

ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริม  
สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย  
Factors Strengthening Mental Resilience Based on Buddhist  
Psychology for Enhancing Mental Well-Being of the Elderly  
in Thai Society

วรัญญา สิริโพธิธนากุล  
Waranya Siripothitanakul<sup>\*</sup>

Received: October 26, 2024      Revised: January 3, 2025

Accepted: April 18, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ๒) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน ๓๙๙ คน ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวคิดทฤษฎีสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับพลังใจของกรอทเบิร์ก (Grotberg) และหลักธรรมที่ใช้ส่งเสริมการสร้างพลังใจ ได้แก่ พละ ๕ ๒) ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาได้แก่ พละ ๕ ประกอบด้วย ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ยกเว้นด้านพลังของศรัทธามีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง และ ๓) แนวทางเสริมสร้างพลังใจควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

---

<sup>\*</sup> ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Email: waranya.kulna@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๗ ๕๖๕ ๙๕๖๐



เนื่องจากการบำรุงให้ใจมีกำลังเข้มแข็งกล้าหาญ ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังใจ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี องค์ความรู้ที่ได้รับ คือ แนวคิดพลังใจของ Grotberg สามารถนำมาผสานกับหลักธรรม พละ ๕ อันเป็นเครื่องมือทางจิตวิญญาณที่มีศักยภาพในการเสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งจากภายในได้

**คำสำคัญ:** พลังใจ, พุทธจิตวิทยา, ผู้สูงอายุ, สุขภาวะทางจิต

### Abstract

This study aimed ๑) to study the concepts and theories on strengthening mental resilience based on Buddhist psychology for enhancing the mental well-being of the elderly in Thai society; ๒) to investigate the factors strengthening mental resilience based on Buddhist psychology for enhancing the mental well-being of the elderly in Thai society; and ๓) to propose guidelines for strengthening mental resilience based on Buddhist psychology for enhancing the mental well-being of the elderly in Thai society. The study was quantitative research. The sample of the study consisted of ๓๙๙ elderly individuals. The research findings were as follows ๑) The key theoretical concepts related to strengthening mental well-being include Grotberg's concept of resilience and the Buddhist principles known as the Five Powers (*Pañca Bala*)—faith, energy, mindfulness, concentration, and wisdom ๒) The Five Powers, as factors in Buddhist psychology, were found to have a high statistically significant correlation (at the .๐๑ level) with mental well-being both overall and each aspects, except for faith, which showed a moderate correlation ๓) Guidelines for strengthening mental resilience should focus on promoting the Five Powers among the elderly, as it plays a crucial role in nurturing resilience and cultivating bravery within the individual and helping them build inner strength, cope with challenges, and ultimately attain better mental well-being. The key knowledge gained from this study is that Grotberg's concept of resilience can



be integrated with the Buddhist Five Powers, which serve as powerful spiritual tools to cultivate inner mental strength.

**Keywords:** Resilience, Buddhist Psychology, Elderly, Mental Well-Being

## ๑. บทนำ

ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ (Aged Society) เพราะมีประชากรสูงอายุในสัดส่วน ๒๐% ของประชากรทั้งหมด จากสถิติจำนวนผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย รายงานว่าในปี ๒๕๖๗ มีผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นจำนวน ๒๐.๗๐% จากประชากรทั้งหมดและในปี ๒๕๗๔ ไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเหมือนญี่ปุ่น คือ มีประชากรสูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปถึง ๒๘% ของประชากรทั้งหมด และจากจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้เกิดผลกระทบขึ้นในหลายด้าน เช่น สังคม เศรษฐกิจ สาธารณสุขและสวัสดิการของรัฐ เป็นต้น นอกจากปัญหาทางสุขภาพร่างกายสิ่งที่ตามมาคือปัญหาทางสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ลงของผู้สูงอายุ สำหรับปัญหาทางร่างกายนั้นล่องลอยไปตามกาลเวลามีอาจทำให้กลับคืนมาแข็งแรงอ่อนเยาว์เหมือนเดิมได้ แต่สิ่งที่สามารถรักษาได้ก็คือการรักษาจิตใจ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, ๒๕๖๖)<sup>๒</sup> การที่ผู้สูงอายุได้พบการเปลี่ยนผ่านของยุคต่างๆ อย่างรวดเร็วทำให้เกิดภาวะทางจิตหลายอย่าง เช่น น้อยใจ ตัดการเปรียบเทียบ ภาวะอารมณ์แปรปรวน ภาวะเครียด วิตกกังวล โรคจิตเภท และกลุ่มอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่ไม่พบพยาธิสภาพทางกายหรืออาการหลงผิดคิดตนป่วย แม้กระทั่งการไม่เห็นคุณค่าในตัวเองจนนำไปสู่การมีภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัย การดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (เข้าถึงโลกของผู้สูงอายุด้วยหัวใจ สร้างสุขภาพจิตอย่างไรให้เวิร์ก, ๒๕๖๖)<sup>๓</sup> นอกจากนี้แล้วการเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็มีผลต่อสภาวะทางจิตของ

---

<sup>๒</sup> กรมกิจการผู้สูงอายุ, สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dop.go.th/th/know/15/926> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

<sup>๓</sup> ศูนย์สุขภาพใจ ปรีกษจิตแพทย์, เข้าถึงโลกของผู้สูงอายุด้วยหัวใจ สร้างสุขภาพจิตอย่างไรให้เวิร์ก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vimut.com/article/older-adults-mental-health> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ผู้สูงอายุ จากผลวิจัยเรื่องการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ<sup>๔</sup> พบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว ส่วนใหญ่เป็นโสด บางส่วนบุตรหลานไปทำงานต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจเนื่องจากไม่ได้วางแผนการเงินล่วงหน้า จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุอาจต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ และด้านบทบาทและสถานะทางสังคม เหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุทั้งสิ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาหมดพลังใจของผู้สูงอายุในสังคมไทย หลายปัญหาส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกไร้คุณค่า หดหู่ ซึมเศร้าหรือวิตกกังวล ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพ สังคมหรือเศรษฐกิจ การแก้ไขปัญหาพลังใจของผู้สูงอายุในสังคมไทยเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและมีความสุข ส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยนำหลักพุทธจิตวิทยาซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม ได้แก่ หลักพระ ๕ และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกเพื่อนำไปสู่การเสนอแนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิตต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

๒) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

๓) เพื่อเสนอแนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

---

<sup>๔</sup> ศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์, “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ”, *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ก.



### ๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย” นี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้การวิจัยเชิงความสัมพันธ์ (Correlational Research) แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ๑) วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ๒) วิจัยเชิงปริมาณ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยประกอบ ขั้นตอนที่ ๑: ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ขั้นตอนที่ ๒: สร้างกรอบแนวคิดการวิจัยจากเอกสารและทฤษฎีที่ได้ศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนที่ ๓: การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา หรือผล ๕ เพื่อใช้ในการประเมินปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจของผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ ๔: การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยดังนี้ ๑) การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของ IOC ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จำนวน ๕ ท่าน โดยแบบสอบถามปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาและแบบสอบถามสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง ๐.๘๐-๑.๐๐ ๒) การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน โดยการตรวจสอบความเชื่อมั่นแบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) โดยแบบสอบถามปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๓๓ แบบสอบถามสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๙๙ ซึ่งแบบสอบถามทั้งฉบับมีความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๕๖ ขั้นตอนที่ ๕: ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนที่ ๖: นำแบบสอบถามแจกกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน ๓๙๙ คน ที่ได้จากการคำนวณตามสูตรการหาประชากรกลุ่มตัวอย่าง (Yamane, ๑๙๖๗)<sup>๕</sup> ขั้นตอนที่ ๗: วิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์สถิติอ้างอิงด้วยสถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง ๒ กลุ่ม (Independent Sample t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F-test (One-way ANOVA) และเสนอรายงานวิจัย ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

<sup>๕</sup> Yamane, Taro *Statistic: An Introductory Analysis*, (New York: Harper & Row, 1967).



#### ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๑) ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า หลักธรรมพละ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้สูงอายุและทฤษฎี Resilience Quotient (RQ)<sup>๖</sup> แนวคิดนี้ใช้วัดและประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคล ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) คือความสามารถในการปรับตัวและกลับมาได้หลังจากเผชิญกับความยากลำบากหรือความท้าทายในชีวิต และการฟื้นฟูตัวเองเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก ทั้งสองแนวคิดนี้สามารถนำมาใช้ร่วมกันเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและพลังใจของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) ผลการศึกษายัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยหลักธรรมพละ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับสุขภาวะทางจิต จิต โดยพลังของปัญญามีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตมากที่สุด รองลงมาเป็น พละของสมาธิ และมีเพียงด้านพลังของศรัทธาที่มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับสุขภาวะทางจิต ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ ระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยากับสุขภาวะทางจิต (n = ๓๔๙)

| ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา | สุขภาวะทางจิต           |                 |                   |
|---------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|
|                                             | Pearson Correlation (r) | Sig. (๒-tailed) | ระดับความสัมพันธ์ |
| พลังของศรัทธา                               | .๕๐๒                    | .๐๐๐            | ปานกลาง           |
| พลังของวิริยะ                               | .๖๘๔                    | .๐๐๐            | สูง               |
| พลังของสติ                                  | .๗๓๐                    | .๐๐๐            | สูง               |

<sup>๖</sup> Grotberg, E.H., A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, (Netherlands: Bernard Van Leer Foundation, 1995), pp. 9-10.



| ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจ<br>ตามแนวพุทธจิตวิทยา | สุขภาวะทางจิต              |                    |                   |
|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|
|                                                 | Pearson Correlation<br>(r) | Sig.<br>(๒-tailed) | ระดับความสัมพันธ์ |
| พลังของสมาธิ                                    | .๗๙๕                       | .๐๐๐               | สูง               |
| พลังของปัญญา                                    | .๗๙๙                       | .๐๐๐               | สูง               |
| รวม                                             | .๘๔๙                       | .๐๐๐               | สูง               |

๓) แนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เช่นการออกกำลังกาย มีงานอดิเรกที่รัก การทำกิจกรรมทางศาสนา หรือการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคมตามความถนัดของตน และ ควรประยุกต์ใช้หลักธรรมพระ ๕ ในการฝึกอบรมเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันทางใจ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีต่อไป หากผู้สูงอายุมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สูงแค่ไหน ความเข้มแข็งทางใจก็สูงขึ้นตามด้วย

## ๕. อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย” สามารถอภิปรายผลตามข้อค้นพบของวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๑) การอภิปรายผลการวิจัยแนวทางการเสริมสร้างพลังใจตามหลักพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ที่พบว่า ใช้แนวคิดเกี่ยวกับพลังใจของ กรอทเบิร์ก (Grotberg, ๒๐๐๕)<sup>๗</sup> และ หลักธรรมที่ใช้ส่งเสริมการสร้างพลังใจ ได้แก่ พระ ๕ ร่วมกันมีผลต่อสุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับ จำสืบทารวจ หลึง กนกวรรณ ขวัญอ่อน<sup>๘</sup> ที่ศึกษาพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแล ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยผู้วิจัยประยุกต์ทฤษฎี RQ (Resilience Quotient) ความ

<sup>๗</sup> Grotberg, E.H., **Resilience for Tomorrow**, [Online], Source: [http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005\\_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf](http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf) [19 February 2014].

<sup>๘</sup> จำสืบทารวจ กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”, **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.



เข้มแข็งทางด้านจิตใจตามแนวคิดของ กอธเบอร์ก (Grothberg) ว่ามี ๓ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และใช้เผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต เพื่อจัดการกับปัญหาและเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้นมาพัฒนาเป็นโปรแกรมโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ<sup>๙</sup> ที่กล่าวว่าพลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวไปตามสถานการณ์หรือสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ กล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองได้ การเสริมสร้างพลังใจเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมหรือเพิ่มความสามารถให้วัยรุ่นมองเห็นความสามารถของตนเอง เข้าใจปัญหาและสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้นำมาซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการแสดงออกที่เหมาะสม การเสริมสร้างพลังใจที่สำคัญคือการสร้างพลังใจจากภายในตนเอง หลักพุทธธรรมเพื่อการเสริมสร้างพลังใจให้วัยรุ่น คือ พละ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และ การมีกัลยาณมิตร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับศึกษาในต่างประเทศที่พบว่า การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการใช้แนวทางของหลักจิตวิทยาเชิงบวก เช่น Zhang, Z. et al.<sup>๑๐</sup> พบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อวัยชรา มีแนวโน้มที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายหลังจากการล้มได้ดีกว่า ความแข็งแรงทางร่างกายมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการกลับเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุที่เคยล้ม การมีทัศนคติเชิงบวกต่อวัยชราและความแข็งแรงทางร่างกาย ส่งผลต่อการกลับเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุที่เคยล้มได้มากที่สุด และ Windle, G. & Bennett, K.M.<sup>๑๑</sup> ที่พบว่า กิจกรรมทางกายมีผลบวกต่อ Resilience การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือ

<sup>๙</sup> กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, “พุทธิจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น”, วารสารพุทธิจิตวิทยา, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๗๙-๘๘.

<sup>๑๐</sup> Zhang, Z. et al., “Positive Self-perceptions of Aging Increase Physical Resilience to Facilitate Social Re-engagement of Older Adults Who Fall: Analysis Based on Health and Retirement Study Data”, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, Vol. ๑๐๔ No. ๘ (๒๐๒๓): ๑๒๕๓-๑๒๕๙.

<sup>๑๑</sup> Windle, G.<sup>๑</sup> & Bennett, K.M., “Psychological Resilience and Aging: The Role of Physical Activity”, *Journal of Aging and Physical Activity*, Vol. ๒๙ No. ๓ (๒๐๒๑): ๔๕๓-๔๗๐.



การเล่นโยคะ ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัวทางจิตใจในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากกว่ามีแนวโน้มที่จะมี Resilience สูงกว่า

ขณะเดียวกัน การในการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาโดยหลักพละ ๕ ในการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับ พระสุเทพ สิริธมโม (มัจฉา)<sup>๑</sup> ที่ศึกษาคำสอนเกี่ยวกับพละ ๕ ที่พบว่า หลักธรรมพละ ๕ ในพุทธปรัชญาเถรวาท ถือเป็นหลักธรรมที่คอยเกื้อหนุนและเป็นพื้นฐานสำหรับหลักธรรมอื่นที่มีความละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง เป็นแนวทางปฏิบัติในการหลุดพ้นจากทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร และ การศึกษาของ พระราชมงคลวิเทศ (น้อม กาละสังข์, ๒๕๖๕) ที่พบว่า พละ ๕ เป็นกำลังหรือพลังหรือธรรมอันเป็นกำลัง คือความไม่หวั่นไหวอันเป็นกำลังที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและยังความตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน เป็นความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่วุ่นไหวอันธรรมเป็นที่ปฏิบัติจะเข้าครอบงำไม่ได้ แสดงให้เห็นว่า พละ ๕ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาทางตะวันตกในการสร้างเสริมพลังใจแก่ผู้สูงอายุได้จริง

๒) การอภิปรายปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งภาพรวมและรายข้อ สอดคล้องกับ พระครูประสาทสรสิริธรรม (เกษม สุวณโณ)<sup>๓</sup> ที่พบว่า สุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนอยู่ในระดับมาก สุขภาพทางปัญญา คือ เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมออยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดีมีความสุข ดังพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)(๒๕๕๗) ได้อธิบายถึงคำว่าสุขภาวะหรือสุขภาพว่าคือสุขภาพ

<sup>๑</sup> พระสุเทพ สิริธมโม (มัจฉา), “ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องพละ ๕ ในพุทธปรัชญาเถรวาทและพุทธปรัชญามหายาน”, วารสารนิสิตวัจ, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๖-๕๔.

<sup>๓</sup> พระครูประสาทสรสิริธรรม (เกษม สุวณโณ), “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ก.

ทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ “สุขภาวะ” หมายถึง ความสุขใด ๆ ที่ก็ตามพูดขึ้นมานั้น เราตรวจสอบได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ ถ้าไม่มีภาวะที่ว่ามาเหล่านี้ ก็ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าพูดว่าเป็นความสุข มันก็เป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยังขาด ยังพร่อง หรือกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุในการศึกษานี้ความสุขตามคำกล่าวของ พระไพศาล วิสาโล<sup>๑</sup> ได้กล่าวถึง“สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน และสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้ และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง

โดยผลการวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และประสบการณ์เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีสุขภาวะทางจิตต่างกันทั้งในภาพรวมและรายด้าน สอดคล้องกับ พระครูประสาทสรสิริธรรม (เกษม สุวณโณ), (๒๕๖๐) ที่พบว่า สุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนอยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาพทางปัญญา คือ เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมออยู่ในระดับมาก ส่วนความแตกต่างของระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน ๓ ด้าน คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญา และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน ๑ ด้าน คือ สุขภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕. นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และประสบการณ์เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีสุขภาวะทางจิตต่างกันนั้น เมื่อพิจารณาทฤษฎี Erikson's Epigenetic Theory หรือ ทฤษฎี Psycho social Developmental Stage ของอีริกสัน (Erikson, E.H., ๑๙๕๐)<sup>๒</sup> จะพบว่า คนที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ดำเนินพัฒนาการมาถึงระยะที่ ๗ คือ : ความเป็นส่วนรวมกับความคิดถึงตนเอง

<sup>๑</sup> พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ สสส, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๙.

<sup>๒</sup> Erikson, E.H., **Childhood and Society**, (New York: Norton, 1950).



(Generativity vs Stagnation) จะต้องการดูแลผู้อื่น มักจะเป็นรูปแบบการสั่งสอนหรือสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีที่จะเกิดผลประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นการตอบแทนสังคม อาจด้วยการเลี้ยงดูลูก ขยันในงานและทำงานสังคม หรือองค์กรต่าง ๆ ถ้าสำเร็จจะสร้างความรู้สึกรับประโยชน์ และประสบความสำเร็จ หากไม่สำเร็จอาจรู้สึกว่าได้ให้ความส่วนร่วมทาง ทำให้คิดแต่ตนเองและไม่ขยันในงาน หากสำเร็จอาจสร้างลักษณะคือ การดูแลเอาใจใส่ และอาจดำเนินถึงระยะที่ ๘ คือ ความมั่นคงทางจิตใจ กับ ความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) เป็นช่วงอายุ ๖๕ ปี ถึงบั้นปลายชีวิต เป็นระยะที่คิดถึงความสำเร็จในชีวิตและเกิดความภูมิใจหากรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิต ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่ทำงานลดลง เพื่อค้นหาชีวิตวัยเกษียณ ถ้ามองว่าชีวิตที่ผ่านมาไม่ประสบความสำเร็จจะรู้สึกผิดเกี่ยวกับอดีตหรือไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตและไม่พอใจกับชีวิตและอาจสร้างความสิ้นหวังซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดโรคซึมเศร้าหรือความสิ้นหวัง หากสำเร็จจะนำไปสู่ลักษณะคือ ปัญญา เพื่อให้มองย้อนหลังถึงชีวิตด้วยความรู้สึกสมบูรณ์ และยอมรับความตายโดยปราศจากความกลัว ผู้ที่ฉลาดจะมีทั้งความมั่นคงและความสิ้นหวังอย่างสมดุลกัน ซึ่งในช่วงนี้หากผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตมาได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จจะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี และยังสอดคล้องกับทฤษฎีของ โรเบิร์ต เพค (Robert Peck's Theory)<sup>๑</sup> เกี่ยวกับการพัฒนาทางจิตสังคมในวัยสูงอายุ กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีอายุหรือเพศต่างกันย่อมมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายต่าง ๆ และส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่แตกต่างกันได้ เช่น ความเสื่อมของร่างกาย ความเจ็บป่วย การศึกษา ครั้งนี้พบว่า ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพในตัวบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก โดยที่ Grothberg<sup>๒</sup> แบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทะ ฉันทะ และฉันทะ ซึ่งเป็นความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่จัดการกับปัญหา โดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็นคุณค่าตนเองและเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหาซึ่งได้รับความเอาใจใส่จากผู้คนรอบข้าง ทำให้เพิ่ม

<sup>๑</sup> Peck, R., "Psychological Developments in the Second Half of Life, *The Journal of Gerontology*, Vol. 11 No. 4 (1956): 85-94.

<sup>๒</sup> Grotberg, E.H., *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*, pp. ๙-๑๐.

ประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเองและมีอารมณ์ขัน พลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ประกอบกับการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีอิสระทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและมีความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลที่เขารักและความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืนสภาพหลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ เหล่านี้สะท้อนให้เห็นพลังใจเป็นสิ่งสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจ ซึ่งในทางพุทธศาสนา หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการเสริมสร้างพลังใจ คือ หลักพละ ๕ เป็นธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่วินิจฉัย พละในความหมายของ อินทริย์ หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม<sup>๑</sup> และบ่งชี้ความร่วมมือกันของพัฒนาส่งเสริมว่าช้าหรือเร็วของบุคคล ได้แก่ ศรัทธา หรือสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา อินทริย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือ ธรรมที่เป็นตัวการหลักใหญ่ในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งอย่างใดในที่นี้ หมายถึง เป็นตัวการหลักใหญ่ในการกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ทำความเพียรพัฒนาเหตุปัจจัยสู่เป้าหมาย ทำให้เกิดความพร้อมในการเรียนรู้ปริยัติ ผูกพันปฏิบัติ ทำให้แจ้งประจักษ์ปฏิเวธ กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุเผชิญกับปัญหาหรือความคับข้องใจ การมีพละ ๕ จะเป็นหลักใหญ่ในการกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา

๓) การอภิปรายแนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย จากผลการศึกษา ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยบนพื้นฐานของหลักพละ ๕ ได้แก่ พละศรัทธา พลังวิริยะ พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญา ซึ่งเป็นหลักที่สามารถเรียนรู้ได้จากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การฝึกปฏิบัติในสถานปฏิบัติธรรม การวิปัสสนากรรมฐาน การทำกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ เช่น การทำบุญตักบาตร รักษาศีล ฟังพระ ธรรมเทศนา ปฏิบัติธรรม เวียนเทียน และการทำสมาธิเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องกับ การศึกษาของ พระราชมงคลวิเทศ (น้อม กาละสังข์)<sup>๑</sup> ที่พบว่า แนวทางการเสริมสร้างพลังใจของชาวพุทธในสหรัฐอเมริกาตามหลักพละ ๕ ของวัดมงคลเทพมุนี มี ๕ ประการตามหลักพละ ๕ และได้

<sup>๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๘๒๘-๘๓๒.

<sup>๒</sup> พระราชมงคลวิเทศ (น้อม กาละสังข์), “การเสริมสร้างพลังใจของชาวพุทธในสหรัฐอเมริกาตามหลักพละ ๕ : กรณีศึกษา วัดมงคลเทพมุนี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ก.



ดำเนินการโดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ของวัดมงคลเทพมุนีที่ประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีลักษณะคล้ายกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในวัดที่ประเทศไทย นอกจากนี้แนวทางดังกล่าวยังสะท้อนให้เห็นว่าหลักพละ ๕ จะเป็นหลักธรรมที่ช่วยสนับสนุนหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดีและยั่งยืนได้ สอดคล้องกับ ธฤชิตา แก้วภราดัย<sup>๒</sup> ที่พบว่า เมื่อใช้ธรรมะอิทธิบาท ๔ กับพละ ๕ ร่วมกัน ย่อมเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งในด้านการปฏิบัติธรรม การศึกษาและการทำงาน มุ่งไปสู่จุดหมายเดียวกัน โดยใช้ อิทธิบาท ๔ เป็นแกนขับเคลื่อนและใช้พละ ๕ เป็นพลังงานขับเคลื่อนจากภายใน เป็นเสมือนกำลังหนุนจิตใจให้เข้มแข็ง เป็นหลักธรรมประดับประดาเป็นเครื่องมือเกื้อกูลกัน สามารถสร้างความมั่นคงให้กับบุคคลในการปฏิบัติธรรม การศึกษา และการทำงาน นำไปสู่ผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดีและเจริญยิ่งขึ้นตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย คือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เช่นการออกกำลังกาย มีงานอดิเรกที่รัก การเป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคมตามความถนัดของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกปฏิบัติธรรม งานวิจัยกมลาค ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ<sup>๓</sup> พบระดับความสุขของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่มีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ๖. องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยเป็นการวิจัยเชิงความสัมพันธ์ (Correlational Research) โดยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับพลังใจและหลักธรรมที่ส่งเสริมการสร้างพลังใจ ได้แก่ หลักพละ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การศึกษานี้เน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุในสังคมไทย ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในบริบทของการดูแลสุขภาวะทางจิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อาจเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การส่งเสริมสุข

<sup>๒</sup> ธฤชิตา แก้วภราดัย, “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพละ ๕ กับอิทธิบาท ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.

<sup>๓</sup> กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ, “สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”, วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๖๓): ๔๐๓-๔๑๙.

ภาวะทางจิตของกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยใช้หลักธรรมะผละ ๕ เป็นพื้นฐานสำคัญในพุทธศาสนา ที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจกับบุคคลโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ หลักธรรมะผละเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถรับมือกับปัญหาและความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น เช่น ศรัทธาในศาสนาหรือมีทัศนคติที่ดี, การมีวิริยะในการฝึกฝนจิตใจ, การมีสติเพื่อควบคุมอารมณ์, การมีสมาธิในการตั้งจิตให้สงบ, และการใช้ปัญญาในการตัดสินใจอย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพลังใจที่เข้มแข็งส่งผลให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสมดุลทางจิตใจ ประกอบด้วย สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือการมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาหรืออุปสรรค สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ การมีความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาและการเปลี่ยนแปลง สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือการมีความสุข และความพอใจในชีวิต และสามารถวัดได้โดยใช้ Resilience Quotient (RQ) ตามแนวคิดของ Grothberg เป็นแนวคิดที่วัดความสามารถของบุคคลในการรับมือ และฟื้นตัวจากความยากลำบากหรือความเครียดสามารถสรุปเป็นชุดความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยได้เป็นภาพ ดังนี้



ภาพที่ ๑ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

จากแผนภาพจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ ผละ ๕ มีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาวะทางจิตที่ดี อันประกอบด้วย ๑) สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต ๒) สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต ๓) สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต งานวิจัยพบว่าพบว่าหลักธรรมผละ ๕ มีความเกี่ยวข้องและสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ ในส่วนการต่อยอดการพัฒนากิจกรรมและโปรแกรม สามารถนำหลักธรรมผละ ๕ มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมที่



เน้นการเสริมสร้างพลังใจของผู้สูงอายุ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบ พุทธจิตวิทยา การให้ความรู้และการฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักธรรมพละ ๕ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถ นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพหากผู้สูงอายุมีหลักพละ ๕ และสามารถปฏิบัติได้ดี มากเท่าใด ก็จะมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นหรือเพิ่มขึ้นตามไปด้วยนั้น ซึ่งจากผลการวิจัยนี้เป็น ประโยชน์ต่อองค์กรรวม ๒ ด้าน คือ ประโยชน์ต่อบุคคล ในที่นี้คือผู้สูงอายุ ผลที่วิจัยที่ได้สามารถ นำไปใช้เป็นแนวทางในสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ พละ ๕ และ ประโยชน์ต่อองค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น สามารถประยุกต์องค์ความรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยโดยรวม และเผยแพร่ข้อมูลจากงานวิจัยในสถาบันพลังจิตตานุ ภาพต่อไป

## ๗. สรุป

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวที่ใช้ในการศึกษาการเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในการศึกษารั้งนี้ พบว่า แนวคิดทฤษฎีสำคัญที่ เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับพลังใจของกรอทเบอร์ก (Grotberg) และหลักธรรมที่ใช้ส่งเสริมการสร้างพลังใจ ได้แก่ พละ ๕

ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ในสังคมไทย สามารถสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตและคะแนนเฉลี่ย ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า ปัจจัยที่เสริมสร้าง พลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .๐๑ โดยปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์ ในระดับสูงกับสุขภาวะทางจิต ยกเว้นด้านพลังของศรัทธามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับสุข ภาวะทางจิต

แนวทางเสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ในสังคมไทย คือ ๑) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยทั้ง ๕ ขั้นตอนนั้นได้ดำเนินการประยุกต์ใช้ในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตดีได้หลายประการ เช่น การออกกำลังกาย พลังใจช่วยผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นและความสนใจในชีวิต สนใจที่จะการ เรียนรู้สิ่งใหม่ พลังใจช่วยผู้สูงอายุให้มีความสุขความสมบูรณ์กายใจและอยากแผ่สิ่งนั้นออกมา เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวันสำคัญต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา โดยมีกิจกรรมที่สำคัญคือการทำบุญตักบาตร รักษาศีล ฟังพระ ธรรม



เทศนา ปฏิบัติธรรม เวียนเทียน และ ๒) ควรมีการจัดหลักสูตรการอบรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรม ด้วยการทำสมาธิเจริญวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้สูงอายุให้กว้างขวางขึ้น นอกจากนี้การเสริมสร้างพลังใจช่วยผู้สูงอายุให้อยากทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น การเป็นอาสาสมัคร พลังใจจะช่วยผู้สูงอายุให้มีความสุขและความพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น

## ๘. ข้อเสนอแนะ

### ๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลข้อค้นพบในการวิจัย ทางหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมพละ ๕ ไปใช้ในการเสริมการปลั่งใจแก่ผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรม และสามารถประยุกต์ใช้หลักพละ ๕ ไปสร้างกิจกรรมฝึกอบรมการปลั่งใจแก่ผู้สูงอายุให้เกิดมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีต่อไป

### ๒) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากผลการวิจัยพบว่า ควรนำเสนอแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีพลังใจด้วยปัจจัยแห่งพละ ๕ ดังนี้

๒.๑) ด้านพลังของศรัทธา ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางศาสนาและการทำความเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาในรูปแบบที่เข้าถึงง่ายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดสัมมนา การอบรม และการพบปะสนทนากับพระสงฆ์หรือวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในด้านพุทธศาสนา นอกจากนี้ ควรมีการจัดทำสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งในรูปแบบของเอกสาร วิดีโอ และแอปพลิเคชันที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ศึกษาและทำความเข้าใจได้ด้วยตนเอง

๒.๒) ด้านพลังของวิริยะ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตที่ผ่านมาหารือกันเพื่อสร้างพลังใจแก่กันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุ

๒.๓) ด้านพลังของสติ ควรส่งเสริมการฝึกให้ผู้สูงอายุสามารถรู้เท่าทันตนเองว่ารู้สึกอย่างไร เพื่อนำไปสู่การจัดการจิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๔) ด้านพลังของสมาธิ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สมาธิกับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อความสงบทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการฝึกโยคะ หรือการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ

๒.๕) ด้านพลังของปัญญา ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อให้มีความรู้ในทางโลก ส่งเสริมการปฏิบัติภาวนา เพื่อยกระดับจิตใจ ให้สามารถเข้าใจตนและ



เข้าใจโลกอย่างแท้จริง นำไปสู่การปล่อยวางเพื่อชีวิตที่มีความสุข

### ๓) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการวิจัยเชิงทดลองโดยการจัดกิจกรรมเป็นชุดโปรแกรมไปทดลองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และ ควรศึกษาปัจจัยพลังใจร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ตัวแปรจิตวิทยา ตัวแปรปัจจัยทางพระพุทธศาสนา อื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต เพื่อนำไปสู่การวิจัยในระยะยาวในผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕.
- พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส, ๒๕๕๒.
- จำสืบทำรวจ กนกวรรณ ขวัญอ่อน. “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”. **ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- ธฤชิดา แก้วภราดัย. “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพละ ๕ กับอิทธิบาท ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ). “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระราชมงคลวิเทศ (น้อม กาละสังข์). “การเสริมสร้างพลังใจของชาวพุทธในสหรัฐอเมริกาตามหลักพละ ๕ : กรณีศึกษา วัดมงคลเทพมุนี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.



ศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์. “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ”. **ดัชนีพันธพุทธศาสตร์ดัชนีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.**

กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. “พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น”. **วารสารพุทธจิตวิทยา. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๗๙-๘๘.**

กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ. “สุขชีวิติพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”. **วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๖๓): ๔๐๓-๔๑๙.**

พระสุเทพ สิริธมโม (มัจฉา). “ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องพละ ๕ ในพุทธปรัชญาเถรวาทและพุทธปรัชญามหายาน”. **วารสารนิสิตวัง. ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๖-๕๔.**

กรมกิจการผู้สูงอายุ. **สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dop.go.th/th/know/15/926> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ศูนย์สุขภาพใจ ปรีกษาจิตแพทย์. **เข้าถึงโลกของผู้สูงอายุด้วยหัวใจ สร้างสุขภาพจิตอย่างไรให้เวิร์ก.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.vimut.com/article/older-adults-mental-health> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

## ภาษาอังกฤษ

Erikson, E.H. **Childhood and Society.** New York: Norton, 1950.

Grotberg, E.H. **A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit.** Netherlands: Bernard Van Leer Foundation, 1995.

Yamane, Taro **Statistic: An Introductory Analysis.** New York: Harper & Row, ๑๙๖๗.

Cronbach, L.J. “Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests”. **Psychometrika.** Vol. 16 (1951): 297-334.

Peck, R. “Psychological Developments in the Second Half of Life. **The Journal of Gerontology.** Vol. 11 No. 4 (1956): 85-94.

Rovinelli, R.J. & Hambleton, R.K. “ On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion-Referenced Test Item Validity” . **Tijdschrift voor Onderwijsresearch.** Vol. 2 No. 2 (1977): 49-60.



- Windle, G. & Bennett, K.M. “Psychological Resilience and Aging: The Role of Physical Activity”. **Journal of Aging and Physical Activity**. Vol. 29 No. 3 (2021): 453-470.
- Zhang, Z. et al. “Positive Self-perceptions of Aging Increase Physical Resilience to Facilitate Social Re-engagement of Older Adults Who Fall: Analysis Based on Health and Retirement Study Data”. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**. Vol. 104 No. 8 (2023): 1253-1259.
- Grotberg, E.H. **Resilience for Tomorrow**. [Online]. Source: [http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005\\_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf](http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf) [19 February 2014].

