

การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม
To Elevate Social and Technological Processes Into a Tangible Innovation
That Can Be Used to Strengthen the Mental Resilience
of The Elderly at the Community Level

ประยูร สุยะใจ¹, พระครูภาวนาสังวรกิจ², พระมหาถาวร ถาวโร³ และ ทิพย์ธิดา ณ นคร⁴
Prayoon Suyajai¹, Phrakru Phawanasangworakit², Phra Maha Thaworn Thāvaro³
and Tiptida Na Nakorn⁴

ภาควิชาจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Psychology Dept, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹prayun45@gmail.com

Retrieved: August 7, 2025; Revised: April 30, 2026; Accepted: June 30, 2026

บทคัดย่อ

สังคมสูงวัยในยุคดิจิทัลนำมาซึ่งความท้าทายด้านสุขภาวะทางจิตใจที่ซับซ้อน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการวิจัยและพัฒนา (R&D) แบบผสมวิธี โดยได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 30 คนใน อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ผลการประเมินโปรแกรมพบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) งานวิจัยได้ยกระดับกระบวนการสู่นวัตกรรม 3 มิติ ได้แก่ นวัตกรรมเชิงแนวคิด ที่บูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาสมัยใหม่, นวัตกรรมเชิงกระบวนการ ผ่านชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น และนวัตกรรมเชิงเทคโนโลยี ที่เสนอแนวทางการพัฒนาแพลตฟอร์มที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทางจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: กระบวนการทางสังคม; ความเข้มแข็งทางจิตใจ; ผู้สูงอายุ

Abstract

The aging society in the digital era presents complex challenges to mental well-being. This research aimed to elevate social and technological processes into a tangible innovation for strengthening the mental resilience of the elderly at the community level. Through a mixed-methods Research and Development (R&D) approach, a Buddhist psychology-based program was developed and tested with a sample group of 30 elderly individuals in Pak Kret, Nonthaburi Province. The program evaluation showed that after participation, the elderly group's average score for mental resilience increased, a statistically significant difference ($P < .001$). This research elevated the process into a three-dimensional innovation: Conceptual Innovation, which integrates Buddhist psychology with modern psychology; Process Innovation, through the developed set of activities; and Technological Innovation, which proposes the development of

an age-friendly platform. This demonstrates the potential to sustainably enhance the mental quality of life for the elderly.

Keywords: Social Processes; Mental Resilience; Elderly

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และคาดว่าจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2574 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข อย่างไรก็ตาม การมีอายุยืนยาวขึ้นไม่ได้หมายถึงการมีสุขภาพที่ดีเสมอไป ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพกาย เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และภาวะทุพพลภาพ รวมถึงปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะสมองเสื่อม และโรคซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2552)

เพื่อรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ แนวคิดเรื่อง ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient - RQ) หรือพลังสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากวิกฤต (Kittivongvisut, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจและจัดการกับ "ความทุกข์" โดยมองว่าชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและเต็มไปด้วยความทุกข์เป็นธรรมดา แต่สามารถดับทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุกลุ่มที่ยังแข็งแรง (กลุ่มติดสังคม) มาเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ในชุมชน ผ่าน "กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ" ซึ่งเป็นกิจกรรมเชิง พุทธจิตวิทยา ที่จะช่วยสร้างเครือข่ายทางสังคม เพิ่มคุณค่าในตนเอง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีความสุขประเทศไทยกำลังเผชิญกับปรากฏการณ์สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 20.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 32.1 ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์ดังกล่าวมาพร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น เช่น ภาวะวิตกกังวล ความเครียด และโรคซึมเศร้า ในขณะที่นักวิชาการอย่าง Grotberg ได้นำเสนอแนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient: RQ) ว่าเป็นศักยภาพสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับวิกฤตได้ งานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาความต้องการด้านสวัสดิการของผู้สูงอายุ (จันทร์เพ็ญ ลอยแก้ว, 2555) และศักยภาพของหน่วยงานท้องถิ่นในการดูแล (ณัชพล บติการ, 2559) อย่างไรก็ตาม ในยุคดิจิทัล ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภัยคุกคามรูปแบบใหม่ เช่น การหลอกลวงทางโทรศัพท์และออนไลน์ ซึ่งสร้างความสูญเสียทั้งทรัพย์สินและส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจอย่างรุนแรง จึงเกิดช่องว่าง (gap) ในการพัฒนาองค์ความรู้และแนวปฏิบัติที่บูรณาการระหว่างหลักจิตวิทยา ภูมิปัญญาทางศาสนา และทักษะทางเทคโนโลยี เพื่อสร้างนวัตกรรมที่ตอบโจทย์ความท้าทายที่ซับซ้อนเหล่านี้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มที่สะท้อนภาพความท้าทายของผู้สูงอายุในสังคมเมืองที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในมิติของโครงสร้างครอบครัวที่เล็กลง และการเข้ามามีบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นในการสร้างกระบวนการที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการสงเคราะห์ แต่เป็นการเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งจากภายในให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ โดยพบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากยังขาดทักษะในการรู้เท่าทันกลโกงออนไลน์ และต้องการพื้นที่ทางสังคมที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว งานวิจัยนี้จึงเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมที่ตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าวโดยตรง ผ่านการทำงานร่วมกับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อย่างใกล้ชิด



ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed-Methods Research) ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยการวิจัยดำเนินขึ้นระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2568 เริ่มจากการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ 30 คน เพื่อทำความเข้าใจบริบทและความต้องการ จากนั้นจึงนำข้อมูลมาพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา และนำไปทดลองใช้ในการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental) กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 30 คน ณ อาศรมมาตา อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อประเมินประสิทธิผลอย่างเป็นรูปธรรม บทความวิจัยนี้นำเสนอผลการศึกษาโดยเริ่มจากลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีที่ค้นพบ ตามด้วยรายละเอียดของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และผลการประเมินที่แสดงให้เห็นถึงการยกระดับกระบวนการสู่นวัตกรรม 3 มิติ ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบนโยบายและแนวปฏิบัติในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในวงกว้างต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน วิธีการเลือก: ใช้การเลือกแบบเจาะจง

2. การวิจัยกึ่งทดลอง (เชิงปริมาณ)

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวนทั้งหมด 465 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่เข้าร่วมโครงการทดลอง จำนวน 30 คน.

วิธีการสุ่มตัวอย่าง: ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะตามรูปแบบการวิจัย

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือหลักในระยะนี้ คือ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบดังนี้

โครงสร้าง แบ่งแนวคำถามออกเป็น 3 ส่วนหลัก

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
2. คำถามเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจตามหลักพุทธศาสนาใน 3 ด้าน คือ "ฉันมี (I HAVE)", "ฉันเป็น (I AM)", และ "ฉันสามารถ (I CAN)"
3. คำถามเกี่ยวกับความต้องการโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในด้านเนื้อหา ระยะเวลา และลักษณะกิจกรรม



การตรวจสอบคุณภาพ

นำเสนอที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมและความชัดเจนของภาษา และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อปรับปรุงแก้ไขประเด็นที่คลุมเครือ

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ (กึ่งทดลอง)

เครื่องมือหลักในระยะนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถาม และโปรแกรมกิจกรรม

1. แบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม มีลักษณะดังนี้

โครงสร้างแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (เช่น เพศ อายุ สถานภาพ) เป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ กระบวนการทางสังคม การใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจ และความต้องการในการพัฒนา

การตรวจสอบคุณภาพ

ความตรงเชิงเนื้อหาแนะนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ โดยใช้ดัชนี IOC และเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ค่าความเที่ยง นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .955

2. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

เป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการทดลอง (ตัวแปรต้น) ซึ่งพัฒนามาจากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 โดยมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพดังนี้

การออกแบบ ออกแบบชุดกิจกรรมโดยสังเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎีและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในระยะที่ 1

การตรวจสอบคุณภาพ

นำร่างกิจกรรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม.

จัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม กับผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่าน เพื่อวิพากษ์และปรับปรุงรูปแบบกิจกรรม.

นำผลไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง ก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ในระยะนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองผ่านการสัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้:

ดำเนินการติดต่อเพื่อขออนุญาตและสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุจำนวน 10 คน ที่มารับบริการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี.

ผู้วิจัยได้ขอหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยและหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ติดต่อประสานงานกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย และใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้

นำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป.

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ (กึ่งทดลอง)

ในระยะนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างใน 3 ช่วงเวลา ดังนี้ ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง (จำนวน 20 ชุด) และกลุ่มควบคุม (จำนวน 20 ชุด) ทำแบบสอบถามพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุ.

หลังการทดลองทันที หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม ผู้วิจัยให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง.

ระยะติดตามผล 1 เดือนหลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น 2 ระยะตามรูปแบบการวิจัย:

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่ไปกับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีกระบวนการดังนี้

การลดทอนข้อมูล เป็นการคัดเลือกประเด็นที่น่าสนใจและสอดคล้องกับตัวแปรที่ต้องการศึกษาจากข้อมูลภาคสนาม

การตรวจสอบข้อมูล เป็นกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหา และ การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ (กึ่งทดลอง)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การทดสอบค่าที ใช้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองโดยแบ่งเป็น

DEPENDENT T-TEST: ใช้เปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

INDEPENDENT T-TEST: ใช้เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ คือ เพื่อยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีไปสู่นวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม มีดังนี้

ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ: หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.42) เป็นระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.56).

การเปลี่ยนแปลงมีนัยสำคัญทางสถิติ: การเพิ่มขึ้นของคะแนนมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) ครอบคลุมทุกมิติ การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกนี้เกิดขึ้นในทุกมิติที่ทำการวัด ทั้งด้านความมั่นคงทางจิตใจ, กระบวนการทางสังคม, การใช้เทคโนโลยี และความต้องการในการพัฒนาตนเอง



ตารางที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจของ		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
ผู้สูงอายุ		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
1	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงทางจิตใจ						
	แม้ต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต	3.37	0.765	ปานกลาง	4.60	0.498	มากที่สุด
2	ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	3.37	0.765	ปานกลาง	4.67	0.479	มากที่สุด
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตของตนยังมีคุณค่าและความหมาย	3.33	0.661	ปานกลาง	4.50	0.509	มากที่สุด
4	ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้งในอดีตได้	3.60	0.563	มาก	4.57	0.626	มากที่สุด
5	ข้าพเจ้ามองโลกในแง่ดีและมีความหวังต่ออนาคต	3.43	0.568	ปานกลาง	4.47	0.507	มาก
รวม		3.42	0.664	ปานกลาง	4.56	0.523	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อในมิติความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($P < .001$) ค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเพิ่มขึ้น จาก 3.42 (ปานกลาง) เป็น 4.56 (มากที่สุด) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ใช้ในการทดลองส่งผลอย่างชัดเจนต่อการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ

ทุกข้อมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) บ่งชี้ว่า ผลการเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่เกิดจากความบังเอิญ แต่มีความเชื่อมั่นในผลการทดลองสูง

การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกครอบคลุมหลายมิติของจิตใจ เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ การยอมรับตนเอง การมองอนาคตในแง่ดี และความสามารถในการจัดการความเครียด

การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีให้เป็นนวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการองค์ความรู้ การออกแบบที่คำนึงถึงผู้ใช้ และการสร้างระบบนิเวศที่เกื้อหนุน ผลจากการวิจัยนำไปสู่นวัตกรรมใน 3 มิติหลัก ดังนี้

1. นวัตกรรมเชิงแนวคิด (Conceptual Innovation)

การวิจัยได้พัฒนารอบแนวคิดใหม่ที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ก่อให้เกิดนวัตกรรมเชิงแนวคิดที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

1.1 โมเดลการสร้างความเข้มแข็งทางใจแบบองค์รวม เชื่อมโยงมิติจิตใจ (การฝึกสติ การปล่อยวาง), มิติสังคม (เครือข่ายสนับสนุน การมีส่วนร่วมในชุมชน) และมิติปัญญา (การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การยอมรับความจริง) เข้าด้วยกัน

1.2 กรอบการประเมินสุขภาวะทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา พัฒนาตัวชี้วัดที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย ครอบคลุมทั้งการมีสติ ความสงบทางจิตใจ การปล่อยวาง และการมีปัญญาเข้าใจชีวิต

1.3 แนวคิดการชราภาพอย่างมีคุณค่า (Valuable Aging) ปรับเปลี่ยนมุมมองจากผู้สูงอายุในฐานะผู้รับการช่วยเหลือ มาเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการถ่ายทอดภูมิปัญญา ช่วยเหลือสังคม และพัฒนาจิตวิญญาณ

2. นวัตกรรมเชิงกระบวนการ (Process Innovation)

งานวิจัยได้พัฒนากระบวนการและแนวทางปฏิบัติใหม่ที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1 กระบวนการชุมชนสร้างสุขภาวะทางใจ ชุดกิจกรรมที่ผสมผสานการปฏิบัติธรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี โดยมีองค์ประกอบดังนี้

กิจกรรม “วางใจ” เพื่อการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

กิจกรรม “ดูหนังฟังธรรม” สำหรับการสะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิต

กิจกรรม “สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ” เพื่อรู้เท่าทันภัยและการหลอกลวง

2.2 แนวทางการป้องกันการหลอกลวงตามหลักพุทธจิตวิทยา กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง โดยการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ การพิจารณาด้วยเหตุผล และการอาศัยเครือข่ายทางสังคม

2.3 กระบวนการกัลยาณมิตรดิจิทัล การสร้างชุมชนออนไลน์ที่มีคุณภาพ ให้ความช่วยเหลือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีการกำหนดหลักการของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดีในโลกดิจิทัล

3. นวัตกรรมเชิงเทคโนโลยี (Technological Innovation)

การวิจัยได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่

3.1 แพลตฟอร์มธรรมะบนมือถือสำหรับผู้สูงอายุ ออกแบบตามหลัก Age-Friendly Design เน้นการใช้งานง่าย มีฟังก์ชัน เช่น ระบบนำการปฏิบัติสติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (เสียง ภาพ และคำแนะนำที่ชัดเจน) คลังธรรมะและเรื่องเล่าสร้างกำลังใจ ระบบติดตามและประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง และฟีเจอร์สร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

3.2 ระบบป้องกันการหลอกลวงอัจฉริยะ นวัตกรรมที่ช่วยคัดกรองและแจ้งเตือนเมื่อพบสัญญาณของการหลอกลวง โดยมีองค์ประกอบดังนี้ ระบบตรวจจับสายเรียกเข้าที่มีความเสี่ยง, แบบจำลองภาษาที่วิเคราะห์รูปแบบการสนทนาที่น่าสงสัย, ชุดคำตอบสำเร็จรูปเพื่อตอบโต้การหลอกลวง และระบบแจ้งเตือนคนในครอบครัวเมื่อพบความผิดปกติ

3.3 แพลตฟอร์ม Digital Storytelling สำหรับผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุบันทึกและแบ่งปันเรื่องราวชีวิต ภูมิปัญญา และบทเรียนสำคัญ มีฟีเจอร์ เช่น ตัวช่วยบันทึกเรื่องราวด้วยเสียงและภาพที่ใช้งานง่าย, ระบบจัดเก็บและจัดหมวดหมู่ความทรงจำและภูมิปัญญา, ช่องทางแบ่งปันกับครอบครัวและชุมชน, เครื่องมือสร้างสื่อมัลติมีเดียจากเรื่องเล่าที่บันทึกไว้ และการขับเคลื่อนนวัตกรรมสู่การปฏิบัติ เพื่อให้นวัตกรรมเหล่านี้ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายและยั่งยืน จำเป็นต้องดำเนินการดังนี้

1. การบูรณาการเชิงนโยบาย ผลักดันให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการดูแลผู้สูงอายุระดับชาติ โดยเชื่อมโยงกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติและยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคมสูงวัย

2. การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ เชื่อมโยงภาคส่วนต่าง ๆ เช่น วัด โรงพยาบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคธุรกิจเทคโนโลยี และสถาบันการศึกษา เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนนวัตกรรม

3. การพัฒนาบุคลากร ฝึกอบรมผู้นำชุมชน อาสาสมัคร และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีความรู้และทักษะในการใช้เทคโนโลยีและดำเนินกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

4. การวิจัยและพัฒนาต่อเนื่อง ติดตามประเมินผลและพัฒนา นวัตกรรมให้ตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการปรับปรุงให้เข้ากับบริบทที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่



5. การพัฒนาระบบนิเวศดิจิทัลที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และการออกแบบผลิตภัณฑ์และบริการที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

ผลกระทบเชิงบวกที่คาดหวัง

การยกระดับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีเป็นนวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จะก่อให้เกิดผลกระทบเชิงบวกหลายประการ ได้แก่

1. ด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตโดยรวม

2. ด้านเศรษฐกิจ ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจิต ลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการล่อลวง และเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจ

3. ด้านสังคม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ลดช่องว่างระหว่างวัย และอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่มีค่าของผู้สูงอายุไว้ให้คนรุ่นหลัง

4. ด้านวัฒนธรรม รักษาและต่อยอดคุณค่าทางวัฒนธรรมไทยผ่านการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่

นวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุนี้ จึงไม่เพียงตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่เท่าเทียม เอื้ออาทร และยั่งยืน ที่คนทุกวัยสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายด้านสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล โดยสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. อภิปรายผลเกี่ยวกับลักษณะของกระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี

ผลการวิจัยที่พบว่าการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนา, การสร้างชุมชนกัลยาณมิตร, และการใช้เทคโนโลยีเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนั้น สอดคล้องกับแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg ซึ่งแบ่งปัจจัยสนับสนุนออกเป็น 3 ด้าน. โดยหลักพุทธจิตวิทยา (เช่น สติปัฏฐาน 4, พรหมวิหาร 4) ช่วยเสริมสร้างปัจจัยภายใน คือ “ฉันเป็น” (I am) และ “ฉันสามารถ” (I can) ผ่านการพัฒนาคุณลักษณะและความสามารถส่วนบุคคล. ในขณะที่กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยีทำหน้าที่เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก คือ “ฉันมี” (I have), ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีเครือข่ายที่คอยช่วยเหลือและเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็นได้. การค้นพบนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่หลายประการ เช่น การนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับ การบำบัดด้วยการฝึกสติ (Mindfulness-Based Therapy) และ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่ามีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดและภาวะซึมเศร้า. นอกจากนี้ การสร้างชุมชนกัลยาณมิตรยังสอดคล้องกับทฤษฎี “ทุนทางสังคม” (Social Capital) ของ Putnam ที่ชี้ว่าเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาวะที่ดี

2. อภิปรายผลเกี่ยวกับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

ความสำเร็จของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 3 ส่วนหลัก (การป้องกันภัยออนไลน์, การใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ, และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสติ) สามารถอภิปรายได้ว่าสอดคล้องกับ “ทฤษฎีกิจกรรม” (Activity Theory) ของ Havighurst. ทฤษฎีนี้เสนอว่าผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นหากยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีคุณค่าและเชื่อมโยงกับสังคม. กิจกรรมในโปรแกรม เช่น “คู่มือฟังธรรม” และ “ฝึกตอบสนองเมื่อเจอมิจฉาชีพ” ได้ส่งเสริมการเรียนรู้, การมีปฏิสัมพันธ์, และการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ



ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมยุคใหม่ได้ดียิ่งขึ้น. การออกแบบเทคโนโลยีที่เข้าถึงง่ายยังสอดคล้องกับหลักการ Age-Friendly Technology ซึ่งช่วยลดอุปสรรคและส่งเสริมการมีส่วนร่วมเชิงรุกของผู้สูงอายุ

3. อภิปรายผลเกี่ยวกับการยกระดับกระบวนการสู่วัตถุกรรม

การยกระดับกระบวนการสู่วัตถุกรรม 3 มิติ (เชิงแนวคิด, กระบวนการ, เทคโนโลยี) สะท้อนถึงการสร้างระบบการดูแลที่รอบด้านและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Sense of Coherence ของ Antonovsky. นวัตกรรมที่นำเสนอช่วยส่งเสริมองค์ประกอบทั้งสามของทฤษฎี ได้แก่

ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility): ผ่านการเรียนรู้หลักธรรมที่ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต

ความสามารถในการจัดการ (Manageability): ผ่านการฝึกทักษะที่เป็นรูปธรรม เช่น การเจริญสติ และการป้องกันตนเองจากมิจฉาชีพ

ความมีเป้าหมายในชีวิต (Meaningfulness): ผ่านกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกมีคุณค่า เช่น การเข้าร่วมชุมชนกัลยาณมิตร และการถ่ายทอดประสบการณ์ผ่าน Digital Storytelling

โดยสรุป ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการภูมิปัญญาดั้งเดิม (พุทธจิตวิทยา) เข้ากับกระบวนการทางสังคมและนวัตกรรมสมัยใหม่ (เทคโนโลยี) เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพและสมดุลในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นได้บูรณาการปัจจัยที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจอย่างรอบด้าน โดยกิจกรรมต่างๆ ได้กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทางสังคมและเกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ “ทฤษฎีกิจกรรม” (Activity Theory) ของ Havighurst (1961) ที่เสนอว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง. นอกจากนี้ กระบวนการของโปรแกรมยังตอบสนองต่อองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg อย่างครบถ้วน กล่าวคือ การใช้หลักพุทธจิตวิทยาช่วยเสริมสร้างปัจจัยภายใน (“ฉันเป็น” และ “ฉันสามารถ”) ในขณะที่การสร้างเครือข่ายทางสังคมและใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนปัจจัยภายนอก (“ฉันมี”) ที่สำคัญ นวัตกรรมโดยรวมยังช่วยเสริมสร้าง “Sense of Coherence” ตามแนวคิดของ Antonovsky (1996) ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำความเข้าใจ (Comprehensibility), การจัดการ (Manageability), และการเห็นเป้าหมายในชีวิต (Meaningfulness) ได้ดีขึ้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ไม่เพียงช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้สังคมไทยรับมือกับการเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุไว้เบื้องหลัง และยังสามารถดัดแปลงกายภาพของผู้สูงอายุมาเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคมต่อไป

1. การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่

การวิจัยแสดงให้เห็นความสอดคล้องและการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันระหว่างหลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ โดยพบความเชื่อมโยงสำคัญ ได้แก่

1) การฝึกสติและการตระหนักรู้ หลักสติปัฏฐาน 4 สอดคล้องกับแนวคิดการฝึกสติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy) ซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดในผู้สูงอายุ

2) การสร้างความหมายในชีวิต หลักอิทธิบาท 4 โดยเฉพาะฉันทะ สอดคล้องกับแนวคิดการสร้าง ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีพลัง



3) การพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก หลักพรหมวิหาร 4 สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความเมตตา การให้อภัย และความกตัญญู

4) การยอมรับความจริงของชีวิต หลักไตรลักษณ์สอดคล้องกับแนวคิดการยอมรับ (Acceptance) ในจิตวิทยา ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวกับความเสื่อมของร่างกายและการสูญเสีย

2. กระบวนการทางสังคมที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

งานวิจัยค้นพบว่ากระบวนการทางสังคมที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1) ชุมชนกัลยาณมิตร การสร้างเครือข่ายของบุคคลที่มีเป้าหมายร่วมกันในการปฏิบัติธรรมและพัฒนาจิตใจ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

2) การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในระบบบริการสุขภาพและสังคม การนำหลักการพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในงานบริการสุขภาพจิตและการดูแลผู้สูงอายุ

3) การสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรม การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพและการเข้าถึง

4) การถ่ายทอดประสบการณ์และภูมิปัญญา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ผ่านกิจกรรมเช่น Digital Storytelling หรือการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้คนรุ่นใหม่

3. การใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

งานวิจัยพบว่าเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุในหลายรูปแบบ แอปพลิเคชันและสื่อดิจิทัลเพื่อการปฏิบัติธรรม การพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกสติ การสวดมนต์ หรือการเข้าถึงธรรมะในรูปแบบที่เข้าใจง่าย

1) ชุมชนปฏิบัติธรรมเสมือนจริง (Virtual Sangha) การสร้างพื้นที่ออนไลน์สำหรับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางธรรม การสวดมนต์ และการปฏิบัติธรรมร่วมกัน

2) เทคโนโลยีสนับสนุนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ การติดตามสุขภาพจิตแบบเรียลไทม์ และเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตที่เข้าถึงง่าย

3) การเชื่อมต่อผู้สูงอายุกับครอบครัวและชุมชน การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความสัมพันธ์

4. การป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์และเทคโนโลยี

งานวิจัยพบแนวทางบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับการป้องกันการหลอกลวงทางโทรศัพท์และเทคโนโลยีอื่น ๆ ดังนี้

1) การเจริญสติและโยนิโสมนสิการ การพัฒนาความไม่ประมาท รู้เท่าทันอารมณ์ และการคิดอย่างแยบคายเมื่อได้รับโทรศัพท์ที่น่าสงสัย

2) หลักกาลามสูตร การไม่เชื่อเพียงเพราะได้ยินได้ฟัง หรือเพราะผู้พูดอ้างตำแหน่งหน้าที่ แต่ให้พิจารณาด้วยปัญญาของตนเอง

3) การปรึกษาบุคคลที่น่าเชื่อถือ (กัลยาณมิตรตา) การไม่ตัดสินใจเพียงลำพัง แต่ปรึกษากุหลานหรือบุคคลที่ไว้ใจได้ก่อนดำเนินการใด ๆ

4) การตระหนักถึงทุกข์และต้นเหตุของทุกข์ (อริยสัจ 4) การเข้าใจว่าความกลัวและความโลภเป็นช่องทางให้ถูกหลอกลวงได้ง่าย

5. กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่มีประสิทธิภาพ

งานวิจัยได้พัฒนาและทดลองกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ โดยมีผลการประเมินแสดงการเพิ่มขึ้นของระดับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย

- 1) กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการหลอกลวง การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวง และวิธีการป้องกัน
- 2) กิจกรรมฝึกตอบสนองเมื่อเจอมีจฉาชีพ การจำลองสถานการณ์และฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อปฏิเสธ อย่างมั่นใจ
- 3) กิจกรรม “การวางใจ” การฝึกการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ผ่านการเขียนจดหมายและการ ภาวนา
- 4) กิจกรรม “ดูหนังฟังธรรม” การใช้สื่อเพื่อกระตุ้นการสะท้อนคิดและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 5) กิจกรรม “รู้จักเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพใจ” การแนะนำการใช้เทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ต่อ สุขภาพจิต

องค์ความรู้ใหม่ในการบูรณาการพุทธจิตวิทยา สังคม และเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับผู้สูงอายุ

ด้านสภาวะ ความท้าทาย และแนวทางการดูแลผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

1. ความท้าทายของผู้สูงอายุ เช่น

1. การปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีและการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
2. ความเสี่ยงต่อภัยคุกคามออนไลน์ โดยเฉพาะการหลอกลวงทางโทรศัพท์
3. ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยว
4. การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังวัยเกษียณ

2. แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่

1. การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา (สติ, ปัญญา, การปล่อยวาง) กับจิตวิทยาสมัยใหม่ (Resilience, จิตวิทยาเชิงบวก)
2. การสร้างเครือข่ายทางสังคมและ “ชุมชนกัลยาณมิตร” เพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยและการสนับสนุน ทางอารมณ์
3. การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้และใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์เพื่อเป็นเครื่องมือในการดูแลจิตใจ และเชื่อมโยงกับสังคม

ด้านการพัฒนานวัตกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาผ่าน กระบวนการทางสังคมและเทคโนโลยี ผ่านกระบวนการ 5 มิติ (บูรณาการพุทธจิตวิทยา -> พัฒนาชุมชน -> ประยุกต์ใช้เทคโนโลยี -> กิจกรรมเสริมพลังใจ -> ออกแบบโปรแกรม)

- มิติที่ 1 การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในบริบทเทคโนโลยีและสังคม
- มิติที่ 2 กระบวนการพัฒนากัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ
- มิติที่ 3 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมกับวัย
- มิติที่ 4 กิจกรรมเสริมพลังใจตามหลักพุทธจิตวิทยา
- มิติที่ 5 แนวทางการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

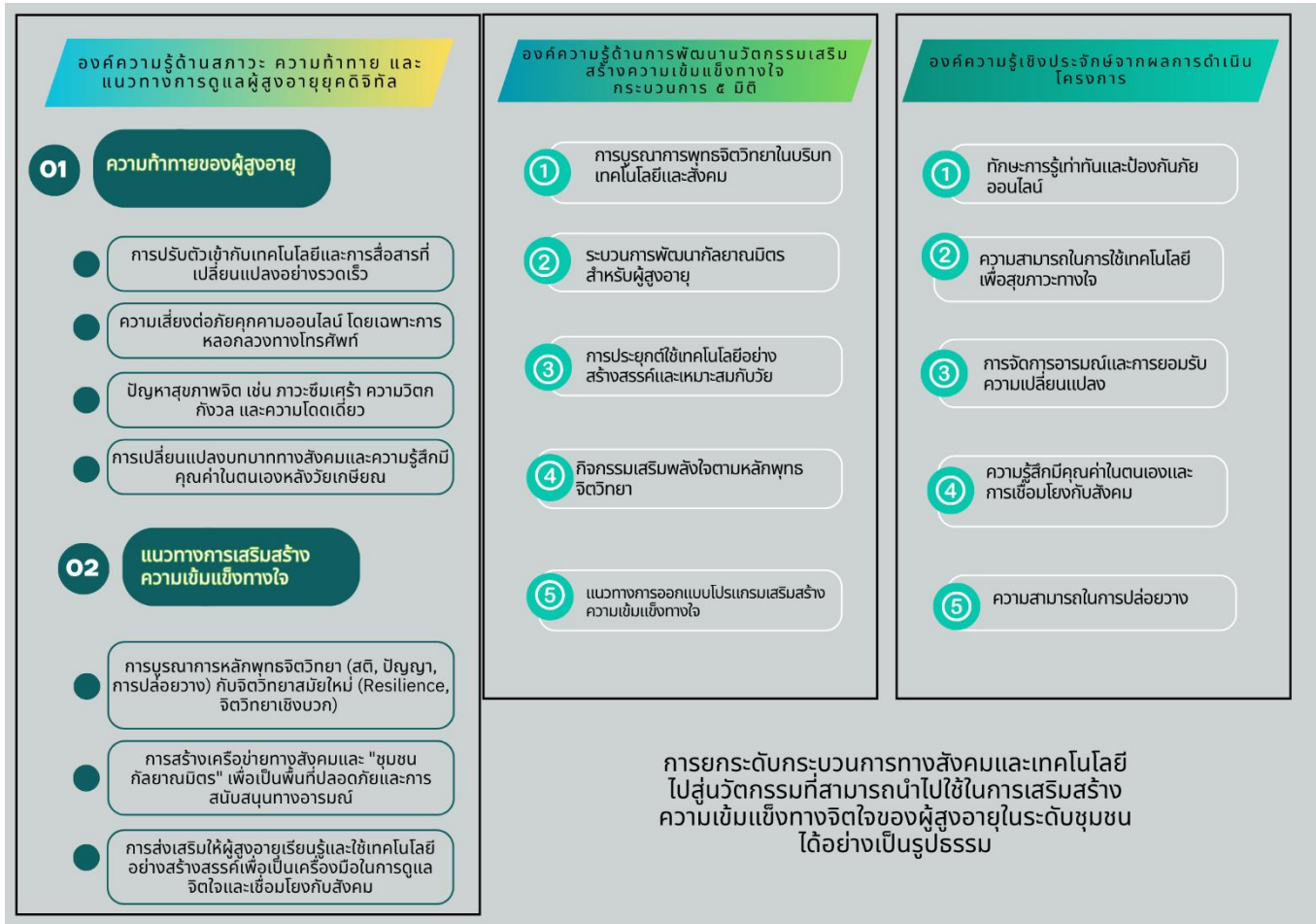
กระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจต้องทำงานทั้งระดับบุคคลและระดับชุมชน โดยคำนึงถึง ความหลากหลายของผู้สูงอายุ และใช้โมเดลการสนับสนุนแบบมีส่วนร่วมระหว่าง ครอบครัว - ชุมชน - สถาบันศาสนา - เทคโนโลยี

ความรู้เชิงประจักษ์จากผลการดำเนินโครงการ ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะและความสำคัญที่สำคัญ ได้แก่

1. ทักษะการรู้เท่าทันและป้องกันภัยออนไลน์ สามารถรับมือการหลอกลวงทางโทรศัพท์ได้อย่างมั่นใจและมีสติ



2. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาวะทางใจ รู้จักและสามารถใช้แอปพลิเคชันเพื่อการผ่อนคลายและเข้าถึงธรรมะได้ง่ายขึ้น
3. การจัดการอารมณ์และการยอมรับความเปลี่ยนแปลง สามารถยอมรับความจริงของชีวิตและเผชิญกับการสูญเสียได้อย่างสงบ ผ่านการฝึกสติและปัญญา
4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการเชื่อมโยงกับสังคม ตระหนักในคุณค่าและบทบาทของตนเองในครอบครัวและชุมชน ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว
5. ความสามารถในการปล่อยวาง มีทักษะในการปล่อยวางความยึดมั่นและความคับข้องใจ ผ่านกระบวนการเยียวยาจิตใจ



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

โรงพยาบาลและศูนย์สุขภาพชุมชนควรร่วมกันนำวัฒนธรรมนี้ไปประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบในการสร้างระบบเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงรุก เพื่อลดความเสี่ยงจากภัยคุกคาม เช่น การหลอกลวงออนไลน์ และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มผู้สูงอายุ.

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาผลลัพธ์ของนวัตกรรมในระยะยาว (Longitudinal Study) ทั้งในเขตพื้นที่เมืองและปริมณฑล

2. การพัฒนาและทดสอบเครื่องมือวัดความเข้มแข็งทางใจที่สะท้อนมุมมองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะ
3. การวิจัยเชิงเปรียบเทียบเพื่อศึกษาสาเหตุและแนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าและการเสียชีวิตอย่างโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบบริบทของสังคมไทยกับสังคมอื่น เช่น ญี่ปุ่น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience Quotient)*. กรุงเทพฯ: ดิโน้ต. จันทรเพ็ญ ลอยแก้ว. (2555). *การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองไธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (การค้นคว้าอิสระปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ณัชพล บติการ. (2559). *ศักยภาพของเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในการดูแลผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
- Kittivongvisut, A. (2001). *Relationships between resilience factors, perception of adversities, and risk behaviors in vocational students* (Unpublished master's thesis). Mahidol University.