

# รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคโควิด ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

## A Model for Promoting the Resilience Quotient of The Elderly in the New Normal Era with Buddhist Psychology Group Activities

ประสิทธิ์ แก้วศรี<sup>1</sup>, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท<sup>2</sup> และ วิศาล สายเพ็ชร<sup>3</sup>

Prasit Kaewsri<sup>1</sup>, Phrakru Sangkarag Ekapatra Abhichando<sup>2</sup> and Wisan Sayphet<sup>3</sup>

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: <sup>1</sup>Prasit008@gmail.com

Retrieved: February 15, 2026; Revised: February 28, 2026; Accepted: February 28, 2026

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคโควิดด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 2) ศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคโควิดด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เครื่องมือวิจัยคือแบบประเมินพลังสุขภาพจิต มีความเชื่อมั่นรวมที่ 0.88 และกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนความเหมาะสมของกิจกรรมระดับเหมาะสมมาก ค่าเฉลี่ยที่ 3.75 ประชากรเป็นผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุราษฎร์บูรณะจำนวน 50 คน คัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดคุณสมบัติ จำนวน 14 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคโควิดด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการจิตวิทยาและพุทธศาสนาสร้างเป็นกิจกรรมกลุ่ม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) เปิดใจใสธรรม 2) ถอดธรรมนำใจ 3) ชีวิตจิตใจ 4) 1 คำ บันดาลใจ 5) สื่อเสริมพลังใจ 6) สรุปธรรมนำใจ 2) การทดสอบคะแนนของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถนำรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในบริบทชุมชนได้

**คำสำคัญ:** พลังสุขภาพจิต; ผู้สูงอายุ; ยุคโควิด; กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

### Abstract

This quasi-experimental research aimed to 1) develop a model for enhancing the mental health resilience of older adults in the New Normal era through Buddhist-oriented psychological group activities; and 2) examine the effects of implementing this model. The research instrument was a Mental Health Resilience Assessment Scale with an overall reliability coefficient of 0.88. The Buddhist-oriented psychological group activities were evaluated as highly appropriate, with



a mean score of 3.75. The population consisted of 50 older adults from the Ratburana Elderly School. Fourteen participants were selected as the sample based on specified inclusion criteria.

The findings revealed that 1) The model for enhancing mental health resilience in the New Normal era through Buddhist-oriented psychological group activities comprised an integrated learning process combining psychological principles and Buddhist teachings. The program consisted of six group activities: (1) Opening the Heart to Dhamma, (2) Reflecting on Dhamma to Guide the Mind, (3) Life and Mind, (4) One Word, One Inspiration, (5) Empowering Media for the Mind, and (6) Concluding with Dhamma Reflection. 2) The posttest scores of mental health resilience were significantly higher than the pretest scores at the .01 level of statistical significance.

These findings indicate that the Buddhist-oriented psychological group activity model is effective in enhancing the mental health resilience of older adults. Therefore, relevant organizations such as elderly schools, elderly clubs, or local administrative organizations may apply this activity model in organizing community-based mental health promotion programs.

**Keywords:** The Resilience Quotient; The Elderly; The New Normal Era; Buddhist Psychology Group Activities

## บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างชัดเจน โดยก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)” ตามเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดจัดอยู่ในระดับดังกล่าว ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ในปี พ.ศ. 2566 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสะท้อนถึงแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลง และอายุขัยเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567)

องค์การอนามัยโลกยังชี้ให้เห็นว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society)” ในทศวรรษข้างหน้า หากสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทั้งด้านระบบสุขภาพ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมเชิงนโยบายและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย (World Health Organization, 2023) เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุขัยยืนยาวขึ้น อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าหลากหลายด้าน ทั้งด้านการแพทย์ การสาธารณสุข ตลอดจนความสำเร็จของการวางแผนครอบครัวที่สามารถควบคุมการเพิ่มจำนวนประชากรในวัยเด็กและวัยแรงงาน หรือกล่าวได้ว่า สามารถลดอัตราการตายได้อย่างมีประสิทธิภาพภายในระยะเวลาอันสั้น ส่งผลให้อัตราส่วนของประชากรวัยเยาว์ลดลง ขณะที่อัตราส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น (พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร, 2561)

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ที่ได้จัดทำคาดการณ์ประชากรไทย พบว่าในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวนสูงถึง 20.5 ล้านคน หรือเป็นสัดส่วนร้อยละ 32.1 ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้พบว่าจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวนี้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั้น ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพผู้สูงอายุจะดีขึ้น ในบางช่วงของชีวิตกลับต้องอยู่ในภาวะทุพพลภาพ ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากการ

เสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย อาทิ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและทุพพลภาพ การลดหรือสูญเสียบทบาททางเศรษฐกิจและสังคม อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้ทันและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health Problems) 5 อันดับแรก ได้แก่ โรควิตกกังวล เครียด โรคจิต ภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้า ซึ่งยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของสุขภาพจิตคนทั่วไปเมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาอื่น (กรมสุขภาพจิต, 2563)

Resilience Quotient (RQ) มีค่าแปลที่ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น พลังสุขภาพจิต ความยืดหยุ่น ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติ และความเข้มแข็งทางใจ เป็นต้น ซึ่งกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) กล่าวว่า Resilience Quotient (RQ) คือ พลังใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ เพราะด้วยพลังใจนี้เองที่ทำให้เรายืนหยัดอดทนต่อปัญหา สามารถใช้ทรัพยากรและตัวช่วยในชีวิตไม่ว่าจะเป็นครอบครัว คนที่เรารักมาสนับสนุน จนเกิดการปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งความรู้ การประกอบอาชีพหรือแม้กระทั่งการบริหารชีวิต ในงานวิจัยชิ้นนี้จึงใช้คำว่า พลังสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล ที่ผ่านการเผชิญกับวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา มีการศึกษาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ของ ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ (2565) ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุบุคลากรทีมสุขภาพ ควรนำวิธีการสร้างความเข้มแข็งจิตใจตน การผ่อนคลายและการแก้ปัญหา ความเชื่อความศรัทธามาประยุกต์ใช้ และการศึกษาของ พิไลพร สุขเจริญ ศึกษา พบว่า ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุมีประเด็นที่สำคัญคือการจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นภาวะตามธรรมชาติ และการไม่เกิดความหวาดกลัวต่อโรคร้ายที่ตนเผชิญอยู่การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน จากการศึกษาดังกล่าวทำให้คณะสนใจที่จะศึกษาแนวทางส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล

กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกตนเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุบนฐานคิดที่ว่า มนุษย์ที่ฝึกตนดีแล้วจึงจะเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/322/133) เพราะการฝึกอบรมบ่มเพาะถือเป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบ ดังที่ เคลือวัลย์ ลิ้มอภิชาติ (2531) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมเรียนรู้ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาทักษะและปรับทัศนคติที่เหมาะสม ส่งเสริม ซึ่งแนวทางเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีกระบวนการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาทำให้คณะผู้ศึกษาสนใจจะ วิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อสร้างและทดลองรูปแบบกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้สามารถเป็นเครื่องมือหนึ่งในการขับเคลื่อนการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการปรับตัว ปรับใจและค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
2. เพื่อทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทฤษฎี และรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิว นอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ใช้การประเมินผลก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดประเด็นเนื้อหาที่ต้องการศึกษา จากนั้นดำเนินการสืบค้นข้อมูล แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือ เอกสารทางวิชาการ บทความ วรรณกรรม หลักธรรมทางพุทธศาสนา วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นฐานข้อมูลในการคัดเลือก จัดหมวดหมู่ รวบรวม เรียบเรียง และสังเคราะห์องค์ความรู้

ขั้นตอนที่ 2 สร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิว นอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี หลักธรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและประเด็นปัญหาการวิจัยที่มุ่งศึกษา โดยกิจกรรมมีทั้งหมด 2 วัน รวม 12 ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพ จากนั้นดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรม เพื่อนำไปใช้ในการทดลอง โดยอาศัยกระบวนการศึกษาภาคสนาม (Field Study) ในการดำเนินการทดลอง รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิว นอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) ซึ่งเป็นการดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว และทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน(จตุภูมิ เขตจัตุรัส, 2555)

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นตอนทดลองโดยการดำเนินการรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิว นอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับกลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 14 ท่าน ที่มีพลังสุขภาพจิต ระดับปานกลาง และยินดีเข้าร่วมในการวิจัยโดยความสมัครใจ แหล่งที่มาของข้อมูล ได้แก่ การประเมินผลระหว่างการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยดำเนินการทดลองตามกระบวนการที่กำหนด ทำการวัดผล และนำเสนอข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมืออยู่ 2 ประเภท 1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต 2. กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิว นอร์มัล พร้อมอธิบายกระบวนการสร้าง ความเป็นมา เกณฑ์การแปรผลคะแนน การพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha reliability coefficient) ที่ 0.88 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ เป็นด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 10 ข้อ (ข้อ 1 - 10) ด้านกำลังใจ 5 ข้อ (ข้อ 11 - 15)ด้านการจัดการปัญหา 5 ข้อ (ข้อ 16 - 20)

แบบประเมินมีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับให้เลือก คือ

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 1 หมายถึง | ไม่จริง      |
| 2 หมายถึง | จริงบางครั้ง |
| 3 หมายถึง | ค่อนข้างจริง |
| 4 หมายถึง | จริงมาก      |

การแปลผลใช้คะแนนรวมทั้งหมด และคะแนนรวมแต่ละด้าน แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

องค์ประกอบของ RQ	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	น้อยกว่า 27	27-34	มากกว่า 34
ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 - 15)	น้อยกว่า 14	14-19	มากกว่า 19
ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	น้อยกว่า 55	55-69	มากกว่า 69

2. กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล มีกระบวนการสร้างโปรแกรมดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาออกแบบชุดผลของกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล

2) นำร่างชุดกิจกรรมส่งผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้าน ด้านจิตวิทยา และด้านพุทธจิตวิทยา เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม ผลการประเมินรวมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ค่าเฉลี่ยที่ 3.75

3. ผู้วิจัยนำร่างชุดโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว มาดำเนินการชักชวนกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมและสร้างความเข้าใจร่วมกันในกระบวนการดำเนินกิจกรรม ก่อนนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดราชบุรณะ กรุงเทพมหานคร ที่มีใช้กลุ่มทดลอง

4. ผู้วิจัยนำผลจากการทดลองใช้ (try out) มาวิเคราะห์และปรับปรุงชุดกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง ซึ่งแสดงรายละเอียดกิจกรรมในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 1 แสดงกระบวนการรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ที่	ชื่อกิจกรรม	สิ่งที่จะพัฒนา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1	เปิดใจใส่ธรรม	เปิดใจผ่อนคลายเตรียมพนักงานให้พร้อมเข้าร่วมกิจกรรม	1. ผู้เข้าอบรมมีความผ่อนคลายใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้เข้าอบรมเข้าใจวัตถุประสงค์และแนวทางในการดำเนินการอบรม	- อธิบายขั้นตอน - สานเสวนากลุ่ม	ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายเปิดใจพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทั้งกายและใจ
2	ถอดธรรมนำใจ	เป็นกิจกรรมถอดบทเรียนกิจกรรมที่เรียนรู้มาด้วยกระบวนการตามหลักวิมังกาเพื่อเป็นการทบทวนและต่อยอดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยหลักธรรมที่กำหนดให้เป็นหลักเพื่อการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต	1. ผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 2. ผู้เข้าอบรมได้ถอดบทเรียนรู้การเรียนรู้ร่วมกัน	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ทบทวนศีล 5 ธรรม	ผู้สูงอายุได้เรียนรู้หลักธรรมและได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ
3	ชีวิตจิตใจ	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทบทวนตน ทบทวนคน และทบทวนธรรม	1. ผู้เข้าอบรมเล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 2. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ดี	สนทนาในกลุ่มย่อย	ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทบทวนตน ทบทวนคน และทบทวนธรรม



ที่	ชื่อกิจกรรม	สิ่งที่พัฒนา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
4	1 คำ บันดาลใจ	ฝึกการดูใจเมื่อมีสิ่งทีเข้ามากกระทบ ฝึกการคิดเชิงบวก และการมีโยนิโสมนสิการ	1. ผู้เข้าอบรมสามารถ 2. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การฟังอย่างลึกซึ้ง	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านคำและภาพวาดพร้อมสนทนาในกลุ่มย่อย	สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เป็นการทบทวนชีวิตให้ปลุกพลังความอัดอึด สู้ขึ้นมาในจิตใจ
5	สื่อเสริมพลังใจ	การเรียนรู้ผ่านสื่อสร้างสรรค์ ที่มีเนื้อหาส่งเสริมให้เกิดพลังใจให้กำลังใจ หรือมีเนื้อหาให้แง่คิดเชิงบวก	1. ผู้เข้าอบรมถอดบทเรียนร่วมกัน 2. ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน	ถอดบทเรียนแบบมีส่วนร่วม	เกิดการเรียนรู้เชิงลึก และทบทวนถอดบทเรียนสรุปผลการเรียนรู้เป็นแนวทางสร้างเสริมพลังใจให้กับตนเอง
6	สรุปธรรมนำใจ	ฝึกวิธีคิดเชิงบวก ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (บอกตนได้)	1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งปันประสบการณ์ธรรมที่ตนเองได้นำไปปฏิบัติจนได้ผล 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการประยุกต์ธรรมนำชีวิต	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการสู่ต่อ	ชาวพุทธมีหลักการเรียนรู้ตามลำดับขั้น ได้แก่ ปรีชาปฏิบัติ และปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนหลักธรรมที่ตนได้ศึกษาเรียนรู้ และ 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติธรรมตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรม

#### การออกแบบการทดลอง

เป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) โดยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว และทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน มีลักษณะดังนี้

	Experimental group	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
X	คือ	การใช้นวัตกรรม/การจัดกระทำ (Treatment)		
O <sub>1</sub>	คือ	การสอบก่อนที่ทำการทดลอง (Pretest)		
O <sub>2</sub>	คือ	การสอบหลังจากที่ทำการทดลอง (Posttest)		

#### ขั้นที่ 1 การศึกษาภาคทดลอง

โดยการดำเนินการรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เมื่อได้ฉบับร่างมาแล้วจึงได้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอน ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุราษฎร์บูรณะจำนวน 50 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคำนวณอำนาจการทดสอบทางสถิติ (Statistical Power Analysis) สำหรับการทดสอบแบบ Paired t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $\alpha$ ) เท่ากับ .05 อำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ .80 และคาดหวังขนาดอิทธิพลระดับสูง (Effect size; Cohen's d = 0.80) จากการคำนวณพบว่าต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 13 คน และเพื่อป้องกันการสูญเสียตัวอย่างระหว่างการวิจัย ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน ไปเข้ากระบวนการตามกิจกรรม ฝึกอบรมที่วัดราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร เป็นเวลา 2 วัน รวม 12 ชั่วโมง โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- 1) มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

- 2) มีความสามารถในการสื่อสารและเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้อย่างเหมาะสม
- 3) มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับต่ำหรือปานกลาง
- 4) ไม่มีภาวะความผิดปกติทางจิตเวชรุนแรง หรือภาวะบกพร่องทางสติปัญญาที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน

5) มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามระยะเวลาที่กำหนด

## ขั้นที่ 2 การติดตามผลด้วยการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยการพบกลุ่มกับพนักงานซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง เพื่อประเมินผลการทดลองเชิงคุณภาพ อันเป็นการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ใช้กระบวนการสะท้อนคิดโดยผู้เข้าร่วมเป็นผู้ถ่ายทอดและประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Reflective Practice)

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลอง

การศึกษาในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.198/2566 และดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลอง โดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และขั้นตอนการทดลอง ซึ่งการตอบรับหรือปฏิเสธในการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อหน้างาน หากกลุ่มทดลองยินยอมก็จะให้ลงนามในใบยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร หากกลุ่มทดลองไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถที่จะยกเลิกได้ตลอดเวลา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมไม่เปิดเผยชื่อและนามสกุลของผู้เข้าร่วมการศึกษา และจะให้ภาพตามที่ได้รับอนุญาตจากกลุ่มทดลองแล้วเท่านั้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลพื้นฐานและระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติแบบบรรยาย (Descriptive Statistics) แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการสร้างข้อสรุปเชิงอุปนัย (Analytic Induction)

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการจิตวิทยาและพุทธศาสนาสร้างเป็นกิจกรรมกลุ่ม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) เปิดใจใส่ธรรม 2) ถอดธรรมนำใจ 3) ชีวิตจิตใจ 4) 1 คำ บันดาลใจ 5) สื่อเสริมพลังใจ 6) สรุปธรรมนำใจ

2. เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์ (paired t-test) พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตหลังการทดลอง ( $\bar{X} = 63.21, SD = 3.87$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 51.86, SD = 1.41$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 10.542, df = 13, p < .001$ ) สะท้อนให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมมีผลต่อการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



**ตารางที่ 3** แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบที และระดับนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบเปรียบเทียบคะแนน ก่อนทดลอง กับ หลังทดลอง

	Mean	S.D.	ค่าเฉลี่ยของ ผลต่าง	S.D. ค่าเฉลี่ยผลต่าง	t	df	Sig 1 tailed
ก่อน	51.86	1.406	11.35	4.031	10.542 *	13	0.000
หลัง	63.21	3.867					

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรมด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการจิตวิทยาและพุทธศาสนาสร้างเป็นกิจกรรมกลุ่ม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) เปิดใจใส่ธรรม 2) ถอดธรรมนำใจ 3) ชีวิตจิตใจ 4) 1 คำ บันดาลใจ 5) สื่อเสริมพลังใจ 6) สรุปรธรรมนำใจ ซึ่งกิจกรรมมีความสอดคล้องกับ กนกภรณ์ ท้องคุ่ม (2564) ได้ศึกษาเรื่อง พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต พบว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข นอกจากนี้ การศึกษาของ กนกภรณ์ ท้องคุ่ม และคณะ ได้สร้างรูปแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) สร้างพลังใจด้วยโมติรี 2) ยืนหยัด ผ่านฟัน 3) ก้าวข้ามปัญหา ฟันฝ่าเชิงบวก 4) สิ่งดี ๆ ที่มีค่าสำหรับฉัน และ 5) พลังสุขภาพจิตของฉัน ผลการทดลองพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังและมีภาวะซึมเศร้าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวมีความเข้าใจในความหมายและองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตมากขึ้น สามารถนำจุดแข็งของตนเองมาใช้ในการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค โดยอาศัยการมองปัญหาในเชิงบวกและการขอรับการสนับสนุนจากทรัพยากรหรือสิ่งเกื้อหนุนที่มีอยู่รอบตัว เพื่อเสริมกำลังใจในการก้าวผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมโดยรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ออกแบบเป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่มเพราะสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เหมาะสม ตามผลการศึกษาของ วรุณี ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน (2564) ที่พบว่าผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคมที่จัดขึ้นในการศึกษาค้างนี้สามารถส่งเสริมระดับความสุขของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว และยกระดับคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพให้ดีขึ้น สอดคล้องกับ จิตติมา ดวงวันทอง (2560: บทคัดย่อ) ที่พบว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมนั้นคือการส่งเสริมการเรียนรู้แบบบูรณาการโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวส่งเสริมการเรียนรู้

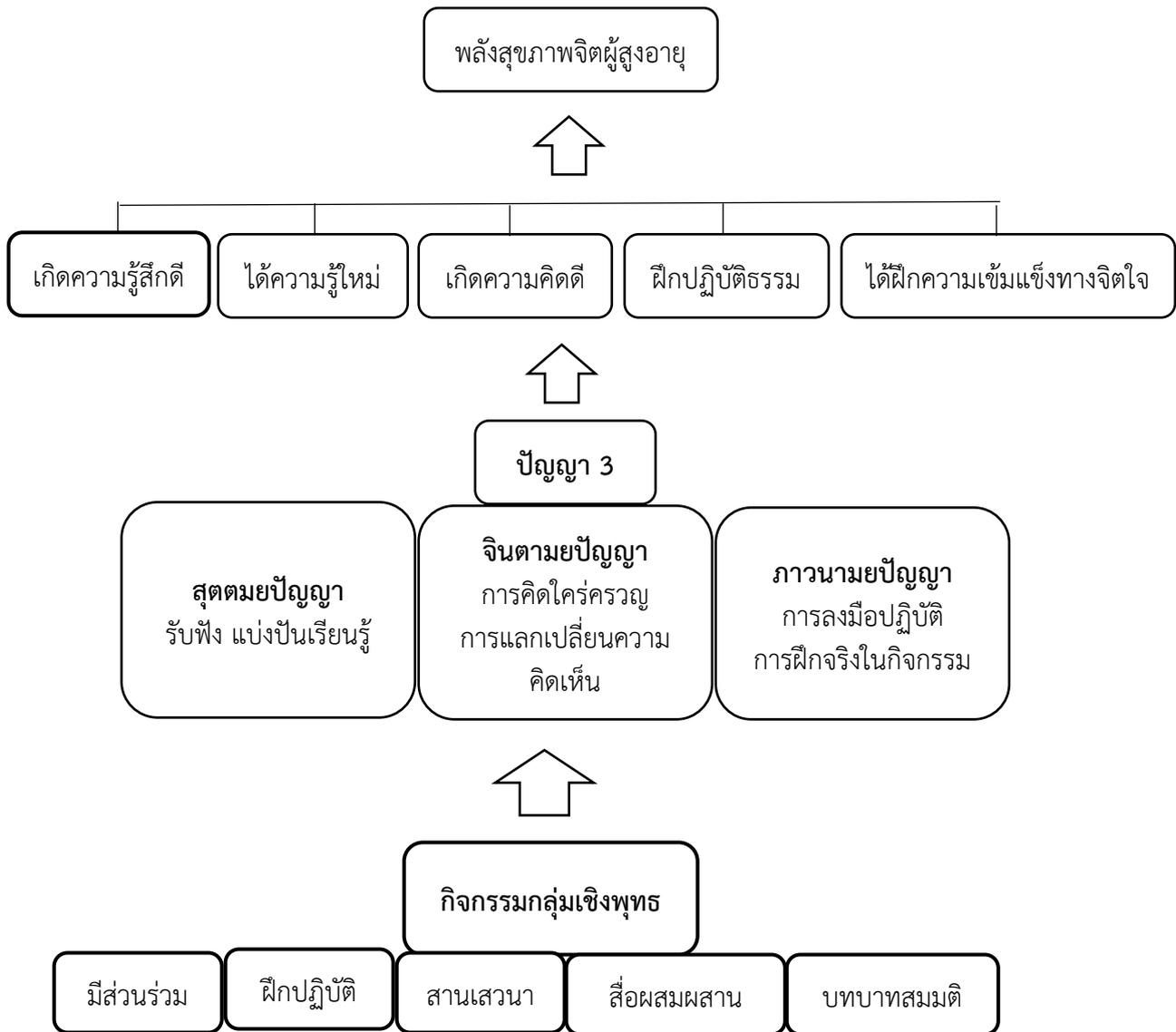
2. เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุค นวัตกรรม ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบคะแนนของผู้สูงอายุ มีคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 51.86 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.21 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาที่ปรากฏทำให้มั่นใจได้ว่ากิจกรรมดังกล่าวนี้เหมาะสมที่จะนำไปเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในยุค นวัตกรรม เพราะมีความจำเป็นดังที่ ประภาศรี ปัญญาวิชัยและภวามัย กาญจนจิรากร (2565: 318-332) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเข้มแข็งทางใจหรือพลังสุขภาพจิตของประชาชนใน



สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดติดเชื้อไวรัสโคโรนา พบว่าความเข้มแข็งทางใจนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพทางจิตหากบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจที่สูงสัมพันธ์กับความวิตกกังวลที่ต่ำในทางกลับกันหากบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าก็จะแสดงความยากลำบากต่อการรับมือกับความท้าทายทางอารมณ์ของสถานการณ์โควิดมากขึ้นและใช้เวลาในการฟื้นตัวในระดับต่ำและมีความวิตกกังวลต่ำด้วย และกิจกรรมเชิงพุทธก็จะช่วยปรับมุมมองความคิดสร้างความรู้สึกที่ดีทำให้ผู้สูงอายุได้มุมมองใหม่ๆ สำหรับชีวิตในช่วงวิกฤติที่ผ่านมา ซึ่งกระบวนการตามรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวออร์มัล จะส่งเสริมด้านการจัดการอารมณ์และจิตใจ การยอมรับความจริงและส่งเสริมให้เกิดความคิดเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ พิไลพร สุขเจริญ (2566) ที่พบว่า ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นที่ 1 การจัดการอารมณ์และจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย 1.1) การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นภาวะตามธรรมชาติ 1.2) การไม่เกิดความหวาดกลัวต่อโรคที่ตนเผชิญ และ 1.3) การเสริมสร้างพลังใจที่เข้มแข็งภายในตนเอง และ ประเด็นที่ 2 การตระหนักรู้และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย 2.1) การตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ 2.2) การรับรู้ถึงคุณค่าของกำลังใจที่ดี จากผลการศึกษาดังกล่าว ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุในยุคนิวออร์มัลให้เกิดความเข้มแข็งใจทางใจเพิ่มขึ้น จากผลการศึกษาทำให้ทราบว่า รูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธนั้นสามารถที่จะบูรณาการเข้ากับเทคนิคต่างๆ เพื่อการสร้างความเข้มแข็งทางใจได้หลากหลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ เมธทิพา ศุภผลศิริ (2566) ได้พัฒนาโปรแกรมการใช้ศิลปะมาณฑาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ซึ่งเรียกว่า RQ Mandala Program โดยโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรม 6 ชั้น ได้แก่ 1) เส้นสายสร้างสติ 2) เกลียวกลายสายใยรัก 3) ก่อร่างสร้างคุณค่า 4) ร้อยเรียงเรื่องราว 5) สู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน และ 6) สร้างสรรค์เส้นทางชีวิต ผลการทดลองประสบผลเป็นอย่างดี และพระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์) (2566) ได้นำไปบูรณาการรับการให้การปรึกษา พบว่า 1) แนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้การปรึกษามองมีความเอื้อเฟื้อ เป็นกัลยาณมิตร มีพรหมวิหาร 4 และใช้กระบวนการปรึกษาดังนี้ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การสำรวจใจ 3) ชวนให้พบธรรม 4) ปรับใจให้สู้ 5) รู้ทุกข์สุขเป็น และ 2) ผลการให้การปรึกษาแนวพุทธพบว่า ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังที่ได้รับการให้การปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการให้การปรึกษาของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังสูงกว่าก่อนให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้นเป็นกิจกรรมที่ดีสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยว่า กิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธนั้นสามารถที่จะส่งเสริมให้เกิด ภาวะที่ดีทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ 5 ด้านดังนี้ 1) เกิดความรู้สึกที่ดี 2) ได้ความรู้ใหม่ 3) เกิดความคิดที่ดี 4) ได้ฝึกปฏิบัติด้านพุทธศาสนา 5) ได้ฝึกให้มีความพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น โดยกิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธ ควรมียุทธศาสตร์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1) การมีส่วนร่วม 2) การได้ฝึกปฏิบัติ 3) สานเสวนา 4) สื่อผสมผสาน 5) บทบาทสมมติ โดยใช้หลักการเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สำคัญได้แก่ ปัญญา 3 คือ 1) สุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง หรือร่วมแบ่งปันเรียนรู้ 2) จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกิจกรรมกระตุ้นให้เกิดการคิดใคร่ครวญ 3) ภวานมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติลงมือทำ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม สรุปเป็นภาพได้ดังนี้



สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธซึ่งประกอบด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมและการฝึกปฏิบัติที่หลากหลายเป็นกลไกสำคัญที่เอื้อต่อการเกิดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักปัญญา 3 อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดพลังสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นอย่างเป็นองค์รวม

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

(1) ควรมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทวิถีชีวิตแบบนิวนอร์มัล โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจนก่อนนำไปประยุกต์ใช้

(2) แนวทางหรือเนื้อหาของกิจกรรมสามารถปรับปรุงให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ รวมทั้งสามารถปรับระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้ยาวนานขึ้น ในกรณีที่น่าไปใช้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมอื่นที่มีผู้สูงอายุ

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ กำหนดให้มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุในวงกว้างต่อไป

#### ข้อเสนอสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในบริบทวิถีชีวิตแบบนิวนอร์มัล โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงเห็นสมควรนำรูปแบบดังกล่าวไปทดลองประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีภาวะขาดพลังสุขภาพจิต เช่น ข้าราชการ ลูกจ้าง นิสิต นักศึกษา หรือเยาวชน

#### เอกสารอ้างอิง

- กนกภรณ์ ท้องคุ่ม. (2564). พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(1), 105–116.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *หลักสูตรเสริมพลังใจ อึด ฮึด สู้*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). *สื่อสุขภาพจิต*. สืบค้นเมื่อ 9 มกราคม 2566, จาก <https://mh8.dmh.go.th/รายละเอียดสื่อสุขภาพจิต.php?MentalhealthID=30>
- เครือวัลย์ ลิมอภิชาติ. (2531). *หลักและเทคนิคการจัดฝึกอบรมและพัฒนา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สยามศิลป์การพิมพ์.
- จตุภูมิ เขตจัตุรัส. (2555). *การวิจัยทางการศึกษา: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ฐิติมา ดวงวันทอง. (2560). *การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) (วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ. (2565). การสำรวจพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารพยาบาลการกาชาดไทย*, 15(2), 235–250.
- ประภาศรี ปัญญาวิชิตชัย, และภวณีย์ กาญจนจิรากร. (2565). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 15(1), 318–332.
- พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). (2561). *กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา (ดุขนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมุห์สมชาย นนทิกโก (สุนนท์). (2566). ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง. *วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม*, 3(1), 15–26.
- พิไลพร สุขเจริญ. (2566). ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 50(2), 98–111.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.



- เมธธิพา ศุภผลศิริ. (2566). โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 8(1), 733–745.
- วรวิฑูมิ ชมภูพาน, และวรางคณา ชมภูพาน. (2564). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ*, 3(1), 53–60.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *หนังสือสถิติรายปีประเทศไทย พ.ศ. 2567*. สืบค้นเมื่อ 9 มกราคม 2568, จาก <https://www.nso.go.th/public/e-book/Statistical-Yearbook/SYB-2024/55/>
- World Health Organization. (2023). *Thailand's leadership and innovations towards healthy ageing*. Retrieved January 9, 2025, from <https://www.who.int/southeastasia/news/feature-stories/detail/thailands-leadership-and-innovation-towards-healthy-ageing>
-