การพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวม เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ที่อยู่เพียงลำพัง จังหวัดเชียงใหม่ *

Development of Buddhist Well-Being and Holistic Buddhist Psychotherapy to Reduce Depression Risk Factors among the Elderly Living alone in Chiang Mai Province

วราภรณ์ ชนะจันทร์ตา, อุเทน ลาพิงค์, รัตติกร ชาญชำนิ, และ จรูญศักดิ์ แพง
Waraporn Chanachanta, Uthen Lapink, Rattikorn Chanchamnni, and Charoonsak Paeng
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
Mahamakut Buddhist University Lanna Campus
Corresponding Autor, E-mail: Waraporn.chanachanta@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ 2) พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ และ 3) เพื่อถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 120 คน และกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

* ได้รับบทความ: 27 กุมภาพันธ์ 2568; แก้ไขบทความ: 16 พฤษภาคม 2568; ตอบรับตีพิมพ์: 20 พฤษภาคม 2568
Received: February 27, 2025; Revised: May 16, 2025; Accepted: May 20, 2025

จำนวน 20 คน รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1) การจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

2) พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ควรพัฒนาการส่งเสริมสุขภาวะสังคมของผู้สูงอายุ พัฒนาสุขภาวะทางสังคมวิถีพุทธมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข มีคุณค่า และความสุขที่แท้จริง

3) แนวการถ่ายทอดและขยายผลพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ การประยุกต์ใช้อริยสัจ 4 จะช่วยพัฒนาสติปัญญา โดยมุ่งเน้นการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและการใช้ปัญญาธรรมจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางสุขภาวะที่มีประสิทธิภาพที่ดี

คำสำคัญ: สุขภาวะวิถีพุทธ; พุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวม; ปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้า; ผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพัง

Abstract

This research aims to 1) study the management and synthesis of Buddhist-based holistic wellness innovations and Buddhist psychotherapy to reduce the risk factors for depression among elderly individuals living alone in Chiang Mai Province. 2) develop and implement Buddhist-based holistic wellness innovations and Buddhist psychotherapy to reduce the risk factors for depression among elderly individuals living alone in Chiang Mai Province and 3) disseminate and expand the application of Buddhist-based holistic wellness innovations and

Buddhist psychotherapy to reduce the risk factors for depression among elderly individuals living alone in Chiang Mai Province. The research tools used include questionnaires, in-depth interviews, and focus group discussions. The sample population consists of 120 elderly individuals from the study area and 20 experts from relevant organizations. Data collection and quantitative data analysis were conducted using statistical software, while qualitative data were analyzed through content analysis.

The research findings indicate that

1. The overall management and synthesis of Buddhist-based holistic wellness innovations and Buddhist psychotherapy to reduce depression risk factors among elderly individuals living alone in Chiang Mai Province are at a moderate level.

2. The development and implementation of these innovations should emphasize promoting elderly social wellness by fostering a Buddhist-based social environment that enables seniors to live happily, with dignity, and attain true well-being.

3. The approach to disseminating and expanding these innovations incorporates the application of the Four Noble Truths, which aids in developing mindfulness, analytical thinking, rational problem-solving, continuous self-improvement, and the use of wisdom-based practices to build effective wellness resilience.

Keywords: Buddhist well-being; holistic Buddhist psychotherapy; the risk factors of depression; the elderly living alone

1. บทนำ

ในส่วนนี้ปัจจุบันวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงทุกด้าน โดยเริ่มเกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) หรือที่รู้จักกันว่าโรคซึมเศร้า เป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า แม้ความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นครั้งคราว แต่อาการของภาวะซึมเศร้านั้นมีความรุนแรงและยาวนานกว่ามากจนถึงขั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ของผู้ป่วย ภาวะอารมณ์เศร้าหรือโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Late-life depression) เป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดในผู้สูงวัย ช่วงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แบ่งเป็น 2 แบบ คือ อาการซึมเศร้าที่เป็นมาก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และที่เกิดในช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยพบมากถึงร้อยละ 10-20 ของประชากร และส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะผู้ที่หย่าร้าง อยู่ตัวคนเดียวหรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จะมีความเสี่ยงกับภาวะนี้มากขึ้นอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุมักไม่ค่อยตรงไปตรงมา มีตั้งแต่เศร้าเล็กน้อย อารมณ์ไม่แจ่มใส ไปจนถึงรุนแรงมากจนกระทั่งเป็นโรคหรือมีอาการจิตเวชร่วมด้วย ดังนั้นหากคนไข้ไปพบแพทย์ในขั้นที่เป็นรุนแรงมาก มีอาการหลอนทางจิตหรือขนาดคิดฆ่าตัวตาย การวินิจฉัยทำได้ไม่ยากนัก แต่กลุ่มคนที่มีอาการซึมเศร้าแต่ไม่แสดงออก อาจมีเพียงจิตใจไม่แจ่มใส ความสามารถในการดำเนินชีวิตลดลง ซึ่งส่วนใหญ่ไม่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน จะถูกปล่อยปละละเลยจนกลายเป็นอันตรายในที่สุด อาการเตือนของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง บทบาททางสังคมลดลง ทำให้ต้องพึ่งพิงมากขึ้น ทำให้ไม่มีความสุข ท้อแท้ รู้สึกไร้ค่า และการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และเป็นปัญหาที่สำคัญด้านสาธารณสุขของไทยเมื่อผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้า มีผลต่อชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เศร้า หงุดหงิด ผิดหวัง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง รู้สึกไร้ค่า ไม่อยากทำอะไรหรือทำสิ่งต่างๆ ลดน้อยลงไป ขาดการแสวงหาการช่วยเหลือ ความสามารถในด้านต่างๆ ลดลง ไม่สามารถจัดการปัญหาได้เหมาะสม ขาดกำลังใจ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและการเกิดปัญหาสุขภาพทางกายต่างๆ ตามมาได้ด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2560)

นอกจากนี้ประชากรสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สำหรับปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมของประเทศไทยนั้นเมื่อประเมินข้อมูลจากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตในช่วงปี พ.ศ. 2546-2550 ที่ผ่านมาจะพบได้ว่า เขตประชากรที่มีปัญหาสุขภาพจิตค่อนข้างสูง คือ

เขตประชากรภาคเหนือ โดยเฉพาะเขตภาคเหนือตอนบน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างมากจาก 1,889.34 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ.2546 เป็น 3,323.95 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ. 2550 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) โดยเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตต่อแสนประชากรสูงเป็นจังหวัดที่ 2 นอกจากนี้ เขตจังหวัดทางภาคเหนือยังเป็นเขตจังหวัดที่มีรายงานการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในประเทศและจังหวัดที่มีรายงานการพบจำนวนผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากที่สุดคือจังหวัดเชียงใหม่เมื่อพิจารณาถึงช่วงอายุของการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายโดยรวมแล้วจะพบว่าช่วงอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 25-29 ปี หลังจากนั้นอัตราการฆ่าตัวตายจะลดลงตามช่วงอายุที่มากขึ้น แต่กลับพบว่ามีอัตราเพิ่มขึ้นอีกครั้งเป็นช่วงที่สองในกลุ่มช่วงอายุ 60-74 ปีซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอย่างหนึ่งของการฆ่าตัวตายคือโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตายในกลุ่มผู้สูงอายุเมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า สถานการณ์อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ในปี 2560 มีสถิติการฆ่าตัวตายสำเร็จ จำนวน 161 คน เพศชาย 125 คน เพศหญิง 36 คน โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 26-60 ปี สาเหตุของการฆ่าตัวตาย 3 อันดับแรก คือ ผู้ที่อยู่ในกลุ่มสุรายาเสพติด ผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ที่ขัดแย้งกับคนใกล้ชิดตามที่องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในปี 2020หรือปี พ.ศ.2563 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตาย จังหวัดเชียงใหม่ปี 2564 กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 54 ร้อยละการคัดกรองโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แยกรายอำเภอจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2564 คิดเป็นร้อยละ 64.73 ตำบลในสันกำแพงที่มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จติดกัน 3 ปี จังหวัดเชียงใหม่ ปี 2562-2564 อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลช้างเผือก และอำเภอสันกำแพง ตำบลสันกำแพง แม่ปูคำ ต้นเปา โรคซึมเศร้าจะเป็นสาเหตุการสูญเสียปีสุขภาวะสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหัวใจหลอดเลือดจากปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมประเทศไทยถือเป็นปัญหาที่ต้องเฝ้าจับตามอง เป็นเรื่องที่สังคมต้องให้ความสำคัญ เพราะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก เนื่องจากผู้ป่วยโรคนี้หากมีอาการรุนแรงจะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือมีชีวิตคล้ายคนพิการทางสมอง ไม่สามารถทำงานได้ (กรมสุขภาพจิต, 2560)

ดังนั้นจึงทำให้ได้มีกระบวนการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรม โดยเฉพาะกรมสุขภาพจิตได้มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนาเรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัด มาบูรณาการกับหลักจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ดังเช่น นักบำบัดไทยพัฒนาโปรแกรม “สติบำบัด” (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2560) นำแก่นของพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาและการเข้าถึงภาวะที่ทำให้จิตสงบและสิ้นทุกข์

2) เป็นการนำเอาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตหรือมาประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดโรคทางใจได้ (ประยงค์ สุวรรณบุบผา, 2560) ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะนำความเป็นอัตลักษณ์วิถีพุทธในการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย วาจา และพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาการจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

2.2 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

2.3 เพื่อถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยวิธีดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยต่างๆ จำนวน 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1 การดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ สร้างเครื่องมือในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบพื้นฐานที่สำคัญ ด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แนวทางสนทนากลุ่ม แบบบันทึกข้อมูลและแนวทางการสังเกต สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย วิธีดำเนินการ กำหนดเป้าหมายหลัก สร้างความเข้าใจของคณะผู้วิจัย

3.2 การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 ศึกษาและสังเคราะห์การจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ การปฏิบัติตามแผน คณะผู้วิจัยศึกษาสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ กลุ่มเป้าหมายที่ทำวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มการพัฒนาเครือข่าย ดังนี้ 1) ศึกษาสภาพการณ์เกี่ยวกับบริบทของโรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการทำความเข้าใจบริบทของ

ชุมชนและบริบทของหน่วยงานที่รับผิดชอบ โดยศึกษาองค์ความรู้ เก็บรวมรวมข้อมูลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การวิจัยในระยะนี้เป็นการวิจัยเพื่อให้เข้าใจสภาพการณ์และบทบาทของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมุ่งพัฒนาและสร้างรูปแบบการพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี 2) การพัฒนาเครือข่ายผู้สูงอายุด้านสุขภาวะ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพภายในจิตใจและร่างกาย ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการวางแผนการเพื่อพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวิธีการดังนี้

3.2.1 คณะผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการทำงานแบบมีส่วนร่วม (Participation) และแนวคิดการทำงานแบบเป็นหุ้นส่วน (Partnership Model) ในขั้นตอนของการประชุมระดมสมองเพื่อหาวิธีและแนวการพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยนำผลสรุปความต้องการ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคนำเสนอในที่ประชุม โดยขอให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับมุ่งพัฒนาและรูปแบบการพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อระดมสมองและให้ข้อคิดเห็นในการร่วมกันพัฒนา

3.2.2 เพื่อศึกษาการจัดการและสังเคราะห์พัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

3.2.3 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

3.2.4 เพื่อถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

3.3 การดำเนินการระยะที่ 3 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ตรวจสอบประเมินผล คณะผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินผลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.3.1 การติดตามโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

3.3.2 การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ มีการกำหนดตัวชี้วัด คือ วัดความรู้ของผู้เข้าอบรมและวัดความสนใจโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมการฝึกปฏิบัติและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

3.4 การดำเนินการระยะที่ 4 ถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยจะการวางมาตรการในการดำเนินการปรับปรุงพัฒนาระบบกลไกในการดำเนินการวิจัย เพื่อเอื้อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น ทั้งนี้มาตรการดังกล่าว จะเป็นข้อมูลที่ใช้ในการวางแผนการดำเนินการขั้นตอนถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

4.1 ศึกษาการจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ปัญหาการจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธเป็นการอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเป็นการดูแลจิตใจ โดยการใช้หลักธรรมภาวนา4 เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ผู้สูงอายุสามารถจัดการตนเองได้ด้วยตนเอง จากในกิจกรรมจำลองสถานการณ์การใช้ชีวิตกิจวัตรประจำวันของตนเองจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีปัญหาความสุขพอใจกับสุขภาพส่วนตัวที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุมีปัญหาหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีอะไรเปลี่ยนแปลงในใจ ผู้สูงอายุมีปัญหาวิธีการเรียนรู้การวางแผนการแก้ไขปัญหา ผู้สูงอายุมีปัญหาวิธีการยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ผู้สูงอายุมีปัญหาอริยสัจ 4 สามารถช่วยส่งเสริมการปลดปล่อยดับทุกข์ ของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาภาวะซึมเศร้า ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติตน

ส่วนแนวทางพัฒนาด้านสุขภาวะวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมสุขสบาย ใช้การบริหารร่างกายในทางนั่ง คือ ผู้สูงอายุสามารถจัดการตนเองได้ด้วยตนเอง จากในกิจกรรมจำลองสถานการณ์การใช้ชีวิตกิจวัตรประจำวันของตนเองกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 6 ชุมชน ชุมชนละ 20 คน รวมจำนวน 120 คน ด้านกิจกรรมสุขสนุก ใช้การหัวเราะบำบัดคือ ผู้สูงอายุมีปัญหาความสุขพอใจกับสุขภาพส่วนตัว มากที่สุด116 คน และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ควรมีคนรับฟังปัญหาสุขภาพ ส่งเสริมรายได้ผู้สูงอายุ ใช้สนับสนุนดูแลสุขภาพ มากที่สุดจำนวน 113 คน และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ควรมีคนรับฟังปัญหาสุขภาพ ส่งเสริมรายได้ผู้สูงอายุ ใช้สนับสนุนดูแลสุขภาพ ด้านกิจกรรมสง่า เช่น กิจกรรมการสอบถามกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น แลกเปลี่ยนปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญ และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ควรให้สมาชิกในครอบควรมีส่วนร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อให้คนในครอบครัวเข้าใจความรู้สึกผู้สูงอายุ สร้างความรักและผูกพันกัน ด้านกิจกรรมสุขสว่าง ใช้การบริหารสมองด้วยสองมือคือ ผู้สูงอายุมีปัญหาวิธีการเรียนรู้การวางแผนการแก้ไขปัญหา และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ส่งเสริมให้มีการใช้ร่างกายในส่วนต่างๆเพื่อฝึกกระตุ้นความคิด บริหารสมองในทางที่ดี ด้านกิจกรรมสุขสงบ ใช้สมาธิบำบัดคือ ผู้สูงอายุมีปัญหาวิธีการยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ กิจกรรมส่งเสริมการดูแลจิตใจที่เป็นทุกข์ได้ดี รู้จักการปล่อยวาง แล้วยอมรับความเป็นจริงได้ดี ผู้สูงอายุมีปัญหาอริยสัจ 4 สามารถช่วยส่งเสริมการปลดปล่อย ดับทุกข์ ของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาภาวะซึมเศร้า ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติตน และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ส่งเสริมการดูแลกิจวัตรประจำวันในความหลากหลาย ด้วยการใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เข้าถึงการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน สามารถดำเนินชีวิตด้วยการปล่อยวาง แล้วคิดเชิงบวก เพื่อเข้าใจการดำรงชีวิต การใช้ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ

4.2 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เกี่ยวกับพัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 กลุ่ม จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่ 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และ 3) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ใน 5 ประเด็นคือ 1) สุขสบาย 2) สุขสนุก 3) สุขสว่าง 4) สุขสงบ และ 5) พุทธจิตวิทยา โดยในแต่ละประเด็นเป็นองค์ประกอบของการพัฒนาและขับเคลื่อนพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อ

ลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ดังนี้

4.2.1 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาวะทางร่างกาย พุทธจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะทางร่างกายอย่างองค์รวม หลักการสำคัญมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณส่งเสริมให้บุคคล พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ ใช้การฟังและสนทนาธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในมุ่งลด ละ เลิก ความโลภ โกรธ หลง แล้วเกิดผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นพัฒนาสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละ สร้างพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น พัฒนาสุขภาวะทางสังคมให้ดีขึ้น เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย จิตใจ สังคม

4.2.2 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาวะทางสังคม พุทธจิตวิทยาบำบัดด้านสุขภาวะทางสังคมใช้สมุทัยเป็นหลักการสำคัญในการทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาและช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและจัดการกับต้นเหตุของปัญหาด้วยสติปัญญาและความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตที่ดีของครอบครัว อีกทั้งช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุขในสังคมที่ดีอย่างมีประสิทธิภาพ

4.2.3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาวะทางจิต การพัฒนาศักยภาพทางจิตใจให้สามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างมีสติและปัญญา การนำกลับสู่ความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีประสิทธิภาพและการบรรลุนิพพาน อันเป็นภาวะแห่งความสุขอย่างยิ่งตามหลักพระพุทธศาสนาและการบรรลุความสุขที่แท้จริงผ่านการรู้แจ้งและปล่อยวางที่แท้จริงซึ่งการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยการพัฒนาองค์รวมของชีวิต

4.2.4 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาวะทางปัญญา การประยุกต์ใช้อริยสัจ 4 จะช่วยพัฒนาสติปัญญา โดยมุ่งเน้นการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและการใช้ปัญญาธรรมจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางสุขภาวะ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความคิด การรับรู้ และการตัดสินใจอย่างมีสติและปัญญา โดยการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา จึงเป็นเหตุผลสุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นการพัฒนาตนเองอย่างองค์รวม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจ สติปัญญา และความมีเหตุผล

4.3 การนำเสนอถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

การแก้ไขสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า จำเป็นที่ต้องอาศัยทุกฝ่ายและทุกคนร่วมด้วยช่วยกัน สามารถดำเนินการผ่านกระบวนการหลายขั้นตอนแนวทางการสร้างสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธกระบวนการหลักจัดกิจกรรมเรียนรู้ทฤษฎีการสร้างสุขภาพควบคู่กับการปฏิบัติ บูรณาการองค์ความรู้จากวิถีชีวิตไทยและวิทยาการทางวิทยาศาสตร์ และมุ่งเน้นการ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้เป้าหมายการพัฒนาสุขภาวะมิติการพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ กิจกรรมภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาตนเองแบบองค์รวมใน 4 มิติ กายภาวนา การพัฒนากาย ฝึกอบรมการติดต่อและปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก มุ่งให้เกิดกุศลธรรมและลดอกุศลธรรม ศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติ ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาไม่เบียดเบียนผู้อื่น สร้างความเกื้อกูลในสังคม จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ สร้างความเมตตาฝึกความอดทนและเข้มแข็ง มุ่งสู่คุณธรรมและความคิดสร้างสรรค์ ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา สร้างความเข้าใจในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มุ่งสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ยกระดับจิตให้เป็นอิสระบำบัดวิธีการสำคัญ การพัฒนาองค์รวมหลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย ศีล จิต และปัญญา โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมผลลัพธ์การพัฒนาการพัฒนาแต่ละมิติ กายภาวนา พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงพร้อมปฏิบัติภารกิจอย่างต่อเนื่อง ศีลภาวนา สร้างวินัยและการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด จิตตภาวนา สร้างจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ ปัญญาภาวนา พัฒนาความคิดให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ประโยชน์เชิงลึกการปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 จะช่วยให้เกิดสติระลึกรู้ในปัจจุบัน พัฒนาสมาธิ เกิดปัญญาความเข้าใจในสรรพสิ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง การพัฒนาตามหลักภาวนา 4 จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยยกระดับชีวิตทั้งในระดับบุคคลและสังคม การบำบัดแบบองค์รวมนี้มุ่งเข้าถึงจิตขั้นสูง กระบวนการอริยสัจ 4 ทุกข์ (การรับรู้ปัญหาซึมเศร้า) สมุทัย (ค้นหาสาเหตุของความทุกข์) นิโรธ (แนวทางการดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา) แนวทางบำบัดมิติการพัฒนา พัฒนาสุขภาวะทางกาย เยียวยาสุขภาวะทางใจ สร้างสัมพันธภาพทางสังคม เสริมสร้างจิตวิญญาณ เป้าหมายการบำบัด ลดความเห็นแก่ตัวสร้างจิตสำนึกเพื่อผู้อื่น พัฒนาจิตให้มีความสว่าง อิสระ และสงบ การบำบัดแบบองค์รวมนี้

มุ่งเน้นการเยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถก้าวข้ามภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดี

ดังนั้น จากการสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

ภาพที่ 1. การสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

5. อภิปรายผลการวิจัย

5.1 การจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

จากการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ ทั้ง 4 ด้าน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.44, S.D. = 1.26) ผู้สูงอายุมีปัญหาอริยสัจ 4 สามารถช่วยส่งเสริมการปลดปล่อย ดับทุกข์ ของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาภาวะซึมเศร้า ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติตนมากที่สุดจำนวน 117 คน และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ส่งเสริมการดูแลกิจวัตรประจำวันในความหลากหลาย ด้วยการใช้หลักธรรมอริยสัจ4 เข้าถึงการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน สามารถดำเนินชีวิตด้วยการปล่อยวาง แล้วคิดเชิงบวก เพื่อเข้าใจการดำรงชีวิต การใช้ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ มากที่สุดจำนวน 114 คน ทั้งนี้เนื่องจากแบบประเมินโรคซึมเศร้ามีการศึกษาการ

ตอบคำถามจากผู้สูงอายุมีภาวะหลับยากหรือหลับๆตื่นๆ หรือหลับมากไป รองลงมาคือ เบื่อไม่สนใจอยากทำอะไร เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไปเหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง ไม่สบายใจ ซึมเศร้าท้อแท้ สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ พูดช้า ทำอะไรช้าลงคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือ ครอบครัวผิดหวังและมีค่าเฉลี่ยน้อยสุดคือ คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดีตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระภูชิสสะ ปณฺญาปโชโต (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พบว่า “การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย” ผลการสังเคราะห์นวัตกรรมเชิงชุมชน สำหรับดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุโดยใช้ครอบครัวและ วัดเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า มีการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมี คุณค่าโดยการจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้ แก่ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้งทางด้านการส่งเสริมสุข ภาพกายและสุขภาพจิต เช่นการออกกำลังกาย การวัดความดันตรวจสุขภาพ การทำกิจกรรมกลุ่ม และแบบทดสอบสุขภาพจิตใจ ในด้านการส่งเสริม อาชีพโรงเรียนผู้สูงอายุชราบาลได้ส่งเสริมอาชีพจากภูมิปัญญาเดิมของผู้สูงอายุ เช่น การจักรสาน ตะกร้าการจัดดอกไม้จากใบเตย ทำอาหารพื้นเมือง ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ได้แก่ การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนา เช่น การฟ้อนรำ และการจัดกิจกรรมตามประเพณีด้านเทคโนโลยีได้แก่การใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

5.2 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสุขภาวะทางร่างกาย 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม 3) ด้านสุขภาวะทางจิต และ 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา

จากการวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสุขภาวะวิถีพุทธจำนวน 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสุขภาวะทางร่างกาย 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม 3) ด้านสุขภาวะทางจิต และ 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา เกิดหลักการของพุทธจิตวิทยาบำบัด การเจริญสติ การทำสมาธิ การปฏิบัติตามหลักธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาฉัตรชัย มูลสาร (2561) ได้ศึกษาเรื่อง “นวัตกรรมและกลไกการพัฒนาศักยภาพสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยใช้

ชุมชน ศาสนา และภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่” การบูรณาการหลักธรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ นำมาสังเคราะห์การศึกษานวัตกรรมเชิงชุมชน สำหรับดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาอำคา วรปัญโญ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง พบว่า “การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่” การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในความปกติใหม่ ซึ่งการประยุกต์แนวทางการส่งเสริม สุขภาวะวิถีพุทธ ครอบคลุมทุกช่วงวัยของชีวิต เติบโตไปข้างหน้าอย่างมีคุณภาพ ตอบสนองการบรรลุวิสัยทัศน์ของชาติ ได้แก่ มั่นคงและยั่งยืน ที่มีประสิทธิภาพที่ดี

5.3 แนวการถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

จากการวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ สามารถนำรูปแบบพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ด้วยการสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสุขภาวะวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลำไพ สุวรรณสาร และ อรุณรัตน์ สู่หนองบัว (2565) ได้ศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุสุขภาพดี : ในมุมมองความสุข 5 มิติ” พบว่า ปัญหาผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ปัญหาด้านสุขภาพและมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันลดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระเจริญพงษ์ วิชัย และ คณะ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม” พบว่า ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาด้านสุขภาวะจิต พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นที่พึ่งหลักทางด้านจิตใจที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักการในการเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุและการสร้างความร่วมมือให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนากิจกรรมเป็นปัจจัยให้เกิดการเปิดใจและรับฟังอย่างลึกซึ้ง ทุกกิจกรรมสามารถเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดี

6. องค์ความรู้จากการวิจัย

6.1 การจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

นวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ ได้ค้นพบประเด็นที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวกับปัญหาเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่การใช้กิจกรรมเข้ามาช่วยบำบัดด้วยการใช้ด้านสุขภาวะวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมเป็นด้านต่างๆ ดังนี้ **1) ด้านกิจกรรมสุขสบาย** ใช้การบริหารร่างกายในทางนั่ง คือ ผู้สูงอายุสามารถจัดการตนเองได้ด้วยตนเอง จากในกิจกรรมจำลองสถานการณ์การใช้ชีวิตกิจวัตรประจำวันของตนเองและได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายสร้างกิจกรรมให้ไม่เครียด มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม **2) ด้านกิจกรรมสุขสนุก** ใช้การหัวเราะบำบัด และปัญหาสุขภาวะวิถีพุทธด้านกิจกรรมสุขสนุก ใช้การหัวเราะบำบัดคือ ผู้สูงอายุมีปัญหาความสุขพอใจกับสุขภาพส่วนตัว แล้วนำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ควรมีคนรับฟังปัญหาสุขภาพส่งเสริมรายได้ผู้สูงอายุ ใช้สนับสนุนดูแลสุขภาพ **3) ด้านกิจกรรมสง่า** แลกเปลี่ยนปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญ ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำเสนอเกี่ยวกับสุขภาวะวิถีพุทธ มิติผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมสง่าแลกเปลี่ยนปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญ และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ควรให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อให้คนในครอบครัวเข้าใจความรู้สึกผู้สูงอายุ สร้างความรักและผูกพันกัน **4) ด้านกิจกรรมสุขสว่าง** ใช้การบริหารสมองด้วยสองมือ ใช้การบริหารสมองด้วยสองมือคือ ผู้สูงอายุมีปัญหาวิธีการเรียนรู้การวางแผนการแก้ไขปัญหา และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ ส่งเสริมให้มีการใช้ร่างกายในส่วนต่างๆเพื่อฝึกกระตุ้นความคิด บริหารสมองในทางที่ **5) ด้านกิจกรรมสุขสงบ** ใช้สมาธิบำบัดคือ ผู้สูงอายุมีปัญหาวิธีการยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ และได้นำเสนอแนวทางพัฒนา คือ กิจกรรมส่งเสริมการดูแลจิตใจที่เป็นทุกข์ได้ดี รู้จักการปล่อยวาง แล้วยอมรับความเป็นจริงได้ดี

6.2 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

ส่วนในประเด็นนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ ได้ค้นพบประเด็นที่สอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวกับพัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสุขภาวะวิถีพุทธจำนวน 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสุขภาวะทางร่างกาย 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม 3) ด้านสุขภาวะทาง

จิต และ 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา พบว่าองค์ประกอบของการพัฒนาและขับเคลื่อนพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ดังนี้

6.2.1 ด้านสุขภาวะทางร่างกาย การใช้พุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางที่สามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ โดยมุ่งเน้นไปที่การรักษาศีล การฝึกสติ และการดูแลสุขภาพกายอย่างเหมาะสม ทั้งนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีความสุข

6.2.2 ด้านสุขภาวะทางสังคม การใช้พุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสังคมของผู้สูงอายุ การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมวิถีพุทธมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข มีคุณค่า และได้รับการยอมรับจากชุมชนเป็นแนวทางที่พัฒนาสุขภาวะทางสังคมจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขและราบรื่น

6.2.3 ด้านสุขภาวะทางจิต การใช้พุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะพื้นฐานจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางที่สามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ โดยมุ่งเน้นไปสุขภาวะทางจิตเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางอารมณ์ที่ต้องอาศัยความเข้าใจในตนเองและความสามารถในการปรับตัวอย่างต่อเนื่องและเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ผ่านการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง

6.2.4 ด้านสุขภาวะทางปัญญา การใช้พุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสังคมของผู้สูงอายุ การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา การพัฒนาปัญญาวิถีพุทธจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขในสังคมและมุ่งส่งเสริมพฤติกรรมที่สร้างดุลยภาพในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีภายใต้สถานการณ์ความปกติใหม่ที่มีประสิทธิภาพ

6.3 แนวการถ่ายทอดและขยายผลพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่

เกี่ยวกับพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ สามารถนำรูปแบบพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ด้วยการสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ สุขภาวะวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ความสุข 5

มิติผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ (ภาวนา 4) เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

6.3.1 สุขภาวะวิถีพุทธ ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ ด้านสุขสบาย สุขภาวะทางร่างกาย (กาย)

1) พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรม การรักษาศีลและการฝึกสติและสมาธิ

2) วิธีการส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกาย กิจกรรมทางกาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหว เช่น การเดินหรือทำกิจกรรมเบาๆ เพื่อรักษาความแข็งแรงของร่างกาย

3) ส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกายด้านโภชนาการที่ดี การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ และอาหารที่มีโปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย

6.3.2 สุขภาวะวิถีพุทธ ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ ด้านสุขสนุก (ทางพื้นฐานจิตใจ)

1) คุณลักษณะสำคัญและเป้าหมายหลักการพัฒนาจิตสู่ภาวะที่สูงขึ้น โดยมีแนวทางสำคัญ ลดความเห็นแก่ตัวเพิ่มความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมุ่งสู่จิตที่มีความสะอาด สว่าง และอิสระ

2) กระบวนการพัฒนาจิตและแนวทางการปฏิบัติการฟังและสนทนาธรรม การฝึก ลด ละ เลิกความโลภ โกรธ หลง และการสร้างจิตใจที่เบิกบาน แจ่มใส

3) ผลลัพธ์ทางจิตใจสุขภาวะทางจิตวิถีพุทธจะนำไปสู่จิตใจที่มีพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นอารมณ์ที่แจ่มใสและเบิกบานความสามารถในการพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งของผู้อื่น

6.3.3 สุขภาวะวิถีพุทธ ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ ด้านสุขสว่าง (สังคม)

1) แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม องค์ประกอบสำคัญในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2) กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะหน่วยงานหรือองค์กรควรดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนาอย่างสม่ำเสมอในการสร้างโครงการระยะสั้นและระยะยาว

3) กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะหน่วยงานหรือองค์กรควรดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนาอย่างสม่ำเสมอสร้างโครงการระยะสั้นและระยะยาว

6.3.4 สุขภาวะวิถีพุทธ ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ ด้านสุขสงบ (ปัญญา)

1) หลักการพัฒนาปัญญาแนวทางการพัฒนา ตามหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างต่อเนื่อง การสร้างความเข้าใจในชีวิตและความเป็นไปของโลก เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

2) ส่งเสริมเป้าหมายสำคัญปัญญาภาวนาสำหรับผู้สูงอายุมุ่งให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต สามารถจัดการกับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างชาญฉลาด มีความสงบและเป็นอิสระทางจิตใจ

3) คุณลักษณะสำคัญองค์ประกอบหลักมีความคิดที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ สามารถแก้ปัญหาและหลุดพ้นจากความทุกข์พึ่งพาตนเองได้ด้วยปัญญา

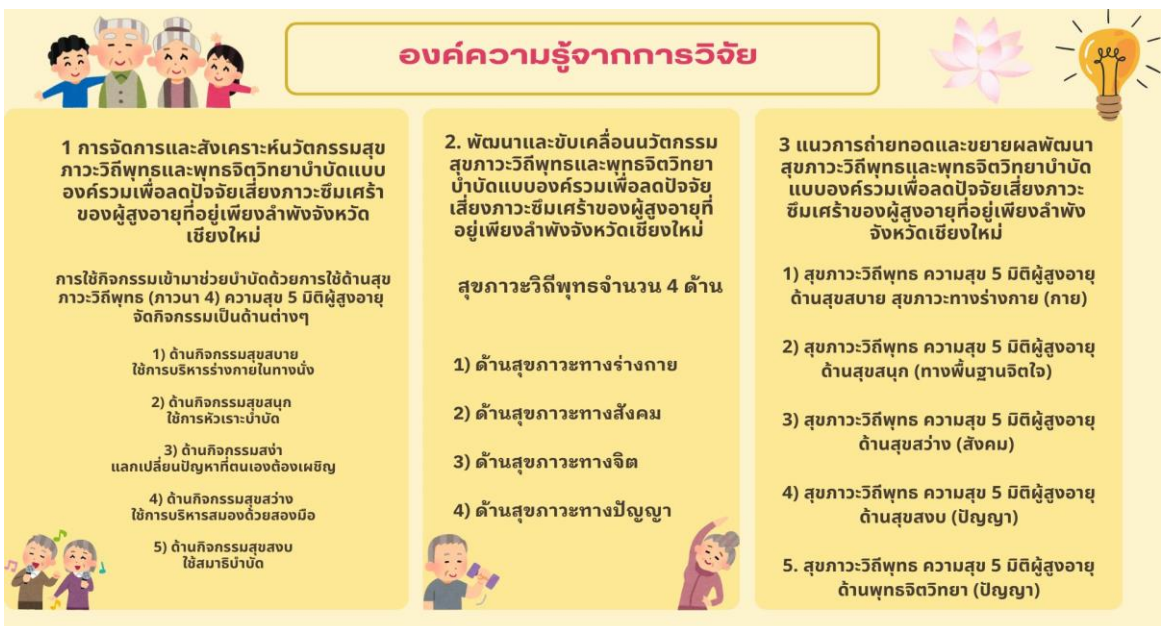
4) การส่งเสริมการพัฒนาปัญญาวิถีพุทธมุ่งให้บุคคลเข้าถึงความจริงของชีวิต ดำเนินชีวิตโดยใช้นามธรรมเป็นแนวทางวางเฉยและเข้าใจสภาวะต่างๆ อย่างเป็นกลาง

6.3.5 สุขภาวะวิถีพุทธ ความสุข 5 มิติผู้สูงอายุ ด้านพุทธจิตวิทยา (ปัญญา)

1) ส่งเสริมคุณลักษณะสำคัญเป้าหมายหลักสร้างความคิดที่ดีงามกำจัดความคิดในเชิงลบพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์

2) ส่งเสริมการรับรู้และเข้าใจความเป็นจริงทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าของงาน การเห็นคุณค่าของชีวิตของตนเอง

3) ทำให้เกิดผลลัพธ์ของสุขภาวะทางปัญญาคุณภาพจิตที่เกิดขึ้นจิตใจที่สงบมีความสันติ มีอิสระ เปิดกว้าง มีความรักและเมตตา



ภาพที่ 2. สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 การจัดการและสังเคราะห์นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดแบบองค์รวมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ หากนำงานนี้ไปศึกษาสามารถขยายผลต่อยอดในด้านกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อหาแนวทางช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในลำดับต่อไป

7.2 พัฒนาและขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาวะ ให้พัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ แล้วประเมินตามความเหมาะสมของสุขภาวะของผู้สูงอายุ

7.3 สามารถนำรูปแบบในการใช้พัฒนาสุขภาวะ ลดความเครียด ความกังวลให้ผู้สูงอายุ โดยการสร้างความสุขกายและใจของผู้สูงอายุ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพที่ดี

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2560). *กรอบสุขภาพจิต*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2560). *จิตบำบัดแนวพุทธศาสน์*. กรุงเทพฯ: ปัญญาประดิษฐาน.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, พระครูสิริปุญญาภิวัฒน์, พระครูพิพิจวรกิจจานุการ, พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง, บรรพต ต้นธีรวงศ์ และ สรวิชญ์ วงษ์สะอาด. (2566). การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัด บางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี, 5*(2), 56-77.

พระภูชิสสะ ปญฺญาปโชโต. (2562). การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, 4*(1), 49-63.

พระมหาฉัตรชัย มูลสาร. (2561). *การศึกษาเปรียบเทียบคัมภีร์มูลสรวาสวินยวัสตุกับพระวินัยปิฎกศึกษาเฉพาะกรณีจีวรวัสตุและกรรมวัสดุ* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม. สืบค้นจาก https://sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/10203?attempt=2&&locale-attribute=th.

พระมหาอำคา วรปัญโญ (2564). การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6*(2), 455-469.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. นครปฐม: พริ้นเทอรี่.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). สติบำบัด: ทางเลือกใหม่รักษาโรคซึมเศร้า. สืบค้นจาก https://www.bbc.com/thai/40115831.

ลำไพ สุวรรณสาร, และ อรุณรัตน์ สู่หนองบัว. (2565). ผู้สูงอายุสุขภาพดี: ในมุมมองความสุข 5 มิติ. *วารสารพยาบาลและสาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 1*(1), 28-34.