

พุทธจิตวิทยากับความเข้มแข็งทางใจผู้สูงอายุ Buddhist psychology and mental strength of the elderly

สุจิตรา ชลกาญจน์สกุล

Suchitra Chonlakarnsakul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: tukatumtum@gmail.com

Retrieved: July 3, 2023; Revised: September 23, 2023; Accepted: October 13, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง พุทธจิตวิทยากับความเข้มแข็งทางใจผู้สูงอายุ เรียบเรียงและวิเคราะห์มูลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมาของพุทธจิตวิทยาและการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการสร้างความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่มีความสูญเสียทั้งกายภาพ และจิตใจ หากมีการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาโดยผ่านแนวทางของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะเป็นแนวทางแก้ปัญหาของผู้สูงอายุได้ พุทธจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนโดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจและปรับทัศนคติส่งเสริมอารมณ์ให้เป็นปกติสุข เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุที่เผชิญกับวิกฤตปัญหาต่าง ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยการปรับทัศนคติต่อสถานภาพของตนให้รู้ถึงความเป็นจริงในชีวิต

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, ความเข้มแข็ง, ผู้สูงอายุ

Abstract

Academic article on Buddhist psychology and mental strength of the elderly, compiled and analyzed with the objective of studying the history of Buddhist psychology and the use of Buddhist psychology principles in make mental strength of the elderly. It was found that the elderly are a group of people who have physical and mental loss. If Buddhist psychology is applied through the guidelines of Buddhist principles, it can be a solution to the problems of the elderly. Buddhist psychology is a science that uses Buddhist principles as a guide for one's practice, especially the elderly, who are physically and mentally challenged. It is a guide to develop the ability of the elderly who face various crises to return to normal conditions quickly. By adjusting one's attitude towards one's status to know the reality of life.

Keywords: Buddhist Psychology, Strengths, elderly



บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตใจในผู้สูงอายุเป็นปัญหาด้านสาธารณสุข ได้แก่ด้านร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากการเสื่อมถอยในระบบการทำงานของร่างกาย มีความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress Illness) เผชิญกับสภาพโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้นยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักจะพบกับผู้สูงอายุระหว่าง 60 – 65 ปี ขึ้นไป (ณัฐฐลีลา ภาภักธนานันท์, 2562)

การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธจิตวิทยาเป็นแนวทาง เป็นการปฏิบัติตน คือ ความรู้ธรรมชาติ รู้อารมณ์ธรรมชาติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้และปฏิบัติตนตามหลักธรรม จนสามารถเห็นความจริงในความรู้สึกเรียกว่า “สภาวะธรรม” พระพุทธศาสนามีหลักความจริงอยู่ว่า สรรพสิ่งในโลกนี้มีความเท่าเทียมกัน ด้านร่างกาย แต่สิ่งที่จะแตกต่างกันคือการพัฒนาอารมณ์ให้เกิดกระบวนการคิดที่เห็นความจริง ใช้แนวทางในการบริหารอารมณ์ ให้รู้จักความทุกข์ ให้รู้สาเหตุแห่งทุกข์ หาแนวทางในการดับทุกข์ รู้แนวทางแห่งการดับทุกข์ เรียกการคิดตามระบบนี้ว่า เป็นผู้มีปัญญาเห็นความจริงว่าสรรพสิ่งในโลกนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติเป็นนามธรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุอาศัยปัจจัยต่าง ๆ

พุทธจิตวิทยากับพระพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยาในทางพระพุทธศาสนา คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็นได้ยินรู้กลิ่น รุส รู้สึกรู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายและรู้สึกนึกคิดทางใจ จิตนี้ไม่ว่า จะเกิดแก่สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดาหรือ พรหมก็ตาม ย่อมมีลักษณะเหมือนกัน คือมีการรู้อารมณ์เหมือนกันทั้งสิ้น นอกจากนี้ จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีมองไม่เห็นสัมผัสไม่ได้ด้วยกาย ไม่มีการรูปร่างสีกลิ่นรส สวรรณะใด ๆ แต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริงเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติฝ่ายนามธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปตามกฎธรรมชาติเรียกบริบทเหล่านี้ว่า “พุทธจิตวิทยา”

หากพิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มุ่งเน้นกระบวนการทำงานของจิตใจอันเกิดจากการเสียดุลของจิตใจอันเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับคนทุกคนเรียกว่า “ความทุกข์” สามารถอธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์และบรรเทาทุกข์ ความรู้สึกถึงความทุกข์เป็นการสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ เรียกว่าคิดด้วยปัญญา พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญของบุคคลที่ประกอบด้วยปัญญา นอกจากนั้นพระองค์ยังทรงสอนให้เรา รู้จักทุกข์ตามสภาพความเป็นจริง ให้เข้าใจความทุกข์ของมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้งและครอบคลุมโดยเริ่มจากสาเหตุของการเกิดของความทุกข์ คือ ตัณหา ความทะยานอยากและอธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของความทุกข์ โดยละเอียดตามหลักปฏิจจุสมุปบาท คือ ความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องกันแห่งเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่อวิชชา ตลอดจน ทรงสอนถึงเหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ และกระบวนการไปสู่ความดับทุกข์คือ การพัฒนาตนเอง ตามหลักมรรคมีองค์ 8 รู้ถึงความสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์เข้าใจกระบวนการ เกิดขึ้นของความทุกข์และแนวทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ (กนกวรรณ ขวัญอ่อน และคณะ, 2562)

ความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นการศึกษามุ่งเน้นถึงความสามารถที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วกว่าผู้เผชิญเหตุการณ์เดียวกัน (Garmezy, 2013) ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า ในการเอาชนะและสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค ได้กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นตัวเองซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล



กลุ่มคน หรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดีซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าว เกิดจากการปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาจนถึงวัยสูงอายุ (Grotberg, 2005) ได้กล่าวถึงความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ความสำเร็จในการจัดการ ส่งผลต่อบุคคลนั้นๆ ให้มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น ความเข้มแข็งทางใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้ความเจ็บป่วยทางจิตพร่ามกันนี้ (Rutter, 2558) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติของชีวิต สามารถที่พื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะทุกเรื่องในชีวิตหรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้แต่ไม่ท้อถอยต่อความพ่ายแพ้ที่ตนเองประสบอยู่ และยังสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้น แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้มแข็งที่ถูกปลูกฝังมาจากความรักความอบอุ่นในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง เอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ให้การสนับสนุน อาจเป็นปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง หรือ ครูอาจารย์ที่เรานับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นมาภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมิต้นทุนชีวิตมากน้อยแค่ไหนอย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง (ประเวศ ต้นติพิวัฒน์สกุล, 2550)

คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ

เป็นคุณสมบัติเชิงบวกของบุคคล เป็นศักยภาพในตัวบุคคลรวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก (Grotberg) แบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางใจเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ฉันทิ ฉันทิ และฉันทิ สามารถ แต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางใจ 5 ลักษณะ 1) สิ่งที่มีฉันทิ คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือ ทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จึงจะทำให้สามารถพัฒนาต่อไปทางด้านฉันทิ และฉันทิ สามารถ ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางใจ 5 ลักษณะคือ 1) การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับ 2) การมีแนวทางในการปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นเป็นสร้างโอกาสให้มีการเรียนรู้ความคาดหวัง 3) ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) จากพ่อแม่หรือผู้ให้การเลี้ยงดู รวมทั้งการได้รับความรักความสนใจจากผู้อื่น 4)การมีต้นแบบ (Role model) นับตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ 5) การมีอิสรภาพในการกระทำกิจกรรมเชิงบวกต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสจากคนอื่น 6) การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา การสวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต (Grotberg, 1999)

จากการศึกษาคุณลักษณะต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่ จัดการกับปัญหาโดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็น คุณค่าตน และเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหาซึ่งได้รับความเอาใจใส่จากผู้คนรอบข้าง ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเองและมีอารมณ์ขัน พลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิต ตนเองได้ ประกอบกับมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีอิสระทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและมีความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจาก สภาพแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลที่ซื่อสัตย์และความเข้มแข็งทางใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืน สภาพหลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งใจ

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถสากลที่มีอยู่ในตัวบุคคล ไม่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม กลุ่มสังคมหรือวัฒนธรรมใด ๆ มีการความเข้มแข็งทางใจนี้ เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์สามารถนำมาป้องกันตนเองเพื่อเอาชนะและผ่านพ้นประสบการณ์เชิงลบในชีวิตตน เป็นการอาศัยแนวคิดแบบปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกัน เพื่ออธิบายการเกิดความเข้มแข็งทางใจว่าปัจจัยป้องกัน คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางใจ (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจมี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยเสี่ยง (risk factor) และปัจจัยปกป้อง (Protective factor) ทั้งสองปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคมที่มีความปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

ปัจจัยเสี่ยง เป็นปัจจัยที่มีผลในการเพิ่มผลลัพธ์ทางลบและเป็นอุปสรรคในการพัฒนาการเจริญเติบโตและเรียนรู้ พบได้โดยทั่วไปใน 4 กลุ่มองค์ประกอบ ได้แก่ ภัยเด็ก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมักมีความซับซ้อนเพราะไม่ได้มาจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งแต่เกิดจากหลายๆ ปัจจัยพร้อมกันหรือทับถมเป็นระยะเวลาหนึ่งหรือประสบกับเหตุการณ์เฉพาะ เมื่อได้รับการกระทบกระเทือนแบบเฉียบพลัน

ปัจจัยปกป้อง เงื่อนไขในการกันชนปกป้องผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงเป็นตัว ป้องกันและตัวโต้ตอบ เป็นการสร้างขึ้นจากปัจจัยแวดล้อม จากเพื่อนบ้าน ครอบครัว โรงเรียน ปัจจัยปกป้อง ในตัวบุคคลหรือกลุ่มบุคคล มีความเป็นไปได้ ในการลดการฆ่าตัวตาย ส่งผลทำให้เกิดความเข้มแข็ง ทางใจในการฟื้นคืน (bound back) เมื่อเผชิญความทุกข์ยากอีกทั้งเป็นการลดผลกระทบจาก ปัจจัยเสี่ยง

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจาก บุคคลรอบข้าง (Social and Interpersonal support) มีคนรอบข้างให้ความรัก ความอบอุ่น ความไวใจ มีกฎเกณฑ์ระเบียบในครอบครัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้องให้เห็นเป็นตัวอย่าง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนที่ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้ I AM (ฉันเป็น) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงใจ (Inner Strength) ที่มีในตัวบุคคล อาจเป็นบุคคลคนที่ตนให้ความเคารพ เป็นคนที่เต็มใจรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ เป็นคนที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น และ I CAN (ฉันสามารถ) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคลกรอบข้างและ การมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551)

สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือผู้มีการเสื่อมถอยของสังขาร มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาได้แก่ อารมณ์ สังคม สติปัญญา อันเกิดจากการลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ในทางจิตวิทยามองความสูงอายุนั้น เป็นกลุ่มช่วงอายุที่มีพฤติกรรมภายในคืออารมณ์เปลี่ยนแปลงที่มีปัจจัยมาจากการสูญเสียที่เกิดจากความชราภาพ ในเชิงสังคมวิทยา ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ลดบทบาททางสังคม มีการเปลี่ยนสถานภาพทางสังคม ทำให้มีปัญหาด้านจิตใจตามมา นอกจากนั้นผู้สูงอายุมักมองตนเองว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อ บุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึก ทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลง ตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆ ได้กำหนดขึ้น สิ่งที่ต้องเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอเพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง ยังต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคม ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักจะพบกับผู้สูงอายุระหว่าง 60-65 ปี ขึ้นไป (ภาณุ อดกลั่น, 2553)



ผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลจากชีวิตที่ผ่านมาในแต่ละช่วงอายุซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงไป ในอนาคตด้วย เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปขึ้นกับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญทั้งนี้สถาบันครอบครัวและสังคมเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทต่างๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านเพื่อให้คนวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหรือในการที่ช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเหมาะสม กล่าวคือเป็นทั้งผู้ใหญ่และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคมและทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) อธิบายว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและมองโลกในแง่ดีจะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย สุขุขิชัย (จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2544)

ผลสรุป

1) **พุทธจิตวิทยา** เป็นศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาคือแนวคิดที่อาศัยหลักธรรมได้แก่ การรู้ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็นได้ขึ้นรู้กลิ่น รู รส รู้สึกรู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายและรู้สึกนึกคิดทางใจ เป็นสิ่งที่สัตว์ทั้งหลายรู้อารมณ์เหมือนกันทั้งสิ้น จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีองไม่เห็นสัมผัสไม่ได้ด้วยกาย ไม่มีการรูปร่างสัณฐาน สี สัน วรรณะใด ๆ แต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริงเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติฝ่ายนามธรรม มีการตั้งอยู่ดับไปตามกฎธรรมชาติเรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” หากพิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มุ่งเน้นกระบวนการทำงานของจิตใจอันเกิดจากการเสียดุลของจิตใจอันเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับคนทุกคนเรียกว่า “ความทุกข์” สามารถอธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์และบรรเทาทุกข์ ความรู้สึกถึงความทุกข์เป็นการสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ เรียกว่าคิดด้วยปัญญา

2) **ความเข้มแข็งทางใจ** เป็นความสามารถที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ความเข้มแข็งทางใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ได้ ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้มแข็งที่ถูกปลูกฝังมาจากความรักความอบอุ่นในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

3) **คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ** เป็นคุณสมบัติเชิงบวกของบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก ได้แก่การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากสังคมรอบข้างอย่างไม่มีเงื่อนไข รวมถึงการได้รับสวัสดิการด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านการนันทนาการต่าง ๆ จากระบบ มีความอิสระในการตัดสินใจเชิงบวก มีอิสระทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมภายนอก จะส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืนสภาพการณ์หลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ

4) **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ** เป็นการอาศัยแนวคิดแบบปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกัน เพื่ออธิบายการเกิดความเข้มแข็งทางใจ จากปัจจัยครอบครัว และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคมที่มีความปฏิสัมพันธ์ต่อกัน



5) องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจาก บุคคลรอบข้าง มีคนรอบข้างให้ความรัก ความอบอุ่น ความไวใจ มีกฎเกณฑ์ ระเบียบในครอบครัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีแบบอย่างที่ดีจากบุคคลคนที่ตนให้ความเคารพ การมีทักษะในการจัดการปัญหา

6) ผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล จากชีวิตที่ผ่านมาในแต่ละช่วงอายุซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป จากการเคยมีบทบาทในการทำงาน ในตำแหน่งงาน ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจต่อบทบาทที่มีอยู่ในปัจจุบัน ปัจจัยดังกล่าวส่งผลต่อปัญหาของผู้สูงอายุทางกายภาพ คือเป็นผู้มีการเสื่อมถอยของสังขาร มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวิตวิทยาได้แก่ อารมณ์ สังคม สติปัญญา อันเกิดจากการลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย การดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป สถานภาพ สิ่งที่สูงอายุต้องเผชิญ โรคภัยไข้เจ็บ สภาวะทางจิตใจ มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐลีลา ภาภักธนานันท์. (2562). รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 6(10), 13.
- ภาณุ อดดกลิ่น. (2553). *ทฤษฎีการสูงอายุ*. อุดรธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.
- ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 53(3), 309-322.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. (2544). *ผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการทบทวนองค์ความรู้และ สถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย* (รายงานวิจัย). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- Edith Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Garmezzy, N. (2013). Resilience in Childres's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20(9),459-466
- Grotberg, E. H. (1999). *The International Resilience Project*. Retrieved February 19, 2021, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html>
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for Tomorrow*. Retrieved February 23, 2021, from http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf