การเยียวยาจิต: มุมมองพุทธศาสนาในงานสุขภาพจิต

Mind Healing: A Buddhist Perspective in Mental Health Care

ธัชฑล อัตรัง

Thatchathon Attarung

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา, 13170

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13170

*Corresponding author E-mail: Thatchathon.at@mcu.ac.th

Received: *16 January 2023*, **Revised:** *10 February 2023,* **Accepted:** *27 March 2023*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนา 2) เพื่อวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัย และ 3) เพื่อสังเคราะห์โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการสำหรับการดูแลสุขภาพจิต รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แนวคิดพุทธปรัชญาและทฤษฎีการเยียวยาแบบองค์รวมเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตในพุทธศาสนา กลุ่มเป้าหมายคือ เอกสารและงานวิจัยที่เผยแพร่ในช่วงปี 2018-2023 จำนวน 45 ฉบับ ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบฟอร์มการวิเคราะห์เอกสาร 2) แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 3) แบบตรวจสอบความน่าเชื่อถือ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการสังเคราะห์แนวคิดแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า: 1) การเยียวยาจิตในพุทธศาสนามีรากฐานจากอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 โดยเน้นการเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และการปลดปล่อยจากความทุกข์ 2) การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตสามารถเสริมสร้างประสิทธิภาพในการเยียวยาผ่านการฝึกสติ การพัฒนาปัญญา และการปรับเปลี่ยนมุมมอง 3) โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สติ ปัญญา เมตตา สมาธิ และวิริยะ องค์ความรู้/ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ คือ โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวม และเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมการเยียวยาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

คำสำคัญ: การเยียวยาจิต, พุทธศาสนา, สุขภาพจิต, พุทธบูรณาการ

Abstract

The objectives of this research were: (1) to examine the concept of mental healing from the Buddhist perspective, (2) to analyze the integration of Buddhist principles with contemporary mental health care, and (3) to synthesize an integrative Buddhist model of

mental healing for mental health care. The research employed a qualitative methodology, using Buddhist philosophy and holistic healing theories as the research framework. The research area focused on documentary studies and related research on Buddhist approaches to mental healing. The target sources comprised 45 academic documents and research articles published between 2018 and 2023, which were selected through purposive sampling. The research instruments included: (1) a document analysis form, (2) an expert interview form, and (3) a credibility verification form. Data were analyzed using content analysis and conceptual synthesis, and the findings were presented in descriptive narrative form.

The research results revealed the following. 1) Buddhist mental healing is grounded in the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, emphasizing the understanding of the nature of suffering and the liberation from it. 2) The integration of Buddhist principles with mental health care enhances the effectiveness of healing through mindfulness practice, the cultivation of wisdom, and reframing of perspectives. 3) The integrative Buddhist mental healing model consists of five key components: mindfulness (sati), wisdom (paññā), loving-kindness (mettā), concentration (samādhi), and perseverance (viriya). Key contribution / research outcome: The study proposes an integrative Buddhist mental healing model that can be applied to holistic mental health care and serves as a guideline for developing healing innovations aligned with the Thai socio-cultural context.

Keywords: Mental healing, Buddhism, Mental health, Buddhist integration

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่สังคมโลกเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้น การแสวงหาแนวทางการเยียวยาและการดูแลสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นประเด็นสำคัญที่นักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตให้ความสนใจอย่างมาก องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) รายงานว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ขณะที่ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2023) พบว่าประชากรไทยที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นร้อยละ 18.2 จากปีก่อนหน้า สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาแนวทางการเยียวยาสุขภาพจิตที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาในสากลชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นและแนวคิดทางศาสนากับการดูแลสุขภาพจิตสมัยใหม่มีแนวโน้มที่น่าสนใจ (Kabat-Zinn, 2019; Goleman & Davidson, 2020) โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดพุทธศาสนาที่มีรากฐานทางปรัชญาที่เน้นการเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและการปลดปล่อยจากความทุกข์ งานวิจัยของ Saipetch (2023) เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัยพบว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาจิตสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทาง

จิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ยังมีช่องว่างของการศึกษาในเรื่องการสังเคราะห์โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทการดูแลสุขภาพจิตของสังคมไทยได้อย่างเป็นระบบ ประเทศไทยเป็นสังคมพุทธที่มีประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมพุทธศาสนายาวนานกว่า 700 ปี ซึ่งหลักคำสอนพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต ค่านิยม และแนวทางการแก้ไขปัญหาของคนไทยอย่างลึกซึ้ง การศึกษาวิจัยในพื้นที่นี้จึงมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทสังคมวัฒนธรรมไทย นอกจากนี้ การวิจัยเรื่องการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนายังสามารถสร้างองค์ความรู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของไทยและมีศักยภาพในการนำไปขยายผลสู่ประเทศอื่นๆ ในภูมิภาคที่มีวัฒนธรรมพุทธใกล้เคียงกัน

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการศึกษาแนวคิดการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนาผ่านการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการวิเคราะห์เนื้อหาและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและน่าเชื่อถือ

บทความวิจัยนี้นำเสนอการศึกษาแนวคิดการเยียวยาจิตในพุทธศาสนา การวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตสมัยใหม่ และการพัฒนาโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการ ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาการ นักวิจัย ผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนานวัตกรรมการเยียวยาสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนาและหลักการดำเนินชีวิตเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ
2. เพื่อวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัยในมิติทฤษฎีและการปฏิบัติ
3. เพื่อสังเคราะห์โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการสำหรับการประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิต

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนาสามารถจำแนกออกเป็นประเด็นสำคัญ ได้แก่ แนวคิดพื้นฐานการเยียวยาในพุทธศาสนา การบูรณาการพุทธธรรมกับจิตบำบัดสมัยใหม่ และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิต โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานการเยียวยาในพุทธศาสนา

พุทธศาสนามีรากฐานการเยียวยาจิตที่ครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 (สุภาภรณ์ โพธิสุข, 2022) ซึ่งประกอบด้วย ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจ การเยียวยาในมุมมองพุทธศาสนาไม่เพียงแต่มุ่งเน้นการบรรเทาอาการเท่านั้น แต่ยังเน้นการแก้ไขสาเหตุรากเหง้าของปัญหาทางจิตใจโดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเข้าใจ และวิธีการ

ดำเนินชีวิต Buddhadasa (2021) กล่าวว่าการเยียวยาตามแนวพุทธศาสนาเป็นกระบวนการแห่งการตื่นรู้และปลดปล่อยจากความยึดติดที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ทางใจ

หลักมรรคมีองค์ 8 เป็นแกนสำคัญของการเยียวยาจิตในพุทธศาสนา ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (อาชีวะชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (สติชอบ) และสัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) (ธรรมปิฎก, 2023) หลักการเหล่านี้ไม่เพียงเป็นแนวทางการปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกรอบการเยียวยาจิตที่ครอบคลุมทั้งมิติความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การปฏิบัติสติ (Mindfulness) ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเยียวยาจิตในพุทธศาสนา สมเด็จพระญาณสังวร (2022) อธิบายว่าสติคือการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ การมีสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถสังเกตและเข้าใจกระบวนการทางจิตของตนเอง ทั้งความคิด อารมณ์ และความรู้สึกต่างๆ โดยไม่ตัดสินหรือปฏิกิริยาตอบสนองอย่างอัตโนมัติ การพัฒนาสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์เชิงลบอื่นๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต

การพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) ในพุทธศาสนาเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญของการเยียวยาจิต ปัญญาในที่นี้หมายถึงความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของความเป็นจริง โดยเฉพาะการเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง (อนิจจะ) ความไม่สมหวัง (ทุกขะ) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การพัฒนาปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถมองเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ ในชีวิตด้วยมุมมองที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความสงบใจและความสามารถในการรับมือกับความยากลำบากได้ดีขึ้น (พระธรรมกิตติวงศ์, 2023)

2. การบูรณาการพุทธธรรมกับจิตบำบัดสมัยใหม่

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีการพัฒนาแนวทางการรักษาทางจิตใจที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตบำบัดสมัยใหม่อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะการพัฒนาของ Mindfulness-Based Interventions (MBIs) ที่มีรากฐานมาจากการปฏิบัติสติในพุทธศาสนา (Hayes et al., 2022) แนวทางเหล่านี้ได้รับการยอมรับและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนประสิทธิภาพในการลดอาการของโรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล โรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ที่พัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn เป็นหนึ่งในแนวทางบูรณาการที่มีชื่อเสียงที่สุด โดยนำเอาเทคนิคการปฏิบัติสติจากพุทธศาสนามาดัดแปลงให้เหมาะสมกับบริบททางการแพทย์และจิตบำบัด (Santorelli et al., 2023) การศึกษาวิจัยพบว่า MBSR สามารถลดระดับความเครียดและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสstatistics

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นอีกแนวทางที่ผสานการปฏิบัติสติกับจิตบำบัดเชิงพุทธิปัญญา (Cognitive Therapy) เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า Williams และคณะ (2022) ได้พัฒนา MBCT โดยเน้นการสอนผู้ป่วยให้รู้จักสังเกตและยอมรับความคิดและอารมณ์เชิงลบโดยไม่ต้องตอบสนองหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการยอมรับและปล่อยวางในพุทธศาสนา

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เป็นแนวทางจิตบำบัดที่ได้รับอิทธิพลจากปรัชญาพุทธอย่างชัดเจน โดยเน้นการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ผ่านการยอมรับประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้น และการดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่สำคัญ (Harris, 2023) หลักการของ

ACT มีความสอดคล้องกับแนวคิดพุทธศาสนาในเรื่องการไม่ยึดติด การยอมรับความเป็นจริง และการมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิต

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิตได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นทั้งในระดับสากลและในประเทศไทย โดยเฉพาะการนำหลักการปฏิบัติสติมาใช้ในการจัดการความเครียดและปัญหาอารมณ์ กิตติ นันท์ธนิก (2023) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานในการบำบัดผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสติและปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอมีการลดลงของอาการซึมเศร้าและมีความสุขทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

การปฏิบัติเมตตา (Loving-kindness Meditation) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคจากพุทธศาสนาที่ถูกนำมาใช้ในการเยียวยาจิต การศึกษาของ แสงดาว ศรีสุข (2022) พบว่าการปฏิบัติเมตตาสามารถเพิ่มระดับความสุขและลดความโกรธแค้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือมีประสบการณ์การถูกทำร้าย การฝึกเมตตาช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกผูกพันทางสังคมและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

การใช้หลักสัมมาทิฏฐิ (Right Understanding) ในการปรับมุมมองและการรับรู้เหตุการณ์เป็นอีกแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาจิต สมชาย มงคลสุข (2023) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสัมมาทิฏฐิในการบำบัดผู้ป่วยที่มีความเครียดจากการทำงาน พบว่าการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาและการเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงช่วยให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้นและมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น

การศึกษาล่าสุดของ Saipetch (2023) เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัยพบว่า การผสานแนวคิดพุทธศาสนากับแนวทางจิตบำบัดสมัยใหม่สามารถเสริมสร้างประสิทธิภาพในการเยียวยาได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะการใช้หลักการปฏิบัติสติ การพัฒนาปัญญา และการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในกระบวนการบำบัด นอกจากนี้ การวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการดังกล่าวมีความเหมาะสมกับบริบทสังคมเอเชียที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธ

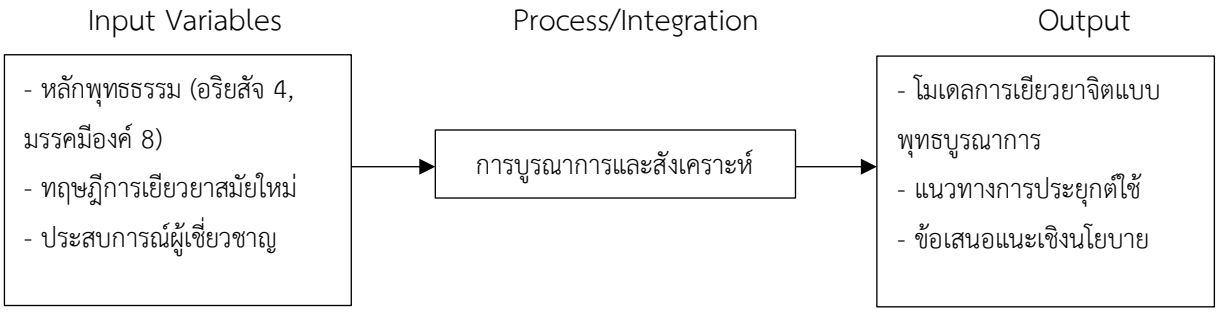
สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนามีรากฐานทางปรัชญาที่ลึกซึ้งและครอบคลุม การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตบำบัดสมัยใหม่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพที่น่าสนใจในการพัฒนาแนวทางการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ยังขาดการสังเคราะห์โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบในบริบทสังคมไทย ซึ่งเป็นช่องว่างของความรู้ที่การวิจัยครั้งนี้มุ่งจะเติมเต็ม

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดพุทธปรัชญาและทฤษฎีการเยียวยาแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียดดังนี้

การศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดที่บูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมพื้นฐาน (อริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8) กับทฤษฎีการเยียวยาสุขภาพจิตสมัยใหม่ โดยมุ่งเน้นการศึกษาองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ สติ (Mindfulness) ปัญญา (Wisdom) เมตตา (Loving-kindness) สมาธิ (Concentration) และวิริยะ (Energy/Effort) เพื่อพัฒนาโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่สามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เอกสารวิชาการ บทความวิจัย และหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนาและการบูรณาการกับการดูแลสุขภาพจิตที่ตีพิมพ์ในช่วงปี 2018-2023 รวมถึงผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและสุขภาพจิตที่มีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 10 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) เอกสารและบทความวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 45 ฉบับ คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) 2) ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 คน ประกอบด้วย พระสงฆ์นักวิชาการด้านพุทธศาสนา 3 รูป นักวิชาการด้านจิตวิทยา 3 คน และนักปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต 2 คน คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ชนิด คือ 1) แบบฟอร์มการวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis Form) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการสกัดข้อมูลสำคัญจากเอกสารที่ศึกษา ประกอบด้วยหัวข้อ แนวคิดหลัก วิธีการ ผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ 2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Guide) สำหรับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาจิต ความคิดเห็นต่อการบูรณาการ และข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาโมเดล และ 3) แบบตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Data Verification Checklist) เพื่อใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยทำการค้นหาและรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องจากฐานข้อมูลวิชาการต่างๆ เช่น Thai-Journal Citation Index (TCI), SCOPUS,

PubMed, และ Google Scholar โดยใช้คำค้น "Buddhist healing", "mindfulness", "Buddhist psychology", "สุขภาพจิต", "พุทธธรรม", "การเยียวยา" จากนั้นทำการคัดกรองเอกสารตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้แบบฟอร์มการวิเคราะห์เอกสาร

ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที มีการบันทึกเสียงและจดบันทึกประกอบ จากนั้นทำการถอดเทปและวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาแนวคิดและข้อเสนอแนะที่สำคัญ

ระยะที่ 3 การตรวจสอบและยืนยันข้อมูล ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์เบื้องต้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยใช้เทคนิค Member Checking และ Peer Debriefing เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์แนวคิด (Conceptual Synthesis) โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) การจัดระเบียบข้อมูล (Data Organization) นำข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์มาจัดหมวดหมู่ตามประเด็นสำคัญ 2) การเปิดรหัส (Open Coding) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาแนวคิด ประเด็น และข้อมูลสำคัญต่างๆ 3) การจัดหมวดหมู่ (Categorizing) จัดกลุ่มแนวคิดที่ได้ให้อยู่ในหมวดหมู่ที่เหมาะสม 4) การสังเคราะห์ (Synthesis) นำแนวคิดจากแต่ละหมวดหมู่มาสังเคราะห์เป็นโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการ และ 5) การตีความและสรุปผล (Interpretation and Conclusion) นำเสนอผลการศึกษาและข้อเสนอแนะอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพบว่า การเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนามีรากฐานมาจากหลักอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 โดยมีจุดเน้นหลักในการเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ ความเป็นไปได้ในการดับทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แนวคิดการเยียวยาจิตในพุทธศาสนาไม่เพียงแต่มุ่งเน้นการบรรเทาอาการเท่านั้น แต่ยังเน้นการแก้ไขปัญหาที่รากเหง้าโดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเข้าใจ และวิธีการดำเนินชีวิต องค์ประกอบสำคัญของการเยียวยาจิตในพุทธศาสนาประกอบด้วย การปฏิบัติสติเพื่อการตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ การพัฒนาปัญญาเพื่อการเข้าใจความจริง การปฏิบัติเมตตาเพื่อการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การพัฒนาสมาธิเพื่อความสงบใจ และการใช้วิริยะในการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

ผู้เชี่ยวชาญที่ให้สัมภาษณ์ทั้ง 8 คนมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การเยียวยาจิตในพุทธศาสนาเป็นกระบวนการแห่งการเรียนรู้และพัฒนาตนเองที่มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตใจและความเป็นจริง โดยเฉพาะการเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง (อนิจจะ) ความไม่สมหวัง (ทุกขะ) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปล่อยวางความยึดติดและลดความทุกข์ทางใจได้

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัยสามารถทำได้ในหลายระดับ ได้แก่ ระดับแนวคิดและทฤษฎี ระดับเทคนิคและวิธีการปฏิบัติ และระดับการประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ การบูรณาการในระดับแนวคิดพบว่า หลักการปฏิบัติสติในพุทธศาสนามีความ

สอดคล้องกับแนวคิด Mindfulness-based Interventions ในจิตบำบัดสมัยใหม่ หลักการยอมรับและปล่อยวางสอดคล้องกับ Acceptance and Commitment Therapy และหลักการพัฒนาปัญญาสอดคล้องกับ Cognitive Behavioral Therapy ในด้านการปรับเปลี่ยนมุมมองและความคิด

การบูรณาการในระดับเทคนิคและวิธีการปฏิบัติพบว่า เทคนิคต่างๆ จากพุทธศาสนาสามารถนำมาดัดแปลงและใช้ในการจิตบำบัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปฏิบัติสติในการหายใจ การปฏิบัติเมตตา การปฏิบัติวิปัสสนา และการปฏิบัติสมาธิ โดยไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนา แต่เน้นที่ประสิทธิภาพในการเยียวยาจิตเป็นหลัก การศึกษาวิจัยที่รวบรวมได้พบว่า เทคนิคเหล่านี้มีประสิทธิภาพในการลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การบูรณาการในระดับการประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ พบว่า แนวทางการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการสามารถนำไปใช้ได้ในหลายบริบท เช่น โรงพยาบาล คลินิกสุขภาพจิต ศูนย์ปรึกษาปัญหา สถานศึกษา และชุมชน โดยต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบและวิธีการให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์เฉพาะ ผู้เชี่ยวชาญเน้นย้ำว่า ความสำเร็จของการบูรณาการขึ้นอยู่กับความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งในด้านหลักพุทธธรรมและหลักการจิตบำบัดสมัยใหม่ รวมทั้งทักษะในการนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ที่ 3. ผลการวิจัยพบว่า จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยได้พัฒนาโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) สติ (Mindfulness) - การรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ 2) ปัญญา (Wisdom) - การเข้าใจความจริงและการคิดอย่างสร้างสรรค์ 3) เมตตา (Loving-kindness) - การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและการให้อภัย 4) สมาธิ (Concentration) - การสร้างความสงบและเสถียรภาพทางใจ และ 5) วิริยะ (Energy) - การดำเนินการอย่างต่อเนื่องและมีจุดมุ่งหมาย

โมเดลนี้มีลักษณะเป็นวงจรที่องค์ประกอบทั้ง 5 ส่วนมีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน การพัฒนาสติจะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของปัญญา ปัญญาจะส่งเสริมการปฏิบัติเมตตา เมตตาจะช่วยให้เกิดสมาธิ สมาธิจะเป็นพื้นฐานของวิริยะ และวิริยะจะสนับสนุนการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่อง กระบวนการเยียวยาในโมเดลนี้เริ่มต้นจากการประเมินสภาพปัญหาทางจิตใจ การกำหนดเป้าหมายการเยียวยา การเลือกใช้องค์ประกอบที่เหมาะสม การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การติดตามประเมินผล และการปรับปรุงแนวทางตามผลที่ได้รับ

ตารางที่ 1 สรุปองค์ประกอบของโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการ

องค์ประกอบ	หลักการ	เทคนิค	ผลลัพธ์
สติ (Mindfulness)	การรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ	สติในการหายใจ, สติในกิจวัตร	ลดความเครียด, เพิ่มความตระหนักรู้
ปัญญา (Wisdom)	การเข้าใจความจริง	การเรียนรู้หลักธรรม, การใคร่ครวญ	ปรับมุมมอง, แก้ปัญหาได้ดีขึ้น
เมตตา (Loving-kindness)	ความเมตตากรุณา	การปฏิบัติเมตตา, การให้อภัย	สร้างความสัมพันธ์ดี, ลดความโกรธ
สมาธิ (Concentration)	ความสงบเสถียร	การนั่งสมาธิ, การจดจ่อ	สร้างความสงบใจ, เพิ่มสมาธิ

วิริยะ (Energy)	ความพยายามต่อเนื่อง	การตั้งเป้าหมาย, การปฏิบัติสม่ำเสมอ	ความมุ่งมั่น, ความก้าวหน้า

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการมีความครอบคลุมทั้งในมิติของการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจิตบำบัดสมัยใหม่ที่เน้นการเยียวยาแบบองค์รวม ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความเห็นต่อโมเดลนี้มีความเห็นว่า โมเดลมีความเหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทยได้ดี เนื่องจากมีรากฐานจากวัฒนธรรมพุทธที่คนไทยคุ้นเคย ขณะเดียวกันก็มีการบูรณาการกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ทำให้มีความน่าเชื่อถือและประสิทธิภาพในการใช้งาน

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าผลจากการศึกษาแนวคิดการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนา พบว่า การเยียวยาในพุทธศาสนามีลักษณะเป็นการเยียวยาแบบองค์รวม (Holistic Healing) ที่ไม่เพียงมุ่งเน้นการบรรเทาอาการเท่านั้น แต่ยังเน้นการแก้ไขสาเหตุรากเหง้าของปัญหาทางจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพุทธศาสนามองว่าความทุกข์ทางใจเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) และความยึดติด (อุปาทาน) ดังนั้นการเยียวยาจึงต้องเริ่มจากการสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง (Buddhadasa, 2021) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Saipetch (2023) ที่พบว่าการเยียวยาตามหลักพุทธธรรมมีความยั่งยืนและส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคล นอกจากนี้ การที่พุทธศาสนาเน้นการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและการปฏิบัติที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและภูมิคุ้นกันต่อปัญหาทางจิตใจในอนาคต (ธรรมปิฎก, 2023) การค้นพบนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมองการเยียวยาจิตในมิติของการพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งมากกว่าการแก้ไขปัญหาเพียงอย่างเดียว

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าผลจากการวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัยพบว่า การบูรณาการดังกล่าวไม่เพียงเป็นไปได้เท่านั้น แต่ยังสามารถเสริมสร้างประสิทธิภาพของการเยียวยาจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักพุทธธรรมและจิตบำบัดสมัยใหม่มีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและการลดความทุกข์ทางใจ (Hayes et al., 2022) ความสำเร็จของการบูรณาการนี้ยังเกิดจากการที่หลักพุทธธรรมมีพื้นฐานทางปรัชญาที่แข็งแกร่งและมีเทคนิคการปฏิบัติที่ชัดเจนซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในบริบททางการแพทย์และจิตบำบัดได้ (Kabat-Zinn, 2019) การศึกษาของ Williams และคณะ (2022) เกี่ยวกับ MBCT ก็สนับสนุนผลการศึกษานี้โดยแสดงให้เห็นว่าการผสานแนวคิดพุทธศาสนากับจิตบำบัดเชิงพุทธิปัญญาสามารถป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การบูรณาการดังกล่าวต้องการความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทั้งในด้านหลักพุทธธรรมและหลักการจิตบำบัดสมัยใหม่ รวมทั้งความสามารถในการปรับเปลี่ยนและดัดแปลงให้เหมาะสมกับบริบทและกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ผู้เชี่ยวชาญในการวิจัยนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการฝึกอบรมและการพัฒนาทักษะของผู้ปฏิบัติงานเพื่อให้สามารถใช้แนวทางบูรณาการได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ (Harris, 2023)

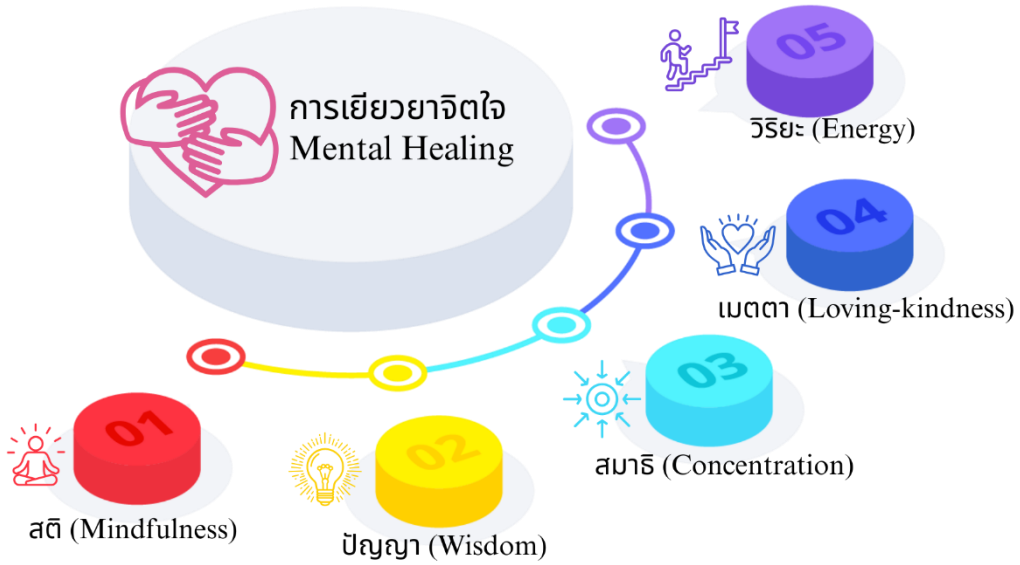
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบผลจากการสังเคราะห์โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการสร้างกรอบการทำงานที่มีความครอบคลุมและเป็นระบบสำหรับการ

เยียวยาจิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งเอกสารทางวิชาการและความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานจริง (กิตติ นันท์ธนิก, 2023) โมเดลที่ได้มีลักษณะเป็นวงจรที่องค์ประกอบต่างๆ เชื่อมโยงกันเป็นระบบ ซึ่งสะท้อนถึงลักษณะของธรรมชาติที่เป็นปฏิจจสมุตปาทในพุทธศาสนา คือทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างเป็นเงื่อนไขซึ่งกันและกัน (สมชาย มงคลสุข, 2023) ความพิเศษของโมเดลนี้คือการที่มีทั้งรากฐานทางปรัชญาที่ลึกซึ้งและเทคนิคการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทการดูแลสุขภาพจิต

การตอบรับที่ดีจากผู้เชี่ยวชาญต่อโมเดลนี้อาจเกิดจากการที่โมเดลมีความสอดคล้องกับบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย ขณะเดียวกันก็มีการบูรณาการกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมกับความก้าวหน้าทางวิชาการ (แสงดาว ศรีสุข, 2022) อย่างไรก็ตาม การนำโมเดลนี้ไปใช้ในทางปฏิบัติยังต้องการการทดสอบและการปรับปรุงเพิ่มเติมผ่านการวิจัยเชิงทดลองและการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบของโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก คือ สติ ปัญญา เมตตา สมาธิ และวิริยะ ซึ่งมีลักษณะเป็นวงจรที่องค์ประกอบต่างๆ เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โมเดลนี้มีความแตกต่างจากแนวทางการเยียวยาจิตที่มีอยู่เดิมในแง่ของการผสานภูมิปัญญาพุทธศาสนากับความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ และการที่มีทั้งรากฐานทางปรัชญาและเทคนิคการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม องค์ความรู้นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม การออกแบบโปรแกรมการเยียวยาจิต และการพัฒนานวัตกรรมด้านสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย



ภาพที่ 2 โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการ
(Buddhist Path to Sustainable Happiness Model)

สรุป

การวิจัยเรื่อง "การเยียวยาจิต: มุมมองพุทธศาสนาในงานสุขภาพจิต" ได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดการเยียวยาจิตในมุมมองพุทธศาสนา การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตร่วมสมัย และการพัฒนาโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่าการเยียวยาจิตในพุทธศาสนามีรากฐานจากหลักอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 โดยเน้นการเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และการปลดปล่อยจากความทุกข์ผ่านการพัฒนาสติ ปัญญา และการปรับเปลี่ยนมุมมอง การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตบำบัดสมัยใหม่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการเสริมสร้างประสิทธิภาพของการเยียวยาจิตผ่านเทคนิคต่างๆ เช่น การปฏิบัติสติ การปฏิบัติเมตตา และการพัฒนาสมาธิ ซึ่งได้รับการยอมรับและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน

โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่ได้จากการศึกษานี้ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สติ ปัญญา เมตตา สมาธิ และวิริยะ ซึ่งมีลักษณะเป็นวงจรที่องค์ประกอบต่างๆ เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โมเดลนี้มีความเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทยเนื่องจากมีรากฐานจากวัฒนธรรมพุทธที่คนไทยคุ้นเคย และมีการบูรณาการกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ทำให้มีความน่าเชื่อถือและประสิทธิภาพ การวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นหลักสูตรการฝึกอบรม โปรแกรมการเยียวยาจิต และนวัตกรรมด้านสุขภาพจิตที่มีเอกลักษณ์และสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าการเยียวยาจิตในพุทธศาสนามีรากฐานทางปรัชญาที่ลึกซึ้งและครอบคลุม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาและฝึกอบรมเกี่ยวกับการเยียวยาจิตตามแนวพุทธศาสนาสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพจิต การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา วัด และหน่วยงานด้านสุขภาพจิตเพื่อขยายผลการประยุกต์ใช้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพจิตสามารถเสริมสร้างประสิทธิภาพในการเยียวยาได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาเทคนิคการบูรณาการที่เหมาะสมกับบริบทไทย การจัดตั้งศูนย์ต้นแบบสำหรับการให้บริการเยียวยาจิตแบบบูรณาการ และการพัฒนามาตรฐานและแนวทางปฏิบัติสำหรับการใช้แนวทางบูรณาการในระบบสุขภาพ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าได้โมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการทดลองนำโมเดลไปใช้ในพื้นที่นำร่อง การพัฒนาเครื่องมือและแนวทางการประเมินประสิทธิภาพของโมเดล และการสร้างระบบสนับสนุนและติดตามผลการใช้งานในระยะยาว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับโมเดลการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการที่มีความน่าสนใจและมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้ โดยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาและปรับปรุงโมเดลให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลในกลุ่มผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตเฉพาะ การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโมเดลกับแนวทางการเยียวยาจิตอื่นๆ การพัฒนาและทดสอบเครื่องมือวัดประสิทธิภาพของการเยียวยาจิตแบบพุทธบูรณาการ และการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการประยุกต์ใช้โมเดลในบริบทที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

Buddhadasa Bhikkhu. (2021). *Mindfulness with breathing: A manual for serious beginners*. Wisdom Publications.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2020). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.

Harris, R. (2023). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (3rd ed.). New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2022). A process-based approach to psychological flexibility. *American Psychologist*, *77*(2), 285-300.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.

Saipetch, V. (2023). Buddhist mental health: Integration of Buddhist principles with contemporary mental health care. *Journal of Applied Humanities Studies*, *1*(1), 1-19. https://so09.tci-thaijo.org/index.php/J_AHS/article/view/6639

Santorelli, S. F., Kabat-Zinn, J., Blacker, M., Schweizer, S., & Meleo-Meyer, F. (2023). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) authorized curriculum guide*. University of Massachusetts Medical School.

Williams, J. M. G., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J., Hackmann, A., Kuyken, W., Ma, S. H., Russell, I. T., Shah, D., Silverton, S., & Whitfield, G. (2022). Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: A randomized dismantling trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *90*(1), 52-65.

World Health Organization. (2022). *Mental disorders fact sheet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2023). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประชากรไทย ประจำปี 2566*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กิตติ นันท์ธนิก. (2023). การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานในการบำบัดผู้ป่วยซึมเศร้า. *วารสารจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, *48*(2), 123-138.

ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2023). *พุทธธรรม: ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. สำนักพิมพ์สหธรรมิก.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2023). ปัญญาในพุทธศาสนากับการพัฒนาจิตใจ. *วารสารพระพุทธศาสนา*, *61*(4), 112-127.

สมชาย มงคลสุข. (2023). การใช้หลักสัมมาทิฏฐิในการจัดการความเครียดจากการทำงาน. *วารสารสุขภาพจิตชุมชน*, *11*(1), 78-95.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2022). *ธรรมะเพื่อชีวิต: การปฏิบัติสติในยุคปัจจุบัน*. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุภาภรณ์ โพธิสุข. (2022). *หลักอริยสัจสี่กับการเยียวยาจิตใจ*. สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

แสงดาว ศรีสุข. (2022). ประสิทธิภาพของการปฏิบัติเมตตาต่อการลดความโกรธแค้น. *วารสารพุทธศาสตรศึกษา*, *17*(3), 45-62.

วารสารชีวิตศึกษา
Journal of Life studies