การศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

A Study and Analysis of Buddhist Psychological Components for Promoting Active Ageing among Older Adults in the Thai Social Context

Received: June 08, 2026
Revised: September 08, 2026
Accepted: September 09, 2026

ทิพภา ปุณสีห์[1], **ธนศักดิ์ พรทัพพสาร**[2] และ **เจนจิรา กุลวงศ์**[3]
Tippa Punnasi[1], **Thanasak Pontappasarn**[2] and **Jenjira Koollawong**[3]
(tippa.ting@gmail.com)

บทคัดย่อ

วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้เชี่ยวชาญ 4 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ด้านผู้สูงอายุและด้านชุมชน จากหลายพื้นที่ในประเทศไทย เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 4 กลุ่มกับข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

[1] คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี
Faculty of Nursing, PathumThani University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Branch of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Faculty of Nursing, Buriram Rajabhat University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) หลักพุทธธรรม มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 การเจริญสติและการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต 2) จิตวิทยาเชิงบวกส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ความหมายของชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข 3) กระบวนการเรียนรู้ เน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติและการสะท้อนคิด และ 4) สังคมและสิ่งแวดล้อม เน้นการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัดและเครือข่ายทางสังคม ทั้ง 4 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกัน โดยบูรณาการการพัฒนาภายในของผู้สูงอายุเข้ากับกระบวนการเรียนรู้และปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีพฤฒิพลังอย่างรอบด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, พฤฒิพลัง, ผู้สูงอายุ, ภาวนา 4, จิตวิทยาเชิงบวก

Abstract

This study aimed to examine and analyze the components of promoting active ageing based on Buddhist psychology among older adults in the Thai social context. A qualitative research approach was employed, involving a review of relevant documents, concepts, theories, and research studies, together with in-depth interviews with 17 key informants purposively selected from four groups of experts across different regions of Thailand: Buddhist studies, psychology and Buddhist psychology, ageing, and community development. The research instrument was a semi-structured interview guide, which was reviewed by five experts for content validity and yielded an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 1.00. Data were analyzed using content analysis, and trustworthiness was established through source triangulation by comparing information obtained from the four groups of key informants with evidence from relevant documents and research studies.

The findings revealed four major components of promoting active ageing based on Buddhist psychology among older adults: (1) Buddhist principles, focusing on the Four Bhāvanā (four dimensions of mental and personal development), mindfulness, and the application of wisdom in daily life; (2) positive psychology, emphasizing positive emotions, meaning in life, self-worth, and happiness; (3) learning processes, promoting participation, experience sharing, practical exercises, and reflection; and (4) social and environmental factors, emphasizing support from families, communities, temples, and social networks. These four components are interconnected and mutually reinforcing, integrating older adults' inner development with learning processes and social environmental support to promote meaningful and fulfilling living across physical, psychological, intellectual, social, and spiritual dimensions.

Keywords: Buddhist Psychology, Active Ageing, Older Adults, Four Bhavana, Positive Psychology

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้วและกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ใน พ.ศ. 2567 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13,675,012 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 20.0 ใน พ.ศ. 2566 สะท้อนให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การคาดการณ์โครงสร้างประชากรยังชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) และประเทศไทยกำลังมุ่งเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสูงมากหรือสังคมสูงวัยอย่างมาก ซึ่งทำให้การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาระบบรองรับผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุไม่ได้สะท้อนเพียงการเปลี่ยนแปลงด้านประชากรเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาททางสังคม การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางเศรษฐกิจ ตลอดจนความรู้สึกโดดเดี่ยว การลดลงของความภาคภูมิใจในตนเอง และการตั้งคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิต ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมายในวัยสูงอายุ

ในมิติด้านสุขภาวะ การส่งเสริมผู้สูงอายุจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการป้องกันโรคหรือการดูแลสุขภาพทางกาย แต่ควรครอบคลุมถึงการพัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคม การสร้างความมั่นคง การพัฒนาจิตใจ และการมีความหมายในชีวิต แนวคิดพฤฒิพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลกจึงมีความสำคัญ เนื่องจากมุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการเพิ่มพูนโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเหมาะสมตามบริบทและความสามารถของแต่ละบุคคล (World Health Organization, 2002) แนวคิดดังกล่าวจึงไม่ได้มองผู้สูงอายุในฐานะผู้รับการดูแลเพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่ยังสามารถเรียนรู้ พัฒนาตนเอง มีส่วนร่วม และสร้างคุณประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลำพึง วอนอกและคณะ (2565) ที่พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุและการสนับสนุนให้สามารถเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมพฤฒิพลังในผู้สูงอายุยังมีความท้าทาย เนื่องจากผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันทั้งด้านสุขภาพ สภาพเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความเชื่อ ประสบการณ์ชีวิตและความพร้อมในการปรับตัว โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับความเสื่อม ความสูญเสีย และความเปลี่ยนแปลงตามวัย ปัญหาดังกล่าวไม่สามารถอธิบายหรือแก้ไขได้ด้วยการส่งเสริมสุขภาพทางกายหรือการมีส่วนร่วมทางสังคมเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

การรู้เท่าทันตนเอง การเห็นคุณค่าของชีวิต และการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ดังนั้น การส่งเสริมพฤฒิพลังจึงควรพิจารณาผู้สูงอายุในฐานะบุคคลแบบองค์รวมที่มีทั้งมิติทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลง การรู้เท่าทันตนเอง การเห็นคุณค่าของชีวิตและการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย แนวคิดสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Successful Aging) ของ โรว์และคาห์น (Rowe & Kahn, 1997) อธิบายว่า การสูงวัยอย่างมีคุณภาพไม่ได้หมายถึงเพียงการมีสุขภาพกายที่ดีหรือการปราศจากโรคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการคงไว้ซึ่งศักยภาพทางกายและจิตใจ รวมทั้ง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง จึงสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาผู้สูงอายุควรคำนึงถึงองค์ประกอบทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างบูรณาการ (Rowe & Kahn, 1997) ดังนั้น การส่งเสริมพฤฒิพลังจึงควรพิจารณาผู้สูงอายุในฐานะบุคคลแบบองค์รวมที่มีทั้งมิติทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ สอดคล้องกับแนวคิดพฤฒิพลัง หรือการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลกที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (WHO, 2002)

แนวคิดพุทธจิตวิทยาจึงมีศักยภาพในการนำมาใช้เป็นฐานในการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา สามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือ กายภาวนาเกี่ยวข้องกับการดูแลและพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย ศีลภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น จิตตภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจและปัญญาภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้าใจและการมองเห็นความจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) หลักดังกล่าวจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง พัฒนาจิตใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นและใช้ปัญญาในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดการเจริญสติ (Mindfulness) ของ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 2003) ที่เน้นการตระหนักรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมและข้อจำกัดของชีวิตได้อย่างเข้าใจและสมดุลทางอารมณ์ ขณะเดียวกันยังสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการ

ในช่วงบั้นปลายชีวิตของ อีริคสัน (Erikson, 1982) ที่อธิบายว่า ผู้สูงอายุควรพัฒนาความรู้สึกสมบูรณ์แห่งตน (Ego Integrity) ผ่านการยอมรับชีวิตที่ผ่านมาอย่างมีความหมาย อันจะนำไปสู่ความสงบภายในและการเผชิญความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

นอกจากหลักพุทธธรรมแล้ว แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่มีความสอดคล้องกับการส่งเสริมพฤฒิพลัง เนื่องจากมุ่งเน้นศักยภาพ จุดแข็งและปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีชีวิตที่ดี โดยเฉพาะแบบจำลอง PERMA ของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายและความสำเร็จ แนวคิดดังกล่าวช่วยให้การส่งเสริมผู้สูงอายุเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นข้อจำกัดหรือความเสื่อมถอยของวัยไปสู่การส่งเสริมศักยภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีและการมีเป้าหมายหรือความหมายในชีวิต ทั้งนี้ การบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกกับพุทธจิตวิทยาสามารถช่วยเสริมทั้งพลังใจและความเข้าใจชีวิต โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

ขณะเดียวกัน กระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำศักยภาพของตนมาใช้ได้อย่างต่อเนื่อง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและสะท้อนคิดจากประสบการณ์ของตนเอง จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกัน ครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานภาครัฐและภาคีเครือข่ายสามารถทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในสังคม ดังนั้น การส่งเสริมพฤฒิพลังจึงควรดำเนินการควบคู่กันทั้งการพัฒนาศักยภาพภายในและการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีการศึกษาแนวคิดพฤฒิพลัง พุทธจิตวิทยา และจิตวิทยาเชิงบวกในหลากหลายมิติ อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นที่จะต้องสังเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาให้มีความเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย โดยมุ่งวิเคราะห์ทั้งองค์ประกอบภายใน ได้แก่ การพัฒนากาย จิตใจและปัญญา และองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ สังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความเชื่อมโยงขององค์ประกอบดังกล่าว เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน วัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤฒิพลัง ผู้สูงอายุ พุทธธรรม หลักภาวนา 4 จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และการสนับสนุนทางสังคม โดยพิจารณาจากเอกสารวิชาการ หนังสือ บทความวิจัยและงานวิจัยที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นการวิจัย เพื่อนำมาใช้ในการกำหนดกรอบประเด็นการศึกษาและพัฒนาแบบสัมภาษณ์ รวมทั้ง ใช้ประกอบการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย 1) ด้านเนื้อหา : ศึกษาและวิเคราะห์ องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ครอบคลุมหลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และสังคมและสิ่งแวดล้อม 2) ด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 17 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 คนผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และพุทธจิตวิทยา จำนวน 4 คน

ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านชุมชน จำนวน 4 คน โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความรู้และประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ 3) ด้านพื้นที่ : การวิจัยนี้ศึกษาผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากหลายพื้นที่ของประเทศไทย โดยคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ด้านผู้สูงอายุ และด้านชุมชน ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากมุมมองที่หลากหลายและสะท้อนองค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย 4) ด้านระยะเวลา : ระยะเวลาเก็บข้อมูล ตั้งแต่ 15 กุมภาพันธ์ 2569 ถึง พฤษภาคม 2569

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤฒิพลัง พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและการสนับสนุนทางสังคม โดยกำหนดประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและครอบคลุมองค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลัง ได้แก่ หลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ สังคมและสิ่งแวดล้อม แบบสัมภาษณ์เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถอธิบาย แสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเองได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยใช้ประเด็นคำถามเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์และสามารถซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความชัดเจนและครอบคลุมประเด็นการวิจัย ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย ภายหลังได้รับข้อเสนอแนะผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความชัดเจน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และครอบคลุมประเด็นการศึกษา ก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ ผลการตรวจสอบพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสาร หนังสือ บทความวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤฒิพลัง พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นประเด็นการศึกษาและพัฒนาแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง จำนวน 17 คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและผู้เชี่ยวชาญด้าน

ชุมชน โดยพิจารณาจากคุณสมบัติ ความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ จากนั้น ผู้วิจัยติดต่อและประสานผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดการสัมภาษณ์ สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นแนวทางในการสนทนา เริ่มจากคำถามตามประเด็นที่กำหนด และซักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและครอบคลุม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบาย แสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเองได้อย่างอิสระ เมื่อได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ พร้อมบันทึกประเด็นสำคัญและบริบทที่เกี่ยวข้อง จากนั้นถอดความการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) เพื่อเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ และผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล (Data Triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 4 กลุ่ม และเชื่อมโยงกับข้อมูลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความแตกต่างของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยดำเนินการเป็นขั้นตอน ได้แก่ การตรวจสอบและทำความเข้าใจข้อมูลจากเอกสารและบทสัมภาษณ์ การกำหนดรหัสข้อมูล การจัดกลุ่มข้อมูลที่มีความหมายใกล้เคียงกัน การจัดหมวดหมู่ประเด็น การสังเคราะห์สาระสำคัญและการตีความเพื่อค้นหาองค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่มมาเปรียบเทียบและสังเคราะห์ร่วมกัน เพื่อพิจารณาประเด็นที่มีความสอดคล้องและแตกต่างกัน ก่อนสรุปเป็นองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่ค้นพบ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ว.67/2569 ลงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2569 ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย สิทธิในการเข้าร่วมและถอนตัวจากการวิจัย ตลอดจนการรักษาความลับของข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนการสัมภาษณ์ และดำเนินการเก็บรักษาข้อมูลตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1) พุทธธรรม (ภาวนา 4) 2) จิตวิทยาเชิงบวก 3) กระบวนการเรียนรู้ และ 4) สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. องค์ประกอบด้านพุทธธรรม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกันว่า หลักพุทธธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจและปัญญา นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังให้ความสำคัญกับการมีสติ การรู้เท่าทันตนเองและการใช้ปัญญาในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

2. องค์ประกอบด้านจิตวิทยาเชิงบวก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ โดยประกอบด้วยการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี การมีความหมายของชีวิตและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้ง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพของตนในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

3. องค์ประกอบด้านกระบวนการเรียนรู้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นสอดคล้องกันว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ควรเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและสะท้อนคิดจากประสบการณ์ของตนเอง รวมทั้ง ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การมีส่วนร่วมและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลยังสะท้อนว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้คิด วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทชีวิต เกิดความมั่นใจในการพัฒนาตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

4. องค์ประกอบด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่า สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สนับสนุนการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและเครือข่ายทางสังคม รวมถึง การจัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์ผลการสัมภาษณ์ พบว่า องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านมิได้ทำหน้าที่แยกจากกัน แต่มีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกัน กล่าวคือ หลักพุทธธรรมทำหน้าที่เป็นฐานในการพัฒนาภายใน จิตวิทยาเชิงบวกช่วยเสริมพลังด้านจิตใจและแรงจูงใจ กระบวนการเรียนรู้เป็นกลไกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาตนเอง ขณะที่สังคมและสิ่งแวดล้อมทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงานร่วมกันขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้านจึงนำไปสู่การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุใน 5 มิติ ได้แก่ กายพลัง ใจพลัง ปัญญาพลัง สังคมพลังและจิตวิญญาณพลัง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ผลการวิจัยสามารถสรุปตามประเด็นการวิเคราะห์ได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 หลักพุทธธรรม พบว่า ภาวนา 4 เป็นฐานสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างองค์รวม ครอบคลุมกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยมีสติ การรู้เท่าทันตนเองและการใช้ปัญญาเป็นกลไกสำคัญในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ประเด็นที่ 2 จิตวิทยาเชิงบวก พบว่า การส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหวัง ความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดีและการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพของตนเอง เป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างพลังใจและแรงจูงใจในการดำรงชีวิต

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ พบว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติและการสะท้อนคิด ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความรู้ ความคิด พฤติกรรม และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ประเด็นที่ 4 สังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและเครือข่ายทางสังคมมีบทบาทเป็นระบบสนับสนุนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วมและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

เมื่อสังเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านร่วมกัน พบว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุจำเป็นต้องดำเนินการแบบบูรณาการ โดยพัฒนาศักยภาพภายในควบคู่กับการสร้างกระบวนการเรียนรู้และระบบสนับสนุนจากสังคม อันนำไปสู่การพัฒนาพฤฒิพลังใน 5 มิติ ได้แก่ กายพลัง ใจพลัง ปัญญาพลัง สังคมพลังและจิตวิญญาณพลัง

จากผลการวิจัยที่ได้สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทยเกิดจากการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ หลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งร่วมกันส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ว่า การพัฒนาพฤฒิพลังของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก จึงไม่สามารถอาศัยองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของหลายองค์ประกอบเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยและดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ประเด็นที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะภาวนา 4 เป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากภาวนา 4 ครอบคลุมการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา ทำให้การพัฒนาผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์รวมมากกว่าการมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพทางกายเพียงด้านเดียว นอกจากนี้ การมีสติ การรู้เท่าทันตนเองและการใช้ปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมและข้อจำกัดตามวัยได้อย่างเหมาะสม จึงเอื้อต่อการปรับตัวและการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกาย ศีล จิตและปัญญา และสอดคล้องกับแนวคิดพฤฒิพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลกที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ การมีส่วนร่วมและความมั่นคงของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดการก้าวข้ามสู่มิติแห่งปัญญาในวัยสูงอายุ

หรือ ภาวะการก้าวพ้นในวัยสูงอายุ (Gerotranscendence) ของ ธอร์นสแตม (Tornstam, 2005) ที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อชีวิตและการให้ความสำคัญกับมิติภายในเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมประสงค์ ยอดมาลัยและคณะ (2561) ที่พบว่า การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาสามารถส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุได้

ประเด็นที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากอารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและการมีความหมายในชีวิต ช่วยเสริมแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมองเห็นศักยภาพของตนเองและยังคงมีบทบาทในการดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ขณะเดียวกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสนับสนุนความรู้สึกว่าตนเองยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้อื่น จึงสอดคล้องกับ PERMA Model ของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายและความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ยังทำให้เห็นว่า ในบริบทสังคมไทย จิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำงานร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยาได้ โดยเฉพาะการฝึกสติ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาปัญญา ซึ่งช่วยให้การสร้างความสุขและความหมายในชีวิตไม่ได้มุ่งเพียงการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก แต่รวมถึงการเข้าใจและยอมรับชีวิตตามความเป็นจริงด้วย

ประเด็นที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติและการสะท้อนคิด เป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลัง เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถนำประสบการณ์เดิมของตนมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ผ่านการมีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความเข้าใจที่สอดคล้องกับบริบทชีวิตของตนเองมากกว่าการรับความรู้เพียงฝ่ายเดียว นอกจากนี้ การสะท้อนคิดช่วยให้ผู้สูงอายุทบทวนประสบการณ์ วิเคราะห์ปัญหาและนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิต จึงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ที่มองว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต และสอดคล้องกับแนวคิดของ รีฟฟ์ (Ryff, 1989) ที่ให้ความสำคัญกับการเจริญเติบโตส่วนบุคคล

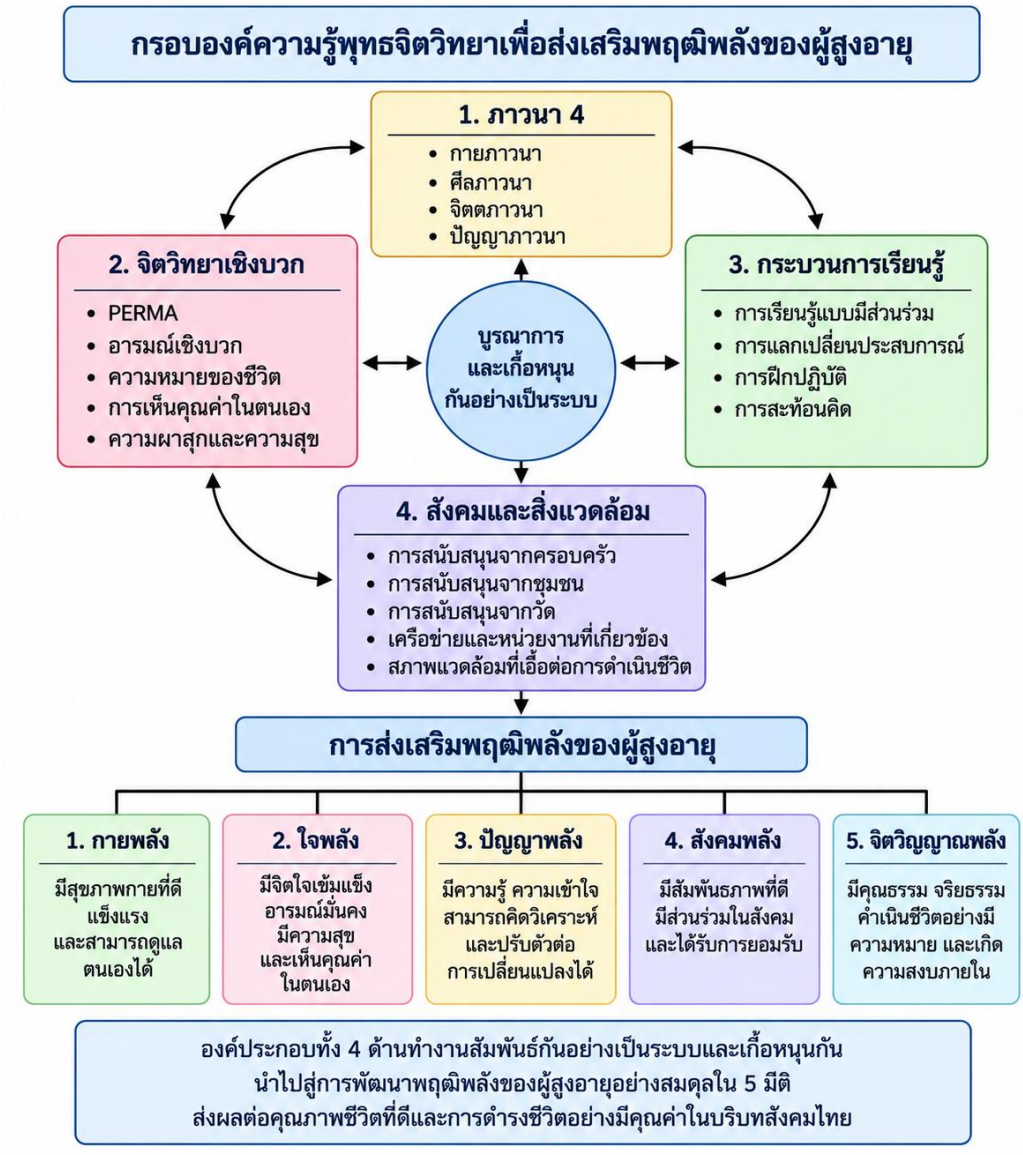
จากการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ เดนช์และรีแกน (Dench & Regan (2000) และ ฟิลด์ (Field, 2009) ที่พบว่า การเรียนรู้ในช่วงสูงวัยมีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเอง สร้างความหมายในชีวิตและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ทั้งนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสะท้อนว่า เมื่อกระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงกับหลักพุทธจิตวิทยาและการฝึกสติ ผู้สูงอายุสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นสุดท้าย ผลการวิจัยพบว่า สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเครือข่ายทางสังคมทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วม และนำศักยภาพของตนมาใช้ในชีวิตจริง การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาบทบาททางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองไว้ได้ โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่ครอบครัว ชุมชนและวัดยังเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ การทำกิจกรรมร่วมกันและการยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพฤฒิพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคมและสอดคล้องกับการศึกษาของ เดฮี อะรูค และ โมฮัมมาดี ชาห์บูลากี (Dehi Aroogh & Mohammadi Shahboulaghi, 2020) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมมีความสำคัญต่อสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า วัดและชุมชนเป็นส่วนหนึ่งของระบบสนับสนุนผู้สูงอายุ โดยเอื้อต่อการมีส่วนร่วม การเรียนรู้และการได้รับการสนับสนุนด้านจิตใจ ซึ่งมีส่วนเกื้อหนุนการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

โดยสรุป ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุควรดำเนินการแบบบูรณาการ โดยเชื่อมโยงหลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัดและเครือข่ายทางสังคมเข้าด้วยกัน จึงจะสามารถส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความหมายและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบริบทสังคมไทย

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปเป็น กรอบองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับ องค์ประกอบพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ พบว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ และสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ โดยพุทธจิตวิทยาเป็นฐานของการพัฒนาภายใน จิตวิทยาเชิงบวกช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและการเห็นคุณค่าในตนเอง กระบวนการเรียนรู้เป็นกลไกที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ขณะที่สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

องค์ความรู้ที่ได้แสดงให้เห็นว่า พฤฒิพลังของผู้สูงอายุเกิดจากการทำงานร่วมกันของทั้ง 4 องค์ประกอบ จนนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุใน 5 มิติ ได้แก่ กายพลัง ใจพลัง ปัญญาพลัง สังคมพลังและจิตวิญญาณพลัง ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สามารถใช้อธิบายการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุสามารถนำองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมหรือแนวทางส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

2) สามารถประยุกต์ใช้องค์ความรู้ที่ได้ในการพัฒนาการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาเชิงบวก

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการพัฒนาและประเมินรูปแบบหรือโปรแกรมที่พัฒนาจากองค์ประกอบที่ค้นพบ เพื่อยืนยันความเหมาะสมและประสิทธิผลในการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

2) ควรศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้านด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ หรือศึกษาในผู้สูงอายุที่มีบริบทแตกต่างกัน เพื่อยืนยันและขยายผลการวิจัย

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุโดยบูรณาการมิติด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก การเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนเข้าด้วยกัน

2) ควรสนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด และภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).

“_____”. (2567). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ลำพึง วอนอก, วรกมล เหล็กคำ, วรรณศรี แววงาม, กฤชกันทร สุวรรณพันธุ์ และนภชา สิงห์วีรธรรม. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล, 35*(2), 51–66.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

Dehi Aroogh, M., & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2020). Social participation of older adults: A concept analysis. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 8*(1), 55–72. https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055

Dench, S., & Regan, J. (2000). *Learning in later life: Motivation and impact*. London, England: Department for Education and Employment.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, NY: W. W. Norton.

Field, J. (2009). *Well-being and happiness* (IFLL Thematic Paper 4). Leicester, England: National Institute of Adult Continuing Education.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440. https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York, NY: Springer Publishing Company.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva, Switzerland: Author.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. Retrieved October 30, 2026, from https://www.who.int/news-room/fact- sheets/detail/ageing-and-health