

สูงวัยจิตสุข: การพัฒนารูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ของสูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย

The Development of A Buddhist-integrated Model for Enhancing Mental Health Among Older Adults in Contemporary Society

สมควร ดวงบรรเทา¹

Somkuan Duangbuntaoi¹

Received: 22 March 2026; Revised: 25 April 2026; Accepted: 26 April 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา (2) วิเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ และ (3) เสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 26 รูป/คน จาก 6 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการโรงเรียน ผู้สูงอายุ นักเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ร่วมกับการวิเคราะห์เอกสาร การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า (1) การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในแนวพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตผ่านหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา (2) รูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุประกอบด้วยกระบวนการ 4 ด้าน ได้แก่ การป้องกัน การแก้ไข การส่งเสริม และการคงสภาพสุขภาพจิต โดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรมและกระบวนการทางสังคม และ (3) ได้รูปแบบ “สูงวัยจิตสุขโมเดล” ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ จิตสุขรู้เท่าทัน จิตสุขรู้ป้องกัน จิตสุขแท้แท้ที่แท้ จิตสุขแท้เพื่อพัฒนา และจิตสุขสติมาปัญญา มี องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยคือการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับศาสตร์การจัดการสมัยใหม่เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธบูรณาการ; สุขภาพจิตผู้สูงอายุ; สังคมยุคใหม่

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่; Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: somkuan.samtk@gmail.com

Abstract

This study aimed to: (1) examine Buddhist approaches to promoting mental health among older adults; (2) analyze the model of mental health promotion for older adults in contemporary society implemented by Schools for Older Persons in Chiang Mai Province; and (3) propose an integrated Buddhist model for promoting mental health among older adults. This qualitative study employed purposive sampling to select 26 participants from six groups: administrators and staff of Schools for Older Persons, local administrative organizations, school committee members, older adult students, older persons' clubs, and public health personnel. Data were collected through in-depth interviews, focus group discussions, and document analysis. The data were analyzed using descriptive content analysis.

The findings revealed that: (1) Buddhist mental health promotion for older adults emphasizes mental development through the Threefold Training (Tri-sikkhā), comprising morality (sīla), concentration (samādhi), and wisdom (paññā); (2) the operational model of Schools for Older Persons consists of four processes: prevention, problem solving, promotion, and maintenance of mental health, integrated with Buddhist principles and social processes; and (3) the study developed the Happy Mind in Later Life Model, comprising five components: mental health awareness, mental health prevention, addressing problems at their root causes, continuous self-development, and the cultivation of mindfulness and wisdom. The new knowledge generated by this study lies in the integration of Buddhist principles with modern management approaches to promote older adults' mental health in a systematic and sustainable manner.

Keywords: Buddhist Integration; Mental Health of Older Adults; Contemporary Society

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างมีนัยสำคัญ ผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยเริ่มต้น (60–69 ปี) วัยกลาง (70–79 ปี) และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลให้ประเด็นด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กลายเป็นประเด็นสำคัญ โดยเฉพาะในบริบทของสังคมร่วม

สมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากเทคโนโลยีดิจิทัลและกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งได้เปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตจากสังคมเกษตรกรรม และอุตสาหกรรมไปสู่สังคมสารสนเทศ ส่งผลให้การสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วและไร้พรมแดนรวมทั้งเกิดการรับเอาวัฒนธรรมจากภายนอก (กิริติคเคนเทว, 2562)

แม้เทคโนโลยีดิจิทัล จะช่วยอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร การสื่อสาร และการทำธุรกรรมออนไลน์ แต่ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในหลายมิติ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การเสพติดสื่อดิจิทัล และการลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบเผชิญหน้า นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีความเสี่ยงต่อการถูกหลอกลวงทางออนไลน์ เช่น แก๊งคอลเซ็นเตอร์ ข่าวดปลอม และการซื้อขายสินค้าออนไลน์ที่ไม่เป็นธรรม (จิราพร เกศพิชญพัฒนา, 2561; วรภัทร ภูเจริญ, 2567) โดยมีรายงานว่าผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 76.7 ของประชากรกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป และมีผู้ประสบภัยจากการใช้งานดิจิทัลสูงถึงร้อยละ 49.7 (วรภัทร ภูเจริญ, 2567) อย่างไรก็ตาม แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตในปัจจุบัน ยังขาดการบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการพัฒนาในมิติด้านจิตใจและปัญญา ทำให้การส่งเสริมสุขภาพจิตยังไม่ครอบคลุมอย่างแท้จริง (สุภาสิณี ธรรมประเสริฐ, 2565)

จากปัญหาดังกล่าว งานวิจัยเรื่อง สูงวัยจิตสุขรูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย จึงมุ่งตอบคำถามวิจัยว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมควรเป็นอย่างไร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุและพัฒนา เป็นรูปแบบเชิงพุทธบูรณาการ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งนี้ การวิจัยได้เลือกศึกษากรณีโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนปัจฉิมวัยสร้างสุข เทศบาลตำบลสันนาเม็ง อำเภอสันทราย โรงเรียนชราบาลวุฒิวิทยา เทศบาลตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด และโรงเรียนฮอมสุข องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ต้นแบบที่มีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อถอดบทเรียนและพัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพจิต อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างสมดุล และมีความสุขอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ เชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง สุขวัยจิตสุข: รูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ เชิงพุทธบูรณาการโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งเน้นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ สุขภาพของผู้สูงอายุ สังคมยุคใหม่ (ยุคดิจิทัล) ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีผลกระทบจากบริบทของสังคมยุคใหม่ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การวิจัยมุ่งเน้นการวิเคราะห์เชิงพรรณนาและการสังเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อให้ได้องค์ความรู้เชิงลึกและเชิงอธิบายที่มีพุทธบูรณาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัย ได้แก่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการส่งเสริมสุขภาพจิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ นักเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเจ้าหน้าที่กองงานสาธารณสุข โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และแบบโดยตรง (Quota Sampling) จำนวน 26 คน

3. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ สุขภาพของผู้สูงอายุ สังคมยุคใหม่ (ยุคดิจิทัล) ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ที่มีผลกระทบจากบริบทของสังคมยุคใหม่ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นคำถามหลักเกี่ยวกับ (1) การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา (2) การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ ของโรงเรียนผู้สูงอายุและ (3) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่เชิงพุทธ บูรณาการเครื่องมือวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้มีความเหมาะสมและครอบคลุมประเด็นการวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยผู้วิจัยเป็นหลัก ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละราย โดยกำหนดนัดหมายล่วงหน้า และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน การสัมภาษณ์ดำเนินการในลักษณะที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระภายใต้กรอบคำถามที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งบันทึกเสียงและจดบันทึกภาคสนามอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับจริยธรรมการวิจัย โดยขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ และ

รักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคลตลอดกระบวนการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้การศึกษาข้อมูลเอกสารควบคู่กัน เพื่อเสริมความสมบูรณ์ของข้อมูลเชิงบริบทและเชิงทฤษฎี

5. การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา โดยเริ่มจากการถอดเทปการสัมภาษณ์อย่างละเอียด จากนั้นจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นและกรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่ม วิเคราะห์ความเหมือน ความแตกต่าง และความเชื่อมโยงของแนวคิด เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบพุทธบูรณาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ ผลการวิเคราะห์ถูกนำเสนอในลักษณะการอธิบายเชิงเหตุผลและเชิงความหมาย เพื่อให้สะท้อนภาพรวมของการใช้ชีวิตในสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัย ความรู้เรื่องสุขภาวะการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของคนในสังคม การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิต ด้วยหลักไตรสิกขา การพัฒนาบุคคลไปสู่ปัญญาอย่างเป็นระบบและมีความน่าเชื่อถือทางวิชาการ

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่อง สูงวัยจิตสุข: รูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ 1 เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตในฐานะศูนย์กลางของการดำเนินชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกรอบหลักในการพัฒนา ศีลช่วยกำกับพฤติกรรมและสร้างวินัยในการดำเนินชีวิต สมาธิช่วยให้จิตสงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ส่วนปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่คุณลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ จิตมีวินัย จิตสงบ และจิตมีปัญญา ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของสุขภาวะทางจิตที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยและบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างสมดุล

เมื่อวิเคราะห์เชิงลึก พบว่าไตรสิกขามีได้ทำหน้าที่เป็นหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่เชื่อมโยงมิติพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้าด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีความซับซ้อนทั้งด้านอารมณ์ การปรับตัว และการค้นหาความหมายของชีวิตในช่วงบั้นปลาย นอกจากนี้ ยังสามารถบูรณาการหลักพุทธธรรมอื่น ได้แก่ ไตรลักษณ์ กาลามสูตร อริยสัจ 4 ภาวนา 4 และโยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง คิดอย่างมีเหตุผล เข้าใจสาเหตุของปัญหาและพัฒนาปัญญาในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้การส่งเสริมสุขภาพจิตไม่ได้มุ่งเพียงการลดความเครียดหรือแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ แต่ขยายไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและศักยภาพภายในของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า หลักไตรสิกขาสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบแกนกลาง

ของการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุเชิงพุทธ โดยเชื่อมโยงหลักธรรมอื่นให้ทำงานอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การรู้เท่าทันความไม่เที่ยง การพิจารณาข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ การค้นหาและแก้ไขปัญหาที่สาเหตุ ตลอดจนการฝึกฝนตนเองและการใช้ปัญญากำกับชีวิต ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัยจึงควรพัฒนาไปจากแนวทางที่มุ่งแก้ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นไปสู่แนวทางที่มุ่ง ป้องกัน เสริมสร้าง และพัฒนาศักยภาพทางจิตและปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างเข้าใจตนเอง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และมีความสุขอย่างสมดุลและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชนผู้สูงอายุ หน่วยงานสาธารณสุข และเครือข่ายในชุมชน โดยมีกระบวนการส่งเสริมสุขภาพจิตที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ การป้องกัน การแก้ไข การส่งเสริม และการคงสภาพสุขภาพจิต กระบวนการดังกล่าวมีลักษณะเป็นการจัดการเชิงระบบและเน้นการมีส่วนร่วม ทำให้กิจกรรมสามารถตอบสนองต่อบริบทของชุมชนและความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม เมื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการศึกษา พบว่า จุดสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตมิได้อยู่เพียงการจัดการกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายหรือแก้ไข ปัญหาทางจิตใจเมื่อเกิดขึ้นแล้วเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะบริบทดิจิทัล ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น ทั้งยังมีการประยุกต์หลักพุทธธรรม เช่น ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร และกัลยาณมิตร เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเอง ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้นรูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ สะท้อนให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับสังคมยุคใหม่ควรเป็นการบูรณาการระหว่างการบริหารจัดการเชิงระบบ การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย และหลักพุทธธรรม โดยดำเนินงานอย่างต่อเนื่องตั้งแต่การป้องกันปัญหา การช่วยเหลือแก้ไข การส่งเสริมศักยภาพ ไปจนถึงการรักษาสุขภาพจิตที่ดี กระบวนการดังกล่าวไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานในระดับองค์กร แต่ยังเสริมมิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์รวมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการสามารถสังเคราะห์เป็นสูงวัยจิตสุขโมเดล ซึ่งเกิดจากการเชื่อมโยงองค์ความรู้ 3 ส่วนสำคัญ ได้แก่ 1) หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ในฐานะกรอบพัฒนาจิตและปัญญาของผู้สูงอายุ 2) กระบวนการบริหารจัดการสมัยใหม่ที่เน้นการมีส่วนร่วมและการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ และ 3) แนวคิดความสุขเชิงจิตวิทยา เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพจิตครอบคลุมทั้งมิติทางพฤติกรรม จิตใจ สังคม และปัญญา การบูรณาการดังกล่าวทำให้การส่งเสริมสุขภาพจิตมิได้มุ่งเพียงการแก้ปัญหาเมื่อเกิดขึ้น แต่ให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและการพัฒนาศักยภาพภายในของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

ในเชิงกระบวนการสูงวัยจิตสุขโมเดล ดำเนินงานผ่านการจัดการ 4 ด้าน ได้แก่ การป้องกัน การแก้ไข การส่งเสริม และการคงสภาพสุขภาพจิต ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุใน 5 มิติ หรือ “5 จิตสุข” ได้แก่ จิตสุขรู้เท่าทัน โดยเข้าใจความเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ จิตสุขรู้ป้องกัน โดยรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารตามหลักกาลามสูตร จิตสุขแท้แท้ที่เหตุ โดยวิเคราะห์และแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 จิตสุขแท้เพียรพัฒนา โดยพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 และ จิตสุขสติมาปัญญา มี โดยใช้โยนิโสมนสิการในการคิดอย่างมีเหตุผล กระบวนการดังกล่าวสะท้อนการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ให้สัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัยอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อพิจารณาในเชิงสังเคราะห์รูปแบบดังกล่าวมีจุดสำคัญอยู่ที่การทำให้พระพุทธรูป จิตวิทยา และการบริหารจัดการ ทำงานร่วมกันในระบบเดียว โดยมีโรงเรียนผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายในชุมชนเป็นกลไกขับเคลื่อน จึงสามารถเชื่อมการพัฒนาจิตภายในเข้ากับกระบวนการทางสังคมและการจัดการในระดับพื้นที่ได้อย่างเป็นระบบ ผลการศึกษาจึงชี้ให้เห็นว่า “สูงวัยจิตสุขโมเดล” มีศักยภาพในการใช้เป็นกรอบสำหรับการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งการป้องกัน การแก้ไข การพัฒนา และการรักษาสภาวะทางจิตที่เหมาะสม โดยเน้นการสร้างความสามารถของผู้สูงอายุให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง มีสติ มีปัญญา และดำรงชีวิตในสังคมร่วมสมัยได้อย่างสมดุลและมีความสุข

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง สูงวัยจิตสุข: การพัฒนารูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย ผู้วิจัยได้นำประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผลดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยที่พบว่า หลักไตรสิกขา มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายได้ว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา (ปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติของปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุที่มีความซับซ้อนทั้งด้านอารมณ์ การปรับตัว และความหมายของชีวิตในช่วงบั้นปลาย การที่ผู้สูงอายุมีจิตมีวินัย จิตสงบและจิตมีปัญญา จึงสะท้อนถึงการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (psychological resilience) ที่ช่วยให้สามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงของวัยได้อย่างเหมาะสม ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ประยงค์ จันทรแดง (2561) ที่เสนอว่า การพัฒนาผู้สูงอายุควรเน้นทั้งมิติทางกายและจิตใจควบคู่กัน และสอดคล้องกับงานของ สุภาพรณ กัญยะตติบ (2561) ที่พบว่า การใช้หลักภาวนา 4 สามารถเสริมสร้างสภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ได้ขยายองค์ความรู้เดิม โดยชี้ให้เห็นว่า ไตรสิกขา สามารถทำหน้าที่เป็น กรอบหลัก ในการบูรณาการหลักธรรมอื่น เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย จึงไม่ควรมุ่งเพียงการลดปัญหา ทางจิตใจ แต่ควรเน้นการพัฒนาศักยภาพภายในผ่านกระบวนการทางจิตและปัญญาตามแนวพุทธธรรม

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยที่พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดำเนินงานโดยอาศัยความร่วมมือของหลายภาคส่วน และใช้กระบวนการจัดการ 4 ด้าน (การป้องกัน การแก้ไข การส่งเสริม และการคงสภาพ) สะท้อนแนวคิดการจัดการสมัยใหม่ที่เน้นการมีส่วนร่วม และการจัดการเชิงระบบ ซึ่งช่วยให้การดำเนินงานมีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน และความต้องการของผู้สูงอายุ ประเด็นดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาในสังคมสมัยใหม่ ที่มองว่าการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุ ควรเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ โดยเฉพาะการสร้างความเข้าใจในไตรลักษณ์ การพัฒนาการรับรู้ตนเอง และการเสริมสร้างคุณลักษณะทางสังคม เช่น พรหมวิหารและกัลยาณมิตร อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นเพิ่มเติมว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการบริหารจัดการ ไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพเชิงองค์กร แต่ยังช่วยเสริมมิติทางจิตวิญญาณให้กับการดำเนินงาน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มักขาดหายไปในแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตแบบตะวันตก

วัตถุประสงค์ที่ 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ เชิงพุทธบูรณาการผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสูงวัยจิตสุขโมเดล สะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่ สามารถนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมทางสังคม ที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยโมเดลดังกล่าวเชื่อมโยงหลักไตรสิกขา เข้ากับกระบวนการจัดการและแนวคิดความสุขเชิงจิตวิทยาผ่าน “5 จิตสุข” ซึ่งครอบคลุมทั้งการป้องกัน การแก้ไข และการพัฒนา ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิตในพระพุทธศาสนา ที่เน้นทั้งการป้องกันการรักษา และการพัฒนา โดยให้ความสำคัญกับการป้องกันเป็นลำดับแรก ดังนั้นการบูรณาการพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยา สามารถสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม จุดเด่นของงานวิจัยนี้คือ การพัฒนาโมเดลที่มีโครงสร้างเชิงระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับชุมชน โดยมีโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยเดิมที่ มักเน้นการศึกษาเชิงแนวคิดหรือการทดลองในบริบทจำกัด ดังนั้นสูงวัยจิตสุขโมเดล จึงสามารถถือเป็นนวัตกรรมเชิงบูรณาการที่ช่วยเชื่อมโยงมิติทางศาสนา จิตวิทยา และการจัดการเข้าด้วยกันอย่างเป็นรูปธรรม และมีศักยภาพในการขยายผลเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัยอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยเรื่องสูงวัยจิตสุข: การพัฒนารูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของสูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย ผู้วิจัยสังเคราะห์เป็นแผนภาพโมเดลองค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้



ภาพ 1 สุงวัยจิตสุข Model
ที่มา: สังเคราะห์โดยผู้วิจัย

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง สุงวัยจิตสุข: การพัฒนารูปแบบพุทธบูรณาการ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทสังคมร่วมสมัย แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมขึ้น เพื่อให้ครอบคลุมทุกด้าน และให้ได้องค์ความรู้ในการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นรูปแบบเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุต่อไป โดยการประยุกต์ตามหลักไตรสิกขา (การพัฒนาคนเพื่อให้มีปัญญา) เข้ากับวิทยาการศาสตร์สมัยใหม่ นั่นคือ การบริหารจัดการและการดำเนินการ เพื่อไปสู่เป้าหมาย ด้วยกระบวนการ 4 ด้าน คือด้านการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านการแก้ไขปัญาสุขภาพจิต ด้านการส่งเสริมและด้านการรักษาสุขภาพการมีสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขตามหลักจิตวิทยา 5 สุข (สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ) ทั้งนี้ด้วยการดำเนินการของ

โรงเรียนผู้สูงอายุ หน่วยงานพันธมิตร องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในชุมชน นอกจากนั้นผู้วิจัยยังมีข้อเสนอแนะจากการวิจัยดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ภาครัฐควรนำเอาผลการวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่เชิงพุทธบูรณาการ กำหนดไว้ในฐานข้อมูล หรือผลการศึกษา เพื่อใช้ประกอบในการพิจารณา กำหนดเป็นนโยบาย ในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

1.2 ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยเรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุมากขึ้น

1.3 ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ควรจัดทำเป็นนโยบายที่เป็นการเตรียมความพร้อม รองรับสังคมผู้สูงอายุในสังคมยุคใหม่ (ยุคดิจิทัล) ด้วยหลักธรรมด้านพระพุทธศาสนา เพื่อให้เป็นประโยชน์ได้อย่างสมดุลภายใต้แนวทางการบูรณาการ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

2.1 ควรจัดทำเป็นคู่มือ เพื่อเผยแพร่แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทาง และหรือเพื่อใช้สำหรับการประยุกต์ใช้แก่ผู้ปฏิบัติงานและ หน่วยงานที่ทำงานกับการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับการส่งเสริมด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

2.3 จากการลงพื้นที่ที่มีการสังเกตการณ์ การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การส่งเสริมสุขภาพจิตนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีความพร้อมและมีศักยภาพในการดำเนินงาน ผู้วิจัยเสนอว่าในโรงเรียนผู้สูงอายุ และหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไปได้

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

3.1 ควรมีการวิจัยในเรื่องการวิเคราะห์ เปรียบเทียบความสุข 5 มิติทางจิตวิทยา และความสุขทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุได้รับมีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร และวิธีที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึง ความสุขทั้ง 2 แบบได้อย่างไร

3.2 ควรมีการวิจัยในเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิต (เชิงพุทธบูรณาการ) ผู้สูงอายุประเภทติดบ้าน

3.3 ควรมีการวิจัยหาแนวทางและหรือหลักการ การจัดทำเนื้อหาของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้ตอบสนองต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

- กิริติ คชนทว. (2562). *การรู้เท่าทันสื่อ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิราพร เกศพิชญพัฒนา. (2561). *คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ยินยงการพิมพ์ จำกัด
- พระมหาอุทธนา นรเชฏโฐ (ศิริวรรณ). (2559). *รูปแบบการรักษาสุขภาพจิตเชิงพุทธบูรณาการ*. (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระสมุห์โชคดี วชิรปญโญ. (2565). *การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสภาวะทางจิตของเยาวชน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- วรภัทร ภูเจริญ. (2567). *COMPASSION แก้ได้ทุกปัญหาชนะทุกวิกฤต*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ พรินตติ้งแอนด์ พลัสซิ่ง.
- สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2563). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจิต.
- สุพาภรณ์ กันยะดีบ. (2556). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุภาสินี ธรรมประเสริฐ. (2565). *ทำจิตให้สุขแก่ทุกข์ที่ใจ*. กรุงเทพฯ: ยิปซีกรุ๊ป.
- อจณรา วิเศษวร. (2566). *ผลของโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.