

การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะलग อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่*

Decoding of Happiness from Community Living Activities of the Elderly living
in Saluang Subdistrict, Mae Rim District, Chiang Mai Province

สงเสริม แสงทอง¹ และ ปรีชา วงศ์ทิพย์²

Songserm Saengthong¹ and Preecha Wongthip²

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Faculty of Humanity, Chiangmai University

Email: songserm.s@cmu.ac.th, Preecha-cmu@live.com

Received June 6, 2022; **Revised** June 17, 2022; **Accepted** June 18, 2022

Abstract

The research aims to 1) Study the context, concepts and processes of creating happiness from living in the community of the elderly in Saluang Sub-district, Maerim District, Chaing Mai Province. 2) Study the process of decoding happiness from living in the community of the elderly, and 3) Analyze and synthesize the pattern of decoding the happiness of the elderly. It's qualitative research. It used a sample of 40 elderly people, a research tool 1. In-depth interviews studied the community context. Decoding happiness 2. Group conversation logs about communication in the happy living of the elderly presentation of descriptive content research. The results showed that 1) the elderly in the community had a Buddhist culture. Affects the creation of happiness from living on 4 levels 1. Happiness from the addiction to pleasant emotions. 2. Happiness from creating good things or wholesome activities 3. Happiness as a Peace of mind caused by meditation practice and 4. Happiness gets out of suffering by letting go. 2) The process of deciphering the happiness of the elderly has 4 stages, 1. Associating with a good companion or Kalyanmitra in the community 2. Learning the Principles of Buddhist Happiness 3. Apply teachings to analyze synthetics, and decipher happiness for communication. 4. Conversion of substances to daily use. and 3) The synthesis of the

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากทุนพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

pattern of decoding happiness from living on two levels is 1. Samisuk or Lokiyasuk or mundane happiness is the happiness of the elderly who believe that adherence to objects and emotions satisfying the people of the world is the resulting happiness, and 2. Tiramisu or supermundane happiness, or happiness that does not require adherence to objects and pleasant emotions. It's called Vimuttisuk, it is a letdown to achieving happiness affecting a perfect life.

Keywords: Decoding; Happiness; Elderly

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบริบทแนวคิดและกระบวนการสร้างความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดใหม่ 2) ศึกษากระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ และ 3) วิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการถอดรหัสความสุขของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 40 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกศึกษาบริบทชุมชน การถอดรหัสความสุข 2. แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการสื่อสารในการใช้ชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงอายุ เสนอผลงานวิจัยเชิงเนื้อหาพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุในชุมชนมีวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อการสร้างความสุขจากการใช้ชีวิตใน 4 ระดับ คือ (1) ความสุขจากการเสพอารมณ์ที่น่าพอใจ (2) ความสุขจากการสร้างสิ่งดีงาม (3) ความสุขสงบจากการฝึกสมาธิ และ (4) ความสุขหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการปล่อยวาง 2) กระบวนการถอดรหัสความสุขของผู้สูงอายุมี 4 ขั้นตอน คือ (1) การคบกับภักตมิตรในชุมชน (2) การเรียนรู้หลักความสุขทางพระพุทธศาสนา (3) นำคำสอนไปวิเคราะห์สังเคราะห์ ถอดรหัสความสุขเพื่อการสื่อสาร (4) การแปลงสารไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 3) การวิเคราะห์ สังเคราะห์รูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตใน 2 ระดับ คือ (1) สามีสสุขหรือโลกียะสุข คือความสุขของผู้สูงอายุที่เชื่อว่าการยึดมั่นในวัตถุและอารมณ์ที่น่าพอใจของคนในโลก ว่าเป็นความสุขที่เกิดขึ้น และ (2) นิรามีสสุขหรือโลกุตตรสุข หรือความสุขที่ไม่ต้องอาศัยการยึดติดในวัตถุและอารมณ์ที่น่าพอใจ เรียกว่าวิมุตติสุข เป็นการปล่อยวางเพื่อให้เกิดความสุขต่อการใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์

คำสำคัญ: การถอดรหัส; ความสุข; ผู้สูงอายุ

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (National Statistical Office, 2021) จากสถิติระบุว่า ประชากรในประเทศไทยทั้งหมดมีจำนวน 66.5 ล้านคน ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 19.6 จำนวน 13,358,751 คน แบ่งเป็นชาย จำนวน 5,974,022 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 และเป็นหญิงจำนวน 7,384,729 คน คิดเป็นร้อยละ 55.3 ซึ่งระดับผู้สูงอายุในวัยต้นที่อายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี จัดว่าเป็นผู้สูงอายุวัยต้นคิดเป็นร้อยละ 57.2 อายุตั้งแต่ 70-79 ปี จัดว่าเป็นผู้สูงอายุวัยกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.5 และผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จัดว่าเป็นผู้สูงอายุวัยปลาย คิดเป็นร้อยละ 13.3 (The 2nd National Plan on the Elderly (2002-2021))

2009) และคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะมีแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นจากเดิม ในปี พ.ศ. 2566 คาดการณ์ว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 20.66 จัดว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ โดยสังคมผู้สูงอายุจะมีผลกระทบสำคัญต่อเศรษฐกิจมหภาคในหลายด้าน เช่น วัยแรงงานหรือคนทำงานลดลง การออมเงิน สภาพคล่องทางการเงิน รายได้รวมถึงสภาพจิตใจ ที่อยู่อาศัย การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมถึงปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังจนไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ (National Health Security Office, 2021) โดยการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนไทยผู้ประสพทุกข์ร่วมเราด้วยหลักธรรม (Siridhammo et al., 2021) ประกอบด้วยขั้น 5 คือ ร่างกายของ เรา ชีวิตที่ผ่านความทุกข์ยากลำบากมาก่อนถือว่าเป็นประสบการณ์ถึงจะมาพบความสุข และเมื่อเราประสบสุขแล้วควรนำสุขที่ได้นั้นไปพัฒนาตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมั่นคง สอดคล้องกับ Phra Brahmakunaphorn (P.A. Payutto) (2010) กล่าวว่าความสุขนั้นจะต้องถึงด้วยความทุกข์ มีการดำเนินชีวิตไปตามปกติเหมือนคนธรรมดา ไม่จำเป็นต้องกระทำและแสวงหาอะไร การพัฒนาความสุข คือ การดำเนินชีวิตร่วมกันกับทุกข์และสุขได้อย่างสมบูรณ์ สอดคล้องกับ Poomlaochaeng (2017) ศึกษารูปแบบของสารที่สอดคล้องกับประเด็น หัวข้อ เนื้อหาและผู้รับสารที่เป็นวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นเข้าถึงธรรมะด้วยภาษาที่ง่ายและเข้าใจ ปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ให้น่าสนใจ ทันสมัยไม่เบื่อ มีรูปแบบที่เข้าใจง่ายต่อความเข้าใจ การถอดรหัสของวัยรุ่น การสื่อความหมายของนักเทศน์จึงมีความสัมพันธ์กัน โดยเพศ อายุ การศึกษาลักษณะทางครอบครัว และ บุคคลที่ใกล้ชิดในพระพุทธศาสนา เป็นการผสมผสาน แนวปฏิบัติ รูปแบบ การเผยแผ่ในทางธรรมที่ผสมผสานด้านเทคโนโลยีที่มีความก้าวหน้า ในรูปแบบและวิธีการสื่อสารของพระนักเทศน์ในยุคปัจจุบัน

พื้นที่ในการวิจัยประกอบด้วย บ้านนาหัก บ้านสะลงนอก บ้านสะลงโนและบ้านกาดฮาว ตำบลสะลงอำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่ที่มีความน่าสนใจ ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ พื้นที่เหมาะกับการทำเกษตรกรรม เพราะมีแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ชุมชนสืบสานประเพณีและวัฒนธรรม ที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และผู้วิจัยเป็นบุคคลผู้เกิดในหมู่บ้านสะลงโน มีประสบการณ์ของการทำงานร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน จึงเห็นการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ รอยยิ้ม ความอ่อนโยนจิตใจดี มีเมตตา ความเสียสละ รวมถึงการเข้าวัดทำบุญของผู้สูงอายุ ตลอดจนความเชื่อ ที่ผู้สูงอายุ ได้รับคำสอนทางพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การสร้างประโยชน์ให้กับชีวิต ทางร่างกายและการพัฒนาด้านจิตใจ รวมถึงผู้วิจัยมีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชนทำหน้าที่ปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลสะลง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย ที่ขาดความสมบูรณ์ ผิวหนังแห้งกร้าน สายตาไม่ดีเช่นเดิม หูได้ยินน้อยลง การรับฟังเสียงไม่ชัดเจน และบางรายไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เช่น เคยทำงาน แล้วไม่ได้ทำงาน บทบาททางสังคมลดลง ก่อให้เกิดความเครียด มีความคิดว่าชีวิต ขาดความมั่นคง ขาดภาคภูมิใจในตนเองเพราะรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ขาดสภาพคล่องทางการเงิน ขาดรายได้ รวมถึงการอยู่ลำพังของผู้สูงอายุ ที่ถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน ที่ไปทำงานในต่างถิ่น รวมถึงสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ที่เป็นปัญหาหลักของการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันอีกด้วย

การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางและเป้าหมายของการวิจัย โดยงานวิจัยดังกล่าวเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาริบทชุมชนในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลสะลง การใช้ชีวิตและวิธีการของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการใช้แนวคิดทฤษฎีรวมถึงกระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิต ออกมาในรูปแบบของการวิเคราะห์และการสังเคราะห์เพื่อให้งานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บทความวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอต่อแหล่งทุนการวิจัย คือ สำนักงานบริหารการวิจัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นทุนนักวิจัยรุ่นใหม่ เพื่อสนับสนุนงานวิจัยด้านผู้สูงอายุในชุมชน นำไปสู่การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยการนำข้อมูลที่ได้สู่การวางแผนและการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุให้เป็นชุมชนต้นแบบของผู้สูงอายุกับการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมบูรณ์ ที่ยึดหลักประเพณีและวัฒนธรรม รวมถึงการถ่ายทอดทางภูมิปัญญา โดยการถอดรหัสความสุขของผู้สูงอายุในตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ได้นำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นรากฐาน ซึ่งมีความสุขในการรับรู้และเข้าใจความสุขของการใช้ชีวิตใน 4 แบบ คือ สุขเสพ, สุขสร้าง, สุขสงบ และสุขสยบวิญญูสงสาร พร้อมนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาบริบท แนวคิดและกระบวนการสร้างความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
2. ศึกษากระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
3. วิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตด้านเนื้อหาเพื่อบ่งชี้การศึกษาการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ โดยศึกษาบริบทชุมชน แนวคิด รหัสความสุข รวมถึงกระบวนการถอดรหัสความสุขของผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการวิจัยประกอบด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวงอำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 40 ราย โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีทักษะความรู้ความสามารถและประสบการณ์ใช้ชีวิตในชุมชนที่มีความสุขในลักษณะต่าง ๆ และเป็นที่ยอมรับของชุมชน

ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลสะลวง 4 หมู่บ้านประกอบด้วย 1) บ้านนาหิ็ก 2) บ้านสะลวงนอก 3) บ้านสะลวงใน และ 4) บ้านกาดฮาว ตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเวลา การวิจัยนี้ใช้ระยะเวลา 1 ปี เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2564 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 และขยายเวลาถึงวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2565

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติ ได้แบ่งระดับสังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) 2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) 3. ระดับสังคมผู้สูงอายุระดับสูงยอดรวมถึง Sanguantrakul (2010) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุ พิจารณาได้จากชีวภาพ จิตและสังคม มีการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมสอดคล้องกับการรับรู้และการจดจำสิ่งใหม่ ๆ ด้วยเหตุผลและตามบทบาทของตนเอง

สรุปได้ว่า ระดับของสังคมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และ 3. ระดับสังคมผู้สูงอายุระดับสูงยอด สามารถวัดได้จาก 1. การสูงอายุตามวัย นับจากปีที่เกิด 2. การสูงอายุตามกายภาพทางด้านร่างกาย 3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ ในหน้าที่ของการรับรู้ ความคิด ความจำ การเรียนรู้ และ 4. การสูงอายุตามสภาพสังคม ตามบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคล หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ และการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

หลักการแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและเครือข่ายสังคมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเสริมความสุข (Aging society happiness and Networking) 6 ทฤษฎี

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) (Robert J. Havighurst, 1960 Cited in Odklun, n.d.) เน้นความสัมพันธ์เชิงบวกโดยกิจกรรมประกอบด้วย 1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ ไม่กำหนดเวลา และ 2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในรูปแบบของ องค์กร เช่น สมาคม ชมรม โดยมีข้อบังคับขององค์กรนั้น ๆ

2. ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นโดย Elaine Cummings and William E. Henry ในปี 1961 จากบทบาททางสังคมและเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึกในการใช้ชีวิตในสังคมลดลง (Cummings & Henry, 1961)

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี 1960 ในช่วงวัยที่ผ่านมา จากสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจและสังคม เช่น การเกษียณอายุราชการ บังคับถึงความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดขึ้น (Leemasawatdikul, 2004)

4. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยา เป็นความคาดหวังตามสถานภาพหรือตำแหน่งบนพื้นฐานของความเข้าใจ มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางสังคม ในการให้คำปรึกษา (Suton, 2008) การมองผู้อื่นด้วยการวิเคราะห์ต่อสิ่งเราในพฤติกรรมตามสถานการณ์

5. ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) จากการศึกษาผู้สูงอายุทางสังคมและวัฒนธรรมของ Cowgill & Holmes (1972) การเปลี่ยนแปลงจากการเติบโตของอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี แนวคิดเชิงทฤษฎีนี้อันเป็นปรากฏการณ์ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุในทุกสังคม

6. ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) จากหนังสือชื่อ “Growing old” ของ Cummings & Henry (1961) ผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยงหนีความกดดัน โดยการถอนตัว (withdrawal) ด้วยความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง รวมถึงเชื่อบทบาทของคนรุ่นใหม่หรือคนหนุ่มสาวจะทำหน้าที่ได้ดีกว่าตนเอง

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของผู้สูงอายุใช้หลัก ตามทฤษฎีกิจกรรม ที่สร้างความพึงพอใจของชีวิตในผู้สูงอายุ ด้วยบทบาททางสังคมลดลงส่งผลให้เกิดทฤษฎีแยกตนเอง การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การหนีห่างจากสังคม เกิดเป็นทฤษฎีความต่อเนื่อง ที่ผสมผสานระหว่างทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถอยห่าง การวางแผนชีวิตจากช่วงวัยที่ผ่านมา นำไปสู่ทฤษฎีบทบาทการเป็นผู้นำ และทฤษฎีความทันสมัย จากการเติบโตเทคโนโลยีนำไปสู่

ทฤษฎีการแยกตนเอง ด้วยการลดกิจกรรมของตนเองและบทบาททางสังคม ลดความกดดัน และความตึงเครียดจากสังคม ด้วยความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลงกว่าคนรุ่นใหม่

แนวคิดเรื่องการสื่อสารและการถอดรหัสการสื่อสารเพื่อการพัฒนาความสุขและคุณภาพชีวิต

เดวิด เค เบอร์โล อธิบายองค์ประกอบของการสื่อสาร ดังนี้ 1) ผู้ส่งสาร (Source) คือ บุคคลที่ส่งหรือถ่ายทอดข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด โดยการเข้ารหัส (Encoder) สัญลักษณ์ ในการพูด การเขียน และตีความข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ 2) สาร (Message) คือ ผลผลิต (Output) ความรู้สึกนึกคิด เนื้อหาสาระที่ผู้ส่งต้องการสื่อออกไป ในรูปแบบของภาษาพูด เขียน ท่าทาง 3) ช่องสาร (Channel) ได้แก่ ตัวกลางที่ใช้ในการส่งหรือถ่ายทอดสาร การมองเห็น ได้ยิน รับกลิ่น ลิ้มรส และสัมผัส และ 4) ผู้รับสาร (Receiver) ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้รับข้อมูลข่าวสารจากผู้ส่งสาร และผู้รับสารจะต้องมีความสามารถ ชำนาญในการสื่อสาร ถอดรหัสสาร จับใจความสำคัญของสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการทำความเข้าใจในสารของผู้รับสารตามที่คุณผู้ส่งสารต้องการ (Surasonthi, 2014)

สรุปได้ว่าการสื่อสารที่จะประสบผลสำเร็จ ประกอบด้วย ผู้ส่งสาร ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูลออกมาในรูปแบบของ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ เข้ารหัส สัญลักษณ์ ด้วยกิริยาท่าทาง ส่งผลต่อความเชื่อถือ ด้วยเครื่องมือคือ สาร เนื้อหาสาระที่ผู้ส่งต้องการสื่อออกไป ในรูปแบบของภาษาพูด ภาษาเขียน หรือกิริยาท่าทาง ด้วยช่องสาร การถ่ายทอดสารให้เกิดการเข้าใจและยอมรับ และผู้รับสาร คือผู้รับข้อมูลต้องมีความสามารถ ความชำนาญในการสื่อสาร ความชำนาญในการถอดรหัสสาร จับใจความสำคัญของสาร ที่ส่งผลต่อการทำความเข้าใจในสารของผู้รับสารตามที่คุณผู้ส่งสารต้องการให้ผู้รับสารเข้าใจ คือ ผู้ส่งสาร ส่ง สาร ด้วยการใช้องค์ความรู้เพื่อให้ผู้รับสารเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของผู้ส่งสาร

องค์ความรู้เรื่องความสุขในพุทธศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุชาวพุทธ

Phra Brahmakunaphorn (P.A. Payutto) (2010) ได้ประยุกต์ใช้กับวิถีชาวพุทธในชุมชนต่างๆ พบว่า ความสุขประกอบด้วย 4 อย่าง คือ 1) สุขเกิด จากการมีทรัพย์ 2) สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3) สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ 4) สุขเกิดจากการความประพฤติไม่เป็นโทษ รวมถึงความสุขในพุทธศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุ คือ 1) สุขเสพ ได้แก่ ความสนุกสนาน เพลิดเพลินใจในการเสพหรือบริโภคในกามารมณ์อันเป็นที่น่าพึงพอใจ 2) สุขสร้าง คือการสร้างบุญกุศล คุณงามความดีต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และก่อความสุขเป็นความสุขประเภทอ้อมเอนใจ ภาคภูมิใจในชีวิตที่มีศักดิ์ศรีคุณค่าจากการได้สร้างคุณงามความดี 3) สุขสงบ ความสุขอันเกิดจากการฝึกฝนจิตหรือการทำสมาธิด้วยการทำภาวนาในรูปแบบต่าง ๆ และ 4) สุขสยบวิญญะสงสารเข้าถึงพระนิพพาน คือความสุขที่เย็นสงบจากการถูกรบกวนเสียแต่แห่งของกิเลส

สรุปได้ว่าการมุ่งศึกษาเพื่อการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุชาวพุทธ 4 ชนิด คือ 1) มีทรัพย์ 2) ใช้จ่ายทรัพย์ 3) ไม่เป็นหนี้ 4) สุขเกิดจากการความประพฤติไม่เป็นโทษ และระดับความสุข คือ 1) สุขเสพ 2) สุขสร้าง 3) สุขสงบ และ 4) สุขสยบวิญญะสงสารเข้าถึงพระนิพพาน คือการปล่อยวาง ไม่นินยีนร้ายกับสิ่งที่เกิดขึ้น

จากการทบทวนทฤษฎี/วรรณกรรม/แนวความคิด

จากการทบทวนทฤษฎีและแนวคิด ที่นำมาประกอบการวิจัยในเรื่องการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ สิ่งที่ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีและแนวคิด คือ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หลักการแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและเครือข่ายสังคมผู้สูงอายุ แนวคิดเรื่องการสื่อสารและการถอดรหัสการสื่อสารเพื่อการพัฒนาความสุขและคุณภาพชีวิต และองค์ความรู้เรื่องความสุขในพุทธศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุชาวพุทธ บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยใช้แนวคิดทฤษฎี 6 ทฤษฎี และการสื่อสาร

กับผู้สูงอายุให้ประสบผลสำเร็จ ประกอบด้วย ผู้ส่งสาร มีความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูล ออกมาในรูปแบบที่ ผู้สูงอายุเข้าใจ ด้วยเครื่องมือ คือ สาร ที่มีเนื้อหาสาระด้วยภาษาพูด เขียน ท่าทาง ถ่ายทอดสารได้รับการยอมรับ โดยผู้รับสารคือผู้สูงอายุ เกิดความรู้และความเข้าใจพร้อมนำไปใช้ได้ตามวัตถุประสงค์ของผู้ส่งสารและการนำเอาองค์ ความรู้เรื่องความสุขในพุทธศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุชาวพุทธ เพื่อถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้ระดับ ความสุข คือ 1) สุขเสพ 2) สุขสร้าง 3) สุขสงบ และ 4) สุขสยบวิญญูสงสารเข้าถึงพระนิพพาน ให้มีชีวิตที่มีความสุข เยือกเย็นและเป็นประโยชน์

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัย เรื่องการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้โดยใช้วิธีการดังนี้

การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล เอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัด เชียงใหม่ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวมีประโยชน์ใช้เป็นเครื่องมือ ในการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่ม ผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย 1) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) หลักการแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและเครือข่ายสังคมผู้สูงอายุ 3) การสื่อสารและการถอดรหัสการสื่อสารเพื่อการพัฒนา ความสุขและคุณภาพชีวิต และ 4) องค์ความรู้เรื่องความสุขในพุทธศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุชาวพุทธ

การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงบริบทชุมชน แนวคิด หลักการ ความสัมพันธ์ การ ถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) เพื่อใช้ในการศึกษา บริบทชุมชน ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ รูปแบบในการถอดรหัสความสุขของผู้สูงอายุ และ 2. การสนทนากลุ่มแบบกึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วย บริบทชุมชนผู้สูงอายุและวิธีการสร้างและเข้าถึงความสุข 4 แบบตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีขั้นตอน การศึกษาค้นคว้า ดังนี้

(1) ทำการศึกษาและคัดเลือกจากผู้สูงอายุใน 4 หมู่บ้านในตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ โดย การเจาะจง (Purposive Sampling) คือ กลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการกระบวนการถอดรหัสความสุขจาก การใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่

(2) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การประชุมผู้สูงอายุร่วมกับ คณะสงฆ์จากตำบลสะลวง ผู้นำชุมชนที่ประสานงานเครือข่ายผู้สูงอายุ รวมถึงผู้เกี่ยวข้อง

(3) ดำเนินการศึกษาวเคราะห์แนวคิด รูปแบบ การจัดการ และแนวทางกระบวนการถอดรหัสความสุข จากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่ เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวจัย

(4) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ ตามประเด็นที่กำหนด เพื่อถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัด เชียงใหม่ และนำผลการศึกษาวจัยเผยแพร่ให้กับแหล่งทุนวิจัย สำนักงานบริหารงานวิจัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พร้อม

ทั้งการตีพิมพ์ผลการวิจัยในวารสาร TCI ฐาน 1 เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลทางวิชาการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

(5) วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยรูปแบบสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบบันทึกการสนทนากลุ่มแบบมีโครงสร้าง พร้อมนำข้อมูลมาสร้างรูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ มาประมวลผล มาสรุปองค์ประกอบรูปแบบในทางวิชาการต่อไป

(6) สรุปผลการศึกษาวิจัยการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ และข้อเสนอแนะเพื่อนำงานวิจัยดังกล่าวไปใช้ประโยชน์และสามารถต่อยอดงานวิจัยเพื่อความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นผู้สูงอายุรวม 40 ราย โดยใช้ในการเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มเป้าหมายที่มีคุณสมบัติเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกผู้สูงอายุในชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การดำเนินการตามโครงการวิจัย การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ดังกล่าว ใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

1) การสัมภาษณ์ โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) ในการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจาก 4 แนวคิดทฤษฎี อันประกอบด้วย (1) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (2) หลักการแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและเครือข่ายสังคมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเสริมความสุข (3) การสื่อสารและการถอดรหัสการสื่อสารเพื่อการพัฒนาความสุขและคุณภาพชีวิต และ (4) องค์ความรู้เรื่องความสุขในพุทธศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุชาวพุทธ

2) การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อทราบถึงทิศทางและการพัฒนาแนวคิดการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่

3) ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติหน้าที่ในการการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ร่วมกันระหว่าง ผู้วิจัยผู้ทำหน้าที่ถอดรหัสความสุข จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการใช้ชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ดังนั้นการวิจัยเรื่องการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การศึกษาเชิงเอกสารและการศึกษาภาคสนามเป็นหลัก มีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ และแบบสนทนากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นด้วยตนเอง ตามกรอบแนวคิดโดย มีขั้นตอนของการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ประสบการณ์ชีวิต การใช้ชีวิต ทักษะการเรียนรู้ ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้

2) กรอบแนวคิดใช้เป็นเครื่องมือรวบรวมข้อมูลในภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์ มุ่งเน้นในเนื้อหา ในการเข้าถึงความสุขใน 4 แบบตามหลักพระพุทธศาสนา ด้วยคำถามวิจัยที่เกี่ยวข้องและค้นหาคำตอบ

3) นำแนวคำถามที่สร้างขึ้นเพื่อปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านผู้สูงอายุ เพื่อพิจารณาตรวจสอบ เนื้อหาที่ครอบคลุมคำถาม ปริมาณคำถาม ความชัดเจนของภาษาและความสมบูรณ์ของคำถาม

4) นำแนวคำถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย คือผู้สูงอายุในตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัด เชียงใหม่ และสามารถนำไปใช้ได้จริง

5) ดำเนินการสัมภาษณ์จริงเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยชิ้นนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- (1) การลงพื้นที่ใน ตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อรวบรวมข้อมูล
- (2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของกลุ่มผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่
- (3) คณะผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews)จากผู้สูงอายุจำนวน 40 ราย
- (4) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญข้างต้น จำนวน 40 รายจาก 4 หมู่บ้าน เพื่อศึกษาการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากการสำรวจ การสัมภาษณ์และการทำการสนทนากลุ่มมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis) ผ่านการถอดรหัสเรื่องความสุขโดยการมุ่งเน้นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Contents Analysis) ในประเด็นของความสุขที่สัมพันธ์กันตามหลักพุทธศาสนา จากการสัมภาษณ์ บันทึกการสนทนากลุ่ม และนำข้อมูลที่ได้รับมานำไปถอดรหัสเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ทางพุทธศาสนาได้แต่ ประกอบด้วย 1) ปัจจัยภายนอก ได้แก่สภาพแวดล้อมรหัสข้อมูลที่ดี และ 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ การวิเคราะห์สังเคราะห์อย่างมีเหตุผลจนเกิดแรงบันดาลใจในการในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

การนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ที่เกี่ยวข้องกับการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้ทราบ บริบท แนวคิด และกระบวนการสร้างความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ รวมถึงการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การค้นพบองค์ความรู้ของความสุข 4 ระดับ รวมถึงนำผลการวิจัยไปพัฒนางานวิจัยด้านการสร้างความสุขในกิจกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุ ทำให้งานวิจัยมีประโยชน์และเสริมสร้างมูลค่าและคุณค่าของความหมายความสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและในอนาคตได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาบริบท แนวคิดและกระบวนการสร้างความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ ตำบลสะลงอำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่

การวิจัยครั้งนี้ พบว่า พื้นที่ตำบลบ้านสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ มีความอุดมสมบูรณ์ ของธรรมชาติ พื้นที่ราบลุ่ม เหมาะกับการทำเกษตรเชิงนิเวศน์ มีกองทุนชุมชนภายในหมู่บ้านที่มีชุมชนเป็นเจ้าของกองทุนสำหรับผู้สูงอายุ ใน 4 หมู่บ้านผู้สูงอายุนับถือศาสนาพุทธ และวัดเป็นศูนย์รวมของการประกอบ ประเพณีการสืบสาน

ทางวัฒนธรรม กิจกรรมร่วมกันระหว่าง วัดและชุมชน การได้เข้าร่วมงานบุญ ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีจิตใจที่อ่อนโยน สุขภาพ มีเมตตา โดยกลุ่มผู้สูงอายุได้รับการบำบัดทางด้านจิตใจด้วยพระธรรม และเชื่อว่าคำสอนทางพุทธศาสนา สร้างประโยชน์ต่อชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ สอนให้รู้จักปล่อยวาง จิตใจเบิกบาน เต็มพลังทางด้านกาย ความเจริญก้าวหน้าของชุมชนเกิดจากความสามัคคี ร่วมมือกันของคนในชุมชน โดยหลักธรรมคำสอนที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขประกอบด้วย 1. สุขเสพ จากการที่ผู้สูงอายุได้รับอารมณ์น่ารักน่าพอใจทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก้รูป เสียง รส สัมผัส และธรรมมารมณ โดยอาศัยการทำงานที่สุจริตเพื่อให้ได้ทรัพย์เพื่อจัดหาอารมณ์ที่น่าพอใจมาตอบสนองความต้องการ 2. สุขสร้าง คือความสุขที่มีความอึดอ้อม ภาคภูมิใจ จากการทำ พูด คิดเพื่อสร้างกุศลคุณความดีที่เรียกว่าบุญสุขได้แก่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นและสาธารณะ 3. สุขสงบ ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตให้เป็นบุคคลที่มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับอารมณ์เดียวในปัจจุบันขณะ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ 4. สุขสยบวิญญะสงสาร คือความสุขจากการรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามความเป็นจริงมองเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง และปล่อยวางจากกิเลสความยึดมั่นถือมั่นมีสติตั้งมั่นรู้เท่าทันเบิกบาน

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษากระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะเลียง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะเลียง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ใช้เครื่องมือในการสื่อสาร โดยมีผู้ถ่ายทอดความสุขในการใช้ชีวิต คือ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและนักภูมิปัญญาในชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ มัคทายกและกรรมวัดที่พร้อมถ่ายทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดความสุข โดยใช้คำสอนของพระพุทธเจ้าในประเด็นเกี่ยวกับความสุขในรูปแบบต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นรหัสของความสุขที่มี 2 ระดับ คือ 1. ความสุขที่ต้องอาศัยอารมณ์ที่ดังมาเป็นเครื่องยึดถือให้เกิดความสุข ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมมารมณ และ 2. ความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุอาภรณ์ หรือวัตถุอาภรณ์ สิ่งเสพมากระตุ้นให้เกิดความสุข ซึ่งรหัสเป็นความขมขื่นข่าวสารที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเลื่อมใสและเชื่อถือโดยผู้นำทางด้านศาสนาเป็นผู้ถ่ายทอด การสนทนาธรรมกับพระสงฆ์ ถาถามตอบในปัญหาที่สงสัย และทดลองปฏิบัติจนเกิดเป็นความสุขที่สามารถนำมาใช้กับตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากนี้ยังพบว่า กระบวนการถ่ายทอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุมี 4 ขั้นตอนคือ 1. การแสวงหาและเข้าถึงกัลยาณมิตรในชุมชน 2. การเรียนรู้และรับฟังธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในเรื่องความสุข 3. นำข้อมูลคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาพิจารณาแยกแยะวิเคราะห์สังเคราะห์ ถอดรหัสความสุขจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุในตำบลสะเลียงส่วนใหญ่พบว่า มีวิถีชีวิตสัมผัสเกี่ยวข้องกับประเพณีงานบุญ มาตั้งแต่เล็กจนโต มีความตั้งใจในการประกอบพิธีมีความศรัทธาเป็นรากฐานมีกิจกรรมหรือพิธีการ ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีบุคลิกที่สุภาพอ่อนโยนมีเหตุผลระมัดระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ มีวิถีชีวิตที่เย็นสงบ นำหลักคำสอนมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตและครอบครัวส่งผลดีต่อหมู่บ้านและชุมชน

วัตถุประสงค์ที่ 3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะเลียง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัย พบว่า การวิเคราะห์ความสุขรูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะเลียง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีจิตใจดีงามเชิงบวก เรียกว่า สุขเวทนา เป็นความรู้สึก ของการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นเป็นสิ่งที่จำเป็น การเดินตามทางสายกลาง ทำให้เห็นความจริงของโลกและชีวิต ยังพบว่า สังเคราะห์รูปแบบการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุตำบลสะเลียง อำเภอแม่ริม จังหวัด

เชียงใหม่ ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลสะลวง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ใน 4 ระดับ 1. สุขทางโลกหรือโลกียสุข หรือความสุขที่คนส่วนใหญ่ในโลกยอมรับและยึดถือคือความสุขจากการเสพในอารมณ์หรือสิ่งที่สนุกสนาน น่าพอใจได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอารมณ์ที่น่ารักทางใจ หรือตามกระแสความสุขในวัตถุนิยม บริโภคนิยม และทุนนิยม 2. ความสุขทางธรรม ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากการได้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา แล้วสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3. การปล่อยวาง ได้แก่ ความสุขที่พัฒนามาจากกระบวนการปฏิบัติธรรม สะท้อนออกเป็นพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ที่สามารถรู้จักวิธีการทำจิตใจให้ปล่อยวางได้ รักษาจิตใจของตนไม่ให้รู้สึกมีแรงเหวี่ยงไปในด้านที่เป็นบวกหรือเป็นลบ จากหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา สะท้อนให้เห็นการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ตามวิถีชีวิตชนบทรอบน้อมจารีตประเพณีอันดีงาม การมองเห็น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาปกติ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดถือมั่น สามารถที่จะทำประโยชน์เท่าที่ตนเองจะสามารถมีกำลังทำได้เหมาะสม ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและพอเพียงกับความเป็นจริงของชีวิตที่เหลืออยู่ของตน เพื่อให้เกิดความสุขตามสมควรแก่การมีชีวิตต่อไป

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ของผู้สูงอายุใน 4 หมู่บ้าน เป็นชีวิตที่เรียบง่ายสบายๆ ด้วยธรรมชาติและความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง ผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และทุกหมู่บ้านมีวัดประจำหมู่บ้าน จากการที่ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เชื่อตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงมีกิจกรรมร่วมกันระหว่าง วัดและชุมชน ทำให้สอดคล้องกับ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่เน้นความสัมพันธ์เชิงบวก การใช้ชีวิตร่วมกันแบบไม่มีรูปแบบการอยู่กับบุตรหลาน ทานข้าวร่วมกัน รวมถึงการเข้าชมรมผู้สูงอายุของตำบลสะลวง ต้องการความเป็นส่วนตัวในการใช้ชีวิตชอบอยู่เงียบ ๆ สบาย ๆ ผู้สูงอายุบางรายรับราชการหรือทำงานได้เวลาเกษียณต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต ทบทวนถึงปัญหาและความสำเร็จที่ผ่านมาบ่งบอกถึงความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา การที่ผู้สูงอายุบางท่านยังคงเป็นผู้นำทางสังคม เป็นผู้นำหรือประธานของกลุ่มผู้สูงอายุยังคงทำหน้าที่ของการเป็นที่ปรึกษา แนะนำต่าง ๆ สอดคล้องกับ Sutton (2008) ที่เห็นว่าผู้นำเป็นบุคคลที่มองผู้อื่นด้วยการวิเคราะห์และสามารถแก้ไขปัญหาให้กับบุคคลอื่นได้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 เครื่องมือในการสื่อสารเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ถูกต้องชัดเจน โดยมีผู้ถ่ายทอดความสุขในการใช้ชีวิต คือผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและนักภูมิปัญญาในชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ มัคทายก พร้อมถ่ายทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความสุขให้กับผู้สูงอายุในชุมชนให้เกิดความเข้าใจหลักคำสอนของการดำเนินชีวิต เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ทดลองปฏิบัติจนเกิดเป็นความสุขที่สามารถนำมาใช้กับตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้สูงอายุในตำบลสะลวงส่วนใหญ่ พบว่า มีวิถีชีวิตสัมผัสเกี่ยวข้องกับประเพณีงานบุญมาตั้งแต่เล็กจนโต มีความตั้งใจในการประกอบพิธีมีความศรัทธาเป็นรากฐานมีกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีบุคลิกความเป็นคน สุภาพ อ่อนโยนมีเหตุผลระมัดระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ มีน้ำใจทั้งดงาม กระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ คือ ความสามารถของผู้สูงอายุ ที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ด้วยกิริยา ท่าทาง จากเครื่องมือคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มีเนื้อหาแสดงให้เห็นถึงความสุขในการใช้ชีวิต สอดคล้องกับ Surasonthi (2014) กล่าวว่าผู้สูงอายุจากผู้ถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ให้เกิดความน่าเชื่อถือ และผู้รับสารต้องมีความสามารถเข้าใจ ส่งผลความเข้าใจในสารของผู้รับสารตามที่ผู้ส่งสารต้องการ

สอดคล้องกับ Kaewthep & Hinwiman (2008) กล่าวว่า การสื่อสารเหมือนการถอดรหัส ให้ผู้ส่งสารโน้มน้าวใจผู้รับสารให้เกิดความเชื่อและคล้อยตาม โดยการสื่อสารเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสื่อสารกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันซึ่งกันและกัน ถ้าการสื่อสารเกิดความบกพร่อง มักมีปัญหาอื่น ๆ ที่ตามมาอาจเป็นความขัดแย้ง ความวุ่นวายไม่สงบสุข การสื่อสารจึงเป็นเรื่องความสำคัญต่อการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุชาวพุทธ 4 ชนิด คือ 1) มีทรัพย์ 2) ใช้จ่ายทรัพย์ 3) ไม่เป็นหนี้ 4) สุขเกิดจากการความประพฤติไม่เป็นโทษ และระดับความสุข คือ 1) สุขเสพ 2) สุขสร้าง 3) สุขสงบ และ 4) สุขสยบวิญญูสงสารเข้าถึงพระนิพพาน มีชีวิตที่มีความสุขเยือกเย็นและเป็นประโยชน์ สอดคล้องกับ Phra Brahmakunaphorn (P.A. Payutto) (2010) ที่ประยุกต์ใช้หลักความสุข 4 แบบ คือ สุขเสพ สุขสร้าง สุขสงบและสุขสยบวิญญูสงสาร สอดคล้องกับ Phrakruteratsatpaisan, Pholmuangdee & Yuchomboon. (2019) ที่ว่าผู้สูงอายุดำเนินชีวิตหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มี เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา ต่อบุตรหลานในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุ พบกับความสุข สอดคล้องกับ Jantapho et al. (2019) กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตามหลักจริยศาสตร์ ที่ใช้เกณฑ์ตัดสินความถูก-ผิด, ควร-ไม่ควร ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเอง อันเป็นความสุขที่เกิดขึ้นมาจากภายในจิตอย่างแท้จริง

สรุปผล

การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอมะเริ่ม จังหวัดเชียงใหม่ คือการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายท่ามกลางความสงบของธรรมชาติ การอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ที่มีกิจกรรม การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม จากวัดสู่ชุมชน การพัฒนาระดับความสุขในเบื้องต้นเพื่อการพึ่งพาตนเองจากการมีปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุในตำบลสะลวงส่วนใหญ่ พบว่า มีวิถีชีวิตสัมผัสเกี่ยวข้องกับประเพณีงานบุญ มาตั้งแต่เล็กจนโต มีความศรัทธาเป็นรากฐานมีกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีบุคลิกความเป็นคน สุภาพ อ่อนโยนมีเหตุผลระมัดระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ กระบวนการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ คือ ความสามารถของผู้ส่งสาร ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของการถ่ายทอด ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ด้วยกริยาท่าทาง ส่งผลต่อความเชื่อถือ ด้วยเครื่องมือคือ คำสอนทางพุทธศาสนาที่มีเนื้อหาแสดงให้เห็นถึงความสุขในการใช้ชีวิต การสื่อสารเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสื่อสารกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันซึ่งกันและกัน ถ้าการสื่อสารเกิดความบกพร่อง มักมีปัญหาอื่น ๆ ที่ตามมา อาจเป็นความขัดแย้ง ความวุ่นวายไม่สงบสุข การสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลจึงเป็นเรื่องใหญ่และมีความสำคัญต่อการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังพบว่า กระบวนการถ่ายทอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุ คือ การแสวงหาและเข้าถึงกัลยาณมิตร ที่ศึกษาเรียนรู้และสนใจในสิ่งเดียวกัน พร้อมนำข้อมูลคำสอนทางพุทธศาสนา มาถอดรหัสความสุขจากหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ด้วยการแปลงสารที่ง่ายและเข้าใจ และนำไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของผู้สูงอายุชาวพุทธ 4 ชนิด คือ 1) มีทรัพย์ 2) ใช้จ่ายทรัพย์ 3) ไม่เป็นหนี้ 4) สุขเกิดจากการความประพฤติไม่เป็นโทษ และระดับความสุข คือ 1) สุขเสพ 2) สุขสร้าง 3) สุขสงบ และ 4) สุขสยบวิญญูสงสารเข้าถึงพระนิพพานจากการปล่อยวางตามหลักจริยศาสตร์ ที่ใช้เกณฑ์ตัดสินความถูก-ผิด, ควร-ไม่ควร ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเอง และประโยชน์สุขต่อสาธารณะ ความสุขเป็นจุดมุ่งหมายของทุกชีวิต มีความสำคัญต่อมนุษย์ เช่น การช่วยเหลือสังคม อันเป็นความสุขที่เกิดขึ้นมาจากภายในจิตอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า บริบทชุมชนมีความอุดมสมบูรณ์ทางด้านวัฒนธรรม และจิตวิญญาณที่มีวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน รวมถึงองค์ความรู้ด้านพระพุทธศาสนา ในเรื่องของความสุขที่มีความหลากหลายระดับครอบคลุมการใช้ชีวิตในผู้สูงอายุในตำบลสะลวง

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการดังนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลสะลวงและหน่วยงานราชการในพื้นที่ควรประสานทางวัดเพื่อร่วมกันจัดทำโครงการ กิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขให้กับประชาชนในทุกเพศ วัย เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับชุมชน โดยสนับสนุนงบประมาณและการพัฒนาทางด้านจิตใจ โดยเน้นโครงการ กิจกรรมการศึกษา การปฏิบัติและเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องความสุขเพื่อลดความทุกข์ความเครียด ความวิตกกังวลของประชาชนอันเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 และปัญหาเศรษฐกิจอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า กระบวนการถอดรหัสความสุขของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน มี 4 ขั้นตอนที่ชัดเจนคือ 1. การแสวงหากัลยาณมิตร 2. การศึกษาเรียนรู้ให้ได้รับข้อมูลข่าวสารคำสอนที่ถูกต้องครบถ้วนในเรื่องความสุข 3. การนำเอาข้อมูลคำสอนมาสรุปผลเพื่อให้ได้หลักที่สามารถนำไปใช้สร้างความสุขได้ และ 4. การนำหลักเรื่องความสุขไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ได้แก่ คณะสงฆ์พระสังฆาธิการ และกรรมการวัด รวมถึงผู้เกี่ยวข้องดำเนินการนำเอากระบวนการถอดรหัสไปสร้างชุมชนแห่งความเป็นกัลยาณมิตรในด้านต่าง ๆ ในพื้นที่เน้นกิจกรรมเครือข่ายการเรียนรู้เป็นศูนย์การเรียนรู้และสร้างผลประโยชน์ร่วมกันของคนในชุมชน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การสังเคราะห์วิเคราะห์รูปแบบในการสร้างความสุขจากการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนมีทั้ง 2 ระดับ คือ ความสุขในรูปแบบของวิถีโลกิยสุข หรือความสุขพื้นฐานตามกระแสค่านิยมของคนส่วนใหญ่ ที่เน้นสังคมวัตถุนิยม บริโภคนิยมและทุนนิยม เกิดปัญหาความหิวกระหายไม่รู้จักพอ เกิดความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ หนี้สิน สุขภาพและปัญหาสังคม หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นเรื่องคุณภาพของความสุขใน 4 ระดับ เป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตที่เป็นพื้นฐานของความสุข การพัฒนาความสุขไปสู่ขั้นการรู้เท่าทันและการปล่อยวางจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง ที่เรียกว่าโลกุตตรสุข หรือความสุขที่อยู่เหนือความยึดมั่นในกระแสของโลกท่ามกลางกระแสยวราวดของกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยมและทุนนิยม ที่ส่งผลกระทบต่อสังคมชุมชนและค่านิยมของคนในวัยต่าง ๆ จนทำให้มีค่านิยมมัวเมาในอบายมุขการส่งเสริมความประมาทมัวเมา ทำให้ประชาชนในพื้นที่ขาดความรู้ความเข้าใจความสุขในจิตใจตนเองขาดการคิดสร้างสรรค์ประโยชน์และความสุขที่ตนพึงมีจากการสร้างคุณค่า

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการส่งเสริมค่านิยมการสร้างสุขด้วยตนเองแบบง่ายด้วยการปรับความคิด มุมมอง ทศนคติเรื่องความสุข จากสุขในการเสพแบบพึ่งพาทั้งวัตถุและทุนจากภายนอกเป็นสุขในการสร้างสรรค์และมีความก้าวหน้าในความสุขที่สงบเย็นเป็นประโยชน์ และใช้มรดกทางวัฒนธรรมเป็นฐานการสร้างเสริมการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้ปฏิบัติในเรื่องความสุขทั้งความสุขในทางโลกและมีความสุขในทางธรรม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเรื่องการสร้างความสุขในการทำงานของบุคลากรหน่วยงานในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน

2. ควรศึกษาเพื่อการพัฒนาเยาวชนให้มีความสุขในการเรียนรู้และการพัฒนาชีวิต

3. ควรศึกษาเรื่องการพัฒนาวัดในตำบลสะลง อำเภอมะเริม จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นแหล่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของชุมชน

4. ควรมีการศึกษาเพื่อการพัฒนาหลักสูตรการสร้างความสุขในการใช้ชีวิตตามหลักพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

รูปแบบหรือโมเดลการถอดรหัสความสุขจากการใช้ชีวิตในชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสะลง อำเภอมะเริม จังหวัดเชียงใหม่



จากโมเดลดังกล่าวทำให้ทราบว่า ความสุขของผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตบนบริบทของชุมชนที่มีวัฒนธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้น การถ่ายทอดคำสอนจากพระสงฆ์รวมถึงกัลยาณมิตรที่เป็นฐานของความสุข สู่การเรียนรู้ตามหลักธรรมคำสอนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขใน 4 รูปแบบคือ สุขเสพ สุขสร้าง สุขสงบและสุขสยบวิญญูสงสาร เพื่อให้ผู้สูงอายุพบแก่นแท้ของการใช้ชีวิตด้วยการทำกิจกรรมที่ต่างกันไปตามความเหมาะสม มีการถอดรหัสโดยการแยกแยะสรุปหัวใจหลักของความสุข รวมถึงประเภทของความสุขที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและปฏิบัติได้ เช่น การสร้างประโยชน์จากการทำกิจวัตรประจำวัน การดื่มน้ำสะอาด สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ รวมถึงการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้จากการถอดรหัสความสุขของผู้สูงอายุ ผ่านกาย วาจาและใจ เกิดความเปลี่ยนแปลงมุมมองของความสุขของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต

References

- Cowgill, D.O., & Holmes, L.D. (1972). *Aging and Modernization*. Appleton-Century-Crofts.
- Cummings, E., & Henry, W.E. (1961). *Growing Old, the Process of Disengagement*. Basic Books.
- Jantapho, P.S., Thongsuk, C., Sungahachat, S., Thongpan, S., & Leeka, J. (2019). Buddhist Ethics for Happiness in Society. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 6(2), 1–13.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/download/243443/165200/845675>
- Kaewthep, K., & Hinwiman, S. (2008). *Theoretical Thinker of Political Economy and Communication*. Parbpim.
- Leemasawatdikul, R. (2004). *A Comparative Study of Self Esteem Loneliness and Mental Health of the Elderly in Ban Chanthaburi Home for the Elderly*. Srinakharinwirot University.
- National Statistical Office. (2021). <http://www.nso.go.th>.
- National Health Security Office. (2021). <https://www.nhso.go.th>.
- Odklun, P. (n.d.). *Theory of Aging*. Boromarajonani College of Nursing, Udon Thani.
http://110.164.51.230/manage/Research_pic/20121111035019.pdf
- Phra Brahmakunaphorn (P.A. Payutto). (2010). *Sonnakh-Sonthit: Life of monks – Life of Buddhists* (13th ed.). Wat Nyanavesakavan.
- Phrakruteratpaisan, Pholmuangdee, W., & Yuchomboon, P. (2019). Self-Control for the Families' Happiness of the Elderly in Thai Society. *Academic Social Science Journal*, 12(1), 57–64.
https://so04.tci-thaijo.org/index.php/social_crru/article/download/186282/131550/545954
- Poomlaochaeng, K. (2017). *Dhamma Communication Encoding and Teenager Decoding, A Case Study of Phramaha Vuttichai Wachiramatee and Phramaha Sompong Talaputto*[Doctoral Dissertation, Dhurkij Pundit University].
- Sanguantrakul, A. (2010). *Self-care for the elderly, Somdet District, Kalasin Province*[Master's Thesis, Burupa University].
- Siridhammo, P., Silatecho, P., Bamrungphak, S., Mahitthiko, P., & Thitasaro, P. (2021). Wat: Area of Building Happiness of Community in Thai Society. *Journal of Buddhist Philosophy Evolved*, 5(1), 59–73. <http://ojs.mbu.ac.th/index.php/jbpe/article/view/1214/978>
- Surasonthi, K. (2014). *Introduction to Communication* (5th ed.). Faculty of Journalism and Mass Communication, Thammasat University.

Suton, L. (2008). *Application of the Elderly Wisdom to Support the Programs of Senior Citizens Club: A Case Study in Senior Citizens Council of Thailand (SCCT)*[Master's Thesis, Thammasat University].

The National Committee on the Elderly, The ministry of Social Development and Human Security, Thailand. (2009). *The 2nd National Plan on the Elderly (2002–2021)*.
https://www.dop.go.th/download/laws/law_th_20161107091458_1.pdf