

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้สูงอายุ

Enhancement in Self-Esteem based on Buddhist Psychology of the Elderly

พันธ์ทิพย์ ทิพวัฒน์¹, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ² และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์³

Phanthip Thippawat¹, Maytawee Udomtamanupab² and

Kamalas Phoowachanathipong³

(pthippawat@gmail.com)

Received: August 20, 2025
Revised: September 07, 2025
Accepted: October 07, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ 2. เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ วิธีวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 13 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้านและนักจิตวิทยา การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามกับผู้สูงอายุจำนวน 226 คน อายุ 60-69 ปี ในตำบลชุมพล อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก ได้โดยการเทียบกับตารางของเครจซีและมอร์แกน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงของเนื้อหา (IOC = 0.80-1.00) และมีค่าความเชื่อมั่นสูงทั้งแบบสอบถามการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) (Cronbach's alpha = 0.97) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Cronbach's alpha = 0.94) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1. การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุมี 4 มิติ ได้แก่ ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเอง และความดี ปัจจัยที่ส่งผลต่อการ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

เห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน คือ สุขภาพร่างกายและจิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและปัญหาและจิตวิญญาณ 2. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.73$, $SD = 0.46$) การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.725$, $p < 0.01$) และ 3. แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ 5 แนวทาง 1) การพัฒนาการยอมรับตนเอง 2) การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 3) การเสริมพลังผ่านบทบาทและภารกิจของชีวิต 4) การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาวะองค์รวม และ 5) การพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, พุทธจิตวิทยา, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed 1. to examine self-esteem based on Buddhist psychology among the elderly, 2. to assess the levels of self-esteem based on Buddhist psychology among the elderly, and 3. to propose guidelines for enhancing self-esteem grounded in Buddhist psychology for the elderly. A mixed-methods research design was employed. The qualitative phase involved in-depth interviews with 13 key informants selected through purposive sampling, including elderly individuals, community leaders, local wisdom scholars, and psychologists. The quantitative phase utilized questionnaires administered to 226 elderly participants aged 60–69 years in Chumphon Subdistrict, Ongkharak District, Nakhon Nayok Province, using simple random sampling according to Krejcie and Morgan's sample size table. The research instruments demonstrated strong content validity ($IOC = 0.80-1.00$) and high reliability for both the Virtuous Living Scale based on the Seven Qualities of a Good Person (Sappurisa-dhamma) (Cronbach's $\alpha = 0.97$) and the Self-Esteem Scale (Cronbach's $\alpha = 0.94$). Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient.

The results revealed that 1. self-esteem based on Buddhist psychology among the elderly comprised four dimensions: significance, competence, self-

empowerment, and virtue. Five key factors influencing self-esteem were identified: physical and mental health, family, economic conditions, social relationships, and wisdom–spiritual aspects. 2. The overall self-esteem level of the elderly was high ($\bar{X} = 3.73$, $SD = 0.46$). There was a strong positive correlation between virtuous living according to the Seven Qualities of a Good Person (Sappurisa-dhamma) and self-esteem ($r = 0.725$, $p < 0.01$). 3. Five practical guidelines were proposed to enhance self-esteem based on Buddhist psychology: 1) developing self-acceptance, 2) fostering social interaction, 3) empowering life roles and responsibilities, 4) balancing economic and holistic well-being, and 5) cultivating wisdom for authentic self-value.

Keywords: Self-Esteem, Buddhist Psychology, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางประชากรครั้งสำคัญ จำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจาก 1 พันล้านคนในปี 2563 เป็น 1.4 พันล้านคนในปี 2573 และคาดว่าจะสูงถึง 2.1 พันล้านคนในปี 2593 (World Health Organization, 2024) สำหรับประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completed Aged Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2567 โดยมีจำนวนผู้สูงอายุ 14.03 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) คิดเป็นสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดและคาดการณ์ว่าในอนาคตอันใกล้จะก้าวสู่ "สังคมสูงอายุระดับสุดยอด" (Super-aged Society) ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต โดยผู้สูงอายุทั่วโลกร้อยละ 14 เผชิญปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (World Health Organization, 2023) ซึ่งกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตอย่างชัดเจน

แม้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวนมาก แต่ยังมีช่องว่างทางวิชาการในหลายประเด็น ประการแรก งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาผู้สูงอายุกลุ่มเดียว ขาดการศึกษาในพื้นที่ชนบทที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ประการที่สอง แม้จะมีการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในภาคเหนือ (สุธาธิพย์ สุขใส, วิสุทธิ์ ทองปาน, และพิมพ์ใจ มั่นคง, 2566) ซึ่งพบความแตกต่างตามบริบทวัฒนธรรม (อำพรธณ ศิลาวัฒน์, วิไลพร แสนพันธ์ และสุพิชชา ทองม่วง, 2566) แต่ยังขาดการศึกษาเชิงลึกในพื้นที่ที่มี

การอยู่ร่วมกันของชุมชนไทยพุทธและไทยมุสลิม ประการสุดท้าย แม้มีการนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาใช้ในงานดูแลผู้สูงอายุ (อัจฉรา วิเศษวร และ สุวัฒน์ รักขันโท, 2566) แต่ยังคงขาดการพัฒนาแนวทางเฉพาะที่บูรณาการหลักสัปปริสธรรม 7 กับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในสังคมพหุวัฒนธรรม งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาผู้สูงอายุในตำบลชุมพล อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก ซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่าค่าเฉลี่ยประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) และมีประชากรทั้งไทยพุทธและไทยมุสลิมอาศัยร่วมกัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินและตัดสินคุณค่าของตนเองในทางบวก (Coopersmith, 1967) โดยมี 4 มิติ ได้แก่ ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเอง และความดี แนวคิดนี้สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวม ที่เน้นความสมดุลของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) งานวิจัยนี้บูรณาการจิตวิทยาตะวันตก กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเชื่อมโยงการเห็นคุณค่าในตนเอง กับหลักสัปปริสธรรม 7 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยมีสมมติฐานว่าการดำเนินชีวิตตามหลักสัปปริสธรรม 7 (ตัวแปรอิสระ) จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (ตัวแปรตาม) เนื่องจากหลักธรรมทั้ง 7 ประการ ได้แก่ 1) อัมมัญญาตา การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง 2) อัตถัญญาตา การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น 3) อัตตัญญาตา การรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง 4) มัตตัญญาตา การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง 5) กาลัญญาตา การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 6) ปริสสัญญาตา การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน และ 7) ปุคคลัญญาตา การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล สอดคล้องกับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 มิติของ Coopersmith (1967) และแนวคิดความเมตตาต่อตนเองของ Neff (2011) ที่เน้นการยอมรับตนเองด้วยความเข้าใจ หลักสัปปริสธรรมแม้มาจากพระพุทธศาสนา แต่มีความเป็นสากลและสามารถประยุกต์ในสังคมพหุวัฒนธรรม

การวิจัยนี้มีความสำคัญในการพัฒนาแนวทางเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นงานวิจัยที่บูรณาการแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในบริบทสังคมพหุวัฒนธรรม ผลการวิจัยจะก่อประโยชน์ในหลายมิติ ประการแรก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย ประการที่สอง การสร้างแนวทางที่ประยุกต์ใช้ได้จริงในชุมชนพหุวัฒนธรรมและสามารถขยายผลไปยังพื้นที่อื่น ๆ ประการสุดท้าย การเตรียมความพร้อมรับมือสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super-aged Society) โดยการสร้างแนวทางที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย การวิจัยนี้ จึงมีคุณค่าทางวิชาการและศักยภาพในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคการเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

การดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปริสธรรม 7) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

การศึกษาข้อมูล : ศึกษาข้อมูลทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (พระไตรปิฎก) และทุติยภูมิ (งานวิจัยและทฤษฎีต่าง ๆ) ที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปริสธรรม 7 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 13 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ 6 คน ผู้นำชุมชน 3 คน ปราชญ์ชาวบ้าน 2 คน และนักจิตวิทยา 2 คน เพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลายและครอบคลุมโจทย์การวิจัย

เครื่องมือ : ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล : วิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ในตำบลชุมพล อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก จำนวน 529 คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 226 คน โดยใช้การเทียบเคียงกับตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) และใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือ : ใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยศึกษาและพัฒนาขึ้นมี 3 ตอน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองและการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ : ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาด้วยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (Content Validity) โดยหาค่า IOC ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) ซึ่งแบบสอบถามการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) ทั้งฉบับมีค่า .97 และ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งฉบับมีค่า .94 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูล : ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วย Pearson Product Moment Correlation Coefficient (r) พร้อมระบุระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เช่น $r = 0.725, p < 0.01$

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ พบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 4 มิติ ได้แก่

1.1 มิติของความสำเร็จ คือ การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองยังมีความหมายและความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม ไม่เป็นภาระ แต่ยังเป็นประโยชน์

1.2 มิติของความสามารถ คือ การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การดูแลตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่นและการปรับตัวเมื่อเผชิญอุปสรรค

1.3 มิติของอำนาจในตนเอง คือ การรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจและควบคุมชีวิตของตนเอง การมีอิสรภาพในการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตและความเชื่อมั่นว่าการกระทำของตนจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ

1.4 มิติของความดี คือ การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นคนดี ประพฤติถูกต้องตามค่านิยม วัฒนธรรมและศีลธรรม สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนรุ่นหลัง

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 5 ปัจจัย ได้แก่

2.1 ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ คือ การมีสุขภาพที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาความเป็นอิสระและลดความรู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น

2.2 **ปัจจัยด้านครอบครัว** คือ ความเข้าใจ ยอมรับความคิดและความรู้สึกของคนในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต เชื่อมมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.3 **ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ** คือ การมีฐานะทางการเงินที่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไปเป็นปัจจัยที่สำคัญในเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2.4 **ปัจจัยด้านสังคม** คือ สถานภาพทางสังคมและเพื่อน เป็นต้น ถ้าได้รับการยอมรับจากสังคมก็จะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.5 **ปัจจัยด้านปัญญาและจิตวิญญาณ** คือ การพัฒนาจิตวิญญาณ การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี มีความเมตตา กรุณา มีความเสียสละ ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ใจและสังคมสงบสุข

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 226)

ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	91	40.3
	หญิง	135	59.7
ระดับการศึกษา	ไม่ได้ศึกษา	8	3.5
	ประถมศึกษา	187	82.7
	มัธยมศึกษา	16	7.1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	6	2.7
	ปริญญาตรีขึ้นไป	9	4.0
สถานภาพสมรส	โสด	27	11.9
	สมรส	159	70.4
	หย่าร้าง/แยกกันอยู่	15	6.6
	สมรสเสียชีวิต	25	11.1
ศาสนา	พุทธ	49	21.7
	คริสต์	1	0.4
	อิสลาม	176	77.9

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล (ต่อ)

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	69	30.5
	เกษตรกร	41	18.1
	ข้าราชการบำนาญ	10	4.4
	รับจ้างทั่วไป	5	2.2
	พนักงานเอกชนเกษียณอายุ	73	32.3
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	24	10.6
	อื่น ๆ เช่น แม่บ้าน	4	1.8
รายได้ต่อเดือน	ไม่มีรายได้	35	15.5
	น้อยกว่า 3,000 บาท	63	27.9
	3,000 – 6,000 บาท	58	25.7
	6,001 – 9,000 บาท	41	18.1
	9,001 บาท – 12,000 บาท	22	9.7
	12,001 บาท ขึ้นไป	7	3.1
สถานะทางครอบครัว	อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง	18	8
	มีลูกหลานและเครือญาติดูแล	168	74.3
	อยู่กับสามี ภรรยาเพียงสองคน	40	17.7
ภาวะสุขภาพ	มีโรคประจำตัว	117	51.8
	ไม่มีโรคประจำตัว	109	48.2
เป็นสมาชิกชมรม	เป็น	29	12.8
	ไม่เป็น	197	87.2

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.7) มีระดับการศึกษาหลักอยู่ที่ประถมศึกษา (ร้อยละ 82.7) ส่วนมากมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 70.4) และนับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 77.9) ในด้านเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ไม่น้อยกว่า 6,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 53.6) สำหรับการอยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.3) อาศัยอยู่กับลูกหลานและญาติ ด้านสุขภาพและการมีส่วนร่วมทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 51.8) มีโรคประจำตัว และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.2) ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มกิจกรรมทางสังคมใด ๆ

2. ผลวิเคราะห์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (n = 226)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การมีความสามารถ	3.86	0.55	สูง
การมีพลังอำนาจในตนเอง	3.98	0.42	สูง
การมีความสำคัญ	3.38	0.52	ปานกลาง
การมีคุณความดี	3.71	0.56	สูง
รวม	3.73	0.46	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.73$, $SD = 0.46$) เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน การมีพลังอำนาจในตนเอง ($\bar{X} = 3.98$, $SD = 0.42$) และ การมีความสามารถ ($\bar{X} = 3.86$, $SD = 0.55$) อยู่ในระดับสูง ขณะที่ด้านการมีความสำคัญ ($\bar{X} = 3.38$, $SD = 0.52$) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมั่นใจในศักยภาพและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ แต่ยังรู้สึกถึงความสำคัญของตนในบริบทสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) กับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) กับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (n = 226)

ตัวแปร	Pearson Correlation (r)	p-value	ความสัมพันธ์
การดำเนินชีวิตที่ดีงามของผู้สูงอายุ (สัปปุริสธรรม 7)	0.725**	.000	ทางบวก ในระดับสูง

**p < 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงามกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 226 คน โดยใช้สถิติ Pearson's Correlation พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง ($r = 0.725$) และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < 0.01$) แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตที่ดีงามในระดับสูง จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงตามไปด้วย

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) รายด้านกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (n = 226)

ตัวแปร	Pearson Correlation (r)**	p-value	ความสัมพันธ์
การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง	0.663	.000	สูง
การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น	0.622	.000	ปานกลางถึงสูง
การรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง	0.613	.000	ปานกลางถึงสูง
การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง	0.586	.000	ปานกลาง
การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	0.615	.000	ปานกลางถึงสูง
การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน	0.675	.000	สูง
การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล	0.692	.000	สูง

** p < 0.01

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ พบว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามในทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉพาะด้านการเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล ($r=0.692$, $p < 0.01$) และการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน ($r=0.675$, $p < 0.01$) แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพยืนยันว่าหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงามช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การมีความมุ่งมั่นในเป้าหมาย การรู้จักตนเอง การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมในสังคมและการเคารพผู้อื่น ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาและรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างยั่งยืน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สามารถสังเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุได้ 5 แนวทาง ได้แก่ 1) การพัฒนาการยอมรับตนเอง ผ่านการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ 2) การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว 3) การเสริมพลังผ่านบทบาทและ

ภารกิจของชีวิต โดยการให้ผู้สูงอายุได้ทำหน้าที่และถ่ายทอดความรู้ 4) การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาพ และ 5) การพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง ผ่านการปฏิบัติธรรมและการเจริญสติ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิด Coopersmith (1967) ประกอบด้วย ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเองและความดี สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในบริบทพุทธจิตวิทยาได้อย่างสมบูรณ์ งานวิจัยนี้ได้ขยายความเข้าใจเพิ่มเติมว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไทยยังให้ความสำคัญกับการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การสร้างความสุขจากภายใน และการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์แก่สังคม

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิด การเมตตาต่อตนเองของ Neff (2011) ที่เน้นความเมตตากรุณาต่อตนเองและการยอมรับความทุกข์ที่ทุกคนต้องเผชิญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานของ วันดี แก้วแสงอ่อน, อุทุมพร ดุลยเกษม, จิตฤดี รอดการทุกข์ และ ภาวดี เหมทานนท์ (2564) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำและมีคุณภาพชีวิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีแนวโน้มมีความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย และจิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และปัญญาและจิตวิญญาณ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson (1950) ที่กล่าวถึงขั้น "ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง" และยืนยันว่าการมองย้อนชีวิตด้วยความภาคภูมิใจจะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงทางใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Orth, Robins, and Widaman (2010) เรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากวัยหนุ่มสาวสู่วัยสูงอายุ พบว่า การเปลี่ยนแปลงสถานะทางเศรษฐกิจและสุขภาพร่างกายมีผลต่อการลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยสูงอายุ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมาธูรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง (2560) เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยภายใน คือความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถในการทำกิจกรรมที่ลดลง ส่วนปัจจัยภายนอกที่สำคัญคือสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนผู้สูงอายุญาติและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้ที่ไม่มียุตรหลานมาเยี่ยม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

งานวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมในระดับสูง ($\bar{X} = 3.73$) โดยเฉพาะด้านการมีพลังอำนาจในตนเอง ($\bar{X} = 3.98$) และความสามารถ ค่าเฉลี่ย = 3.86) ขณะที่ด้านความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, วิชาภรณ์ อินทรชุตี, อาภาดี เจ๊ะอาแดร์ และ ฮนีพะห์ บุระกะ (2566) เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา และ Rawal and Anshu (2018) เรื่องผลกระทบของการสูงอายุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางถึงสูง

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้แตกต่างจากงานของ Sadjapong and Thongtip (2020) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของชุมชนผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือของประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ ความแตกต่างดังกล่าวอาจมาจากบริบทสังคมและครอบครัว เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ร้อยละ 74.3 อาศัยอยู่กับบุตรหลานและได้รับการดูแลใกล้ชิด การมีครอบครัว และชุมชนคอยสนับสนุนจึงมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Erikson (1950) ในขั้น “ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง” และสอดคล้องกับหลักสัปปุริสธรรมด้านปรีชาญาณ (การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน) ที่เน้นการมีส่วนร่วมกับชุมชนเป็นปัจจัยเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) กับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

การดำเนินชีวิตที่ดีงามมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = 0.725, p < 0.01$) โดยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล ($r = 0.692$) และการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน ($r = 0.675$) ส่วนองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุดคือ การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง ($r = 0.586$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสำราญ สุทธิพันธ์ (2562) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ที่พบว่าการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชนและการเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคลมีความสัมพันธ์มากกว่าปัจจัยด้านการใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง ซึ่งสะท้อนว่า ผู้สูงอายุให้คุณค่าต่อความสัมพันธ์ทางสังคมและการได้รับการยอมรับ

ในชุมชนมากกว่าความพอเพียงทางเศรษฐกิจ สอดคล้องกับแนวคิด self-compassion ของ Neff (2011) ที่เน้นการยอมรับตนเองควบคู่กับความเข้าใจในผู้อื่นและยังแสดงให้เห็นว่าหลักสัปปุริสธรรม 7 ไม่เพียงเป็นหลักธรรมทางพุทธศาสนา แต่ยังสามารถประยุกต์ในเชิงจิตวิทยาสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่สังเคราะห์ได้ 5 แนวทางคือ

1. **การพัฒนาการยอมรับตนเอง** แนวทางนี้เน้นการสร้างทักษะเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในวัยสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wodarz and Rogowska (2024) เรื่อง ผลการปรับตัวของการยอมรับร่างกายต่อความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต พบว่า คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและการยอมรับร่างกายของตนในระดับสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงตามไปด้วย จึงควรมีการพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งเน้นเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและการยอมรับร่างกายตนเอง

การพัฒนาการยอมรับตนเองเป็นกระบวนการที่ช่วยลดความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเสริมพลังใจให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า หลักการนี้สอดคล้องกับ อัตตัญญตา (การรู้จักตนเอง และการยอมรับตนเอง) ที่เน้นการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงผ่านการตระหนักรู้ถึงทั้งข้อจำกัดและศักยภาพของตน

2. **การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม** เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีย์ กาญจนวงศ์, สุพัตรา ดำรงเกียรติ และ วรณดี แก้วศรี (2560) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน และ งานวิจัยของปริญญา หวันเหลี่ยม และ ชาคินัย หมีเทศ (2564) เรื่อง การบูรณาการเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ผ่านรูปแบบอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมและเครือข่ายอาสาสมัคร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไม่เพียงเป็นกิจกรรมเสริม แต่ยังเป็นพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุสามารถแสดงบทบาท ถ่ายทอดความรู้และได้รับการยอมรับจากสังคม สอดคล้องกับปริสัญญตา (การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน) และบุคคลัญญตา (การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์และการเคารพผู้อื่น

3. การเสริมพลังผ่านบทบาทและกิจกรรมของชีวิต ผู้สูงอายุต้องการมีบทบาทที่มีความหมาย ไม่เพียงแต่ได้รับการดูแล แต่ยังต้องการเป็น “ผู้ให้” สอดคล้องกับงานวิจัยของ มารูรี อุไรรัตน์ และ วันชัย ธรรมสังการ (2567) เรื่องรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสงขลา พบว่า กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จและการยอมรับ เป็นตัวเสริมพลังให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง

การเสริมบทบาทชีวิตมีผลต่อการรับรู้ความสามารถและอำนาจในตนเอง ซึ่งเชื่อมโยงกับ อัตถัญญตา (การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น) และธัมมัญญตา (การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง) ที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและคุณค่า

4. การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาวะ เป็นมิติที่สำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพิทักษ์ เข็มบาสุตย์, อ็อต โนกระยอม และ พรพิมล พิมพ์แก้ว (2566) เรื่อง แนวทางการส่งเสริมการสร้างคามตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมสามารถเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ

การจัดการเศรษฐกิจไม่ใช่เพียงการมีรายได้ แต่คือการสร้างความมั่นคง ที่นำไปสู่ความรู้สึกเป็นอิสระ และไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น แนวคิดนี้สอดคล้องกับ มัตตัญญตา (การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง) และกาลัญญตา (การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ) ซึ่งช่วยสร้างความสมดุลทั้งทางกาย จิตใจและสังคม

5. การพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Heród, Łuszczynska, Plichta, and Dolińska (2021) เรื่อง ศึกษาผลกระทบของการแทรกแซงตามธรรมชาติต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเป็นอยู่ที่ดีและการผ่อนคลายในผู้สูงอายุ พบว่า การฝึกปฏิบัติหรือโปรแกรมเชิงธรรมชาติช่วยเสริม การเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาวะ และความผ่อนคลายของผู้สูงอายุ

การพัฒนาปัญญาและจิตวิญญาณทำให้ผู้สูงอายุสามารถก้าวข้ามการยึดติดภายนอก และค้นพบคุณค่าที่แท้จริงภายในตนเอง เชื่อมโยงกับ ธัมมัญญตา (การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง) ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาเพื่อสร้างคุณค่าอย่างแท้จริง

โดยสรุป ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพยืนยันว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ มิใช่เพียงการแก้ปัญหาสุขภาพหรือเศรษฐกิจ แต่คือการบูรณาการมิติภายใน ได้แก่ การยอมรับตนเอง สุขภาพกายและใจ และการพัฒนาปัญญา ร่วมกับมิติภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจและสังคม โดยมี

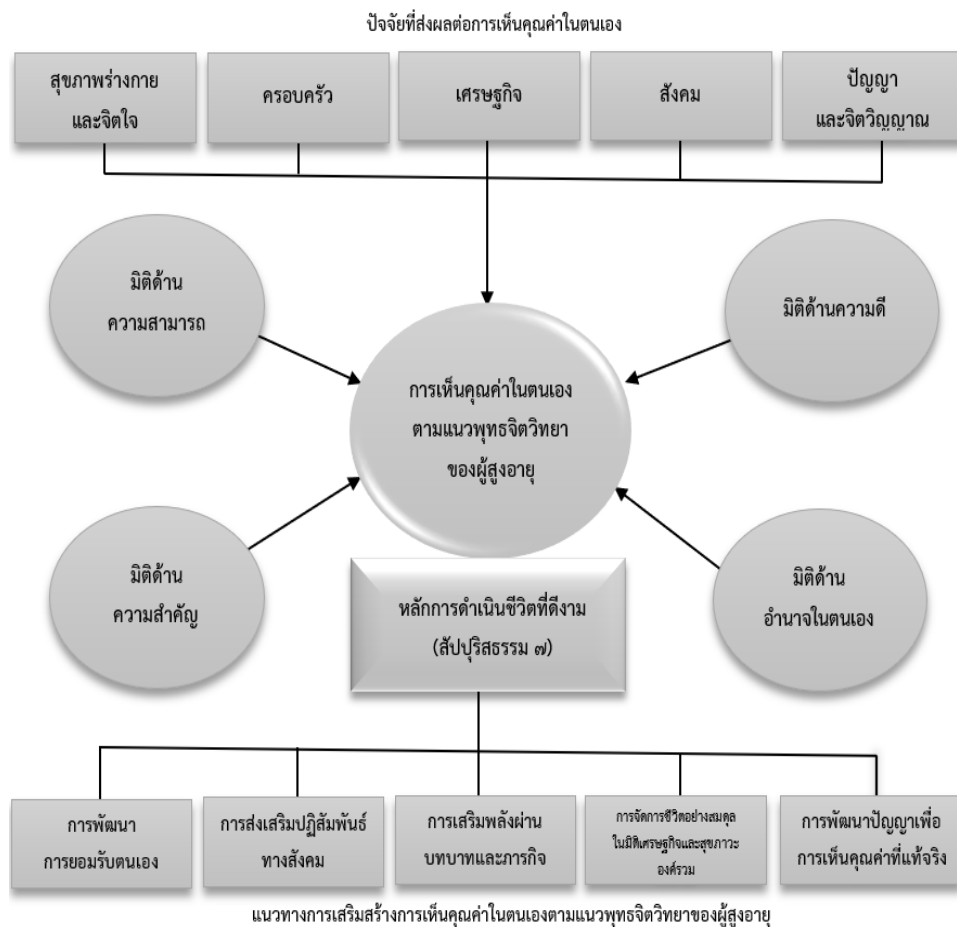
หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) เป็นกรอบกำกับที่ช่วยเชื่อมโยงให้เกิดความสมดุล แนวทางดังกล่าวจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้จากการวิจัย

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ เป็นการบูรณาการระหว่างทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกกว่าด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1967) กับหลักสัปปุริสธรรม 7 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แนวทางนี้แสดงความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเองและความดี
2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านปัญญาและจิตวิญญาณ
3. การดำเนินชีวิตที่ดีงามของผู้สูงอายุ (หลักสัปปุริสธรรม 7) ประกอบด้วย ธรรม์มัญญา การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง, อัตถัญญตา การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น, อุตตัญญตา การรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง, มัตตัญญตา การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง, กาลัญญตา การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ, ปริสสัญญตา การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน และ ปุคคลัญญตา การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล
4. แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพัฒนาการยอมรับตนเอง การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเสริมพลังผ่านบทบาทและภารกิจของชีวิต การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสภาวะและการพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง

ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง”

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยไปใช้

1) สามารถใช้ผลวิจัยนี้ในการพัฒนาแนวทางหรือหลักสูตรอบรม สำหรับนักพัฒนาชุมชน ครูผู้สูงอายุ หรืออาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นเรื่องการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จากภายในผ่านหลักพุทธจิตวิทยา

2) นำองค์ความรู้เรื่องหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) ไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสนทนาธรรม การตั้งเป้าหมายชีวิต หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นต้น เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับตนเอง เข้าใจคุณค่าของตน และมีความสุขอย่างมั่นคง

3. หน่วยงานด้านสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถประยุกต์ใช้ผลวิจัยในการจัดบริการดูแลผู้สูงอายุที่เน้นสุขภาพองค์รวม โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคเรื้อรังหรือเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองที่มั่นคงจะช่วยลดความรู้สึกด้อยค่าและเพิ่มพลังใจ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในมิติอื่น ๆ เช่น มิติข้ามวัฒนธรรมหรือมิติความหลากหลายทางศาสนา เพื่อพัฒนาโมเดลที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับบริบทที่หลากหลายยิ่งขึ้น

2) ควรนำแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่ได้จากงานวิจัยนี้ ไปดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐและหน่วยงานท้องถิ่น ควรบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา เช่น สัปปุริสธรรม 7 เข้ากับนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือ ชมรมผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

2) องค์กรศาสนาและชุมชน รวมถึงวัด ควรมีบทบาทในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในตน เช่น ในศาสนาพุทธ ธรรมบรรยาย ทำสมาธิ การทำบุญร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

3) สถาบันการศึกษาและหน่วยงานฝึกอบรม ควรพัฒนาหลักสูตรเฉพาะสำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณที่เน้นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมีความพร้อมทั้งในมิติกาย จิต สังคมและปัญญา

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด (มหาชน).
- “_____”. (2568). *สถิติผู้สูงอายุ เมษายน 2568*. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2569
- ปริญญ หวันเหล็ม และ ชาคินัย หมีเทศ. (2564). การบูรณาการเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ผ่านรูปแบบอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 29(3), 71-91.

- พรพิทักษ์ เข็มบาสตัย, อ็อต โนนกระยอม และพรพิมล พิมพ์แก้ว. (2566). แนวทางการส่งเสริมการสร้างคุณธรรมในตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*, 12(1), 1-2.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระมหาสำราญ สุทธิพันธ์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 6(2), 125-140.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาธูรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา มูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา. *วารสารกึ่งวิชาการ*, 38(1), 29.
- มาธูรี อุไรรัตน์ และ วันชัย ธรรมสังการ. (2567). รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและวิจัย*, 8(3), 1609.
- วันดี แก้วแสงอ่อน, อุทุมพร ดุลยเกษม, จิตฤดี รอดการทุกข์ และ ภาวดี เหมทานนท์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในเขตเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 8(11), 127-128.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. สืบค้น 4 กันยายน 2568, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_88327.pdf
- สุธาทิพย์ สุขใส, วิสุทธิ ทองปาน และ พิมพ์ใจ มั่นคง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในผู้สูงอายุชุมชนชนบทภาคเหนือของประเทศไทย. *Cogent Social Sciences*, 9(1), 2282410.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์, สุพัตรา ดำรงเกียรติ และ วรณดี แก้วศรี. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 3(3), 11-18.
- อัจฉรา วิเศษวร และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2566). รูปแบบพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรสำหรับผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากสุขภาพกาย. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, 8(1), 23-47.

- อำพรณ คีลาวัฒน์, วิไลพร แสนพันธ์ และ สุพิชชา ทองม่วง. (2566). การเห็นคุณค่าในตนเองและแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา. *วารสารสมาการสาธารณสุขชุมชน*, 14(2), 145-162.
- อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, วิชาภรณ์ อินทรชุตี, อาบาดี เจ๊ะอาแดร์ และ ฮนีพะห์ บุระกะ. (2566). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *วารสารสมาการสาธารณสุขชุมชน*, 5(3), 140.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Heród, A., Łuszczzyńska, A., Plichta, G., & Dolińska, J. (2021). The effects of a nature-based programme on self-esteem, well-being, and relaxation in the elderly: A nature-based recreational therapy approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7326–7342.
- Krejcie, R.V. & D.W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2010). Development of self-esteem from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645–658.
- Rawal, R., & Anshu. (2018). Impact of aging on self-esteem: Differences between male and female elderly. *Indian Journal of Gerontology*, 2, 165–176.
- Sadjapong, U. & Thongtip, T. (2020). Association between self-esteem and health-related quality of life among elderly rural community, Northern Thailand. *Journal of Health Research*, 34(5), 439-447.
- Wodarz, R. & Rogowska, A.M. (2024). The Moderating Effect of Body Appreciation on the Relationship between Self-Esteem and Life Satisfaction. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 2024. 14, 870–887.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of older adults [Fact sheet]*. Retrieved September 4, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

World Health Organization. (2024). *Ageing and health [Fact sheet]*. Retrieved September 4, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>