

ปัจจัยเชิงบูรณาการที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ของผู้สูงอายุวัยเกษียณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี

ชัตติยะ ภูมรินทร์¹ วีรชัย คำธ²
พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน³

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) ศึกษาปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในสังคมสมัยใหม่ 2) ศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ และ 3) พัฒนาและตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดล SPA-JAI การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Explanatory Sequential Design) กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณที่ปฏิบัติธรรมในวัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรีจำนวน 450 คน จากประชากร 2,500 คน วิเคราะห์ด้วย t-test, One-way ANOVA และ Stepwise Multiple Regression ผู้ให้ข้อมูลหลักเชิงคุณภาพ 24 ราย วิเคราะห์ด้วย Thematic Content Analysis และผู้ทรงคุณวุฒิ 11 ท่าน ตรวจสอบโมเดลด้วย Educational Connoisseurship and Criticism

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติร่วมกันทำนายการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในภาพรวมได้ร้อยละ 70.5 ($R^2=.705$, $p<.001$) โดยด้านสังคมมีอิทธิพลสูงสุด ($\beta=.315$) รองมาคือ ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี ($\beta=.229$) ด้านสิ่งแวดล้อม ($\beta=.185$) ด้านพลวัตการเปลี่ยนแปลง ($\beta=.164$) และด้านการเมืองการปกครอง ($\beta=.118$) ตามลำดับ 2) ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีการดำเนินชีวิตตามหลักสังคหวัตถุ 4 ($M = 3.91$) และหลักภavana 4 ($M = 3.92$) อยู่ในระดับมาก โดยระดับการศึกษา สถานภาพสมรส การอยู่อาศัยกับครอบครัว รายได้ อาชีพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การพักผ่อน และรูปแบบที่อยู่อาศัย มีผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$) 3) โมเดล SPA-JAI (Spiritual, Peaceful, Acceptance, Joyful, Awareness, Insight) ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 11 ท่าน ว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ในภาพรวม ($M=4.67$) ทั้งด้านความถูกต้องตามหลักพุทธธรรม ความสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์สมอง และความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: ปัจจัยเชิงบูรณาการ การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุวัยเกษียณ โมเดล SPA-JAI

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อีเมล: kattiya.pumarin@gmail.com

² ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

คณบดี, รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อีเมล:

³ Ph.D. Student, Program in Psychology of Life and Death, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, อีเมล: kattiya.pumarin@gmail.com

INTEGRATED FACTORS AFFECTING THE BUDDHIST DHAMMA-BASED LIVING OF RETIRED ELDERLY AT WAT CHONPRATHAN RANGSARIT, NONTHABURI PROVINCE

Kattiya Pumarin¹ Wirachai kamthorn²
Phrakrusa ngkharak EkKapatra Aphichanto³

Abstract

This research aimed to: 1) investigate six integrative dimensions affecting Buddhist Dhamma-based living of retired elderly in modern society; 2) examine their lifestyle characteristics according to Buddhist Dhamma principles; and 3) develop and validate the SPA-JAI Model. A Mixed Methods Research approach based on Explanatory Sequential Design was employed. The quantitative sample comprised 450 retired elderly selected from a population of 2,500 at Wat Chonprathan Rangsarit, Nonthaburi Province, analyzed using t-test, One-way ANOVA, and Stepwise Multiple Regression. The qualitative phase involved 24 key informants analyzed through Thematic Content Analysis, and 11 experts validated the model using Educational Connoisseurship and Criticism.

The findings revealed that: 1) six integrative dimensions collectively predicted Buddhist Dhamma-based living at 70.5% ($R^2=.705$, $p<.001$), with the social dimension exerting the greatest influence ($\beta=.315$), followed by technological innovation ($\beta=.229$), environment ($\beta=.185$), dynamic change ($\beta=.164$), and political-policy ($\beta=.118$) respectively; 2) retired elderly demonstrated a high level of Buddhist Dhamma-based living under both Sangahavatthu 4 ($M=3.91$) and Bhavana 4 ($M=3.92$) principles, with educational level, marital status, living arrangements, income, occupation, religious participation, rest, and housing pattern significantly influencing Buddhist Dhamma-based living among the retired elderly ($p<.05$); and 3) the SPA-JAI Model (Spiritual, Peaceful, Acceptance, Joyful, Awareness, Insight) was evaluated by 11 experts as most highly appropriate ($M=4.67$) in terms of Buddhist doctrinal accuracy, neuroscientific alignment, and practical feasibility for daily implementation.

Keywords: integrative factors, Buddhist Dhamma-based lifestyle, retired elderly, SPA-JAI Model

¹ Ph.D. Student, Program in Psychology of Life and Death, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
e-mail: kattiya.pumarin@gmail.com

² Director of the Research and Development Institute, Institutes of Research and Development, Dhonburi Rajabhat University,
e-mail:

³ Thesis Supervisory Committee Member, Associate Professor Dr., Psychology life and Death Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
e-mail:

บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญสถานการณ์การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ (Completely Aged Society) อย่างรวดเร็วที่สุดในเอเชีย ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 14.14 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21.82 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 28.55 ภายในปี พ.ศ. 2578 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) ขณะที่องค์การอนามัยโลกรายงานว่าประชากรโลกอายุ 60 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. 2568 มีมากกว่าหนึ่งพันล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 1.4 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2573 (World Health Organization, 2025) ความเร็วของการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ประเทศไทยมีเวลาเตรียมพร้อมน้อยกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว ทั้งในด้านระบบสาธารณสุข สวัสดิการสังคม และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมและยั่งยืน

จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานส่วนใหญ่ระบุว่าต้องหารายได้เลี้ยงครอบครัวหรือตนเอง (ร้อยละ 43.5) สอดคล้องกับ Knodel et al. (2015) ที่ชี้ว่าผู้สูงอายุไทยจำนวนมากยังแบกรับภาระทางเศรษฐกิจทั้งการดูแลลูกหลานและหนี้สินส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางจิตใจและคุณภาพชีวิต ข้อมูลดังกล่าวยืนยันว่าคุณภาพชีวิตในวัยเกษียณเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยหลายมิติและชี้ให้เห็นความจำเป็นในการทำความเข้าใจปัจจัยเหล่านั้นอย่างเป็นระบบ

World Health Organization, (2023) เสนอว่าการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของผู้สูงอายุได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายมิติที่ทำงานร่วมกันอย่างซับซ้อน ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์ปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยภายนอก 6 มิติที่สอดคล้องกับบริบทผู้สูงอายุไทย ได้แก่ มิติเศรษฐกิจ มิติสังคม มิติการเมืองการปกครอง มิตินวัตกรรมเทคโนโลยี มิติสิ่งแวดล้อม และมิติพลวัตการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับฐิติธัญญาณ์ แก่นเพชร (2568) ที่พบว่าการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ประกอบหลายมิติในลักษณะเดียวกัน เพื่อกำหนดเป็นตัวแปรต้นในการวิจัย อย่างไรก็ตาม Steinhauser และคณะ (2017) ยืนยันว่ามิติภายใน โดยเฉพาะมิติจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับสูง ($r = 0.32-0.58$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ต้องอาศัยสมดุลระหว่างมิติภายนอกและมิติภายในควบคู่กัน ดังนั้น มิติภายนอกเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอต่อการอธิบายคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วน

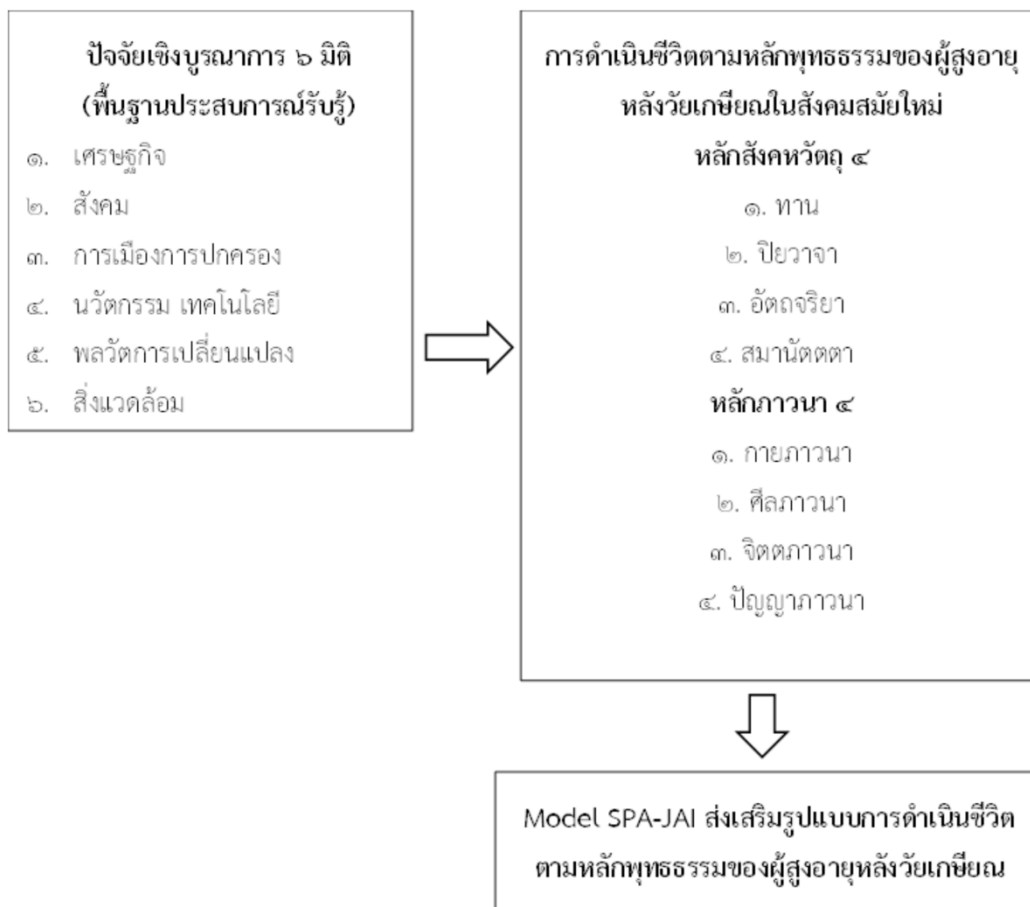
ช่องว่างดังกล่าวชี้ให้เห็นความจำเป็นในการแสวงหามิติภายในที่สอดคล้องกับบริบทไทยในสังคมที่มีรากฐานทางพระพุทธศาสนามายาวนานหลักพุทธธรรมตอบช่องว่างระหว่างมิติภายนอกและมิติภายใน ได้ตรงจุด โดยหลักสังคหวัตถุ 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542) ทำหน้าที่เสริมสร้างมิติภายนอกด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อันได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ขณะที่หลักภavana 4 (พระสุชีโว, 2547) ทำหน้าที่พัฒนามิติภายในอย่างเป็นระบบผ่านการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา การบูรณาการหลักธรรมทั้งสองเข้ากับปัจจัยภายนอก 6 มิติ จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

จังหวัดนนทบุรีมีประชากรผู้สูงอายุกว่า 200,000 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 ของประชากรจังหวัด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) และมีวัดพุทธศาสนาทั้งสิ้น 246 วัด (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2565) กระจายอยู่ทั่วทุกชุมชน วัดชลประทานรังสฤษฎ์มีจุดเด่นคือมีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำประมาณ 2,500 คนต่อปี (สำนักงานวัดชลประทานรังสฤษฎ์, 2567) ซึ่งเป็นฐานประชากรที่มีความหลากหลายเพียงพอสำหรับการวิจัยแบบผสมผสาน นอกจากนี้วัดยังดำเนินงานภายใต้อุดมคติ “เปลี่ยนความเชื่อให้เป็นปัญญา เปลี่ยนศรัทธาให้เป็นการปฏิบัติ” ซึ่งสะท้อนการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริงอย่างเป็นรูปธรรม จึงเลือกวัดชลประทานรังสฤษฎ์เป็นขอบเขตพื้นที่วิจัย โดยศึกษาจากผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดแห่งนี้เป็นประจำ

แม้งานวิจัยของ ฐิติธัญญาณ์ แก่นเพชร (2568) จะศึกษาการเตรียมความพร้อมของกลุ่มก่อนวัยเกษียณในมิติต่าง ๆ แต่มิติภายในด้านจิตวิญญาณยังมักถูกมองข้ามและยังไม่มีการศึกษาเชิงประจักษ์ที่ทดสอบว่าปัจจัยภายนอกใดมีอำนาจทำนายนการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ จึงทำให้การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมยังขาด

โมเดลปฏิบัติที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะผู้ที่เผชิญกับข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจ สุขภาพหรือการเดินทางไปปฏิบัติธรรมหรือกิจกรรมทางศาสนา เช่นที่วัด การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมช่องว่างดังกล่าวโดยกำหนดวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติ ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และพลวัตการเปลี่ยนแปลง ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในสังคมสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ
3. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดล SPA-JAI ที่ส่งเสริมรูปแบบการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ



กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติ ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง นวัตกรรมเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และพลวัตการเปลี่ยนแปลง ในฐานะตัวแปรต้น กับการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม 2 มิติ คือ หลักสังคหวัตถุ 4 และหลักภาวนา 4 ในฐานะตัวแปรตาม โดยผลการวิจัยทั้งสองส่วนนำไปสู่การพัฒนาโมเดล SPA-JAI เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ตามรูปแบบ Explanatory Sequential Design (Creswell & Creswell, 2018) โดยเริ่มจากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณก่อน จากนั้นจึงเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่ออธิบายและขยายผลที่ได้ และบูรณาการผลทั้งสองส่วนในขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบโมเดล แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Phase) ประชากรคือผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จำนวน 2,500 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 450 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตามตารางของ Krejcie and Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($n = 334$) และเพิ่ม Statistical Power ร้อยละ 35 เพื่อความแม่นยำของการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถาม 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบวัดปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติ (37 ข้อ) และแบบวัดการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม (72 ข้อ) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ($IOC = 0.67-1.00$) และค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha รายด้านระหว่าง .672-.935 ดังแสดงในตารางที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา t-test, One-way ANOVA และ Multiple Regression แบบ Stepwise

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรายด้าน

ด้าน	Cronbach's Alpha
ปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติ (ตัวแปรต้น)	
ด้านเศรษฐกิจ	.781
ด้านสังคม	.722
ด้านการเมืองการปกครอง	.767
ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี	.792
ด้านพลวัตการเปลี่ยนแปลง	.728
ด้านสิ่งแวดล้อม	.672
การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม (ตัวแปรตาม)	
หลักสังคหวัตถุ 4	.935
หลักภาวนา 4	.931

หมายเหตุ: เกณฑ์ผ่าน Cronbach's Alpha $\geq .70$; ด้านสิ่งแวดล้อม (.672) ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ .60 สำหรับการวิจัยเชิงสำรวจ (Hair et al., 2010; George & Mallery, 2003)

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Phase) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก 24 รายด้วย Purposive Sampling จนถึงจุด Data Saturation (Guest et al., 2006) แบ่งเป็นพระสงฆ์นักวิชาการ 8 รูป และฆราวาสผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ 16 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้แนวคำถามถึงโครงสร้าง บัณฑิตเสี่ยงและถอดความแบบคำต่อคำภายใน 48 ชั่วโมง วิเคราะห์ด้วย Thematic Content Analysis (Braun & Clarke, 2006) และตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วย Member Checking

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (เลขที่ ว 825/2567) ดำเนินการภายใต้หลักการ Belmont Report (1979) ผู้เข้าร่วมทุกรายให้ Informed Consent และข้อมูลถูกจัดเก็บในระบบเข้ารหัสเพื่อคุ้มครองความเป็นส่วนตัว

ระยะที่ 3 การพัฒนาและตรวจสอบโมเดล (Model Development and Validation Phase) นำผลการวิจัยจากระยะที่ 1 และระยะที่ 2 มาสังเคราะห์ผ่านกระบวนการ Design Thinking 5 ขั้นตอน ได้แก่ Empathize → Define → Ideate → Prototype → Test บูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 เข้ากับหลักวิทยาศาสตร์

สมองจนได้โมเดล SPA-JAI นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 11 รูป/คน จาก 4 สาขา ได้แก่ พระพุทธศาสนา ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ นักจิตวิทยาผู้ให้คำปรึกษา และแพทย์ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (รหัส C_) ตรวจสอบความเหมาะสมด้วยวิธี Educational Connoisseurship and Criticism (Eisner, 1991) โดยใช้แบบประเมิน 8 ข้อ มาตรฐานส่วนประมาณค่า 1–5 ระดับ เกณฑ์ผ่านที่ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับวัตถุประสงค์ โดยเริ่มจากข้อมูลพื้นฐานลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ตามด้วยผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อตามลำดับดังนี้

ข้อมูลพื้นฐาน: ลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 450 คนแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 450)

ลักษณะประชากรศาสตร์	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	236	52.44
หญิง	214	47.56
รวม	450	100.00
2. อายุ		
60 – 65 ปี	159	35.33
66 – 70 ปี	212	47.11
71 ปีขึ้นไป	79	17.56
รวม	450	100.00
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	314	69.78
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	66	14.67
ปริญญาตรีขึ้นไป	70	15.56
รวม	450	100.00
4. รายได้		
เพียงพอ	251	55.78
ไม่เพียงพอแต่ไม่มีหนี้สิน	108	24.00
ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	26	5.78
เหลือเก็บออม	65	14.44
รวม	450	100.00

ตารางที่ 2 ลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 450)

ลักษณะประชากรศาสตร์	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
5. การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา		
เป็นประจำ	266	59.11
นาน ๆ ครั้ง	160	35.56
ไม่เคยเข้าร่วม	24	5.33
รวม	450	100.00
6. อาชีพ		
ไม่มีอาชีพ	151	33.56
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	197	43.78
ข้าราชการบำนาญ	102	22.67
รวม	450	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 52.44) มีอายุระหว่าง 66–70 ปีมากที่สุด (ร้อยละ 47.11) การศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 69.78) รายได้เพียงพอ (ร้อยละ 55.78) ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 43.78) และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ (ร้อยละ 59.11) ลักษณะดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผ่านพ้นความกังวลพื้นฐานด้านเศรษฐกิจแล้ว มีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติศาสนกิจในระดับสูง และแม้จะมีการศึกษาในระดับพื้นฐาน แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมได้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางที่เข้าถึงได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ หลังวัยเกษียณในสังคมสมัยใหม่

ผลการวิเคราะห์ Multiple Regression Analysis แบบ Stepwise พบว่าปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิตร่วมกัน ทำนายการดำเนินชีวิตตามหลักสังคหวัตถุ 4 ได้ร้อยละ 66.8 ($R^2 = 0.668$) ตามหลักภวนา 4 ได้ร้อยละ 62.9 ($R^2 = 0.629$) และในภาพรวมได้ร้อยละ 70.5 ($R^2 = 0.705$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สรุปตัวทำนายสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม (N = 450)

ตัวแปรตาม	R^2	ตัวแปรทำนายสำคัญ	β
Y1 สังคหวัตถุ 4	0.668	X2 ด้านสังคม	0.275
		X4 ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี	0.241
		X6 ด้านสิ่งแวดล้อม	0.187
		X5 ด้านพลวัตการเปลี่ยนแปลง	0.148
		X3 ด้านการเมืองและนโยบาย	0.136
Y2 ภวนา 4	0.629	X2 ด้านสังคม	0.327
		X4 ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี	0.205
		X6 ด้านสิ่งแวดล้อม	0.199

ตารางที่ 3 สรุปตัวทำนายสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม (N = 450) (ต่อ)

ตัวแปรตาม	R ²	ตัวแปรทำนายสำคัญ	β
		X5 ด้านพลวัติการเปลี่ยนแปลง	0.128
		X3 ด้านการเมืองและนโยบาย	0.091
YT ภาพรวม	0.705	X2 ด้านสังคม	0.315
		X4 ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี	0.229
		X6 ด้านสิ่งแวดล้อม	0.185
		X5 ด้านพลวัติการเปลี่ยนแปลง	0.164
		X3 ด้านการเมืองและนโยบาย	0.118

หมายเหตุ: ปัจจัย X1 ด้านเศรษฐกิจไม่ผ่านการคัดเลือกในโมเดล Stepwise; ทุกตัวแปรมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยด้านสังคมมีอิทธิพลสูงสุดต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในทุกมิติ ($\beta = 0.275 - 0.327$) รองลงมาคือด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี ($\beta = 0.205 - 0.241$) ด้านสิ่งแวดล้อม ($\beta = 0.185 - 0.199$) ด้านพลวัติการเปลี่ยนแปลง ($\beta = 0.128 - 0.164$) และด้านการเมืองและนโยบาย ($\beta = 0.091 - 0.136$) ตามลำดับ ส่วนปัจจัยด้านเศรษฐกิจไม่ผ่านการคัดเลือกในโมเดล Stepwise เนื่องจากทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่จำเป็นต้องมีก่อนมิใช่ตัวแปรที่เพิ่มอำนาจทำนายหลังจากปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมถูกนำ เข้าโมเดลแล้ว

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

1. ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรหลักดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรหลัก (N = 450)

ตัวแปร	M	SD	ระดับ
ปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติ (ตัวแปรต้น)			
ด้านสิ่งแวดล้อม	3.98	0.607	มาก
ด้านเศรษฐกิจ	3.95	0.550	มาก
ด้านการเมืองและนโยบาย	3.93	0.617	มาก
ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี	3.91	0.579	มาก
ด้านสังคม	3.89	0.585	มาก
ด้านพลวัติการเปลี่ยนแปลง	3.85	0.589	มาก
(การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม (ตัวแปรตาม			
หลักสังคหวัตถุ 4	3.91	0.889	มาก
หลักภาวนา 4	3.92	0.920	มาก
ภาพรวม	3.89	0.478	มาก

หมายเหตุ: เกณฑ์แปลผล: 3.41 – 4.20 = มาก

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยเชิงบูรณาการทั้ง 6 มิติอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 3.98, SD = 0.607$) และด้านพลวัตการเปลี่ยนแปลงมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M = 3.85, SD = 0.589$) ส่วนการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับมากทั้งหลักสังคหวัตถุ 4 ($M = 3.91, SD = 0.889$) และหลักภาวนา 4 ($M = 3.92, SD = 0.920$) แสดงว่าผู้สูงอายุนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรมแม้จะเผชิญกับความท้าทายจากปัจจัยแวดล้อมหลายด้าน

2. ความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผลการวิเคราะห์ด้วย Independent Samples t-test และ One-way ANOVA ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (YT ภาพรวม)

ตัวแปร	สถิติ	ค่าสถิติ	.Sig	ผล
เพศ	t-test	$t = 0.255$	0.614	ไม่แตกต่าง
อายุ	F-test	$F = 2.674$	0.070	ไม่แตกต่าง
ระดับการศึกษา	F-test	$F = 6.871$	0.001	แตกต่าง**
สถานภาพสมรส	F-test	$F = 4.488$	0.012	แตกต่าง*
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	t-test	$t = 0.717$	0.398	ไม่แตกต่าง
การอยู่อาศัยกับครอบครัว	F-test	$F = 7.933$	0.000	แตกต่าง**
รายได้	F-test	$F = 11.183$	0.000	แตกต่าง**
การเป็นสมาชิกกลุ่มสูงวัย	t-test	$t = 0.032$	0.859	ไม่แตกต่าง
การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา	F-test	$F = 4.581$	0.011	แตกต่าง*
โรคประจำตัว	t-test	$t = 0.406$	0.524	ไม่แตกต่าง
การพักผ่อน	t-test	$t = 11.273$	0.001	แตกต่าง**
กลุ่มอาชีพ	F-test	$F = 12.352$	0.000	แตกต่าง**
รูปแบบที่อยู่อาศัย	F-test	$F = 13.081$	0.000	แตกต่าง**

หมายเหตุ: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; + อายุมีนัยสำคัญเฉพาะ Y1 สังคหวัตถุ 4 ($F = 3.305, Sig. = 0.038$) แต่ไม่มีนัยสำคัญในภาพรวม YT ($Sig. = 0.070$); การทดสอบรายคู่ใช้วิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD)

จากตารางที่ 5 พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส การอยู่อาศัยกับครอบครัว รายได้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การพักผ่อน กลุ่มอาชีพ และรูปแบบที่อยู่อาศัย ส่วนปัจจัยที่ไม่ส่งผลแตกต่าง ได้แก่ เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว การเป็นสมาชิกกลุ่มสูงวัย และโรคประจำตัว สำหรับอายุพบว่าส่งผลเฉพาะการดำเนินชีวิตตามหลักสังคหวัตถุ 4 เท่านั้น ($F = 3.305, Sig. = 0.038$) โดยกลุ่มอายุ 71 ปีขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มอายุ 60-65 ปีอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่ส่งผลในภาพรวม

3. การสังเคราะห์ผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Joint Display) ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก 24 ราย ด้วย Thematic Content Analysis เพื่อยืนยันและขยายความผลเชิงปริมาณ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การสังเคราะห์ผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ปัจจัย/ตัวแปร	ผลเชิงปริมาณ	ธีมหลักเชิงคุณภาพ	การสังเคราะห์
ด้านสังคม	$\beta = 0.315$ (สูงสุด), M = 3.89	“วัดและครอบครัวธรรมะเป็น เครือข่ายหลัก”	ยืนยัน: เครือข่ายสังคมเป็นแรงเสริม การปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด
ด้านเทคโนโลยี	$\beta = 0.229$ (อันดับ 2), M = 3.91	“เทคโนโลยีเป็นสะพานธรรมะ ยุคใหม่”	ขยาย: เทคโนโลยีเป็นช่องทางปฏิบัติ ธรรมในชีวิตประจำวัน
ด้านสิ่งแวดล้อม	$\beta = 0.185$ (อันดับ 3), M = 3.98	“สิ่งแวดล้อมที่ดีสร้างได้ที่วัด และที่บ้าน”	ขยาย: สิ่งแวดล้อมที่ดีสร้างได้ในชีวิต ประจำวัน ไม่ต้องรอวัด
ด้านพลวัต การเปลี่ยนแปลง	$\beta = 0.164$ (อันดับ 4), M = 3.85	“ธรรมะช่วยให้ปรับตัวได้โดยไม่ หวั่นไหว”	ยืนยัน: ผู้มีทัศนคติยึดหยุ่นตาม ไตรลักษณ์ปรับตัวได้ดีกว่า
ด้านการเมือง การปกครอง	$\beta = 0.118$ (ต่ำสุด), M = 3.93	“นโยบายผู้สูงอายุของรัฐสร้าง ความรู้สึกมั่นคงในใจ”	ขยาย: การเมืองมีผลทางจิตวิทยา ไม่ใช่แค่นโยบาย
ด้านเศรษฐกิจ	ไม่อยู่ในโมเดล, M = 3.95	“ความมั่นคงทางการเงินเป็น เงื่อนไขพื้นฐาน”	ยืนยัน: เป็นเงื่อนไขพื้นฐาน ไม่ใช่ตัว ทำนายหลัก
สังคหวัตถุ 4	$R^2 = 0.668$ M = 3.91,	“การให้และเกื้อกูลเกิดในชีวิต ประจำวัน”	ยืนยัน: สังคหวัตถุ 4 เกิดทั้งในวัดและ นอกวัด
ภavana 4	$R^2 = 0.629$ M = 3.92,	“ภavanaเกิดได้ในกิจวัตร ธรรมดา”	ขยาย: ฟังธรรมแต่ไม่ปฏิบัติ → Theory-Practice Gap

จากตารางที่ 6 พบว่าผลเชิงคุณภาพยืนยันและขยายความผลเชิงปริมาณในทุกมิติ โดยเฉพาะการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งพระสงฆ์นักวิชาการและฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมต่างยืนยันตรงกันว่าเครือข่ายสังคมเป็นแรงเสริมการปฏิบัติธรรมที่สำคัญที่สุด สอดคล้องกับค่า β สูงสุดของปัจจัยด้านสังคม

นอกจากนี้ยังพบ Theory-Practice Gap ในการปฏิบัติภavana 4 ซึ่งนำไปสู่ความจำเป็นในการพัฒนาโมเดล SPA-JAI พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์ ปัญหาหลักที่พบ ของผู้สูงอายุที่พบในการวิเคราะห์ระหว่างข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ได้แก่ ช่องว่างระหว่างรุ่นที่ทำให้รู้สึกสูญเสียคุณค่า (ร้อยละ 45.2) การขาดทักษะเทคโนโลยีเพื่อเข้าถึงธรรมะ (ร้อยละ 58.7) การตามสังคมไม่ทัน (ร้อยละ 48.6) และ Theory-Practice Gap ในการปฏิบัติจิตตภavana (M = 3.68)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การพัฒนาและตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดล SPA-JAI

ผลการประเมินความเหมาะสมของโมเดล SPA-JAI (Spiritual, Peaceful, Acceptance, Joyful, Awareness, Insight) ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 11 ท่านจาก 4 สาขา ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของโมเดล SPA-JAI โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 11 ท่าน

ประเด็นการประเมิน	M	ระดับ
1. ความชัดเจนขององค์ประกอบโมเดล	4.82	มากที่สุด
2. ความเหมาะสมของชื่อโมเดล	5.00	มากที่สุด
3. ความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์	4.64	มากที่สุด
4. ความสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม (ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4)	4.73	มากที่สุด
5. ความง่ายในการสื่อสารให้ผู้สูงวัยทั่วไปเข้าใจ	4.64	มากที่สุด
6. ระยะเวลาและวิธีปฏิบัติเหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ	4.55	มากที่สุด
7. ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน	4.82	มากที่สุด
8. ศักยภาพในการขยายผลสู่กลุ่มอื่น	4.73	มากที่สุด
ภาพรวม	4.67	มากที่สุด

หมายเหตุ: เกณฑ์ผ่านที่ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 ; $4.51-5.00 =$ มากที่สุด

จากตารางที่ 7 พบว่าโมเดล SPA-JAI มีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.67$) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดทุกด้าน โดยด้านความเหมาะสมของชื่อโมเดลได้รับการประเมินสูงสุด ($M = 5.00$) รองลงมาคือด้านความชัดเจนขององค์ประกอบโมเดลและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงในระดับเท่ากันคือ ($M = 4.82$) สะท้อนว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงวัยหลังวัยเกษียณได้จริงในชีวิตประจำวัน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยเชิงบูรณาการ 6 มิติร่วมกันทำนายการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงวัยหลังวัยเกษียณได้ร้อยละ 70.5 โดยปัจจัยด้านสังคมมีอิทธิพลสูงสุด ($\beta = 0.315$) สอดคล้องกับแนวคิดของ Putnam (2000) เรื่อง Social Capital ที่ระบุว่าเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นฐานสำคัญของการกระทำที่มีคุณค่าต่อส่วนรวม และสอดคล้องกับ Ryff and Singer (2000) ที่เสนอว่าการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพ ในบริบทของวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ระบบครอบครัวธรรมะที่ลูกหลานมาร่วมกิจกรรมพร้อมกับผู้สูงวัยสร้างเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็ง ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยด้านนวัตกรรมเทคโนโลยีมีอิทธิพลอันดับสอง ($\beta = 0.229$) สอดคล้องกับ Friemel (2016) ที่พบว่าผู้สูงวัยสามารถปรับตัวกับเทคโนโลยีได้เมื่อมีแรงจูงใจชัดเจน ซึ่งในกรณีนี้คือการเข้าถึงธรรมะผ่าน YouTube และกลุ่ม Line และสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ของ Baltes (1997) ที่เสนอว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิตแม้ในวัยสูงวัย ที่น่าสังเกตคือปัจจัยด้านเศรษฐกิจไม่ปรากฏในโมเดล Stepwise สะท้อนว่าเศรษฐกิจทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขพื้นฐาน (Threshold Condition) ตามแนวคิดของ Maslow (1954) ที่จัดความต้องการด้านวัตถุเป็นพื้นฐานที่จำเป็นต้องมีก่อน แต่ไม่ใช่ตัวทำนายหลักหลังจากที่ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมถูกนำเข้ามาแล้ว ผลนี้มีนัยสำคัญต่อการออกแบบนโยบายดูแลผู้สูงวัยที่ไม่ควรมุ่งเน้นเพียงสวัสดิการทางการเงินเท่านั้น

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงวัยหลังวัยเกษียณมีการดำเนินชีวิตตามหลักสังคหวัตถุ 4 ($M = 3.91$) และหลักภาวนา 4 ($M = 3.92$) อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน สอดคล้องกับแนวคิดของ Erikson (1982) ที่ระบุว่าวัยสูงวัยเป็น

ช่วงที่บุคคลแสวงหาความมีคุณค่าของชีวิต (Ego Integrity) ซึ่งมักแสดงออกผ่านการหันเข้าหาศาสนาและจิตวิญญาณมากขึ้นเพื่อบรรลุถึงความมีคุณค่าของชีวิต โดยด้านอัตถจริยามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 4.42$) สะท้อนว่าผู้สูงอายุสามารถแสดงออกด้านการเสียสละและการให้ในชีวิตประจำวันได้ดี สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2542) ที่ระบุว่าอัตถจริยาเป็นหลักธรรมที่แสดงออกได้โดยไม่ต้องอาศัยทรัพย์สินหรือสถานที่พิเศษ

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่ามิติจิตตภาวนาซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของมิติภายในมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=3.68$) สะท้อนให้เห็นว่าแม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ (ร้อยละ 59.11) แต่ยังไม่สามารถนำหลักจิตตภาวนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง กล่าวคือผู้สูงอายุรับรู้หลักธรรมผ่านมิติภายนอกด้านสังคมและศาสนา แต่การพัฒนาจิตภายในผ่านการดำเนินชีวิตตามหลักจิตตภาวนาอย่างเป็นรูปธรรมยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความไม่สมดุลระหว่างมิติภายนอกและมิติภายในตามที่ได้กล่าวไว้ในกรอบแนวคิดการวิจัย ทั้งนี้ Steinhauser et al. (2017) ได้แสดงให้เห็นว่ามิติภายในด้านจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับที่มีนัยสำคัญ ($r = 0.32-0.58$) ดังนั้น หากผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตตามหลักจิตตภาวนาได้จริงในชีวิตประจำวัน ย่อมส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตในมิติภายในตามที่งานวิจัยดังกล่าวยืนยันไว้ด้วย ผลการวิจัยครั้งนี้จึงชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาแนวทางที่ช่วยปิดช่องว่างระหว่างมิติภายนอกและมิติภายใน โดยให้ผู้สูงอายุสามารถนำหลักจิตตภาวนาไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันโดยไม่มีข้อจำกัดด้านสถานที่หรือเวลา ซึ่งเป็นที่มาของการออกแบบโมเดล SPA-JAI ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

สำหรับปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มข้าราชการบำนาญมีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมสูงสุด ($M = 4.10$) ซึ่งอาจเชื่อมโยงกับความมั่นคงทางรายได้และเวลาว่างที่มากกว่า เป็นเงื่อนไขที่เอื้อต่อการพัฒนาทั้งมิติภายนอกและมิติภายในได้อย่างสมดุล และกลุ่มที่อยู่กับคู่สมรสมีการดำเนินชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่อยู่คนเดียว สอดคล้องกับ Jitapunkul and Wivatvanit (2009) ที่พบว่าการมีคู่ชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย และสะท้อนแนวคิดของ Lawton and Nahemow (1973) เรื่องความสำคัญของสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในที่นี้คือมิติภายนอกด้านสังคมที่ส่งเสริมการพัฒนาจิตภายในได้อย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 โมเดล SPA-JAI (Spiritual, Peaceful, Acceptance, Joyful, Awareness, Insight) พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์ปัญหาหลักที่พบในผู้สูงอายุ ได้แก่ ช่องว่างระหว่างรุ่นที่ทำให้รู้สึกสูญเสียคุณค่า การขาดทักษะเทคโนโลยีเพื่อเข้าถึงธรรมะ และ Theory-Practice Gap ในการปฏิบัติจิตตภาวนา ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 11 ท่านจาก 4 สาขา ด้วยวิธี Educational Connoisseurship and Criticism (Eisner, 1991) พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($M = 4.67$) ผ่านเกณฑ์ทุกด้าน

โมเดล SPA-JAI ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ Spiritual (ตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์) Peaceful (พัฒนาความสงบผ่านสติและสมาธิ) Acceptance (เข้าใจหลักอนิจจัง พร้อมปรับตัว) Joyful (ความสุขที่เกิดจากภายใน) Awareness (มีสติอยู่กับปัจจุบัน) และ Insight (ปัญญาที่เข้าใจหลักไตรลักษณ์) โดยออกแบบให้ปฏิบัติได้ 2 ช่วง คือ ช่วงเช้าและก่อนนอน ช่วงละ 10 นาที ซึ่งมีหลักฐานด้านวิทยาศาสตร์รองรับว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการฝึกสติและสะท้อนตนเองได้ดีที่สุด สอดคล้องกับหลักอริยจิตและสติปัฏฐาน 4 ในพุทธธรรม

จุดเด่นสำคัญของโมเดลคือใช้เวลาเพียงวันละ 20 นาที ไม่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษ ไม่จำเป็นต้องเดินทางมาวัด เหมาะสมกับผู้สูงอายุทุกระดับการศึกษา และบูรณาการหลักภาวนา 4 กับสังคหวัตถุ 4 เข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน สอดคล้องกับแนวคิด Selective Optimization with Compensation ของ Baltes and Baltes (1990) และกรอบ Healthy Ageing ของ World Health Organization (2023) ที่ระบุว่าการพัฒนาศักยภาพภายใน (Intrinsic Capacity) เป็นหัวใจสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

งานวิจัยครั้งนี้มีข้อค้นพบที่เพิ่มพูนองค์ความรู้ทางวิชาการ 2 ประการ ประการแรก ยืนยันและขยายกรอบแนวคิด Threshold Condition ของ Maslow (1954) ในบริบทสังคมพุทธ กล่าวคือเมื่อผู้สูงอายุผ่านพ้นความกังวลด้านปัจจัยยังชีพแล้ว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมกลายเป็นตัวขับเคลื่อนหลักแทนปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ชี้ให้เห็นว่ากรอบทฤษฎีดังกล่าวต้องได้รับการปรับบริบทเมื่อนำมาใช้กับสังคมที่มีรากฐานทางพุทธศาสนา ประการที่สอง โมเดล SPA-JAI เป็นตัวอย่างการบูรณาการองค์ความรู้พื้นเมือง ได้แก่ หลักภวาม 4 และสังคหวัตถุ 4 เข้ากับจิตวิทยาตะวันตกและวิทยาศาสตร์สมองผ่านกระบวนการวิจัยที่เป็นระบบสอดคล้องกับทิศทางการวิจัยระดับนานาชาติที่เรียกร้องให้พัฒนากรอบทฤษฎีที่สะท้อนบริบทเอเชีย และมีศักยภาพเป็นต้นแบบสำหรับวัดอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เพื่ออ้างและส่งเสริมการปฏิบัติพุทธธรรมในชุมชนผู้สูงอายุต่อไป

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดที่ควรพิจารณาเมื่อนำผลไปอ้างอิง ประการแรก กลุ่มตัวอย่างจำกัดเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์เพียงแห่งเดียว ซึ่งมีแรงจูงใจทางศาสนาในระดับสูงอยู่แล้ว อาจทำให้ค่าเฉลี่ยที่พบสูงกว่าผู้สูงอายุทั่วไป ประการที่สอง โมเดล SPA-JAI ได้รับการพัฒนาจากข้อมูลเชิงประจักษ์และผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว แต่ไม่ได้ทดสอบประสิทธิภาพในเชิงทดลอง (Experimental Study) เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มผู้ใช้งานจริงยังเป็นขั้นตอนที่ควรดำเนินการในการวิจัยระยะต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานภาครัฐควรพัฒนานโยบายที่ครอบคลุมทั้งมิติเศรษฐกิจและมิติจิตวิญญาณควบคู่กัน โดยสนับสนุนให้วัดที่มีศักยภาพทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในมิติจิตวิญญาณ เนื่องจากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมมากกว่าปัจจัยด้านเศรษฐกิจ นโยบายที่มุ่งเน้นเฉพาะสวัสดิการทางการเงินจึงไม่เพียงพอต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน
2. วัดที่มีกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอควรพัฒนาระบบเครือข่ายสังคมให้เข้มแข็ง โดยสร้างกิจกรรมที่เชื่อมคนต่างวัย พัฒนาช่องทางเผยแพร่ธรรมะผ่านเทคโนโลยี และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทที่มีคุณค่าในชุมชน รวมทั้งนำโมเดล SPA-JAI ไปปรับใช้ร่วมกับกิจกรรมทางศาสนาที่มีอยู่เดิม
3. ควรทดสอบประสิทธิภาพของโมเดล SPA-JAI โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้โมเดลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว แต่ยังไม่ได้วัดผลการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มผู้ใช้งานจริง

บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ค้นเมื่อ 31 มกราคม 2569, จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2587

ฐิติธัญญาณ์ แก่นเพชร. (2568). รูปแบบที่เหมาะสมในการเตรียมความพร้อมและความเท่าทันทางการเงินที่เหมาะสมสำหรับคนก่อนวัยเกษียณ เพื่อสร้างหลักประกันที่มั่นคงสำหรับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ:กรณีศึกษา ภาคกลางตอนบนและภาคเหนือตอนล่าง. วารสารสมาคมนักวิจัย, 30 (1), น. 167-190.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระสุชีโว. (2547). **ภาวนา 4: กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2565). **รายงานสถิติวัดในประเทศไทย ประจำปี พ.ศ. 2565**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานวัดชลประทานรังสฤษฎี. (2567). **รายงานสถิติผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประจำปี พ.ศ.2566**. นนทบุรี: วัดชลประทานรังสฤษฎี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม**. ค้นเมื่อ 31 มกราคม 2569, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/nso/survey_detail/iM
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. **American Psychologist**, 52 (4), pp. 366–380.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), **Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences**. (เลขหน้า) New York: Cambridge University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, 3 (2), pp. 77–101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). **Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches** (5th ed.). Los Angeles: SAGE Publications.
- Eisner, E. W. (1991). **The enlightened eye: Qualitative inquiry and the enhancement of educational practice**. New York: Macmillan.
- Erikson, E. H. (1982). **The life cycle completed: A review**. New York: Norton.
- Field, A. (2017). **Discovering statistics using IBM SPSS statistics** (5th ed.). Los Angeles: SAGE Publications.
- Friemel, T. N. (2016). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. **New Media & Society**, 18 (2), pp. 313–331.
- George, D., & Mallery, P. (2003). **SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference** (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. **Field Methods**, 18 (1), pp. 59–82.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). **Multivariate data analysis** (7th ed.). New York: Pearson Education.
- Jitapunkul, S., & Wivatvanit, S. (2009). National policies and programs for the aging population in Thailand. **Ageing International**, 33 (1–4), pp. 62–74.
- Knodel, J., Teerawichitchainan, B., Prachuabmoh, V., & Pothisiri, W. (2015). **The situation of Thailand's older population: An update based on the 2014 survey of older persons in Thailand**. Michigan: University of Michigan Population Studies Center.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30 (3), pp. 607–610.
- Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), **The psychology of adult development and aging**. (เลขหน้า) Washington, DC: American Psychological Association.
- Maslow, A. H. (1954). **Motivation and personality**. New York: Harper & Row.
- Putnam, R. D. (2000). **Bowling alone: The collapse and revival of American community**. New York: Simon & Schuster.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. **Personality and Social Psychology Review**, 4 (1), pp. 30–44.
- Steinhauser, K. E., Fitchett, G., Handzo, G. F., Johnson, K. S., Koenig, H. G., Pargament, K.I., Puchalski, C. M., Sinclair, S., Taylor, E. J., & Balboni, T. A. (2017). State of the science of spirituality and palliative care research Part I: Definitions, measurement, and outcomes. **Journal of Pain and Symptom Management**, 54 (3), pp. 428–440.
- World Health Organization. (2023). **Decade of healthy ageing: Baseline report**. Retrieved January 31, 2026, from https://www.who.int/publications/i/item/978924_0017900
- World Health Organization. (2025). **Ageing and health: Key facts**. Retrieved January 31, 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>