



รูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง*

MEDITATION PRACTICES FOR ENHANCING MENTAL HEALTH AMONG OLDER ADULTS IN LAMPANG PROVINCE

นฤมล จิวัฒน์สุข^{1*}, พระกิตติเชษฐ์ เปรมสกุล²

Narumon Jiwattanasuk^{1*}, Phra Kittiched Premsakul²

¹วิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

¹International Buddhist Studies College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phranakorn Sri Ayutthaya, Thailand

²คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

²Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phranakorn Sri Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: narumonji@gmail.com

*Tel: 089-799-7709

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง 2) พัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในจังหวัดลำปาง และ 3) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง การวิจัยดำเนินการด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงผสมวิธีแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 35 คน ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก 2) การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมผ่านการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และผู้สูงอายุ รวมทั้งการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 รูป/คน และ 3) การวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อประเมินประสิทธิผลโดยทดลองใช้รูปแบบกับกลุ่มผู้สูงอายุ 35 คน โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุเผชิญปัญหาทางจิตใจสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความกดดันจากบทบาทในครอบครัวและความวิตกกังวลด้านสุขภาพ 2) รูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงวัยที่พัฒนาขึ้นเป็นการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 และพุทธานุสสติ ประกอบด้วย การเจริญสติแบบกลุ่ม 1 วัน การปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านต่อเนื่อง 14 วันผ่านสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติและการเจริญสติแบบกลุ่มอีก 1 วัน และ 3) ผลการประเมินประสิทธิผลพบว่า สุขภาพจิตของผู้สูงอายุยกระดับจากเกณฑ์ปกติสู่เกณฑ์ที่ดีกว่าคนทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean เพิ่มขึ้นจาก 45.43 เป็น 51.23, $t = 5.835$, $p < .01$) โดยข้อมูลเชิงคุณภาพสะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความกังวลลดลง นอนหลับดีขึ้นและสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม, ผู้สูงอายุ, พุทธานุสสติ, สติปัฏฐาน 4, สุขภาพจิต

Abstract

This research aimed to 1) Study problems and current mental health of older adults in Lampang province, 2) Develop a meditation practice for enhancing mental health in Lampang province, and 3) Evaluate the effectiveness of meditation practice for enhancing mental health among older adults in Lampang Province. The study employed a mixed methods research design consisting of three phases: 1) A qualitative study exploring the problems and current mental health among 35 older adults through in-depth interviews; 2) A qualitative study to develop meditation practice through in-depth interviews with 17 key informants, including Vipassanā masters, Buddhist scholars, older adults, together with focus group discussion of 9 experts; and 3) A quantitative and qualitative study to evaluate the effectiveness of meditation practice among 35 older adults using questionnaires and in-depth interviews. The findings revealed that: 1) Older adults experienced three major psychological challenges, namely feelings of loneliness, pressure from family responsibilities, and anxiety about health issues; 2) The developed meditation practice to enhance mental health of older adults integrated the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna 4) and the Recollection of the Buddha (Buddhānussati). The program began with a one-day group mindfulness practice, followed by 14 consecutive days of self-practice at home using digital MP3 audio media featuring dhamma songs for the Recollection of the Buddha (Buddhānussati), and concluded with another one-day of meditation practice.; and 3) The effectiveness evaluation demonstrated that the mental health of older adults improved significantly from the normal range to a level higher than that of the general population (Mean increased from 45.43 to 51.23, $t = 5.835$, $p < .01$). Qualitative findings further indicated that participants experienced reduced anxiety, improved sleep quality, and enhanced ability to manage stress.

Keywords: Meditation Practice, Older Adults, Buddhānussati, Four Foundations of Mindfulness, Mental Health

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2565 โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2574 การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในระดับพื้นที่ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2023); (United Nations, 2023) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ World Health Organization, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine ที่ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาความโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (World Health Organization, 2021); (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2022)

ในระดับประเทศ ปัญหาความโดดเดี่ยว การอยู่อาศัยเพียงลำพัง และการขาดการสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่สูญเสียคู่ชีวิตหรือมีโรคประจำตัว (World Health Organization, 2021); (United Nations, 2023) แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางธรรมะเพื่อพัฒนาจิตใจแต่ข้อจำกัดด้านร่างกาย เช่น ความเสื่อมถอยตามวัย และข้อจำกัดด้านจิตใจ เช่น ความสิ้นหวังและการขาดแรงจูงใจกลับเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การเข้าถึงกิจกรรมดังกล่าวเป็นไปได้ยาก สอดคล้องกับงานวิจัยของกรมสุขภาพจิต (2023) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหรือภาวะซึมเศร้า มีแนวโน้มที่จะขาดการปฏิบัติธรรมะอย่างต่อเนื่อง

สำหรับบริบทของจังหวัดลำปางซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (National Statistical Office, 2023); (Department of Older Persons, 2022) ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม และบทบาทในครอบครัวซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตในระยะยาวจึงมีความจำเป็นในการพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับบริบทและข้อจำกัดของผู้สูงอายุในพื้นที่

จากความเป็นมาและสภาพปัญหาทั้งหมด แม้การดูแลสุขภาพจิตวิถีพุทธจะมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจโดยการปฏิบัติธรรมสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และส่งเสริมความสงบทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ แต่ในทางปฏิบัติยังพบข้อจำกัดเรื่องรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ยังไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและขาดการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน งานวิจัยนี้จึงมีความสำคัญในการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่บูรณาการหลักสติปัญญาและพุทธศาสนสุภาษิตร่วมกับสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธศาสนสุภาษิต ซึ่งออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในบริบทชุมชนไทยและสามารถเข้าถึงได้ง่ายในชีวิตประจำวัน โดยคาดว่าประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ จะเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่สำคัญในการช่วยบรรเทาความโดดเดี่ยวและยกระดับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดลำปางได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) (Creswell, J. W. & Creswell, J. D., 2023) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาสภาพปัจจุบันโดยมุ่งเน้นการสำรวจและทำความเข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่วิจัย เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมในระยะถัดไป สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เบื้องต้น ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน ซึ่งเป็นสมาชิกของโรงเรียนธรรม

ผู้สูงอายุ ตำบลแม่ปะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง โดยผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากการวิจัยในวิทยานิพนธ์เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งทำความเข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเชิงลึก จึงให้ความสำคัญกับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงและสามารถให้ข้อมูลที่มีความลุ่มลึกและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย อันจะนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมในระยะถัดไปได้เป็นอย่างดีเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่วิจัย จากผู้ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ซึ่งประกอบด้วย 1) มีสภาพร่างกายแข็งแรง และ 2) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ มูลนิธิพุทธะมหาเมตตาได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ได้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการวิจัยระยะนี้จำนวนทั้งสิ้น 35 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพผ่านแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สะท้อนถึงประสบการณ์ สภาพปัญหา วิธีการจัดการกับอารมณ์ และภาวะสุขภาพจิตทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม เพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์เริ่มต้น แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างดังกล่าวได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน และได้มีการคำนวณค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index; CVI) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า CVI ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (Polit, D. F. & Beck, C. T., 2006) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง ข้อมูลเชิงคุณภาพที่รวบรวมได้จะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) ตามแนวทางของ Braun, V. & Clarke, V. เพื่อดำเนินการสังเคราะห์ประเด็นหลัก (Themes) และระบุความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิเคราะห์ในวิทยานิพนธ์จะถูกนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลสำคัญในการออกแบบและพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมในระยะที่ 2 ต่อไป (Braun, V. & Clarke, V., 2022)

ระยะที่ 2 เพื่อพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบและพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยอาศัยข้อมูลจากผลการศึกษาในระยะที่ 1 ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะหลักสติปัฏฐาน 4 และพุทธานุสสติ เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบรูปแบบการปฏิบัติธรรม โดยหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์ และโหม่นัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ควบคู่ไปกับการใช้หลักพุทธานุสสติซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างนวัตกรรมธรรมคิตะเพื่อเป็นสื่อเกื้อกูลให้ผู้สูงอายุได้เจริญพุทธานุสสติ อันหมายถึง การระลึกถึงพระพุทธเจ้า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตลอดจนสอดคล้องกับคัมภีร์อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต เอกอัมมบาลี ซึ่งอธิบายว่าการเจริญกรรมฐานหมวดนี้มีอานิสงส์สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) การทำจิตให้ร่าเริงเบิกบานเป็นประโยชน์ และ 2) การเป็นบาทฐานสู่การเห็นแจ้งตามความเป็นจริง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2566)

ต่อจากนั้นได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูป/คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชน เพื่อรวบรวมข้อมูล



เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนา และความเหมาะสมของกิจกรรมปฏิบัติธรรม และ 3) ผู้วิจัยยังได้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 รูป/คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เพื่อร่วมกันพิจารณา วิเคราะห์ และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความสอดคล้องและความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปใช้จริง

ในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม (Zanarini, M. C. et al., 1996) โดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างนั้นได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งพิจารณาคัดเลือก เฉพาะข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป พร้อมทั้งปรับปรุงเครื่องมือให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปใช้จริง สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดจะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) เพื่อชี้ให้เห็นลักษณะสำคัญของภาวะจิตใจ ปัจจัยจากบริบทสังคม ครอบครัว และบุคคล ผลลัพธ์จากการดำเนินการในระยะนี้ทำให้ได้รูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น จากการบูรณาการข้อมูลเชิงประจักษ์ องค์ความรู้จากวรรณกรรมและข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยมีลักษณะ เป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมแบบบูรณาการ ที่ประกอบด้วย การปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มควบคู่กับการปฏิบัติธรรม ด้วยตนเองผ่านการใช้สื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมชาติเพื่อพุทธานุสสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีความพร้อมและเหมาะสม สำหรับการนำไปทดลองใช้จริงในระยะที่ 3 ต่อไป

ระยะที่ 3 เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดลำปาง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงผสมวิธี (Mixed Methods Research) ที่ประกอบด้วย การเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่ครอบคลุมทั้งด้านผลลัพธ์เชิงสถิติและ ประสิทธิภาพของผู้เข้าร่วม (Geiger, P. J. et al., 2016)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง จำนวน 35 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับในระยะที่ 1 โดยได้มาจากการใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิผลงานวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น (Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool: T-GMHA-15) โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต และ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างซึ่งได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพอย่างเป็นระบบ โดยแบบสอบถามได้รับการตรวจสอบ ความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) และ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตามเกณฑ์ที่กำหนด การวิจัยครั้งนี้ได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามก่อนนำ ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.822 ซึ่งอยู่ในระดับดีและเป็นไปตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้ แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือวิจัยมีความสอดคล้องภายในของข้อคำถามและมีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ ในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนแบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ



โดยมีการคำนวณค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) และคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า CVI ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต, 2569)

ในส่วนของการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเริ่มต้นด้วยการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test) ผ่านแบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น (Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool: T-GMHA-15) โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มเป็นระยะเวลา 1 วัน และมอบสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพหุฐานสติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนำกลับไปใช้ปฏิบัติธรรมด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต, 2569) โดยเลือกระยะเวลาที่สามารถวัดประสิทธิผลที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เป็นระยะเวลา 14 วัน (Srisuwan, P. et al., 2025); (Dellefield, K. S. & McDougall, G. J., 1996) เมื่อครบกำหนดระยะเวลาดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยใช้การวัดหลังการทดลอง (Post-test) ด้วยแบบประเมินสุขภาพจิตฉบับเดียวกัน (Haberlin, S., 2024)

ในส่วนของการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เข้าร่วมการวิจัยภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อสะท้อนประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณจะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติการทดสอบที่แบบจับคู่ (Paired Sample t-test) (Wankhade, T. et al., 2025) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) อย่างเป็นระบบ เพื่อสังเคราะห์ประเด็นสำคัญและสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของรูปแบบการปฏิบัติธรรมอย่างครบถ้วน (Sparby, T., 2020)

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาและรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.809/2568 ลงวันที่ 20 ธันวาคม 2568

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง สามารถสรุปได้ตามวัตถุประสงค์หลัก 3 ข้อ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง พบว่าผู้สูงอายุ จำนวน 35 คน จากโรงเรียนชมรมผู้สูงอายุ ตำบลแม่ปะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง มีสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตโดยใช้การวิเคราะห์เชิงธีมได้ 3 ประเด็น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 คือ ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการอยู่ลำพังและการสูญเสีย ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวโดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน มีแนวโน้มเผชิญกับความเหงา ความโดดเดี่ยว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านและนอนไม่หลับ

ประเด็นที่ 2 คือ ความเครียดที่เกิดจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีสาเหตุมาจากความกังวล ความผิดหวัง และความไม่สบายใจ โดยเฉพาะพฤติกรรมของบุตรหลานที่ประพฤติตนไม่ถูกต้องตามศีลธรรม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกทุกข์ใจและผิดหวังในบทบาทของความเป็นบุพการี นอกจากนี้ ผู้สูงอายุจำนวนมากมีภาระในการเลี้ยงดูหลาน ผู้สูงอายุบางรายทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วย ซึ่งเป็นการเพิ่มภาระการดูแล อันจะนำไปสู่การสะสมความเครียดในระยะยาว

ประเด็นที่ 3 คือ ความกังวลด้านสุขภาพกาย โดยผู้สูงอายุมีความเครียดจากโรคประจำตัวและความเจ็บป่วยของตนเอง เช่น โรคความดันโลหิตสูงและโรคเมะเร็ง แม้ได้รับการรักษาแล้วแต่ยังต้องติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว

จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังคงเผชิญปัจจัยเสี่ยงสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความโดดเดี่ยวจากการอยู่ลำพังและการสูญเสีย ความเครียดจากครอบครัวและความกังวลด้านสุขภาพกาย ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่ควบคุมได้ยากและส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต ดังนั้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันจึงมีความสำคัญเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันและยอมรับความจริงของชีวิต ลดความวิตกกังวลและดำรงชีวิตอย่างมั่นคงในบั้นปลายชีวิต

ดังนั้น การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตจึงควรออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทปัญหาดังกล่าว โดยเน้นการลดความเหงา เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและส่งเสริมกลไกการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมตามหลักพุทธธรรม อันนำไปสู่วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางพบว่า รูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางได้รับการพัฒนาขึ้นโดยบูรณาการข้อมูลเชิงประจักษ์จากผลการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทางวิชาการและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบรูปแบบการปฏิบัติธรรม โดยประยุกต์ใช้หลักธรรมสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ หลักสติปัฏฐานสี่และหลักพุทธานุสสติ ในส่วนของหลักสติปัฏฐานสี่นั้นได้ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือหลักในการปฏิบัติ

ในกระบวนการพัฒนา ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 17 รูป/คน ซึ่งมุ่งเน้นการรวบรวมประสบการณ์เชิงลึก มุมมอง และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน การสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 รูป/คน เพื่อยืนยันองค์ประกอบของรูปแบบก่อนนำไปสู่การสรุปรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ ผลการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาสะท้อนให้เห็นว่า รูปแบบที่เหมาะสมควรมีลักษณะเป็นการปฏิบัติธรรมแบบบูรณาการที่ผสมผสานการปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มกับการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยออกแบบให้ตอบสนองต่อปัญหาสำคัญที่ค้นพบในระยะที่ 1 ได้แก่ 1) ความเหงาและการอยู่ลำพัง 2) ความเครียดจากครอบครัว และ 3) ความกังวลด้านสุขภาพกาย ทั้งนี้ ได้มีการเชื่อมโยงแต่ละประเด็นปัญหาเข้ากับกิจกรรมในหลักสูตรอย่างเป็นระบบและผ่านการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง ดังมีรายละเอียดตามด้านล่าง

พบว่า รูปแบบดังกล่าวได้รับการออกแบบโดยบูรณาการข้อมูลเชิงประจักษ์จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักสติปัฏฐานสี่ และพุทธานุสสติ เพื่อสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูป/คน และการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 รูป/คน เพื่อร่วมกันวิเคราะห์องค์ประกอบ ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของรูปแบบ ผลการวิเคราะห์เชิงอิมสสะท้อนว่า รูปแบบที่เหมาะสมควรมีลักษณะเป็นการปฏิบัติธรรมแบบบูรณาการที่ผสมผสานการปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มกับการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องโดยสอดคล้องกับบริบทปัญหาสำคัญ ได้แก่ ความเหงา ความเครียดจากครอบครัว และความกังวลด้านสุขภาพกาย

ประเด็นที่ 1 ความเหงา การอยู่คนเดียว และความกังวลด้านความปลอดภัย

ปัญหาที่พบ ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังประสบความเหงา วิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยส่วนตัว และมีความรู้สึกสูญเสีย เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต

กิจกรรมในรูปแบบ เน้นการปฏิบัติธรรมแบบกลุ่ม เช่น กิจกรรมนันทนาการที่ออกแบบมาเพื่อบรรเทาความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต ผู้เข้าอบรมได้ฝึกปฏิบัติการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเพื่อเสริมสร้างสติและความสงบสุขภายใน นอกจากนี้ ยังมีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ (กำหนด - เหยียดหนอ) เพื่อเป็นรูปแบบให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องและสามารถประยุกต์ใช้ให้รู้เท่าทันอารมณ์และความคิด โดยเฉพาะเมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหวหรือโดดเดี่ยว

ประเด็นที่ 2 ปัญหาครอบครัวและความกังวลเกี่ยวกับลูกหลาน

ปัญหาที่พบ ผู้สูงอายุประสบความเครียดจากพฤติกรรมของลูกหลาน ความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมถึงความกังวลและความทุกข์ใจจากการเห็นบุตรหลานประพฤติตนไม่สอดคล้องกับหลักศีลธรรมและคุณค่าที่ตนยึดถือส่งผลให้เกิดความผิดหวัง ความวิตกกังวล และความเครียดสะสม

กิจกรรมในรูปแบบ มุ่งเน้นแนวทางแบบองค์รวมเพื่อคลี่คลายความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัญหาครอบครัว กระบวนการเริ่มต้นจากการบูรณาการสี่ธรรมะคือเข้ากับการเดินจงกรมซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเจริญสติและเกิดการปล่อยวางได้ดียิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการเจริญเมตตาภาวนาที่ช่วยให้ขัดเกลากิจใจให้เกิดความเอื้ออาทรต่อสมาชิกในครอบครัว ลดการเพ่งโทษหรือการตัดสินผู้อื่น นอกจากนี้ ยังมีการบรรยายธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์เพื่อเป็นกุศโลบายในการเสริมสร้างปัญญาและมีแนวทางในการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว และการครองตนในกรอบศีลธรรมอันดีงาม ในด้านการจัดการอารมณ์ผู้สูงอายุจะได้ฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ (กำหนด - เหยียดหนอ) ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการยกระดับให้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ท้ายที่สุดยังมีกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัว

ประเด็นที่ 3 ความกังวลด้านสุขภาพและความไม่แน่นอนของชีวิต

ปัญหาที่พบ ผู้สูงอายุมีความกังวลเกี่ยวกับโรคประจำตัว สภาวะสุขภาพของตนเอง และสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสร้างความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความไม่แน่นอนของชีวิต

กิจกรรมในรูปแบบ รูปแบบการปฏิบัติธรรมนี้ออกแบบเพื่อบรรเทาความกังวลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความเครียดและส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม ควบคู่กับการเจริญสติผ่านการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ (กำหนด - เหยียดหนอ) รวมทั้งการเจริญสติในการรับประทานอาหาร การเดินจงกรมด้วยธรรมะคิตะ การเจริญเมตตาภาวนาและการฟังธรรมบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติ เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เข้ามา เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต ยอมรับความเสื่อมของร่างกาย และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตให้ดียิ่งขึ้น

รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่พัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มระยะเวลา 1 วัน รอบที่ 1

จัด ณ มูลนิธิพุทธะมหาเมตตา อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง โดยประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานสี่ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ ลดความฟุ้งซ่านและความเครียดจากปัญหาครอบครัว ผู้สูงอายุมีความสุข จิตใจเบิกบานแจ่มใส มีสติและสามารถตระหนักรู้เท่าทันความคิดหรืออารมณ์ของตนเองได้ในทุกสถานการณ์ ซึ่งงานวิจัยรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางนี้มีการออกแบบกิจกรรมให้มีความเรียบง่าย เหมาะสมกับข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุและครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ และสังคม โดยเน้นการบูรณาการการเจริญสติร่วมกับธรรมะคิตะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การปฏิบัติธรรมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง 14 วัน

เป็นการต่อยอดการเรียนรู้ชีวิตประจำวันผ่านการใช้สื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติ โดยออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุอย่างเฉพาะเจาะจง ตัวอุปกรณ์เครื่องเล่นได้รับการออกแบบให้ใช้งานง่าย มีปุ่มขนาดใหญ่ ไม่ซับซ้อน และเหมาะสมกับข้อจำกัดด้านการมองเห็นและการใช้งานของผู้สูงอายุ รูปแบบดังกล่าวจึงเป็นนวัตกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงธรรมะได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

สำหรับรูปแบบการปฏิบัติธรรมด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง 14 วัน จะมีการใช้สื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติ โดยมีเป้าหมายที่จะแก้ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะความรู้สึกเดียวดายจากการสูญเสียคนรัก โดยเปลี่ยนความคิดถึงให้กลายเป็นการระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าผ่านพุทธานุสสติ อันเป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ โดยการประยุกต์ใช้สื่อธรรมะเชิงสร้างสรรค์ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและรับรู้ได้ง่ายนั้นจะมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นความสนใจและฟื้นฟูสุขภาวะทางจิตใจได้อย่างดีและการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคิตะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขและสุขภาพจิตดีขึ้น

ระยะที่ 3 การปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มระยะเวลา 1 วัน รอบที่ 2

ภายหลังการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง 14 วัน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มอีกครั้งเป็นระยะเวลา 1 วัน เพื่อทำหน้าที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนประสบการณ์การปฏิบัติในรูปแบบแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กิจกรรมในระยะนี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม และทำให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ภายในกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

โดยสรุปรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นรูปแบบบูรณาการเชิงพุทธนวัตกรรมการแบบ 3 ระยะ ที่ผสมผสานการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการปฏิบัติในชีวิตประจำวันซึ่งสามารถส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้อย่างครอบคลุมทั้งด้านอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์และมีความพร้อมอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่ขั้นตอนการทดลองปฏิบัติจริงเพื่อประเมินประสิทธิผลในระยะที่ 3 ต่อไป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดลำปาง

ผลการประเมินเชิงปริมาณ พบว่า ภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มผู้สูงอายุก่อนเข้ารับการอบรมโดยภาพรวม ผู้สูงอายุมีระดับสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไป โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองอยู่ที่ 45.43 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.60 คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 51.23 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.43 ซึ่งอยู่ในระดับที่ดีกว่าประชากรทั่วไป การทดสอบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วม โครงการด้วยสถิติ Paired Sample t-test พบว่า คะแนนสุขภาพจิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 5.835, p < .01$) สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมและยกระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกอบรมในผู้เข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุ

ช่วงเวลา ที่ทำการประเมิน	ขนาด กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับสุขภาพจิต	ค่าสถิติ ทดสอบที	ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ
การประเมินก่อนการอบรม	35	45.43	4.60	เท่ากับประชากรทั่วไป		
การประเมินหลังการอบรม	35	51.23	4.43	ดีกว่าประชากรทั่วไป	5.835	< .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังการดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 ระยะ พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพทางจิตดีขึ้น โดยกิจกรรมปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มระยะเวลา 1 วัน ช่วยส่งเสริมการมีสติผ่านการเดินจงกรมและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (กำหนด - เหยียดหนอ) ส่วนการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองต่อเนื่อง 14 วันโดยใช้สื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติ ช่วยให้ผู้สูงสามารถปฏิบัติธรรมควบคู่กับกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขและลดความรู้สึกลดเดี่ยว สำหรับการปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มในระยะสุดท้ายอีก 1 วันเป็นการทบทวนและเสริมสร้างความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติธรรมภาคปฏิบัติ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม ส่งผลให้สุขภาพจิตได้รับการพัฒนาในทิศทางที่ดีขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง อภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดลำปาง ผลการวิเคราะห์เชิงลึกสะท้อนให้เห็นถึงสภาวะความเปราะบางทางอารมณ์และจิตใจของผู้สูงวัยที่กำลังเผชิญกับปัจจัยกดดันหลัก 3 ประการที่บั่นทอนความมั่นคงทางจิตใจ ประการแรก คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงจากการต้องอยู่อาศัย



เพียงลำพังและการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นคู่ชีวิตหรือเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน สภาวะเช่นนี้ผลักดันให้ผู้สูงอายุอยู่กับความเศร้าโศก เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตและนำไปสู่ปัญหาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ซึ่งผลลัพธ์ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในอำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่พบว่า ความโดดเดี่ยวทางสังคมและการขาดเครือข่ายสนับสนุนทางจิตใจจากการอาศัยอยู่คนเดียวเป็นสาเหตุรากฐานที่สำคัญที่นำไปสู่ความวิตกกังวลในการใช้ชีวิตและกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุ (ธนวัฒน์ คงธรรม, 2566) ประการที่ 2 คือ ความเครียดและความกดดันที่เกิดจากความสัมพันธ์และบทบาทภายในครอบครัว ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องแบกรับภาระหนักในการเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือต้องเผชิญกับความผิดหวังเมื่อบุตรหลานมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดความกังวลและความทุกข์ใจแก่ผู้สูงอายุ ความกังวลใจเหล่านี้ก่อตัวเป็นความทุกข์สะสมในระยะยาว ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตำบลหนองชุมพลเหนือ อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ที่พบว่า ภาระผูกพันในการดูแลหลานแทนบิดามารดาที่ต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยตรง ทำให้เกิดภาวะความเครียดรุนแรงและเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (พวงแก้ว แสนคำ และคณะ, 2568) ประการที่ 3 ยังพบปัญหาความกังวลด้านสุขภาพกายที่เสื่อมถอยตามกาลเวลาและการเผชิญกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ ทำให้เกิดความหวาดกลัวต่อความเจ็บป่วยและความไม่แน่นอนของชีวิต ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง Mental Health of Older Adults ที่พบว่า การเสื่อมถอยของสมรรถภาพร่างกายและโรคเรื้อรังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ (World Health Organization, 2025) ปัจจัยความเสี่ยงทั้ง 3 ประการนี้ล้วนเป็นสิ่งเร้าภายนอกที่ควบคุมได้ยากและเป็นอุปสรรคสำคัญในการรักษาคุณภาพทางอารมณ์ของผู้สูงวัย

2. ผลการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้บูรณาการองค์ความรู้ทางวิชาการและข้อมูลเชิงประจักษ์ในพื้นที่เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธที่ตอบโจทย์ข้อจำกัดทางกายภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงวัยอย่างแท้จริง กระบวนการดังกล่าวตกผลึกเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรม 3 ระยะ ที่ผสมผสานหลักสติปัฏฐาน 4 และหลักพุทธานุสสติเข้าด้วยกันอย่างแยบยล โดยเริ่มต้นจากการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมแบบกลุ่มที่เน้นการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวมือและการเดินจงกรม ตามด้วยการให้ผู้สูงอายุกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องที่บ้านเป็นระยะเวลา 14 วัน การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ถือเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างรากฐานความมั่นคงทางจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ สามารถรู้เท่าทันและปล่อยวางจากความยึดติดหรือความเครียดต่าง ๆ ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตในผู้ป่วยจิตเวช ที่พบว่า การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้หนักรู้ในปัจจุบันขณะ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิด ลดอารมณ์ด้านลบและพัฒนาความสงบทางใจได้อย่างยั่งยืน (นันทนา มวลเมืองสอง, 2568) ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในบริบทของผู้ป่วยจิตเวชและผู้สูงอายุโดยเฉพาะการส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์และการจัดการความทุกข์ทางใจอย่างเหมาะสมนอกจากการเจริญสติผ่านหลักสติปัฏฐาน 4 แล้ว งานวิจัยครั้งนี้ยังได้ประยุกต์ใช้หลักพุทธานุสสติผ่านสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคัมภีร์เพื่อพุทธานุสสติ เพื่อเสริมสร้างที่พึ่งทางใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ งานวิจัยยังมีการประพันธ์บทเพลงธรรมะที่มีเนื้อหาเพื่อใช้ในการระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้ามีชื่อเพลงว่า พุทธะเคียงข้างเธอ



ในเนื้อหาธรรมะคีตะยังกล่าวถึงการระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าจนตรามหายใจสุดท้ายเหมาะสมกับการเตรียมจิตในวาระสุดท้ายของผู้สูงวัยเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับเหตุการณ์ของ ผู้เจ็บหนักและถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวรอความตายที่ระเบียงบ้าน ในวาระสุดท้าย เขาไม่มีที่พึ่งอื่นใด จึงได้น้อมจิตมีความเลื่อมใสระลึกถึงพระพุทธรูปในเวลาใกล้ตาย เมื่อตายไปแล้วมีอานิสงส์แห่งการมีพระพุทธรูปเป็นที่พึ่งในมหายใจสุดท้ายจึงส่งผลให้เขาไปเกิดเป็นเทพบุตรบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2566) กล่าวโดยสรุป คือ การเตรียมจิตก่อนตายหรือมรณานุสติโดยการระลึกถึงพระพุทธรูปที่ยึดเหนี่ยวพระพุทธรูปในยามสิ้นลม จะไม่หวาดกลัวต่อมรณภัยและเป็นจิตที่ผ่องใส นำไปสู่สุคติภูมิ กุศลโอบายนี้มีส่วนช่วยยกระดับสภาวะจิตใจให้เบิกบานและปราศจากความหวาดกลัว สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง Application of Mindfulness Meditation with Dhamma Song for Senior Practitioner: A Case Study of Buddhahammetta Foundation ที่พบว่า การบูรณาการหลักการเจริญสติร่วมกับธรรมะคีตะ สามารถช่วยฟื้นฟูและส่งเสริมสภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม (Supavanichyanon, K. et al., 2024)

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปฏิบัติธรรมแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ โดยข้อมูลเชิงปริมาณยืนยันว่าคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นจากระดับปกติไปสู่เกณฑ์ที่ดีกว่าคนทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นการสะท้อนศักยภาพของรูปแบบที่ได้รับการออกแบบมาอย่างเหมาะสม ขณะที่ข้อมูลเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการตระหนักรู้ในตนเองที่ดีขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบ ลดทอนความวิตกกังวล และมีคุณภาพการนอนหลับที่ลึกและยาวนานขึ้น การบูรณาการสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคีตะเพื่อพุทธานุสสติเข้ากับชีวิตประจำวันยังช่วยให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องในเชิงหลักการกับงานวิจัย ที่พบว่า การพัฒนาจิตใจและปัญญาตามหลักภavana 4 มีส่วนสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา (รัสรินทร์ ชุตินุญญัตติ, 2565) ขณะที่การวิจัยครั้งนี้พบว่า การประยุกต์ใช้สติปัญญา 4 ร่วมกับพุทธานุสสติและสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคีตะเพื่อพุทธานุสสติช่วยเสริมสร้างการรู้เท่าทันตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกเหนือจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในระดับปัจเจกของผู้สูงอายุแล้ว ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคีตะเพื่อพุทธานุสสติในการขยายผลไปสู่ระดับครอบครัวและชุมชนอีกด้วย กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุเปิดรับฟังสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคีตะเพื่อพุทธานุสสติภายในบ้าน เนื้อหาทางธรรมและท่วงทำนองที่สงบช่วยเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศแห่งสติและความสงบภายในครอบครัว สะท้อนให้เห็นว่าธรรมะคีตะมิได้ทำหน้าที่เป็นเพียงสื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุเท่านั้น หากยังสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดคุณค่าทางพระพุทธศาสนาและบรรยากาศแห่งความสงบไปสู่สมาชิกในครอบครัวอันเป็นการขยายผลของการปฏิบัติธรรมจากระดับปัจเจกสู่ระดับครอบครัวและชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องในเชิงหลักการกับงานวิจัยเรื่อง Effect of Music Therapy on Cognitive Function Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials ที่พบว่า การประยุกต์ใช้ดนตรีและสื่อเสียงมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต ฟื้นฟูการทำงานของสมอง และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Zhou, M. et al., 2025)



และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง Music-based intervention to reduce aggressive behavior in children and adolescents A meta-analysis. Medicine ที่พบว่า การใช้สื่อเสียงและกิจกรรมทางดนตรีบำบัดมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์และลดพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ (Ye, P. et al., 2021)

สรุปภาพรวมของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่บูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 พุทธานุสสติ และสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติมีความเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง โดยเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมควบคู่กับกิจวัตรประจำวัน ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และสนับสนุนการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต จึงมีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในบริบทอื่น การศึกษาครั้งต่อไปควรขยายการทดลองไปยังพื้นที่หรือภูมิภาคอื่น เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงทั่วไปและเสริมสร้างความเข้มแข็งของผลการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ 1 รูปแบบการปฏิบัติธรรมบูรณาการเชิงพุทธนวัตกรรมการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนลำปาง

งานวิจัยนี้ได้พัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมบูรณาการเชิงพุทธนวัตกรรมการซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์จากบริบทชุมชนจริงเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักมหาสติปัฏฐานสี่และพุทธานุสสติ รูปแบบดังกล่าวมีจุดเด่นที่แตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ คือ การออกแบบให้ตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ค้นพบจากบริบทจริงใน 3 มิติ ได้แก่ ความโดดเดี่ยวจากการอยู่ลำพังและการสูญเสียความเครียดจากบทบาทและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และความกังวลด้านสุขภาพกายที่ส่งผลต่อความไม่มั่นคงทางจิตใจ

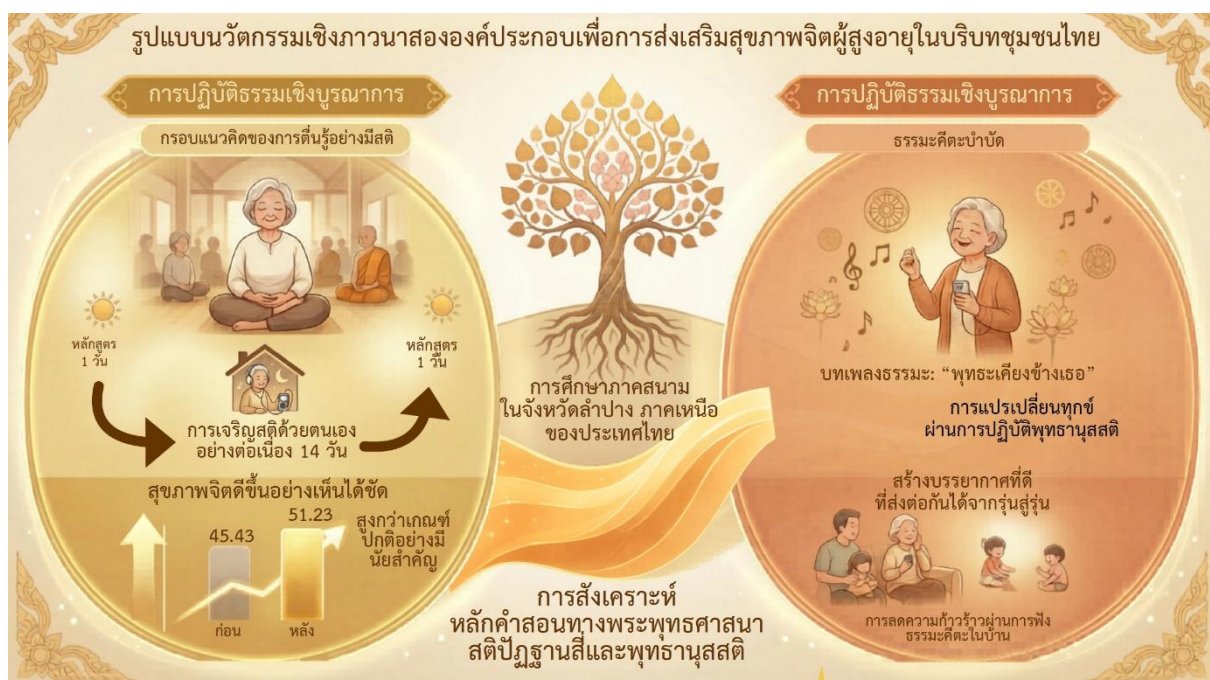
รูปแบบการปฏิบัติธรรมนี้เริ่มต้นด้วยการปฏิบัติแบบกลุ่ม 1 วัน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ผ่านกิจกรรมที่สอดคล้องกับข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุ เช่น การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ (กำหนด - เหยียดหนอ) การเดินจงกรม และการรับฟังธรรมเพื่อปูพื้นฐานทางจิตใจ จากนั้นจึงเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง 14 วัน ผ่านสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติที่ออกแบบให้ใช้งานง่ายและเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนการเจริญพุทธานุสสติและการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ก่อนจะปิดท้ายด้วยการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมอีก 1 วันเพื่อทบทวนและสะท้อนผลการปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ความโดดเด่นของรูปแบบนี้ คือ การปรับกิจกรรมการปฏิบัติแบบกลุ่มให้เข้ากับผู้สูงวัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยในช่วงที่ปฏิบัติที่ตนเองที่บ้านผ่านบทเพลงธรรมะคิตะเพื่อเจริญพุทธานุสสติในบทเพลงนั้น ได้มีเลือกใช้ภาษาท้องถิ่นเพื่อเพิ่มความรู้สึกคุ้นเคย ผลการประเมินประสิทธิผล พบว่า คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 45.43 เป็น 51.23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($t = 5.835$) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการยกระดับสุขภาพจิตจากเกณฑ์คนทั่วไปสู่เกณฑ์ที่ดีกว่าคนทั่วไปอย่างชัดเจน องค์ความรู้นี้จึงเป็นแบบจำลองที่มีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในชุมชนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ได้อย่างยืดหยุ่น

องค์ความรู้ใหม่ ที่ 2 นวัตกรรมพุทธานุสสติผ่านรูปแบบธรรมคัมภีระเพลง พุทธะเคียงข้างเธอ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ใหม่ที่สอง คือ การพัฒนาสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคัมภีระเพื่อพุทธานุสสติในรูปแบบบทเพลง ที่มีชื่อว่า พุทธะเคียงข้างเธอ ซึ่งเป็นนวัตกรรมเฉพาะที่พัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองข้อจำกัดในการเข้าถึงการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุในบริบทชุมชน บทเพลงนี้ไม่ใช่เพียงสื่อเพื่อความเพลิดเพลินหากแต่เป็นเครื่องมือทางจิตวิญญาณที่ได้รับการออกแบบอย่างมีเจตนารมณ์เฉพาะ โดยบูรณาการองค์ประกอบสำคัญเข้าด้วยกัน ได้แก่ หลักพุทธานุสสติ และหลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น การมีสติในการคิด การพูด และการกระทำ จุดเด่นของธรรมะคัมภีระ คือ การใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงพุทธเปลี่ยนความรู้สึกสูญเสียและโดดเดี่ยวให้เป็นกลายเป็นการระลึกถึงพระพุทธรูป เพื่อยกระดับจิตใจจากความทุกข์สู่ความสงบ โดยใช้เนื้อหาที่สะท้อนสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุผ่านภาษาท้องถิ่น เพื่อสร้างที่พึ่งทางจิตวิญญาณที่เข้าถึงได้จริงในชีวิตประจำวัน

ธรรมะคัมภีระนี้ถูกนำไปใช้จริงผ่านวิทยุ MP3 ที่ออกแบบมาให้ใช้งานง่าย ตอบโจทย์ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ทำให้สามารถเปิดฟังเพื่อเยียวยาจิตใจได้ตลอดเวลา ผลวิจัยชี้ชัดว่าผู้สูงอายุที่ฟังเป็นประจำมีจิตใจที่สงบ ลดความเครียด และนอนหลับได้ดีขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น สื่อเสียงนี้ยังส่งผลเชิงบวกต่อเด็กในบ้าน โดยช่วยลดความหงุดหงิดก้าวร้าวลงได้ นวัตกรรมชิ้นนี้จึงเป็นมากกว่าเครื่องมือดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แต่เป็นสื่อกลางที่ช่วยยกระดับสุขภาวะทางจิตได้ทั้งในระดับบุคคล และครอบครัว บทเพลงธรรมะคัมภีระ พุทธะเคียงข้างเธอ นับเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่บูรณาการพุทธศาสตร์ สุนทรียศาสตร์ และเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับวัยเข้าด้วยกัน ซึ่งถือเป็นมิติใหม่ในการศึกษาตามบริบทชุมชนไทยมาก่อน นวัตกรรมนี้มีศักยภาพสูงในการต่อยอดสู่ต้นแบบ ธรรมะคัมภีระบำบัดเพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป จากองค์ความรู้ใหม่ทั้ง 2 สามารถแสดงภาพได้ดังรูป ภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบนวัตกรรมเชิงภาวนาสององค์ประกอบเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชนไทย



สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่บูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 พุทธานุสสติ และสื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับบริบทปัญหาความเหงา ความกดดันจากครอบครัว และความกังวลด้านสุขภาพ โดยข้อค้นพบสำคัญ คือ การใช้สื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติเป็นเครื่องมือสนับสนุนการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งเอื้อต่อการเข้าถึงการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุและการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต รูปแบบดังกล่าวยังแสดงให้เห็นศักยภาพในการขยายผลจากระดับปัจเจกสู่ระดับครอบครัวและชุมชน ผ่านการถ่ายทอดบรรยากาศแห่งสติและความสงบไปสู่สมาชิกในครอบครัว สำหรับข้อเสนอแนะ 1) เชิงนโยบาย หน่วยงานด้านสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรสนับสนุนการบูรณาการกิจกรรมการปฏิบัติธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน 2) เชิงการปฏิบัติ วัด ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และผู้ดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้โดยเฉพาะการใช้สื่อเสียงดิจิทัล MP3 ธรรมะคิตะเพื่อพุทธานุสสติเป็นสื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมที่บ้าน ซึ่งเหมาะสมกับข้อจำกัดด้านร่างกายและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาการประยุกต์ใช้รูปแบบในพื้นที่และบริบททางสังคมที่หลากหลาย ติดตามผลในระยะยาว และเปรียบเทียบกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตอื่นเพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงทั่วไปและเสริมสร้างความเข้มแข็งของหลักฐานเชิงวิชาการ

เอกสารอ้างอิง

- ธนวัฒน์ คงธรรม. (2566). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในอำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา, 3(3), 42-58.
- นันทนา มวลเมืองสอง. (2568). การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้ป่วยจิตเวช. วารสารพุทธศาสตร์ มจร อุบลราชธานี, 7(3), 151-160.
- พวงแก้ว แสนคำ และคณะ. (2568). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตำบลหนองชุมพลเหนือ อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, 5(1), 1-12.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2566). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัสรินทร์ ชุตินิบลย์ฉัตร. (2565). การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี: ศึกษากรณีตำบลสวาย อำเภอปรางค์กู่ จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 10(7), 3000-3011.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต. (2569). แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น (T-GMHA-15). เรียกใช้เมื่อ 3 มกราคม 2569 จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1454>

Braun, V. & Clarke, V. (2022). Thematic Analysis A Practical Guide. Thousand Oaks: SAGE Publications.

- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2023). *RESEARCH DESIGN: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approach*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Dellefield, K. S. & McDougall, G. J. (1996). Increasing Metamemory In Older Adults. *Nursing Research*, 45(5), 284-290.
- Department of Older Persons. (2022). *Situation of The Thai Older Persons 2022*. Bangkok: Amarin Corporations Public Company Limited.
- Geiger, P. J. et al. (2016). Mindfulness-Based Interventions for Older Adults: a Review of the Effects on Physical and Emotional Well-Being. *Mindfulness*, 7(2), 296-307.
- Haberlin, S. (2024). *Sitting with the Data: Experimenting with Meditative Thematic Analysis*. *The Qualitative Report*, 29(7), 1969-1980.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2022). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington: National Academies Press.
- National Statistical Office. (2023). *Population statistics report*. Bangkok: National Statistical Office.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2023). *The Thirteenth Plan (2023-2027) The National Economic and Social Development Plan*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Council.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.
- Sparby, T. (2020). Body, Soul, and Spirit: An Explorative Qualitative Study of Anthroposophic Meditation and Spiritual Practice. *Religions*, 11(6), 314. <https://doi.org/10.3390/rel11060314>.
- Srisuwan, P. et al. (2025). Efficacy of a group-based 8-week multicomponent cognitive training on cognition, mood and activities of daily living among healthy older adults: A two-year follow-up of a randomized controlled trial. *The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 12(2). <https://doi.org/10.1016/j.tjpad.2024.100033>.
- Supavanichyanon, K. et al. (2024). Application of Mindfulness Meditation with Dhamma Song For Senior Practitioner: A Case Study of Buddhamahametta Foundation, Chiangrak Noi, Phra Nakhon Si Ayutthaya. *Journal of MCU Buddhism Review*, 8(2), 280-290.
- United Nations. (2023). *World Social Report 2023: Leaving No One Behind In An Ageing World*. New York: United Nations.
- Wankhade, T. et al. (2025). An Observational Study to Assess the Reflection of Vipassana Meditation (VM) on the Perception of "Mindfulness" as a Tool for Health Promotion Among Beneficiaries of VM. *Cureus*, 17(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.89865>.

- World Health Organization. (2021). Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. Geneva: World Health Organization.
- _____. (2025). Mental health of older adults. Retrieved July 3, 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Ye, P. et al. (2021). Music-based intervention to reduce aggressive behavior in children and adolescents A meta-analysis. *Medicine*, 100(4). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023894>.
- Zanarini, M. C. et al. (1996). The Revised Diagnostic Interview for Borderlines: Discriminating BPD from other Axis II Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 3(1), 10-18.
- Zhou, M. et al. (2025). Effect of Music Therapy on Cognitive Function Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *The Gerontologist*, 65(6). <https://doi.org/10.1093/geront/gnaf106>.