

# ที่มาความหมายของความสุขและแนวทางในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุรินลพาสรั

## The Definition and Guideline of Elderly's Happiness in Rinlapas Treatment Centre

ณภัทรชวรรณ บุญปรากฏ\* และพิทักษ์ ศิริวงศ์

สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาความต้องการด้านจิตใจ แนวทางการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ และที่มาความหมายความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัดที่อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านจิตใจของผู้ป่วยสูงอายุส่วนใหญ่คืออยากกลับไปอยู่ที่บ้านกับครอบครัวแต่ก็ยอมรับในสภาพของสุขภาพตนเองว่าต้องการคนดูแลตลอด 24 ชั่วโมง และต้องการให้ครอบครัวลูกหลานมาเยี่ยมบ่อยๆ บางทีผู้ป่วยสูงอายุมักจะคิดในแง่ลบเกี่ยวกับครอบครัว ผู้ทำวิจัยจึงเห็นแนวทางในการสร้างความสุขให้แก่ผู้ป่วยสูงอายุคือ การใช้จิตวิทยาเชิงบวกมาแก้ไขแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดหนึ่งที่ได้พัฒนาและถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข โดย การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกนั้น ประกอบด้วย การปรับความคิดให้เป็นบวก ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับ การดูแลสุขภาพทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อหวังให้บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตาม กระบวนการดังกล่าวคือช่วยให้บุคคลเกิดความสุขทั้งทางกายและทางใจตามมาในที่สุด

**คำสำคัญ** : ความสุข, จิตวิทยาเชิงบวก, ความต้องการ

### Abstract

This research is a qualitative research which has purposes to create a new guideline for helping elderly patients in the treatment center live there happily and make a research about happiness of elderly patients there for more understanding of patients' mental health. The data were collected by In-depth interview and has elderly patients who are up to 60 years old of age were key informants.

The result indicated that the most satisfaction of patients is they want to live with their families at their own places but they are all well realized that they need a 24 hours care workers. All those elderly patients need is a visitation from their families and sometimes patients have a negative attitude toward their families. To apply positive psychology is a concept to improve and cure patients' mental state effectively included positive thinking. Currently, psychology was applied with patient treatments both for physical and mental with expectation that patients could take good care of themselves.

**Keywords** : Happiness, Positive Psychology, Need

\*ผู้นิพนธ์ประสานงาน

### 1. บทนำ

ในปัจจุบันและอนาคตผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยมากขึ้นทุกขณะ เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับจากภาวะนี้ทำให้หลาย

ประเทศในโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วยที่มีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม เพื่อให้เกิดการดูแล เอื้ออาทรแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมมาก่อน จนถึงวัยที่ท่านสมควรได้รับการตอบแทน โดยการดูแล และห่วงใยท่านเช่นเดียวกับสิ่งที่ท่านได้ทำมา

อย่างไรก็ตามความสูงวัยย่อมเกิดอย่างแน่นอนเพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ความสูงวัยนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านใหญ่ๆในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคมก็มีความสำคัญ ซึ่งตัวผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบข้างก็ควรให้ความสนใจการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ด้วย

ด้วยเหตุนี้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ในความดูแล จำเป็นต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุและตระหนักว่าความสูงวัยเป็นภาวะที่จะต้องเกิดกับทุกคน การทำความเข้าใจความสูงวัย จะทำให้สมาชิกในครอบครัวสามารถปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และนำมาซึ่งความผาสุกของผู้สูงอายุและสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วยเช่นเดียวกัน

จากความสำคัญของเหตุผลดังกล่าว โดยการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาที่มาความหมายและแนวทางการสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุในศูนย์บำบัด เพื่อให้เกิดประโยชน์ด้านสถานภาพจิตใจที่มีผลต่อร่างกายโดยตรง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความต้องการด้านจิตใจของผู้ป่วยสูงอายุ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ
3. เพื่อศึกษาที่มาความหมายความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อทราบความต้องการของผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัดว่าต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ผู้ป่วยสูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีความสุขในการใช้ชีวิตในศูนย์บำบัด เมื่อผู้ป่วยสูงอายุมีความสุขทั้งทางกายและทางใจก็จะส่งผลไปถึงสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นได้อย่างดี

## 2.แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสร้างความสุขของชีวิต มีนักวิชาการหลากหลายสาขาที่ทำการศึกษามาตลอดยกตัวอย่างเช่น ศาสนา ปรัชญา ชีววิทยา และจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศาสตร์ของจิตวิทยานับว่าเป็นศาสตร์ที่เริ่มต้นและพัฒนาแนวคิดมาโดยตลอด เริ่มต้นจากการศึกษาถึงพฤติกรรมบุคคลที่เน้นภาวะเชิงลบ เช่น จิตวิทยาด้านจิตวิเคราะห์หรือพฤติกรรมนิยม จนปัจจุบันเกิดแนวคิดใหม่ เรียกว่าจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิดที่ศึกษาเรื่องความสุขและการสร้างความสุขให้กับชีวิตเพื่อตอบสนองเป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจและเป็นอีกแนวทางเลือกหนึ่งสำหรับสร้างความสุข บทความนี้จะเสนอเกี่ยวกับความหมาย แนวคิด องค์ประกอบของความสุข และการสร้างความสุขด้วยตนเองโดยใช้ศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

### ความหมายของ “ความสุข”

มีนักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์ทางด้านของจิตวิทยาและสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกันดังนี้

Martin กล่าวว่า ความสุขคือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป ราบรื่น อารมณ์ดี มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา (Martin, S., 2000)

Veenhoven กล่าวว่า ความสุขคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจและความรู้สึก ระดับความรู้สึกและจิตใจคือมีความรู้สึกที่ดีเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิต (Veenhoven, R., 1996)

Manion กล่าวว่า ความสุขคือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นตัว (Manion, J., 2003)

Layard กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข (Layard, R., 2005)

สุภาณี สุขชนาคินทร์ กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายเบียดเบียน และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข (สุภาณี สุขชนาคินทร์, 2549) สรุปได้ว่าความสุข (Happiness) หมายถึง การประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) หมายถึง การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล เช่น ความฉลาดหรืออัจฉริยภาพและทำให้ชีวิตให้ปกติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีทั้งแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออกที่กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับความสุข ประกอบด้วยศาสตร์จำนวนมากที่ทำการศึกษาค้นคว้า เช่นด้านศาสนา ปรัชญา จีวิทยา และจิตวิทยา ได้อธิบายเกี่ยวกับความสุขตามแนวคิดและความเชื่อในศาสตร์นั้นๆ สำหรับบทความนี้ ขอยกตัวอย่างเพียง 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคนไทย

แนวคิดแรกเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขด้านศาสนา นั่นคือศาสนาพุทธเนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ อีกทั้งยังอธิบายไว้ค่อนข้างชัดเจน โดยกล่าวไว้ว่า ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือการปฏิบัติธรรม ที่รวมตั้งแต่การถือศีล 5 เป็นพื้นฐานแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้โดยไม่เบียดเบียนใคร หรือระดับที่สูงขึ้นไปนั้นก็คือการให้ทาน และการภาวนา การทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นถือว่าเป็นธรรมขั้นสูง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นใดไม่สำคัญ แต่ถ้าบุคคลนั้นเริ่มมีการเริ่มต้นที่จะก้าวไปสู่คำว่าความสุข โดยหากบุคคลสามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ถึงระดับหนึ่งจะพบว่ามีความสำคัญมากต่อการเกิดความสุขในตัวบุคคลนั้น (พระธรรมปิฎก, 2543)

แนวคิดที่สอง เป็นแนวคิดทางด้านจิตวิทยาเนื่องจากเป็นศาสตร์ที่ทำการศึกษามานานและมีความก้าวหน้ามากสามารถอธิบายได้ตั้งแต่ ยุคศตวรรษที่ 20 และ 21 เริ่มต้นแนวคิดนี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่ง ทฤษฎีเกี่ยวกับเป้าหมายหรือความต้องการของตนเอง (Need/Goal satisfaction theories) นักจิตวิทยาคนกลุ่มนี้คือ Sigmund Freud และ Abraham Maslow อธิบายแนวคิดนี้ว่า การที่บุคคลลดความตึงเครียดหรือความพึงพอใจในความต้องการที่จำเป็นของตนเองลง จะนำบุคคลนั้นไปสู่ความสุข กลุ่มที่สอง ทฤษฎีการทำกิจกรรมหรือกระบวนการทำกิจกรรมต่างๆ (Process/Activity theories) นักจิตวิทยาที่สำคัญของแนวคิดนี้คือ Mihaly Csikszentmihalyi อธิบายว่า บุคคลที่มีโอกาสทำกิจกรรมหรือกิจกรรมต่างๆ ตามที่ตนสนใจและสอดคล้องกับทักษะ ความถนัดหรือตามศักยภาพของตนจะมีความสุขมาก (Mihaly Csikszentmihalyi, 2004) และกลุ่มที่สาม ทฤษฎีบุคลิกภาพและพันธุกรรม (Genetic/Personality predisposition) นักจิตวิทยาคนกลุ่มนี้ได้แก่ Costa, McCrae, Diener, Tellegen, และ Watson ได้มีความคิดเห็นและอธิบายว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่ายๆ เนื่องจาก ความสุขจะสัมพันธ์กับบุคลิกภาพและพันธุกรรม จากการศึกษาค้นคว้าทางด้านจิตวิทยา หรือตัวบ่งชี้ทางพันธุกรรม พบว่า 40% ของผู้ที่มีอารมณ์ดี และ 55% ของผู้ที่มีอารมณ์เสีย/อารมณ์เศร้ามีส่วนเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางพันธุกรรม (Diener, E., 2000) (Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. and Rich, S., 1988)

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขโดยอธิบายด้วยศาสตร์ทางจิตวิทยาในยุคแรกๆ ซึ่งได้มีการพัฒนาเรื่อยจนมาถึงยุคปัจจุบัน พบว่ามีการพัฒนาแนวคิดใหม่ เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิด มุ่งเน้นศึกษาการบ่มเพาะความแข็งแกร่ง ความสำคัญ ตลอดจนความจำเป็นในการดำรงชีวิตของคุณคนและสังคมอย่างเต็มเต็ม ให้มนุษย์มีความสุขสมบูรณ์ ได้รับประสบการณ์ที่ดี รู้สึกมีคุณค่า มีความสุขในทุกๆด้าน จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคลิกภาพของคุณคนให้เป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งนี้มีพื้นฐานของคุณคนได้จากการพัฒนาตนเอง มีมุมมองชีวิตและวิธีคิดต่อโลกในเชิงบวก แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก

### แนวคิดเกี่ยวกับการสูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุมีความเห็นตรงกันว่ากระบวนการสูงอายุของคุณคนเกิดจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ความรู้จากศาสตร์เพียงสาขาใดสาขาหนึ่งยังไม่สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์การสูงอายุเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งในแนวตั้งและแนวนอน โดยในแนวตั้งให้พิจารณาว่าร่างกายของคุณคนมีองค์ประกอบนับตั้งแต่โมเลกุลเซลล์ อวัยวะ บุคคลกลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่าคุณคนมีคุณลักษณะที่เชื่อมโยงกัน คือเริ่มจาก

1. การเป็นอยู่ (being) หมายถึงโครงสร้างกายวิภาคและปฏิกิริยาชีวเคมี
2. การแสดงพฤติกรรม (behaving) หมายถึง การทำหน้าที่ของโครงสร้าง แสดงออกโดยพฤติกรรม
3. การกลายมาเป็น (becoming) หมายถึง พัฒนาการและกระบวนการเติบโตของมนุษย์
4. การตายของเนื้อเยื่อจากอายุที่เพิ่มขึ้น
5. เมื่ออายุเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีภายในร่างกายก็เพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงของต่อมไทรอยด์

เนื้อเยื่อ บางประเภทของร่างกาย เป็นต้น

6. อายุเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอยในภาพรวมของร่างกายเพิ่มขึ้น
7. อายุเพิ่มขึ้น ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงของคุณคนลดลง และอายุเพิ่มขึ้น ความ

ต้านทานต่อโรคร้ายไข้เจ็บลดลงเช่นกัน

มีการกล่าวถึงกระบวนการสูงอายุว่าการสูงอายุว่าจะเป็นการสะสมของกระบวนการที่ซับซ้อนมากกว่า มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ด้วยกลไกหลากหลายที่เกิดขึ้นในทุกระดับของร่างกายและการสูงอายุ การมีอายุยืนมีอิทธิพลมาจากยีน การแก่ หรือการสูงอายุเป็นการสะสมผลของปฏิกิริยาที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยต่างๆ อาทิ ยีน อาหารอุบัติเหตุ ไวรัส สารพิษ ยาปฏิชีวนะ และอื่นๆ และความแก่ไม่ใช่โรคแต่ความแก่นำสู่การเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งนี้มีการให้นิยามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสูงอายุไว้ว่าความสูงอายุมีความหมายในแง่กาลเวลา โดยพิจารณาจากสถานภาพและความสามารถที่จะกระทำการกิจกรรมตามบทบาทของคุณคน ซึ่งบุคคลจะถูกนับว่าสูงอายุเมื่อไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้และอธิบายเพิ่มเติมว่า การอธิบายและการทำความเข้าใจกับการสูงอายุมีหลายมุมมอง โดยเป็นการให้มุมมองที่แตกต่างกันการอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่พบในกระบวนการสูงอายุในครั้งนี้ (วิหมา ธรรมเจริญ, 2555)

### 3.วิธีการดำเนินการวิจัย

#### แนวทางการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาที่มีความหมายและแนวทางในการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัด โดยผู้วิจัยเลือกใช้จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางในการสร้างความสุขให้ผู้ป่วยสูงอายุ

#### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาที่มีความหมายและแนวทางในการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัด เลือกผู้ให้ข้อมูลจากคุณสมบัติที่ตรงตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลในการให้สัมภาษณ์ได้ถูกต้องและครบถ้วน คือ เจ้าของศูนย์บำบัด คุณธริณท์ลาภัสร์ บุรินศกัสปรีดา และผู้ป่วยสูงอายุที่อยู่ในศูนย์บำบัดที่อายุ 60 ขึ้นไป ได้เลือกผู้สูงอายุที่มีโรคที่แตกต่างกันไป และได้สัมภาษณ์ทั้งเพศชายและเพศหญิง แบ่งเป็นเพศหญิง 7คน เพศชาย 3คน

#### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัย เครื่องที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ตัวผู้วิจัย โดยใช้เทคนิคในการเก็บข้อมูล คือ

1. การสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth Interview) เป็นการสอบถามที่ผู้วิจัยมุ่งได้คำตอบเชิงลึกหรือเจาะจงข้อมูลหลัก ประเด็นที่ศึกษาคือ ที่มาความหมายและแนวทางในการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัด โดยมีการตั้งคำถามเชิงลึกเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นและบ่งบอกถึงความต้องการของตน เพื่อผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์คำตอบให้ชัดเจน ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมต่างๆ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขทั้งด้านจิตใจ และด้านสุขภาพ

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ตัวผู้วิจัย
2. คำถามในการสัมภาษณ์
3. สมุดจดบันทึก โทรศัพท์มือถือ
4. อุปกรณ์ในการจดบันทึก ปากกา

#### 4.การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัย แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางในการสร้างความสุข
2. ประสานงานกับเจ้าของศูนย์บำบัดเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสอบถามการสัมภาษณ์เชิงลึก
3. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการลงพื้นที่จริง
  - 3.1 สัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ป่วยสูงอายุที่อยู่ในศูนย์บำบัด
  - 3.2 อัดเทป เพื่อใช้วิเคราะห์ในเวลาต่อมา
  - 3.3 จดบันทึกสิ่งที่เป็นข้อความสำคัญ
  - 3.4 วิเคราะห์เนื้อหาจากการลงพื้นที่จริง เพื่อหาข้อสรุปจากการเก็บข้อมูล

#### การจัดทำข้อมูล

ผู้วิจัยต้องการข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ จึงตั้งประเด็นการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการตั้งคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก การใช้เอกสารต่างๆ ถอดเทปที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) มาวิเคราะห์ร่วมด้วย

#### การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลตลอดระยะเวลาของวิจัย เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกต และการสัมภาษณ์ เพื่อมาแปลความหมายร่วมกับการถอดเทปการให้สัมภาษณ์ และมีวิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลแหล่งบุคคล เช่น ใช้วิธีการสัมภาษณ์แต่ละบุคคลที่แตกต่างกันด้านโรคภัยไข้เจ็บ เพศ อายุด้วยคำถามเดียวกันเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แน่ชัด

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป โดยนำข้อมูลซึ่งได้จากสัมภาษณ์เชิงลึกและถอดเทปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์เป็นข้อความบรรยาย และนำแนวคิด ทฤษฎีมาปรับใช้กับข้อสรุป เพื่อหาข้อสรุปของวัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### 5. ผลการวิจัย

จากการศึกษาที่มาความหมายและแนวทางในการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัด เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้ศึกษาเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงเจาะลึก ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์มีดังนี้

1. เพื่อศึกษาความต้องการด้านจิตใจของผู้ป่วยสูงอายุ

ผู้ป่วยในศูนย์บำบัดจากการสอบถามความต้องการด้านจิตใจ ล้วนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าต้องการกลับบ้านเพื่อไปอยู่กับลูกหลานครอบครัวของตนเองเพราะเหลือเวลาการใช้ชีวิตไม่มากแล้วอยากอยู่กับครอบครัวให้มากๆ แต่ได้เห็นหน้าลูกหลานก็มีความสุขทำให้อยากมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ต่อไป

## 2. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ

แนวทางในการสร้างความสุข จากการที่ไปสอบถามพบว่า ผู้ป่วยสูงอายุส่วนใหญ่จะนอนอยู่เฉพะบนเตียงไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมเท่าไร มีเพียงการดูทีวี ซึ่งทำให้ผู้ป่วยสูงอายุรู้สึกเบื่อ เหนงา ไม่อยากนอนอยู่บนเตียงเฉพะ นอกจากมีความสุขที่ญาติมาเยี่ยมแล้ว ก็มีเพียงความสุขจากการทำกิจกรรมเล็กๆน้อยๆ เช่น ดูทีวี ฟังเพลง ได้คุยกับเพื่อนเตียงข้างๆ ได้กินของอร่อยๆที่ญาติเอามาฝาก มีนักดนตรีบำบัดมาเล่นดนตรีให้ฟังเดือนละครั้ง เป็นต้น

## 3. เพื่อศึกษาที่มาความหมายความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ

ความหมายของความสุขที่ผู้ป่วยสูงอายุได้ให้ความหมายมีหลากหลาย เช่น

- 3.1 การได้อยู่กับคนที่เรารักไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ลูกหลาน หรือสามีภรรยา
- 3.2 การเลี้ยงสัตว์เลี้ยงได้ให้ข้าวให้น้ำก็เป็นความสุขพอแล้ว
- 3.3 ได้เห็นหน้าครอบครัวเวลามาเยี่ยมที่ศูนย์บำบัด
- 3.4 การได้พูดคุยกับเพื่อนที่เป็นผู้ป่วยสูงอายุด้วยกัน
- 3.5 การได้ดูสื่อบันเทิงที่สร้างความตลกให้รู้สึกเพลิดเพลินในเวลาว่างๆ เป็นต้น

## 6.การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้อ

1. เพื่อศึกษาความต้องการด้านจิตใจของผู้ป่วยสูงอายุ ล้วนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าต้องการกลับบ้านเพื่อไปอยู่กับลูกหลานครอบครัวของตนเองแสดงถึงภาวะตึงเครียดสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ว่าด้วยความสุขที่เกิดจากพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีหรือความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ในวัยผู้สูงอายุสิ่งที่เขามิติดตัวคือลูกหลาน การได้อยู่กับครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของเขา ซึ่งเมื่อมีครอบครัวมาเยี่ยมนั่นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีและยังช่วยลดภาวะความตึงเครียดเมื่อได้เจอครอบครัวเวลาเยี่ยมอีกด้วย

2. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ พบว่าผู้ป่วยสูงอายุส่วนใหญ่จะนอนอยู่เฉพะบนเตียงไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมเท่าไร สอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ว่าด้วยความสุขที่เกิดจากการทำกิจกรรมเล็กๆน้อยๆร่วมกันก็จะทำให้ผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัดรู้สึกไม่เบื่อ ไม่เหงา เช่น

2.1 การฟังเพลง ในขณะที่หูฟังสมองจะประมวลผลจินตนาการตามสิ่งที่ได้ยิน จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายเพลิดเพลินกับบทเพลงเสียงดนตรี

2.2 การดูทีวี จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ข่าวสารจากโลกภายนอกว่าตอนนี้เกิดอะไรขึ้นบ้าง ไม่ว่าจะเป็นข่าวบ้านขังข่าวการเมือง หรือข่าวต่างๆ เป็นต้น

2.3 การพูดคุยกับเพื่อนเตียงข้างๆ จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนบทสนทนา ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้ว่ายังมีเพื่อนรอบข้างอยู่เสมอ

2.4 แต่ที่ขาดไม่ได้คือกิจกรรมกับครอบครัว ที่สังเกตได้ง่ายมากคือตอนที่ไปลงพื้นที่สัมภาษณ์ ได้เห็นรอยยิ้ม ได้ยินเสียงหัวเราะ จากเตียงที่มีครอบครัวมาเยี่ยมแต่เมื่อครอบครัวกลับไปผู้สูงอายุจะเงิบและดูไม่มีความสุขเหมือนตอนที่ครอบครัวมาเยี่ยม จึงทำให้รู้ว่าการมาเยี่ยมเป็นความสุขอย่างมากสำหรับผู้ป่วยสูงอายุ เมื่อสุขภาพด้านจิตใจดีก็ส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไปด้วย เมื่อสุขภาพดีขึ้นก็จะได้กลับไปอยู่กับลูกหลานครอบครัวอย่างที่ต้องการ

3. เพื่อศึกษาที่มาความหมายความสุขของผู้ป่วยสูงอายุ สอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ว่าด้วยความสุขเกิดขึ้นโดยพันธกรรม เช่น การให้ความหมายของความสุขในแต่ละคนแต่ละเพศแตกต่างกันไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากบุคลิกส่วนตัวของแต่ละคน ความคิดแต่ละคนแตกต่างกันไป เช่นคนที่มีพื้นฐานเป็นคนอารมณ์ดีก็จะมองโลกในแง่บวกเสมอ แตกต่างจากคนปกติที่บางครั้งอาจมองโลกในแง่ลบบ้าง ทำให้ความหมายของความสุขแต่ละคนไม่เหมือนกัน

## 7.สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาในหัวข้อ ที่มาความหมายของความสุขและแนวทางในการสร้างความสุขของผู้ป่วยสูงอายุในศูนย์บำบัด พบว่า ที่มาความหมายของความสุขเป็นค่าที่เป็นนามธรรม ซึ่งยากที่จะอธิบายออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้น การที่เข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการการเทคนิคของการสร้างความสุข ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลสามารถที่จะเข้าถึงคำว่าความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งหลักการหรือเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวกโดยส่วนใหญ่จะ มุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่บุคคลรู้จักปรับความคิดมีทัศนคติและมุมมองที่ดี เน้นการมองโลกในแง่บวก พัฒนาที่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลเหล่านั้นเข้าถึงความสุขได้อย่างแน่นอน ผู้ป่วยสูงอายุได้ให้ความหมายไว้มีมากมายไม่ว่าจะเป็นการได้อยู่กับคนที่เขารักเช่น ครอบครัว ลูกหลาน หรือสามีภรรยาของตนเอง ความสุขของผู้สูงอายุไม่ค่อยมีเรื่องเงินๆทองๆมาเกี่ยวข้อง เพียงขอให้มีความสุขที่ดีขึ้น ได้อยู่กับคนที่รัก เพียงเท่านั้นก็พอใจแล้ว ที่มาของความสุขไม่ได้มีอะไรมากมายเหมือนตอนสมัยยังวัยรุ่น แต่เมื่อสภาพร่างกายไม่เป็นใจให้อยู่ที่บ้านเพราะเกิดการป่วยหรือโรคเข้ามาทำให้ต้องเข้ามาอยู่ศูนย์บำบัดเพื่อที่จะมีคนดูแลตลอด 24 ชั่วโมงจะได้ปลอดภัยเวลาที่เข้าห้องน้ำ เวลาลุกเดินจะได้มีคนช่วยดูแล เมื่อสุขภาพร่างกายไม่ดีก็ต้องมาอยู่ที่ศูนย์บำบัดทำให้ต้องห่างจากครอบครัว ลูกหลาน จึงเกิดความคิดถึงครอบครัว อยากกลับไปอยู่ที่บ้านเพราะ เกิดความเหงาเมื่อมาอยู่ศูนย์บำบัด เกิดการมองโลกในแง่ลบทำให้ สุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุยิ่งแย่ลง จึงทำให้ผู้วิจัยเห็นแนวทางในการสร้างความสุขแก่ผู้ป่วยสูงอายุคือการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมา ปรับใช้กับผู้ป่วยสูงอายุที่มีความคิดในแง่ลบเพื่อให้สภาพจิตใจของผู้ป่วยสูงอายุดีขึ้น และมีแนวโน้มส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายของผู้ป่วย สูงอายุเองอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าศูนย์บำบัดเป็นศูนย์ที่บริการช่วยเหลือผู้ป่วยสูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษา ความสุขของผู้ป่วยสูงอายุคือ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งเน้นไปในเรื่องให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่ บุคคลรู้จักปรับความคิดมีทัศนคติและมุมมองที่ดี เน้นการมองโลกในแง่บวก พัฒนาที่ตัวบุคคล จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขทางใจ มากขึ้นแต่ไม่ได้เน้นเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกทางสุขภาพ จึงคิดว่าการศึกษารั้งต่อไปควรศึกษาเรื่องบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ และ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อให้ผู้ป่วยสูงอายุได้รับสิ่งที่ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นทั้งด้านร่างกายหรือจิตใจ

## 8.เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). **ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา**. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- วิทมา ธรรมเจริญ. (2555). “อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ.” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุภาณี สุขะนาคินทร์. (2549). ปัจจัยที่มีความ สัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลาจังหวัดอุตรดิตถ์, วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- Diener, E. (2000). “Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index.” **American Psychologist**, 55: 34-43.
- Layard, R. (2005). “Happiness: Lessons from a new science.” **Couns. Psychot Res.**, 6: 302-303.
- Manion, J. (2003). “Joy at work: Creating a positive workplace.” **J. Nurs. Admin**, 33: 652-655.

Martin, S. (2000). "Positive psychology: An introduction." *Amer Psychol*, 55: 5-14.

Mihaly, Csikszentmihalyi. (2004). **Flow, the secret to happiness**. Accessed June 14. Available from [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow?language=en](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en)

Tellegen, Auke; Lykken, David T.; Bouchard, Thomas J.; Wilcox, Kimerly J.; Segal, Nancy L.; Rich, Stephen. (1988). "Personality similarity in twins reared apart and together." *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 6: 1031-1039.

Veenhoven, R. (1996). "Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations." *Soc. Indicat. Res.*, 39: 1-58.

Sigmund Freud and Abraham Maslow psychology ศาสตราจารย์ ดร.ยศ สันตสมบัติ , (2007), พรอยด์และ พัฒนาการของจิตวิเคราะห์จากความฝันสู่ทฤษฎีสังคม , ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 5, สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์