หลักธรรมพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ

การวิจัยพบว่า มีหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการมีสติรู้เท่าทันกายและจิตของตนเอง การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ฝึกเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน มีความสามารถในการรับรู้และยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นตามวัยได้ดีกว่า การฝึกกำหนดรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) การเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ และการพิจารณาความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถระงับความวิตกกังวล ความเศร้าโศก และความกลัวที่มักเกิดขึ้นในช่วงบั้นปลายของชีวิตได้นอกจากนี้ การเจริญสติยังช่วยพัฒนาความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะ ลดการครุ่นคิดถึงอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้วหรือกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์ทางใจในผู้สูงอายุ

พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพจิตอันประเสริฐ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เจริญพรหมวิหาร ๔ อย่างสม่ำเสมอ มีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตและผู้อื่น มีความสุขจากการแผ่เมตตาและการช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ รู้สึกยินดีในความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น และมีความสามารถในการวางใจเป็นกลางเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ คุณลักษณะเหล่านี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเข้มแข็งทางใจ ในมิติของการมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

อิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่นำหลักอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรม มีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเพียรพยายามแม้จะเผชิญกับอุปสรรค มีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ และมีการไตร่ตรองปรับปรุงวิธีการอยู่เสมอ คุณลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุยังคงรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนเองมีเป้าหมายและความหมายในชีวิต แม้จะก้าวเข้าสู่วัยชรา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ

ไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงลักษณะสามประการของสรรพสิ่ง ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าใจและยอมรับหลักไตรลักษณ์ มีความสามารถในการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุได้ดีกว่า การตระหนักว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยึดติดกับสภาพร่างกายหรือสถานภาพทางสังคมที่เคยมีในอดีต การเข้าใจว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีมุมมองที่สมดุลต่อความสุขและความทุกข์ในชีวิต และการตระหนักว่าตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกหรือแม้แต่ร่างกายของตนเอง ช่วย

ให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาความสงบทางจิตใจได้แม้ในยามที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยหรือความสูญเสีย

๕.๑.๒ วัตถุประสงค์ที่ ๒ เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ

จากการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพที่บูรณาการข้อมูลจากเอกสาร ทฤษฎี และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาพุทธจิตวิทยา เทคโนโลยี และผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่ากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ควรอยู่ภายใต้กรอบแนวคิดแบบองค์รวม โดยมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาร่วมกับนวัตกรรมดิจิทัลที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบที่พัฒนาแล้วประกอบด้วย ๔ มาตรการสำคัญ ได้แก่

การพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสติ (Mindfulness Application) โดยมีลักษณะการใช้งานที่เข้าใจง่าย รองรับข้อจำกัดด้านการมองเห็นและการเคลื่อนไหวของผู้สูงวัย พร้อมคำแนะนำในการฝึกสมาธิ สวดมนต์ และเจริญสติอย่างเป็นระบบ

การจัดตั้งชุมชนปฏิบัติธรรมออนไลน์ (Virtual Sangha) สนับสนุนผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมทางจิตวิญญาณร่วมกับผู้อื่นแม้ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถออกจากบ้านได้ โดยชุมชนออนไลน์นี้ยังทำหน้าที่เป็นเครือข่ายกัลยาณมิตรที่มีบทบาทส่งเสริมคุณภาพจิตใจ

ระบบการให้คำปรึกษาออนไลน์ (Online Counseling) เชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับพระสงฆ์ นักจิตวิทยา หรือผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสนับสนุนการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

การพัฒนา Digital Storytelling เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้บันทึกเรื่องราวชีวิต ถ่ายทอดประสบการณ์และคุณค่าทางจิตใจ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยทบทวนชีวิตเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลง แต่ยังส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

๕.๑.๓ วัตถุประสงค์ที่ ๓ เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนานวัตกรรมถูกนำมาใช้ในงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นกรอบในการสร้างสรรค์และยกระดับ “กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี” ให้กลายเป็นนวัตกรรมที่สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

การประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีในงานวิจัย

๑. การสร้างสิ่งใหม่ (Innovation as Creation)

งานวิจัยนี้นำแนวคิดนวัตกรรมมาใช้ในการสร้าง “สิ่งใหม่” ซึ่งก็คือ “โปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยา” ที่ผสมผสานระหว่างกิจกรรมทางสังคม (เช่น กลุ่มบำบัด, การให้คำปรึกษา) และเครื่องมือทางเทคโนโลยี (เช่น แอปพลิเคชัน, สื่อออนไลน์) สอดคล้องกับคำกล่าวของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ที่ว่านวัตกรรมไม่ใช่แค่เทคโนโลยี แต่เป็น WนวัตกรรมของระบบโดยรวมW ซึ่งในที่นี้คือระบบการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตรงตามความหมายของ ปีเตอร์ ดรักเกอร์ ที่ว่านวัตกรรมคือ “การสร้างสิ่งใหม่ หรือการทำให้แตกต่างจากคนอื่น”

๒. องค์ประกอบของนวัตกรรม (Elements of Innovation)

๒.๑ ความใหม่ (Newness) ได้แก่ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นการปรับปรุงและสร้างกระบวนการใหม่ในการดูแลจิตใจผู้สูงอายุ

๒.๒ การใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ (Knowledge and Creativity) เป็นการนำความรู้จากทั้งหลักพุทฺธิจิตวิทยาและจิตวิทยาสมัยใหม่มาออกแบบโปรแกรม

๒.๓ ประโยชน์เชิงสังคม (Social Benefits): นวัตกรรมนี้มุ่งสร้างประโยชน์ต่อสังคมโดยตรง คือการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

๓. กระบวนการพัฒนานวัตกรรม 5 ขั้นตอน (5-Step Development Process) งานวิจัยได้ดำเนินการพัฒนานวัตกรรมอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาแนวคิดหลักการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร, ทฤษฎี, และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ, ความเข้มแข็งทางใจ, และหลักพุทฺธิจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๒ เลือกและวางแผน

คัดเลือกแนวทางและวางแผนสร้างโปรแกรมที่เชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้จริงและมีหลักวิชาการรองรับ

ขั้นตอนที่ ๓ สร้างและพัฒนานวัตกรรม

พัฒนา “โปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ” โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น “รู้จักกลไก”, “ดูหนังฟังธรรม” และ “การวางใจ”

ขั้นตอนที่ ๔ หาประสิทธิภาพ

มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ ๕ ปรับปรุงนวัตกรรม

นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและผลการทดลองใช้ มาปรับปรุงกิจกรรมและโปรแกรมให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

๔. ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม (Diffusion of Innovation Theory)

๑. งานวิจัยมีเป้าหมายสุดท้ายคือการสร้างนวัตกรรมที่สามารถ “แพร่กระจาย” และเป็นที่ยอมรับในสังคมได้

๒. คุณลักษณะของนวัตกรรมที่ยอมรับง่าย โปรแกรมที่ถูกพัฒนาขึ้นพยายามมีคุณลักษณะ ๕ ประการตามทฤษฎีของโรเจอร์ เช่น

๓. มีประโยชน์มากกว่าเดิม (Relative Advantage) ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและปลอดภัยมากขึ้น

๔. ไม่ซับซ้อน (Complexity) ออกแบบกิจกรรมและเทคโนโลยีให้ผู้สูงอายุเข้าใจและใช้งานง่าย

๕. สอดคล้องกับวัฒนธรรม (Compatibility) การใช้หลักพุทธศาสนาทำให้แนวทางนี้เข้ากับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุไทย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๑. ผลการวิจัยเกี่ยวกับลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา สะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการพระพุทธศาสนา จิตวิทยา กับนวัตกรรมสมัยใหม่ในการตอบสนองต่อความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล การค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg^๑ ที่เน้นความสำคัญของแหล่งสนับสนุนทั้งภายในและภายนอกบุคคล

แนวคิดของ Grotberg แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจออกเป็นสามกลุ่ม ได้แก่ “ฉันมี” (I have) ซึ่งหมายถึงแหล่งสนับสนุนภายนอก “ฉันเป็น” (I am) ซึ่งหมายถึงคุณลักษณะส่วนบุคคล และ “ฉันสามารถ” (I can) ซึ่งหมายถึงทักษะและความสามารถในการแก้ปัญหา จากผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธจิตวิทยามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างปัจจัย “ฉันเป็น” และ “ฉันสามารถ” ผ่านการพัฒนาคุณลักษณะภายในตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ และไตรลักษณ์ ในขณะที่กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นปัจจัยสนับสนุนจากภายนอกในกลุ่ม “ฉันมี” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีเครือข่ายทางสังคมที่คอยให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน

^๑ Grotberg, E. H. (๑๙๙๕). A guide to promoting resilience in children Strengthening the human spirit. Bernard Van Leer Foundation..

การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ผ่านแอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มดิจิทัลต่าง ๆ ไม่เพียงแต่ทำให้พุทธธรรมเข้าถึงได้ง่ายขึ้นสำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน แต่ยังช่วยสร้างความสนใจและแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องผ่านรูปแบบที่ทันสมัยและสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาที่พบว่า การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐานและการพัฒนาคุณลักษณะตามพรหมวิหาร ๔ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดด้วยการฝึกสติ (Mindfulness-Based Therapy) และจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) แสดงให้เห็นถึงจุดร่วมระหว่างพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การบำบัดด้วยการฝึกสติได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในวงการจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ ในฐานะเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบที่เข้ากับบริบทวัฒนธรรมไทยและผสมผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ จึงเป็นการพัฒนาเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจที่ตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในทำนองเดียวกัน จิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็งและคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล เช่น ความกตัญญู ความเมตตา กรุณา ความหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณลักษณะแห่งความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา การบูรณาการแนวคิดจากทั้งสองศาสตร์ผ่านกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี จึงเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่มีรากฐานมั่นคงทั้งจากภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาและองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่

นอกจากนี้ การพัฒนาชุมชนกัลยาณมิตรทั้งในโลกจริงและโลกเสมือนสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “Social Capital” หรือทุนทางสังคม ที่เน้นความสัมพันธ์และเครือข่ายทางสังคมในฐานะทรัพยากรสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการแยกตัวจากสังคม ทฤษฎีทุนทางสังคมของ Putnam^๒ ระบุว่า การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่แน่นแฟ้นและเครือข่ายการสนับสนุนที่เข้มแข็ง มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดี ผลการวิจัยที่พบว่าชุมชนกัลยาณมิตรทั้งในรูปแบบปกติและเสมือนจริงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ จึงสอดคล้องกับแนวคิดนี้และแสดงให้เห็นว่า เทคโนโลยีสามารถเป็นเครื่องมือในการสร้างและรักษาทุนทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเดินทางหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล

^๒ Putnam, R. D. (๒๐๐๐). *Bowling alone The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในระบบบริการสุขภาพและสังคมสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์ด้านการดูแลสุขภาพจากการมุ่งเน้นเพียงมิติทางกายภาพ มาสู่การดูแลแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณมากขึ้น แนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Healthcare) ที่เสนอโดย Dossey และ Keegan^๓ ระบุว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากความสมดุลระหว่างมิติทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผลการวิจัยที่พบว่าการนำหลักพุทธจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในระบบบริการสุขภาพและสังคมช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ จึงเป็นการยืนยันความสำคัญของมิติทางจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ในส่วนของเทคโนโลยีและนวัตกรรมดิจิทัล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า แม้จะมีความกังวลเกี่ยวกับ “ช่องว่างทางดิจิทัล” (Digital Divide) ในผู้สูงอายุ แต่เมื่อมีการออกแบบที่เหมาะสมและคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เทคโนโลยีสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ แนวคิดเรื่อง “การออกแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ” (Age-Friendly Design) ที่เสนอโดย Fisk^๔ เน้นความสำคัญของการออกแบบเทคโนโลยีที่คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและความสามารถในการรู้คิดที่เกิดขึ้นตามวัย ผลการวิจัยที่พบว่าแอปพลิเคชันและเทคโนโลยีที่ออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุช่วยเพิ่มการเข้าถึงและการใช้ประโยชน์จากหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จึงเป็นการสนับสนุนแนวคิดนี้และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุมากขึ้นในอนาคต

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการปฏิบัติทางพุทธศาสนาจากแบบดั้งเดิมที่เน้นการเดินทางไปวัดและการปฏิบัติร่วมกับคณะสงฆ์ มาสู่รูปแบบที่หลากหลายและยืดหยุ่นมากขึ้น ทั้งการปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านโดยมีเทคโนโลยีเป็นตัวช่วย การเข้าร่วมในชุมชนปฏิบัติธรรมเสมือนจริง และการผสมผสานระหว่างการปฏิบัติแบบดั้งเดิมและแบบสมัยใหม่ การเปลี่ยนแปลงนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “พุทธศาสนาแบบผสมผสาน” (Hybrid Buddhism) ที่เสนอโดย Batchelor^๕ ซึ่งมองว่าพุทธศาสนาในโลกสมัยใหม่มีลักษณะของการผสมผสานระหว่างประเพณีดั้งเดิมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ความยืดหยุ่นในการปฏิบัติทางพุทธศาสนานี้เอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและประยุกต์ใช้หลักธรรมใน

^๓ Dossey, B. M., & Keegan, L. (๒๐๑๓). *Holistic nursing A handbook for practice* (๖th ed.). Jones & Bartlett Learning.

^๔ Fisk, A. D., Rogers, W. A., Charness, N., Czaja, S. J., & Sharit, J. (๒๐๐๙). *Designing for older adults Principles and creative human factors approaches* (๒nd ed.). CRC Press.

^๕ Batchelor, S. (๒๐๑๕). *After Buddhism Rethinking the Dharma for a secular age*. Yale University Press.

ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับเงื่อนไขและข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงความท้าทายบางประการในการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับเทคโนโลยีและกระบวนการทางสังคมสมัยใหม่ ประการแรก การเข้าถึงเทคโนโลยียังคงเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล หรือมีข้อจำกัดทางร่างกายและการรู้คิด ประการที่สอง ความกังวลเกี่ยวกับความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของเนื้อหาทางพุทธธรรมที่เผยแพร่ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลที่ไม่มีการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญ และประการที่สาม ความท้าทายในการรักษาความลึกซึ้งและแก่นแท้ของหลักพุทธธรรมในกระบวนการทำให้เข้าใจง่ายและสามารถเข้าถึงได้ผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่

แม้จะมีความท้าทายเหล่านี้ แต่ผลการวิจัยโดยรวมแสดงให้เห็นว่า การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการทางสังคม และเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีศักยภาพอย่างมากในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุไทย การใช้หลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความเข้มแข็งภายใน สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและความเชื่อของสังคมไทย ในขณะที่กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีช่วยเพิ่มการเข้าถึงและการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน การผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมและนวัตกรรมสมัยใหม่นี้จึงเป็นแนวทางที่มีความสมดุลและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน

ผลการศึกษาครั้งนี้ยังมีนัยสำคัญต่อการพัฒนานโยบายและแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในระดับชาติ โดยชี้ให้เห็นว่า การลงทุนในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางสังคมและเทคโนโลยีที่สนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม อาจเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุและลดภาระในระบบบริการสุขภาพจิตในระยะยาว นอกจากนี้ การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาในหลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุและบุคลากรทางการแพทย์ ก็อาจมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพการดูแลแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณมากขึ้น

โดยสรุป การศึกษากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยานี้ เปิดเผยให้เห็นถึงความเป็นไปได้และประสิทธิภาพของการบูรณาการภูมิปัญญาดั้งเดิมกับนวัตกรรมสมัยใหม่ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจของผู้สูงอายุไทย การวิจัยในอนาคตควรมุ่งเน้นการพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการทางสังคม และเทคโนโลยีอย่างเป็นระบบ รวมถึงการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยาในผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปสู่

การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจที่มีความเฉพาะเจาะจงและตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงอายุในสังคมไทย

๒. โปรแกรมที่ผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยชุดกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุโดยเฉพาะ กิจกรรมสำคัญในโปรแกรมนี้ออกเป็น ๓ ส่วนหลัก ได้แก่

๒.๑ การสร้างภูมิคุ้มกันต่อภัยออนไลน์ผ่านกิจกรรม “รู้จักกลโกงยอดนิยม” และ “ฝึกตอบสนองเมื่อเจอมิชชีฟ” ซึ่งใช้การจำลองสถานการณ์เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะในการปฏิเสธอย่างมั่นใจและมีสติ

๒.๒ การใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ ในกิจกรรม “รู้จักเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ” ได้มีการแนะนำแอปพลิเคชันที่ช่วยในการผ่อนคลายและฝึกสมาธิ เช่น YouTube และ Insight Timer เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นว่าเทคโนโลยีสามารถเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพใจได้

๒.๓ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติผ่านกิจกรรม “ดูหนังฟังธรรม” ที่ใช้สื่อภาพยนตร์ (เรื่อง “หลานม่า”) เป็นเครื่องมือกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิดเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองและความสัมพันธ์ในครอบครัว และกิจกรรม “การวางใจ” ซึ่งเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผ่านการภาวนาและการเขียน “จดหมายน้อย” เพื่อฝึกการยอมรับความจริงและการปล่อยวาง การออกแบบและพัฒนากระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดใน “Activity Theory”^๖ ซึ่งเน้นว่าผู้สูงอายุจะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความหมายและมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น หากยังคงมีโอกาสนำเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคุณค่าและเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การแบ่งปัน และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นจะช่วยส่งเสริมภาวะทางอารมณ์และจิตใจให้มั่นคงมากขึ้น แม้ในช่วงบั้นปลายของชีวิต

นอกจากนี้ แนวทางการพัฒนาดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิด Universal Design และหลักการ Age-Friendly Technology ที่เน้นความเท่าเทียมในการเข้าถึงเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุซึ่งมักมีข้อจำกัดทางด้านกายภาพและทักษะดิจิทัล แนวทางการออกแบบเช่นนี้ไม่เพียงช่วยลดอุปสรรคในการใช้เทคโนโลยี แต่ยังเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมเชิงรุก (active participation) ของผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาร่วมกับเทคโนโลยียังช่วยสนับสนุนการพัฒนา “ความเข้มแข็งทางใจ” (resilience) ตามแนวคิดของ Grotberg ซึ่งชี้ว่าความเข้มแข็งของบุคคลมาจากปัจจัย ๓ ประการ ได้แก่ “สิ่งที่ฉันมี” (เครือข่ายสนับสนุนทางสังคม), “สิ่งที่ฉันเป็น” (ความเชื่อมั่นในตนเอง),

^๖ Havighurst, R. J., “Successful Aging”, *The Gerontologist*, Vol.1 No. 1 (1961): 8-13.

และ “สิ่งที่ฉันสามารถ” (ความสามารถในการจัดการกับปัญหา) โดยทั้ง ๓ ปัจจัยดังกล่าวถูกสะท้อนอยู่ในแนวทางการพัฒนาที่นำเสนอ

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาโปรแกรมที่ผสมผสานกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุเป็นการพัฒนากระบวนการที่บูรณาการระหว่างพุทธิจิตวิทยากับเทคโนโลยี ไม่เพียงเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับผู้สูงอายุในระดับปัจเจก แต่ยังมีศักยภาพในการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและยกระดับคุณภาพชีวิตในระยะยาวอย่างยิ่ง

๓. การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม การบูรณาการองค์ความรู้จากหลักพุทธิจิตวิทยา (เช่น สติปัญญา ๔, พรหมวิหาร ๔, ไตรลักษณ์) และแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ (เช่น Resilience Quotient หรือ RQ, จิตวิทยาเชิงบวก) เข้ากับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี เพื่อยกระดับให้เป็นนวัตกรรมที่สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Mental Resilience) ให้กับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม สะท้อนถึงแนวโน้มใหม่ในยุคสังคมสูงวัย ซึ่งเน้นการดูแลสุขภาพจิตอย่างรอบด้าน ผ่านแนวทางที่ผสมผสานระหว่าง จิตวิญญาณ เทคโนโลยี และความเป็นชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้าง “ความเข้มแข็งภายใน” และ “การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต” อย่างมีสติและปัญญา

แนวทางดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิด Sense of Coherence (Antonovsky)^๗ ซึ่งเสนอว่าการมีสุขภาวะที่ดีนั้นเกิดจากความสามารถในการเข้าใจ (comprehensibility) ความสามารถในการจัดการ (manageability) และความมีเป้าหมายในชีวิต (meaningfulness) นวัตกรรมที่นำเสนอในงานวิจัยนี้สามารถตอบสนององค์ประกอบทั้งสามดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างการเชื่อมโยงกับชุมชนทางจิตวิญญาณ และส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต (Life Review)

การสร้าง Virtual Sangha หรือชุมชนเสมือนในการปฏิบัติธรรม ยังช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว (loneliness) และสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งยังสะท้อนหลัก พรหมวิหาร ๔ และสังฆะ ที่เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตาธรรม

^๗ Antonovsky, A., “The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion”, *Health Promotion International*, Vol. 11 No. 1 (1996): 11-18

นอกจากนี้ ยังพบว่า การใช้เทคโนโลยีเพื่อการสะท้อนชีวิต เช่น Digital Storytelling มีผลต่อการเสริมสร้าง “อัตลักษณ์แห่งปัญญา” (wisdom identity) และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถบูรณาการประสบการณ์แห่งความทุกข์ให้กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นไปในแนวทางเดียวกับทฤษฎี Life Review และการภาวนาเพื่อเตรียมสติรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในช่วงปลายชีวิต

กล่าวโดยสรุป การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีในครั้งนี้ จึงมิใช่เพียงการเพิ่มเครื่องมือหรือแพลตฟอร์มเท่านั้น แต่เป็นการสร้างนวัตกรรมจิตวิญญาณที่ส่งเสริมความเข้มแข็งจากภายใน ผ่านหลักพุทธจิตวิทยาและความร่วมสมัยทางเทคโนโลยี เพื่อรองรับบริบทของสังคมผู้สูงวัยในศตวรรษที่ ๒๑ ได้อย่างยั่งยืน

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนควรเข้ามามีส่วนร่วมได้เสนอแนะนโยบายส่งเสริมการบูรณาการพุทธจิตวิทยาเข้าสู่ระบบบริการผู้สูงอายุระดับชุมชน

๒) สถาบันองค์กรด้านการศึกษาหรือส่วนงานที่เกี่ยวข้องด้านปัญญาประดิษฐ์ควรเข้ามาช่วยส่งเสริมนโยบายพัฒนาแพลตฟอร์มเทคโนโลยีแบบ Age-Friendly เพื่อสุขภาวะทางใจผู้สูงวัย

๓) สถาบันหรือองค์กรด้านสาธารณสุขให้เข้าสู่กลุ่มเป้าหมายโดยร่วมตัดสินใจกำหนดนโยบายสร้างเครือข่ายกลยุณมิติดิจิทัลเพื่อการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) การนำไปใช้ในระดับชุมชนและกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุตลอดถึงการพัฒนาศักยภาพความเข้มแข็งภายในของผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องอันเอื้อต่อกระบวนการรักษาเยียวยาจิตใจสุขภาพจิตชุมชน

๒) การนำไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรหรือการฝึกอบรมในสถาบันการศึกษาและกระทรวงพัฒนามนุษย์และสังคมให้เกิดความพร้อมกลุ่มบุคคลผู้สูงอายุกับยุคสมัยปัญญาประดิษฐ์

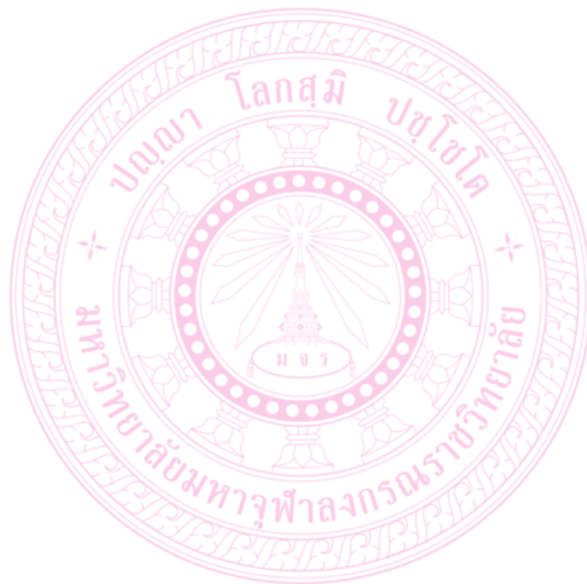
๓.การนำไปใช้กับองค์กรของโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชนอย่างครบวงจรเพื่อเฝ้าระวังเหตุที่ไม่พึงประสงค์ที่จะเกิดอันตรายขึ้นกับผู้สูงอายุ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาผลลัพธ์เชิงประจักษ์ของนวัตกรรมต่อสุขภาวะจิตใจผู้สูงอายุในระยะยาวทั้งเขตพื้นที่เมืองและเขตพื้นที่ปริมณฑล

๒) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมหลากหลายบริบททางสังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางกลุ่มสตรีหรือกลุ่มผู้พิการ

๓) ควรพัฒนาและทดสอบเครื่องมือวัดเฉพาะทางที่สะท้อนความเข้มแข็งทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาและการวัดและการประเมินความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุหรือการตายอย่างโดดเดี่ยวกรณีศึกษาการตายผู้สูงวัยในญี่ปุ่นกับบริบทสังคมไทย



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)". นนทบุรี: ดีน่าดู, ๒๕๕๒.

กาญจนา จิตพันธ์ และคณะ. การศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจโดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษากรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น. ในการประชุมใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ. ครั้งที่ ๗ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, ๒๕๕๙.

คณะกรรมการแผนกตำรา. พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

จิตภา เริงมีศรีสุข และคณะ. พุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย". ในการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ, ครั้งที่ ๑ , ๒๕๕๘.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑.

พัชรินทร์ นินทจันทร์. ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จู๊ดทอง จำกัด, ๒๕๕๘.

พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายต่อทางสุนัข (ระดับมหาวิทยาลัย). กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๕.

พุทธทาสภิกขุ. ความหมดทุกข์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๕๙.

พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต). สุขภาวะองค์กรแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๘.

พระพุทโธสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๑๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.

_____. พุทธวิธีในการสอน. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

สุมน อมรวิวัฒน์. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๓๐.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ : การสังเคราะห์องค์ความรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

อาภา จันทรสกุล และคณะ. “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปฎิภาสสำหรับครู”. ในการประชุมวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ครั้งที่ ๓๙, ๒๕๕๗.

อุษณี ลลิตพสาน และคณะ. “การพัฒนามาตรวัดการฟื้นคืนได้: การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบเชิงยืนยัน”. ในการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

กรรณิการ์ ผ่องโต. “ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

กานดา นาควารี. “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

ตันติมา ด้วงโยธา. “การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล”. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓.

นิรุทธ์ วัฒนภาส. “ผลของการให้การปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร”. ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาด้านจิตและการพัฒนามนุษย์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔.

ประทีป พัทธกลาง. “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พนมวรรณ กายาน. “ความเข้มแข็งในการมองโลกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒.

พนิตตา ศรีหาค้าง. “ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการดูแลและการเข้ากลุ่มสนับสนุนผู้ดูแลต่อความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคมะเร็งระยะสุดท้าย”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

เพ็ญศิริ มรกต. “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๘.

ไพรินทร์ พัสตุ. “ความเครียด การเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแล และการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ในผู้ป่วยภายหลังบาดเจ็บที่ศีรษะ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

มลวิภา เหมือนพรหม. “โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”. รายงานการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔.

สิริพร เสือรอด. “ความสามารถในการฟื้นฟูพลังกับการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจของคนที่พิการทางกาย: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล”. วิทยานิพนธ์พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘.

ลำพอง กลมกุล. “อิทธิพลของกระบวนการสะท้อนคิดต่อประสิทธิผลการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน: การวิจัยแบบผสมวิธี”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

วรภาพร เอรารวรรณ. “การพัฒนาแบบวัดภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจเชิงสถานการณ์สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต โดยใช้เทคนิคแผนผังกลุ่มเชื่อมโยง การสัมภาษณ์แบบ MMI และการวิเคราะห์พหุลักษณะ-พหุวิธี ๒ ระดับ”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

อรจิรา วงษาพาน. “พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

อัจฉริยา นคะจัด. “ผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น”. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔.

อรพิน ยอดกลาง. “โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าจากการฆ่าตัวตายของสมาชิกในครอบครัว”. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

๑. Secondary Sources

(I) Books:

Benard, Bonnie. Resiliency : what we have learned. San Francisco: WestEd, ๒๐๐๔.

Emmy E Werner. What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies?. Handbook of resilience in children, ed. By Sam Goldstein and Robert B. Brooks. New York: Springer Science+Business Media Inc, ๒๐๐๕.

Edith Grotberg. A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. The Hague, Natherlands: Bernard van Leer Foundation, ๑๙๙๕.

Karen Reivich and Andrew Shatté. The Resilience Factor: ๗ Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Random House Digital, Inc., ๒๐๐๓.

Steven J Wolin and Sybil Wolin. *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. New York: Random House Digital, Inc., ๒๐๑๐.

(II) Articles:

Dilwar Hussain, and Braj Bhushan. "Psychology of meditation and health: Present status and future directions". *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol. ๑๐ No. ๓ (๒๐๑๐): ๔๓๙-๔๕๑

Donald, M., Dower, J., Velez, I. C., and Jones, M. "Risk and protective factor for medical serious suicide attempt: a comparison of hospital-based with population-based samples of young adults". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Vol. ๓๗ No. ๑ (๒๐๐๖): ๘๗-๙๖.

Dyer, J.G., and McGuiness, T.M.. "Resilience: Analysis of concept". *Archives of Psychiatric Nursing*. Vol. ๑๐ No. ๕ (๑๙๙๖): ๒๗๖-๒๘๒.

Helen Herrman et al.. "What Is Resilience?". *Canadian journal of psychiatry*. Vol. ๕๖ No. ๕ (๒๐๐๒): ๒๕๕.

James D. Lane, Jon E. Seskevich, and Carl F. Pieper. "Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood.". *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Vol. ๑๓ No. ๑ (๒๐๐๗): ๓๘-๔๓.

N. Garnezy, A.S. Masten, & A.Tellegen. "The Study of Stress and Competence in Children". *A Building Block for Developmental Psychopathology*. *Child Development*. ๕๕ (๑). (๑๙๘๔):

Norman Garnezy. "Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments". *Pediatric Annals*. Vol. ๒๐ No.๙ (September, ๑๙๙๑): ๔๖๓.

Werner, Emmy E. "Resilience and Recovery: findings From The Kauai Longitudinal Study". *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*. Vol. ๑๙ No. ๑ (Summer ๒๐๐๕): ๑๑-๑๔.

(III) Report of the Research:

A. Kittivongvisut. "Relationships between Resilience Factors, Perception of Adversities, and Risk Behaviors in Vocational Students". *Unpublished Master's Thesis in Nursing Science (Community Health Nursing)*. Faculty of Graduate Studies: Mahidol University, Thailand, ๒๐๐๑.

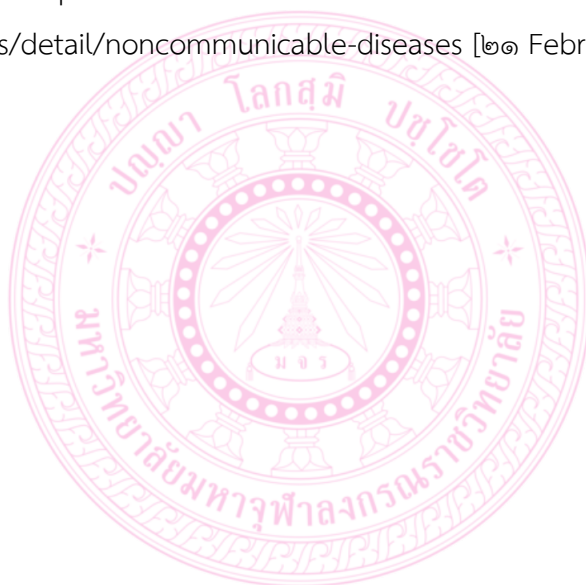
(IV) Electronics:

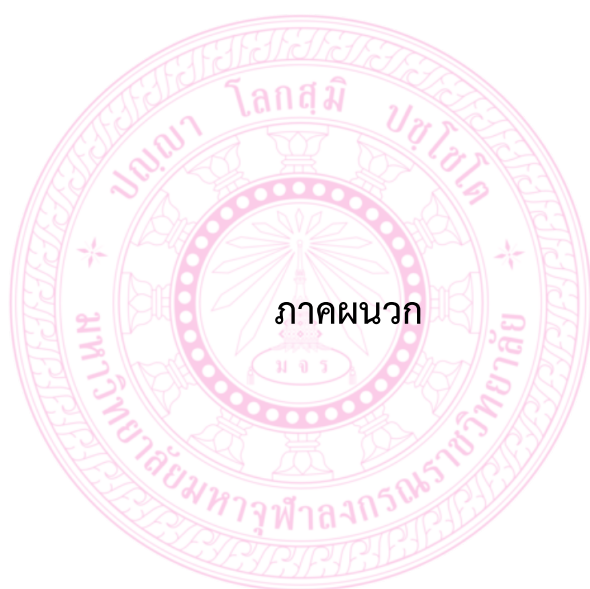
American Psychological Association, Resilience: ๑๐ way to Build Resilience, [online],
<http://www.apa.org/search?query=Resilience>, [๒๘ November ๒๐๑๗].

E. H. Grotberg (๒๐๐๕). Resilience for Tomorrow, Retrieved February ๑๙, ๒๐๑๘, from
http://resilient.uluc.edu/library/grotberg๒๐๐๕_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf. [๔ March ๒๐๑๘].

Edith H. Grotberg. The International Resilience Project, [online]. source :
<http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb๙๘a.html> [๑๓ September ๒๐๑๘].

World Health Organization (WHO.), Non-communicable diseases, [Online],
 Source:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> [๒๑ February ๒๐๑๙].





ภาคผนวก ก.



คู่มือ

โปรแกรมการพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี

เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

DEVELOPMENT OF SOCIAL AND TECHNOLOGICAL PROCESSES TO
STRENGTHEN THE MIND FOR THE ELDERLY

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

พระครูภาวนาสังวรกิจ,ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

โปรแกรมการพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ขณะที่เทคโนโลยีและรูปแบบการสื่อสารมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภัยคุกคามด้านความปลอดภัยทางออนไลน์และปัญหาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุมักตกเป็นเป้าหมายของมิจฉาชีพที่ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาและช่องว่างความรู้ด้านเทคโนโลยีเพื่อหลอกลวง ขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและบทบาทหลังวัยเกษียณ ความโดดเดี่ยว และความสูญเสียที่มาพร้อมกับวัย ล้วนส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ

ในขณะที่ภัยคุกคามทวีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการเสริมสร้างทักษะและเครื่องมือที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ การบูรณาการระหว่างกระบวนการทางสังคม เทคโนโลยีที่เป็นมิตร และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยหลักธรรมและสติ จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการช่วยเหลือและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนากระบวนการทางสังคมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและทักษะการรู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ
๒. เพื่อสร้างความเข้าใจและทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพจิตและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจผ่านการประยุกต์ใช้หลักธรรม สติ และกระบวนการทางสังคมที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ
๔. เพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้และสนับสนุนทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน ในการร่วมกันป้องกันภัยและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

ความสำคัญ

การพัฒนากระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญในหลายมิติ:

๑. ด้านความมั่นคงและความปลอดภัย

การหลอกลวงทางโทรศัพท์และออนไลน์ต่อผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีฉกฉกใช้เทคนิคการหลอกลวงทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนและแยบยล การเสริมสร้างความรู้เท่าทันและทักษะการป้องกันตนเองจึงเป็นเรื่องเร่งด่วน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการสูญเสียทรัพย์สินและผลกระทบทางจิตใจที่อาจตามมา

๒. ด้านสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและทักษะการปรับตัวจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. ด้านการบูรณาการทางสังคม

การสร้างเครือข่ายทางสังคมและการมีส่วนร่วมในชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ กระบวนการทางสังคมที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวและชุมชน ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และสร้างพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกัน

๔. ด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และปรับตัวกับเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างเหมาะสม ไม่เพียงช่วยป้องกันภัยและสร้างความเข้มแข็งทางใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุและการสร้างสังคมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

การบูรณาการแนวทางเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ผสมผสานระหว่างการรู้เท่าทันภัยการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ และการประยุกต์หลักธรรมและสติ จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย และเป็นการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้

รูปแบบของกิจกรรม ประกอบด้วย ๓ ส่วน ๗ กิจกรรม ใช้เวลา ๓ วัน ๒ คืน รายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจเกี่ยวกับการหลอกลวงทางโทรศัพท์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการถูกหลอก สามารถทำได้ด้วยการสร้างสถานการณ์จำลองและให้ความรู้เรื่องรูปแบบการหลอกลวง โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการฝึกซ้อม เพื่อเสริมทักษะและความมั่นใจเมื่อเจอสถานการณ์จริง

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้นการเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๑ (๓ ชั่วโมง)	รู้จักกลโกง ยอดนิยม	ให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงทางโทรศัพท์ที่พบบ่อย เช่น - แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร - แอบอ้างเป็นหน่วยงานรัฐ - ธนาคาร หรือบุคคลในครอบครัว	อธิบายและยกตัวอย่างการหลอกลวงที่พบบ่อย เช่น - แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร - แอบอ้างเป็นหน่วยงานรัฐ - ธนาคาร หรือบุคคลในครอบครัว - ตำรวจหรือเจ้าหน้าที่รัฐ และขอข้อมูลส่วนตัว - หลอกว่าเป็นญาติและขอเงินด่วน - อธิบายสัญญาณที่บ่งบอกว่าเป็นมิจฉาชีพ เช่น การเร่งให้โอนเงิน การขอข้อมูลส่วนตัวหรือการข่มขู่	“มีใครเคยได้รับโทรศัพท์แปลก ๆ แบบนี้ไหม? มีปฏิกิริยาอย่างไร?” “ท่านคิดว่าสัญญาณใดบ้างที่บ่งบอกว่าเป็นการหลอกลวง?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณนกร

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้นการเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๒ (๓ ชั่วโมง)	ฝึก ตอบสนอง เมื่อเจอ มิจฉาชีพ	ฝึกการ ตอบสนองเมื่อ ได้รับโทรศัพท์ จากมิจฉาชีพ	- แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น กลุ่มย่อยและจำลอง สถานการณ์รับ โทรศัพท์ เช่น สวม บทบาทเป็นมิจฉาชีพ ที่ใช้คำพูดข่มขู่ให้ โอนเงิน - สอนวิธีตอบปฏิเสธ อย่างสุภาพและแน่ว แน่น เช่น “ขอภัยค่ะ ฉันไม่สามารถให้ ข้อมูลส่วนตัวได้” หรือ “ขอให้ส่ง เอกสารมายืนยัน ก่อน” - ฝึกซ้อมตอบสนอง และขอให้ผู้สูงอายุ พูดคำตอบด้วยความ มั่นใจ	“ท่านรู้สึกรังไร เมื่อได้ลองฝึก ปฏิเสธ?” “คำตอบแบบไหน ที่รู้สึกว่าจะใช้ได้ผลดี ที่สุด?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร
๓ (๒ ชั่วโมง)	รู้จักวิธี ตรวจสอบ เบื้องต้น	สอนให้ ผู้สูงอายุรู้จัก ตรวจสอบ ข้อมูลก่อนเชื่อ มิจฉาชีพ การ มีสติในการรับ ข้อมูล ข่าวสาร	- แนะนำวิธี ตรวจสอบเบื้องต้น เช่น การโทรกลับไป ที่หน่วยงานโดยใช้ หมายเลขที่เชื่อถือได้ - ยกตัวอย่าง แหล่งข้อมูลหรือ หน่วยงานที่สามารถ	“การตรวจสอบ ข้อมูลก่อนโอนเงิน หรือให้ข้อมูล ส่วนตัวมี ความสำคัญ อย่างไร?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้นการ เรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
		มีกัลยาณมิตร ที่ดี	ตรวจสอบข้อมูลได้ เช่น เบอร์โทรของ ธนาคาร หรือ เว็บไซต์ของ หน่วยงานรัฐ	“ท่านสามารถหา ข้อมูลเหล่านี้ได้ จากที่ไหนบ้าง?”	
๔ (๑.๕ ชั่วโมง)	แบ่งปัน ประสบการณ์และ บทเรียน	การรู้เท่าทัน กิเลสของตน และสร้างพื้นที่ ให้ผู้สูงอายุ แบ่งปัน ประสบการณ์ ที่เคยเจอ มิฉาชีพ และ สรุปแนว ทางการ ป้องกันที่ดี ที่สุด	- เปิดโอกาสให้ ผู้เข้าร่วมเล่า ประสบการณ์ที่เคย เจอหรือรู้จักจากคน ใกล้ตัว - วิทยากรสรุป บทเรียนจาก ประสบการณ์ เหล่านั้น และย้ำ แนวทางปฏิบัติที่ สำคัญ เช่น การไม่ เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว การไม่โอนเงินโดยไม่ ตรวจสอบ และการ ขอคำปรึกษาจากคน ใกล้ชิด	“เมื่อเจอ สถานการณ์แบบนี้ ท่านคิดว่าจะ จัดการอย่างไร?” “ท่านรู้สึกว่าการมี ความรู้และทักษะ เหล่านี้ช่วยให้ท่าน มั่นใจขึ้นหรือไม่?” “ท่านมีช่องทางใน การใช้เทคโนโลยีใน การดูแลสุขภาพ เสริมสร้างความสุข อย่างไรได้บ้าง?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี ครอบคลุมเนื้อหาด้านการใช้เทคโนโลยี การดูแลจิตใจ การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน และการสื่อสารในชุมชน

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๕ (๓ ชั่วโมง)	รู้จัก เทคโนโลยี เพื่อ สุขภาพใจ	เรียนรู้วิธีการใช้ เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และแอปพลิเคชัน ที่ช่วยใน การผ่อนคลาย จิตใจ	- แนะนำแอป พลิเคชันที่มี ประโยชน์ เช่น YouTube สำหรับการดู คลิปผ่อนคลาย ใจ แอปสุขภาพ จิต หรือแอปฝึก สมาธิ เช่น Insight Timer	“แอปไหนที่ ท่านคิดว่า สามารถช่วยให้ จิตใจสงบและ ผ่อนคลายได้?” “ท่านคิดว่าการ ใช้เทคโนโลยี เหล่านี้สามารถ ช่วยให้จิตใจ แข็งแรงขึ้นได้ อย่างไร?”	คุณวิมลรัตน์ เชาวินัย ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร

ส่วนที่ ๓ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ สามารถพัฒนากระบวนการทางสังคม การดูแลจิตใจ การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน และการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว ชุมชน สังคมฯ

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
๖ (๓ ชั่วโมง)	การวางใจ เทคนิค การเผชิญ ความจริง อย่างสงบ	เรียนรู้และ ฝึกทักษะการ ใช้ กระบวนการ ทางสังคม เสริมสร้าง ความเข้มแข็ง ทางใจ จดหมายน้อย	- เริ่มต้นด้วยการ ภาวนา เทคนิค หลักการในการ ระลึกถึงคน สำคัญในชีวิต - แนะนำการ วางใจ เมื่อนึกถึง เรื่องราว บุคคล	“หลังจากได้ระลึก ถึงเรื่องราวใน อดีต คนรอบตัว แล้ว ท่านรู้สึก อย่างไร?” “ท่านคิดว่าสิ่ง ใดบ้างนำมาซึ่ง ความสุข หรือ	พระมหาถาวร ถาวรโร, ดร. และคณะ

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
			ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง - เรียนรู้การจากลา การเผชิญกับความคับข้องใจ ความไม่ได้ดั่งใจ ความรำไรรำพัน - เรียนรู้การยอมรับ เข้าใจอยู่กับความจริง ณ ปัจจุบันขณะ อย่างสงบ - การเผชิญความจริงด้วยสติ ปัญญา - ปิดท้ายด้วยการสอบถามถึงความรู้สึกลหลังจากผ่านบทบาทสมมติ - การรู้ความจริงในการเข้าไปยึดถือบุคคลสิ่งทั้งปวงด้วยตัณหา อุปาทาน โดยมีวิชาเป็นมุลนำมาซึ่งทุกข์	ความสำเร็จ ในชีวิตของท่าน?” “ท่านสามารถนำไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้ไหม อย่างไร?” “เมื่อทราบว่าในแต่ละวัน ท่านสามารถมีจิตที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ จิตที่ดีนำสุขมาให้ จิตที่ไม่ดีนำทุกข์มาให้ ท่านจะรักษาจิตของท่านอย่างไร?”	

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
			ความยืดหยุ่น คลาย ทุกข์ก็ คลาย ผ่าน บทบาทสมมุติ - กลุ่มย่อย แบ่งปัน รับรู้ สัมพันธภาพ ความเชื่อมโยง กาย-จิต ปัจจัย ภายนอก/ภายใน		
๗ (๓ ชั่วโมง)	ดูหนังฟัง ธรรม สร้าง ความ มั่นคง ผ่านสถาน บันทาง สังคม สนับสนุน การทำ หน้าที่ และความ เข้มแข็ง ด้าน ครอบครัว	ให้ผู้สูงอายุ รู้คุณค่าของ ตนเอง ได้รู้จักแหล่ง สนับสนุนทาง จิตใจใน ชุมชน และ สร้าง เครือข่ายของ การให้ กำลังใจซึ่งกัน และกัน รู้คุณค่าของ สัมพันธภาพ ในครอบครัว	- เริ่มด้วยการ อธิบายหนัง เชื่อมโยง กลุ่ม เพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุ การ ดูแลสุขภาพ หรือสัมพันธภาพ ในครอบครัว - ผู้เข้าร่วมแต่ละ คนดูหนัง แล้ว ระลึกตามถึง บทบาท หน้าที่ และความคิด ความรู้สึกที่มีต่อ สถานการณ์ นั้นๆ	“เนื้อหาส่วนใดที่ ท่านอยากแบ่งปัน เพื่อสนับสนุนการ ทำหน้าที่ ดูแลคน ใกล้ตัว และ เสริมสร้างจิตใจ ให้แข็งแรงขึ้น?” “ท่านคิดว่า กิจกรรมที่ทำ ร่วมกันนี้สามารถ สร้าง ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว เติม กำลังใจให้กันและ กันได้อย่างไร?” “หนังเรื่องนี้สอน ให้รู้ว่?”	พระมหาถาวร ถาวรโร, ดร. พระวุฒ สุธ เมธ,ดร.

กิจกรรมที่	ชื่อ กิจกรรม	เป้าหมาย	วิธีการ	คำถามกระตุ้น การเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
			- จัดเวลาให้ ผู้เข้าร่วมแบ่งปัน ความรู้สึกและ ความสำคัญของ การมีครอบครัว คนรอบตัวที่มี ส่วนช่วยเหลือ เพิ่มความ เข้มแข็งทาง จิตใจ - ร่วมแบ่งปัน ทัศนที่มีต่อการดู หนัง และการ เรียนรู้ที่เกิดขึ้น - นำสู่การ ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริง ประจำวันด้วย ความไม่ประมาท		

กิจกรรมที่ ๑ รู้จักกลไกขอยอดนิยมน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้เท่าทันภัยออนไลน์ โดยเฉพาะภัยจากการหลอกลวงทางโทรศัพท์
๒. เพื่อกระตุ้นการตระหนักรู้ และพัฒนาทักษะการสังเกตสัญญาณอันตรายจากกลไก
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถ แลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง และเรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง

รูปแบบการเรียนรู้

๑. ใช้การยกตัวอย่างสถานการณ์จริง ที่จับต้องได้ เช่น การแอบอ้างจากธนาคารหรือเจ้าหน้าที่รัฐ

๒. อธิบาย “Red Flags” หรือ “สัญญาณเตือนภัย” ที่ควรสังเกต เช่น การเร่งให้โอนเงิน ช่มชู้ หรือ ขอข้อมูลส่วนตัว

๓. กระตุ้นการมีส่วนร่วมผ่าน คำถามเปิด เช่น “มีใครเคยได้รับโทรศัพท์แปลก ๆ แบบนี้ไหม?” “ท่านคิดว่าสัญญาณใดบ้างที่บ่งบอกว่าเป็นการหลอกลวง?”

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. ช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้เท่าทันกลยุทธ์ของมิจฉาชีพในรูปแบบต่าง ๆ
๒. สร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและการตัดสินใจภายใต้ความกดดัน
๓. เสริมทักษะชีวิตด้านการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) และ การตัดสินใจอย่างปลอดภัย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมมีความรู้เท่าทันกลโกงที่พบบ่อยเข้าใจรูปแบบและวิธีการที่มิจฉาชีพใช้ เช่น การแอบอ้างเป็นเจ้าของหน้าทีรัฐ ธนาकार หรือคนใกล้ชิด
๒. สามารถระบุสัญญาณเตือนภัยได้จดจำ “Red Flags” เช่น การเร่งให้โอนเงิน การขอข้อมูลส่วนตัว หรือการพูดจาข่มขู่ได้อย่างชัดเจน
๓. ลดโอกาสตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพเมื่อมีความรู้และสติ ผู้เข้าร่วมจะระวังตัวมากขึ้น และสามารถป้องกันตนเองจากการถูกหลอกได้
๔. เกิดความตระหนักรู้และส่งผลต่อความรู้ได้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไป บอกต่อคนในครอบครัวหรือชุมชน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับสังคม
๕. มีทัศนคติเชิงรุกต่อการรับมือกับภัยทางโทรศัพท์จากความรู้หรือกลัว กลายเป็น “ผู้เฝ้าระวัง” ที่มีข้อมูลและพร้อมรับมือ
๖. เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เคยประสบ ช่วยเสริมพลังใจและเรียนรู้จากกันและกัน

กิจกรรมที่ ๒ ฝึกตอบสนองเมื่อเจอมิจฉาชีพ สามารถอธิบายได้ในหลายมิติ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม มีทักษะในการปฏิเสธ และรับมือกับมิจฉาชีพอย่างมั่นใจ
๒. ลดความตกใจและความกลัวเมื่อถูกหลอกลวงทางโทรศัพท์
๓. ส่งเสริม ความมั่นใจในตนเอง และการใช้ภาษาเชิงบวกในการสื่อสาร

รูปแบบการเรียนรู้

๑. การเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Experiential Learning) ด้วยการจำลองสถานการณ์จริง

๒. ใช้กิจกรรม Role-play เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกพูด ฝึกคิด และฝึกแสดงออกในสภาวะจำลองที่กดดัน

๓. สอนการใช้ ภาษาเชิงสุภาพแต่หนักแน่น เช่น “ขอภัยค่ะ ฉันไม่สามารถให้ข้อมูลได้” “หากมีเอกสารยืนยัน โปรดส่งมาให้ก่อนนะคะ”

บทสนทนาเพื่อสะท้อนคิด

๑. ถามความรู้สึกหลังฝึก เช่น “ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ลองฝึกปฏิเสธ?”
๒. ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดหาคำตอบที่ได้ผลและเหมาะสม เช่น “คำตอบแบบไหนที่รู้สึกว่าใช้ได้ผลดีที่สุด?”

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. เน้นการลงมือปฏิบัติจริง (Practical Learning)
ผู้เข้าร่วมได้ฝึกตอบสนองในสถานการณ์จำลอง ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบ “ทำแล้วจำ” มากกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว
๒. เสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิเสธ
ผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้ฝึกใช้ถ้อยคำสุภาพแต่หนักแน่น ช่วยลดความรู้สึกเกรงใจหรือกลัวเมื่อต้องเผชิญหน้ากับมิจฉาชีพ
๓. ปลุกฝังทักษะการคิดอย่างมีสติในสถานการณ์กดดัน
การจำลองสถานการณ์ช่วยให้ผู้เข้าร่วมฝึกการตั้งสติและตัดสินใจภายใต้แรงกดดันอย่างปลอดภัย
๔. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมและสนุกสนาน
การเล่นบทบาทสมมติ (Role-play) ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสนุก กล้าคิด กล้าพูด และกล้าแสดงออกมากขึ้น
๕. เชื่อมโยงกับประสบการณ์จริง
การซักถามและแลกเปลี่ยนหลังการฝึก (เช่น “รู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธ”) ช่วยให้เกิดการสะท้อนคิด (Reflection) และเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตจริง
๖. ปรับใช้ได้ทันทีในชีวิตประจำวัน
คำพูด รูปแบบการปฏิเสธ และเทคนิคที่ฝึกฝนสามารถนำไปใช้ได้จริงทันทีหากต้องเผชิญกับมิจฉาชีพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วม ไม่ตื่นตระหนกเมื่อถูกโทรมาหลอก และสามารถรับมือด้วยสติ
๒. เกิด ความตระหนักรู้ ว่าการปฏิเสธไม่ใช่เรื่องเสียมารยาท หากเป็นการปกป้องตนเอง

๓. เสริมสร้าง ความมั่นใจในการสื่อสารเชิงปฏิเสธ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่อาจเกรงใจหรือ
ลังเล

กิจกรรมที่ ๓ รู้จักวิธีตรวจสอบเบื้องต้น

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีทักษะในการตรวจสอบข้อมูล ก่อนเชื่อหรือดำเนินการตามคำขอของ
มิจฉาชีพ
๒. สร้าง ความตระหนักในการใช้สติและไตร่ตรอง ข้อมูลข่าวสารอย่างรอบคอบ
๓. ส่งเสริมการมี กัลยาณมิตร หรือเครือข่ายคนรอบข้างที่ช่วยเตือนภัยและให้คำปรึกษา

เนื้อหาหลักของกิจกรรม

สอนการ “โทรกลับหน่วยงาน” โดยใช้เบอร์ที่ตรวจสอบได้จากเอกสารทางการ เว็บไซต์
หรือแอปพลิเคชันของหน่วยงาน ยกตัวอย่าง หน่วยงานที่สามารถอ้างอิงได้จริง เช่น ธนาคาร (เช่น
กสิกร ไทยพาณิชย์) สายด่วน ปปง. หรือ สายด่วนธนาคารแห่งประเทศไทย และเว็บไซต์ภาครัฐ เช่น
www.anti-scam.or.th

คำถามเพื่อสะท้อนคิด

- “การตรวจสอบข้อมูลก่อนโอนเงินหรือให้ข้อมูลส่วนตัวมีความสำคัญอย่างไร?”
- “ท่านสามารถหาข้อมูลเหล่านี้ได้จากที่ไหนบ้าง?”
- คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วม เชื่อมโยงความรู้กับชีวิตจริง และมองเห็นทางเลือกใน
การรับมืออย่างปลอดภัย

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. เน้นการใช้สติและข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่ฟังอารมณ์หรือตื่นตระหนก
๒. ช่วยฝึกทักษะ Digital Literacy เบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุ เช่น การใช้เว็บไซต์หรือโทร
หาสายด่วน
๓. ปลุกฝังพฤติกรรมการตรวจสอบก่อนเชื่อ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อ
๔. ส่งเสริมการขอคำปรึกษาจากคนใกล้ชิดหรือผู้รู้ แทนการตัดสินใจเพียงลำพัง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมสามารถ ยับยั้งพฤติกรรมตอบสนองอัตโนมัติ และพิจารณาก่อนให้ข้อมูล
๒. มีทักษะเบื้องต้นในการตรวจสอบแหล่งที่มาของข่าวหรือการติดต่อ
๓. สร้างเครือข่ายความปลอดภัยในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น “ถามเพื่อนก่อนเชื่อ” หรือ “โทรหา
ลูกหลานก่อนโอน”

Checklist ๕ ข้อป้องกันมิจฉาชีพ ติดไว้หน้าบ้าน – หน้าตู้เย็น – ใกล้โทรศัพท์

เมื่อมีคนโทรมาขอข้อมูลหรือให้โอนเงิน...

๑. เขาคือใคร?

“ฉันรู้จักเขาจริงหรือเปล่า?”

ไม่บอกชื่อก่อน ให้เขาบอกชื่อมาเอง

๒. ได้ตรวจสอบเบอร์แล้วหรือยัง?

โทรกลับเบอร์ทางการ อย่าโทรตามที่เขาบอก เช่น ธนาคาร สายด่วนราชการ

๓. เร่งให้โอน? ช่มชู้? ห้ามบอกใคร?

ใช่เลย! “มีฉฉฉ” ชอบพูดแบบนี้อย่าโอน อย่าตกใจ

๔. ใช้สติ ไม่ตัดสินใจทันที

หยุด! วางสาย! ทบทวน!

ไม่รับโอน ไม่รับเชื่อ

๕. ปรีกษาคณโกศลตัวเสมอ

โทรหาลูกหลาน / เพื่อน / เพื่อนบ้านอย่าคิดว่าเรื่องเล็ก!

คำเตือนประจำใจ

“ตรวจสอบก่อนโอน คิดก่อนเชื่อ ปรีกษาก่อนทำ”

ปลอดภัยไว้ก่อน ดีกว่าร้องไห้ทีหลัง

กิจกรรมที่ ๔ แบ่งปันประสบการณ์และบทเรียน

หัวใจของกิจกรรมนี้คือ “ความเข้าใจตนเอง + เรียนรู้จากกันและกัน”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุ แบ่งปันประสบการณ์จริง จากการเผชิญกลโกง

๒. ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ สะท้อนตนเอง และรู้เท่าทันอารมณ์ เช่น ความโลภ ความกลัว

ความหลง (กิเลส) ที่มีฉฉฉมักใช้เป็นจุดอ่อน

๓. สร้างความร่วมมือในกลุ่มเพื่อ แลกเปลี่ยนแนวทางการป้องกัน

รูปแบบการจัดกิจกรรม

๑. เล่าเรื่องจากชีวิตจริง เปิดโอกาสให้พูดถึงเรื่องที่เคยเจอ หรือเรื่องจากคนใกล้ตัวที่ถูก

หลอก

๒. วิทยากรสะท้อนบทเรียนร่วมกัน สรุปใจความสำคัญ พร้อมชูแนวทางการรับมือ เช่น

ไม่เปิดเผยข้อมูล ไม่โอนเงินโดยไม่ตรวจสอบ คำปรีกษาก่อนตัดสินใจ

๓. ถามเพื่อเปิดใจ

“เมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ ท่านคิดว่าจะจัดการอย่างไร?”

“ท่านรู้สึกว่าการมีความรู้และทักษะเหล่านี้ช่วยให้ท่านมั่นใจขึ้นหรือไม่?”

“ท่านมีช่องทางในการใช้เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพ เสริมสร้างความสุขอย่างไรได้บ้าง?”

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเรียนรู้จากกันและกัน มากกว่าการฟังจากผู้เชี่ยวชาญเพียงฝ่ายเดียว

๒. เข้าใจ “จุดอ่อนทางใจ” ที่มีฉพาะมักใช้เล่นงาน เช่น ความหวังดี ความกลัวผิด ความอยากช่วย

๓. เสริมพลังบวก และความมั่นใจผ่านการเล่าเรื่อง การได้รับฟัง และการได้คำแนะนำ

๔. เชื่อมโยงความรู้เดิมกับเทคโนโลยีใหม่ เช่น การใช้มือถือค้นหาข้อมูล, การตรวจสอบข่าวปลอม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุรู้สึกตัวว่า **ตนเองมีประสบการณ์ที่มีค่า** และสามารถเป็นครูของผู้อื่นได้
๒. เกิด **“บทเรียนร่วมของกลุ่ม”** ที่ช่วยให้ทุกคนได้แนวทางป้องกันแบบเป็นรูปธรรม
๓. สร้างความตื่นตัวในการ **ใช้สติ-ใช้เทคโนโลยี-ใช้เครือข่ายคนรอบตัว** เพื่อปกป้องตนเอง

กิจกรรมที่ ๕ รู้จักเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ

เป้าหมาย เสริมพลังใจด้วยเทคโนโลยีที่เข้าใจง่าย ใช้งานได้จริง

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการดูแลจิตใจ
๒. แนะนำแอปพลิเคชันที่เหมาะสมกับการผ่อนคลาย พัฒนาสติ และเสริมสุขภาวะจิต
๓. กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการใช้มือถือและเทคโนโลยีแบบง่าย ๆ

เนื้อหาและวิธีดำเนินกิจกรรม

๑. แนะนำแอปพลิเคชันผ่อนคลายจิตใจที่ใช้งานง่าย

YouTube – ค้นหาเพลงบรรเลงธรรมชาติ, ธรรมะ, บทสวด

Insight Timer – แอปฝึกสมาธิ มีเสียงนำสอน (ภาษาไทยและอังกฤษ)

แอปสุขภาพจิต สสส. – เช่น Mental Health Check-in, หรือแอป “อารมณ์ดี”

แอประบายสี / เกมผ่อนคลายเบาๆ สำหรับฝึกสมาธิผ่านกิจกรรม

๒. สาธิตการใช้งาน

เปิดแอปจริง ให้ผู้เข้าร่วมลองใช้ หรือลองเปิดเสียงฝึกสมาธิสั้น ๆ

แนะนำคำค้นง่าย ๆ เช่น “ธรรมะผ่อนคลายใจ”, “ฝึกหายใจลดเครียด”

๓. เปิดคำถามกระตุ้นการสะท้อนคิด

“แอปไหนที่ท่านคิดว่าสามารถช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลายได้?”

“ท่านคิดว่าการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้สามารถช่วยให้จิตใจแข็งแรงขึ้นได้อย่างไร?”

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. สร้าง “มุมมองใหม่” ว่าเทคโนโลยีไม่ใช่เรื่องยาก และสามารถเป็นเครื่องมือช่วยใจ
๒. เน้นการใช้ เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน ไม่ใช่ติดหน้าจอ แต่ใช้เพื่อเสริมพลังชีวิต
๓. สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยกันสอน ช่วยกันแชร์
๔. สนับสนุน “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” ของผู้สูงอายุผ่านสื่อดิจิทัล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมรู้จักแอปที่ช่วยสร้างความสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิ
๒. มีความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ
๓. เริ่มสร้าง “กิจวัตรดิจิทัลเพื่อสุขภาพจิต” เช่น ฟังเสียงธรรมก่อนนอน ฝึกหายใจตอน

เช้า

๔. สร้างเครือข่ายเล็ก ๆ เช่น “กลุ่มไลน์ส่งคลิปผ่อนคลายใจประจำวัน”

กิจกรรมที่ ๖ ดูหนังฟังธรรม เรื่อง “หลานม่า”

หัวใจของกิจกรรม เสริมพลังใจ ผ่านการเรียนรู้จากสื่อและการพูดคุย

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. ให้ผู้สูงอายุได้ สะท้อนคุณค่าในตนเอง ผ่านเรื่องราวที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง
๒. กระตุ้นความเข้าใจเรื่อง บทบาท หน้าที่ในครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น
๓. ส่งเสริมการมี เครือข่ายทางจิตใจ ผ่านการแลกเปลี่ยนความรู้สึก การเรียนรู้ และการ

ฟังกันและกัน

๔. สนับสนุนการประยุกต์ ธรรมะในชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

ลักษณะกิจกรรม

๑. แนะนำภาพยนตร์และบริบท

บอกเล่าเนื้อเรื่อง “หลานม่า” ที่สะท้อนภาพครอบครัว คนรุ่นเก่า-รุ่นใหม่
เชื่อมโยงกับหัวข้อสุขภาพจิต ความโดดเดี่ยว ความรัก ความเสียสละ

๒. ดูหนังร่วมกัน (หรือคลิปสั้น / ตัดบางตอน)

ให้ผู้เข้าร่วม สังเกตบทบาทของตัวละคร เช่น “คุณย่า” “หลาน” และสถานการณ์ที่ตน

เคยเผชิญ

๓. ช่วงสะท้อนคิด (Reflection Sharing)

“เนื้อหาส่วนใดที่ท่านอยากแบ่งปัน เพื่อสนับสนุนการทำหน้าที่ ดูแลคนใกล้ตัว?”

“ท่านคิดว่ากิจกรรมนี้สามารถเติมกำลังใจให้กันและกันได้อย่างไร?”

“หนึ่งเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า...”

๔. สรุปบทเรียนและประยุกต์ใช้

วิทยาการเชื่อมโยงกับธรรมะ เช่น “การไม่ประมาทในหน้าที่” “การเห็นคุณค่าของชีวิต และคนรอบข้าง” เน้น การนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้จริง เช่น การหมั่นโทรหา พุดดี ทำดีต่อกัน

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. ใช้สื่อภาพยนตร์ที่เข้าถึงอารมณ์และเรื่องใกล้ตัวได้ง่าย
๒. สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุพุดถึงความรู้สึก ความคิด ความทรงจำ
๓. เสริมความผูกพันในครอบครัว โดยเฉพาะความเข้าใจระหว่างรุ่น
๔. สนับสนุนการมี “สติและเมตตา” ในการใช้ชีวิตแต่ละวัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วม ตระหนักในคุณค่าและบทบาทของตน ในครอบครัว
๒. มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะคนในบ้าน
๓. สร้างเครือข่ายของการพุดคุยและให้กำลังใจกันในกลุ่มเพื่อนบ้าน
๔. เห็นความสำคัญของการมี “ใจที่มั่นคง ไม่ประมาท” ในการดำเนินชีวิต

กิจกรรม ๗ “การวางใจ” – เทคนิคการเผชิญความจริงอย่างสงบ

แนวทางเสริมสร้างจิตที่มั่นคง ยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต และปล่อยวางด้วยปัญญา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ เรียนรู้การยอมรับความจริง ของชีวิต การจากลา ความไม่แน่นอน
๒. ฝึกทักษะการ ปล่อยวางความยึดมั่น ความขัดใจ ความคาดหวัง
๓. เสริมสร้างความมั่นคงทางใจ ผ่านกระบวนการทางสังคม การภาวนา และการแบ่งปัน
๔. สร้างความเข้าใจเรื่อง “อริยสัจ-ตัณหา-อุปาทาน” และการคลายทุกข์ด้วยสติและ

ปัญญา

ลำดับกิจกรรม

๑. เริ่มต้นด้วยการภาวนา (Mindfulness Grounding)
ให้ผู้เข้าร่วมหลับตา ระลึกถึงบุคคลสำคัญในชีวิต
เปิดใจต้อนรับทั้งความรู้สึกดีและไม่ดีที่เกิดขึ้น พร้อมแนะนำหลัก “ระลึกรู้-ไม่ตัดสิน”
๒. แนะนำแนวคิด การวางใจ การยอมรับ การเผชิญความจริง

การยอมรับ “สิ่งที่ควบคุมไม่ได้”

เข้าใจความสัมพันธ์ของ “ความคับข้องใจ-ค้นหา-ทุกข์”

การฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างสงบ

๓. บทบาทสมมติ เขียน “จดหมายน้อย” ถึงบุคคลที่เคยมีผลต่อจิตใจ

ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่รัก หรือที่มีบาดแผล

เขียนระบายความรู้สึกอย่างอิสระ แล้วเลือกจะ “เก็บไว้ อ่านให้ฟัง หรือฉีกทิ้ง” เพื่อปล่อย

วาง

๔. วงกลุ่มย่อย แบ่งปันอย่างปลอดภัย ให้พูดถึง

ความรู้สึกหลังได้ภาวนา

สิ่งที่ยังยึดอยู่

การเชื่อมโยงระหว่างกาย-จิต กับปัจจัยภายนอก

๕. วิทยากรสรุปหลักธรรม – คลายความยึดด้วยปัญญา

อธิบายหลัก “อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน”

เมื่อรู้ความจริงและเห็นว่าไม่มีสิ่งใดควรยึด ก็เกิดความเบาสบาย

การเผชิญความจริงด้วย ความเข้าใจ ไม่ใช่ความกลัว

โครงสร้างกิจกรรม (ระยะเวลาโดยประมาณ ๒.๕-๓ ชั่วโมง)

ลำดับ	กิจกรรม	เวลา	วิธีดำเนินการ
๑	เปิดใจ / ภาวนาเบื้องต้น	๑๕ นาที	หายใจ-นั่งนิ่ง-ระลึกถึงบุคคลสำคัญ
๒	กิจกรรม “จดหมายน้อย”	๓๐ นาที	เขียนจดหมายถึงบุคคลที่ตนรัก ผูกพัน หรือค้างคาใจ
๓	แบ่งกลุ่มย่อย – แชร์จดหมาย	๓๐-๔๕ นาที	สนทนาในกลุ่มย่อย เปิดพื้นที่รับฟัง
๔	อภิปรายและสรุปแนวคิด	๒๐ นาที	นำเสนอหลักธรรม เช่น อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน
๕	กิจกรรม “๕ ขั้นตอนเผชิญความจริงด้วยสติ”	๒๐ นาที	แจกแผ่นพับและนำฝึกตามขั้นตอน
๖	สะท้อนคิด ปิดกิจกรรม	๑๕ นาที	ใช้คำถามปลายเปิด / เขียน reflection

คำถามสะท้อนคิด

- “หลังจากได้ระลึกถึงเรื่องราวในอดีต คนรอบตัวแล้ว ท่านรู้สึกอย่างไร?”
- “ท่านคิดว่าสิ่งใดบ้างนำมาซึ่งความสุข หรือความสำเร็จ ในชีวิตของท่าน?”
- “ท่านสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ไหม อย่างไร?”
- “เมื่อทราบว่าในแต่ละวัน จิตที่ดีนำสุข จิตที่ไม่ดีนำทุกข์ ท่านจะรักษาจิตของท่านอย่างไร?”

จุดเด่นของกิจกรรม

๑. เปิดพื้นที่ภายในให้ผู้เข้าร่วมกล้าสะท้อนสิ่งที่ค้างคา
๒. ใช้เทคนิค “การเขียนจดหมายน้อย” เป็นการเยียวยาและคลี่คลายจิตใจ
๓. ส่งเสริมการ “รู้เท่าทันอารมณ์-รู้เท่าทันความคิด”
๔. สร้างบรรยากาศของ ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และการให้อภัย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมสามารถ ปลดปล่อยความคับข้องใจบางส่วน ที่เคยเก็บไว้
 ๒. เข้าใจธรรมชาติของการเกิด-ดับในจิตใจ
 ๓. มีทักษะในการ “รักษาสติ”ให้อยู่ในความสงบ ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์
 ๔. เสริมความมั่นคงทางใจเมื่อต้องเผชิญกับความพลัดพราก หรือการจากลา
- ตัวอย่างแบบฟอร์ม “จดหมายน้อย”** พร้อมคำแนะนำเบื้องต้น เหมาะสำหรับใช้ในกิจกรรมพัฒนาจิตใจ เพื่อการปล่อยวาง สะท้อนอารมณ์ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง

จดหมายน้อย

แบบฝึกใจ เขียนเพื่อเยียวยา ปล่อยวาง และเข้าใจตนเอง

คำแนะนำก่อนเขียน

๑. ให้เวลาตัวเองเงียบ ๆ สักครู่ หลับตา หายใจเข้า-ออกลึก ๆ อย่างช้า ๆ
๒. ระลึกถึงบุคคลหนึ่งในชีวิตของคุณ - อาจเป็นคนที่คุณรัก คนที่คุณคิดถึง คนที่คุณรู้สึกผิด หรือแม้แต่คนที่ทำให้คุณเจ็บปวด
๓. ไม่ต้องห่วงเรื่องถ้อยคำหรือรูปแบบ จงเขียน “จากหัวใจ” อย่างเป็นธรรมชาติ
๔. คุณไม่จำเป็นต้องให้ใครอ่านจดหมายนี้ มันอาจเป็นแค่ บทสนทนากับตัวเอง
๕. เมื่อเขียนเสร็จ คุณอาจเลือกจะเก็บไว้ อ่านออกเสียง เผา หรือฉีกทิ้ง เพื่อเป็น “การวางใจ”

พื้นที่เขียนจดหมาย

ถึง.....

ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อบอกว่า.....

.....

.....

ฉันรู้สึก.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะให้อภัย / ขอขอบคุณ / บอกลา คือ.....

.....

.....

แม้ว่า.....

แต่ฉันพยายามที่จะ.....

ขอขอบคุณที่.....

ขอให้.....

จาก.....

(ลงชื่อหรือไม่ก็ได้)

วันที่:.....



5 ขั้นตอนเผชิญความจริงด้วยสติ

เพื่อการยอมรับ ปล่องวาง และมีจิตใจสงบมั่นคง
สำหรับ ผู้สูงอายุหรือผู้ที่ต้องการฝึกใจ ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญการสูญเสีย ความไม่แน่นอน หรือเรื่องยากของชีวิต

1



ขั้นตอนที่ 1: หยุด – หายใจ – รับรู้

- จุดประสงค์: กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ให้อะไรที่ก่อกวนใจหยุดชั่วคราว หยุดคิด หยุดกังวล หายใจเข้าลึก ๆ... หายใจออกยาว ๆ รับรู้ว่า... ขณะนี้ “เรารู้สึกอะไรอยู่?”

2



ขั้นตอนที่ 2: ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

- จุดประสงค์: ไม่ปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ต่อสู้กับความจริง ใช้คำพูดกับตนเอง เช่น “มันเกิดขึ้นแล้ว” “ไม่เป็นไรที่รู้สึกแบบนี้” “นี่คือธรรมชาติของชีวิต”

3



ขั้นตอนที่ 3: สังเกตใจตัวเอง

- จุดประสงค์: เข้าใจว่าอารมณ์ไม่ถาวร ไม่ต้องยึดติด สังเกตว่า... ความเศร้า ความกลัว ความโกรธ ความเสียใจ เหล่านี้ “มาแล้วไป” เหมือนเมฆบนท้องฟ้า

4



ขั้นตอนที่ 4: เรียนรู้จากเหตุการณ์

- จุดประสงค์: เปลี่ยนทุกอย่างเป็นปัญญา “สิ่งนี้สอนอะไรฉัน?” “ฉันเห็นอะไรใหม่ ๆ ในตัวเอง?” “ฉันอยากใช้ประสบการณ์นี้เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต?”

5



ขั้นตอนที่ 5: ปล่องวางด้วยเมตตา

- จุดประสงค์: ปล่องวางความยึดมั่นอย่างอ่อนโยน ให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น บอกกับตัวเองว่า “ถึงเวลาแล้ว... ที่ฉันจะวางสิ่งนี้ลง” ส่งความปรารถนาดีให้ทุกชีวิต

เคล็ดลับการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

1. นั่งเฉย ๆ 5 นาทีทุกเช้า 2. หายใจรู้ตัวก่อนนอน 3. ขอบคุณสิ่งเล็ก ๆ ทุกวัน 4. ยิ้มให้ตัวเองในกระจก

ประวัติและผลงานหัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ (ภาษาอังกฤษ) Assoc. Prof. Dr. Prayoon Suyajai

๒. หมายเลขบัตรประชาชน ***** .

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน/อดีต

- อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
- หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
- อดีตผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา
- อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- อดีตรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์

๔. สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร. ๐๒-๔๓๔๕๙๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐ มือถือ ๐๖๑๘๘๖๕๗๕๙ E-mail prayun 45 @ gmail.com

๕. ประวัติการศึกษา ด้านทางศาสนา นักรธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๓ ประโยค

๕.๑ ปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา (พ.บ.) คณะมนุษยศาสตร์ สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่จบ ๒๕๓๖

๕.๑.๑ ปริญญาตรี คณะสื่อสารมวลชน สาขา หนังสือพิมพ์ (B.J.) สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๔๐

๕.๑.๒ ปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๘

๕.๒.๑ ปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาคลินิก (M.A.) สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๓๙

๕.๒.๒ ปริญญาโท คณะรัฐศาสตร์ สาขารัฐศาสตร์ สถาบัน Deemed University Pune India ปีที่จบ ๒๕๔๑

๕.๒.๓ ปริญญาโท คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์ สถาบัน Deemed University Pune India ปีที่จบ ๒๕๔๓

๕.๒.๔ ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา สถาบัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีที่จบ ๒๕๔๘ ๒๙๓

๕.๒.๕ ปริญญาเอก คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๔๗

๕.๒.๖ ประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา (การวิจัยทางสังคม) สถาบัน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีที่จบ ๒๕๕๔

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) : สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา และรัฐศาสตร์ สื่อสารมวลชน

๗. ประสบการณ์ในการวิจัย : รหัสนักวิจัยแห่งชาติปี ๒๕๔๙ (รหัสประจำตัว ๐๐๐๑๒๓๗๕) สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประสบการณ์ในการอบรม: ผ่านการฝึกอบรมพัฒนานักวิจัยสภาวิจัยแห่งชาติ ร่วมกับสมาคม นักวิจัย (โครงการพัฒนานักวิจัย(แม่ไก่) รุ่นที่ ๑๐

๘. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

๘.๑ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อปัญหาการเรียนภาษาอังกฤษของนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปงบประมาณ ๒๕๔๗ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๒ ภาวะผู้นำของผู้บริหารในมหาวิทยาลัยสงฆ์ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการบริหารงานทางวิชาการ ปงบประมาณ ๒๕๔๗ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๓ การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยจิตสังคมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.ปงบประมาณ ๒๕๔๙ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๔ การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชน. ปงบประมาณ ๒๕๔๘ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๕ บทบาทของพระสงฆ์กับเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาบ้านทาสวาง จังหวัดสุรินทร์ ,สัจจะสะสมทรัพย์ จังหวัดตราด และโครงการเมืองสหกรณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ปงบประมาณ ๒๕๔๙ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๖ โครงการชุด กระบวนทัศน์การยอมรับความตายของชาวพุทธ ปงบประมาณ ๒๕๕๐ (ผู้บริหารชุดโครงการ / หัวหน้าโครงการ)

๘.๗ อิทธิพลพระพุทธรูปต่อการอนุรักษ์การท่องเที่ยวของวัดในกรุงเทพมหานคร ปงบประมาณ ๒๕๕๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๘ ศึกษาการประเมินการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา ปงบประมาณ ๒๕๕๑ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๙ ศึกษาการพัฒนาจริยธรรมเชิงพุทธของหมู่บ้านจักสาน กรณีศึกษากลุ่มจักสานอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี ปงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๐ ศึกษาวิเคราะห์ยุทธศาสตร์หลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทยในอินเดีย ปงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย) ๒๕๔

๘.๑๑ การประเมินผลการใช้สื่อวิทยุในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย) ๘.๑๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนตามหลักธรรมที่พุทธธรรมมีกัตถประโยชน์ ๔ งบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)(มหาวิทยาลัยสวนดุสิต)

๘.๑๓ การศึกษาวิเคราะห์รัฐศาสตร์เชิงพุทธในมุมมองของนักวิชาการด้านรัฐศาสตร์ในประเทศไทย ปงบประมาณ ๒๕๕๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๔ ศึกษาการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามลุ่มแม่น้ำโขง ปงบประมาณ ๒๕๕๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๕ โครงการชุด พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ องค์กรของครอบครัวและสังคม ปงบประมาณ ๒๕๕๔ (หัวหน้าโครงการย่อย)

๘.๑๖ โครงการชุด การสร้างโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการ และการ เสริมสร้าง ความสำเร็จของชีวิตและครอบครัว ปงบประมาณ ๒๕๖๐ (ผู้ อำนวยการแผน/หัวหน้า โครงการย่อย)

๘.๑๗ เรื่อง ความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในสังคมไทยปัจจุบัน ปงบประมาณ ๒๕๖๑ ของกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม กรุงเทพมหานคร

๘.๑๘ โครงการวิจัย เรื่อง “วิเคราะห์ความเชื่อมโยงทางด้านพุทธศาสนากับเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม สุวรรณภูมิจากอดีตสู่ปัจจุบันและอนาคต เพื่อการกำหนดยุทธศาสตร์และการวางแผนยุทธศาสตร์ของประเทศในมิติศาสนา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม” ปงบประมาณ ๒๕๖๒ ของสำนักประยุกต์และบริการภูมิสารสนเทศสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิ สารสนเทศ (องค์การมหาชน)(ผู้ร่วมวิจัย)

๒) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๑

(๑) ชื่อ-นามสกุล ผู้ร่วมวิจัย พระมหาถาวร ถาวโร , ดร.

ที่อยู่ปัจจุบัน วัดชลประทานรังสฤษดิ์ เลขที่ ๗๘/๘ ถนนติวานนท์ ต.บางตลาด

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐๘๓ ๗๗๐๒๖๑๔

(๒) สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๓๔, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐

(๓) ประวัติการศึกษา

ร.บ. (รัฐศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พธ.ม. (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พธ.ด. (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) สาขาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๔). ประวัติการทำงาน

พระสอนพระปริยัติแผนกธรรม-บาลี สังกัด วัดชลประทานรังสฤษฎ์
พระวิทยากร พระนักเทศน์ พระภิกษุสงฆ์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
พระอาสาสมัครคิลานธรรม
กรรมการมูลนิธิอานาปานสติภาวนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ(มอภส.)
กรรมการมูลนิธิรองศาสตราจารย์ ดร.ประภา ลี้มประสุต
เลขานุการหลักสูตรบวชเนกขัมมะบารมี ศุภร์ เสาร์ อาทิตย์ (บศสอ.) วัดชลประทานรังสฤษฎ์
เลขานุการหลักสูตรอานาปานสติภาวนา ลมหายใจแห่งสันติภาพ (อนปส.) ออนไลน์
ประธานหลักสูตรอานาปานสติภาวนาเนกขัมมะบารมี พัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม (อนพจ.)

ออนไลน์

ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
คณะกรรมการดำเนินงานจิตอาสาศูนย์ PCMC Palliative care model Excellence
Center ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
อาจารย์ประจำหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

๓) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๒

ชื่อ : พระครูภานุสงวรกิจ วิ. (สุวิทย์ สุวิโชค (คำมูล))

ว/ด/ป เกิด : ๒๘ กันยายน ๒๕๑๒

สถานที่เกิด : ๕๘ หมู่ ๕ แม่หวางต้นผาง ต.นาทราย อ.สีจ.ลำพูน

การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๓๗ พุทธศาสตรบัณฑิต (รุ่นที่ ๓๙) สาขาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๐ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารการจัดการ คณะรัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

นักธรรมเอก

ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๓๔-๒๕๓๗ เป็นเลขานุการโรงเรียนพุทธศาสนา วันอาทิตย์วัดวชิร
ธรรมาสีต

พ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๓๘ เป็นพระธรรมทูตไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดชาวพุทธ เมืองซานเบอร์นาดีโน มลรัฐ
แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๔๖-ปัจจุบัน เป็นเลขานุการเจ้าคณะแขวงบางนา-บางจาก

พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน เป็นกรรมการตรวจธรรมสนามหลวง

พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร

แขวงบางจาก พระโขนง กรุงเทพมหานคร

บรรพชา : วันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๒๔ ณ วัดนาทราย ต.นาทราย อ.ลี้จ.ลำพูน

อุปสมบท : ๓๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๓๑ ณ วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก พระโขนง กรุงเทพมหานคร

สังกัด : วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๙ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร แขวงบางจาก พระโขนง กรุงเทพมหานคร

