

## ประสิทธิผลของการสวดมนต์เพื่อช่วยในการนอนหลับของผู้สูงอายุ

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการสวดมนต์เพื่อช่วยในการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ Multiple – Group Time Series Design โดยทำการศึกษากับอาสาสมัครที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กำหนดกลุ่มทดลองในตำบลกระแสดินธุ์ (642 คน) และกลุ่มควบคุมในตำบลสทิงพระ (663 คน) คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรม G\*Power สำหรับการวิจัย ได้กลุ่มละ 64 คน และกำหนดคุณลักษณะทั้ง 2 กลุ่มให้คล้ายกัน โดยมีเกณฑ์คัดเข้าคือมีอายุ 60 ปีขึ้นไป ศาสนาพุทธ สื่อสารได้ดี และเป็นผู้ที่สมัครใจ ทั้งนี้มีเกณฑ์คัดออกคือ มีสภาวะการเจ็บป่วยที่ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ และเป็นผู้ที่ขอลงตัวออกจากการวิจัยในระหว่างดำเนินการ ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงวันที่ 4 เมษายน – 18 กรกฎาคม 2563 โดยใช้เครื่องมือที่พัฒนาขึ้น มี 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และข้อมูลปัญหาการนอนหลับ 2) แบบบันทึกการสวดมนต์และผลการนอนหลับด้วยตนเอง และ) 3) บทสวดมนต์ จำนวน 6 บทได้แก่ 1) บทเจริญพระพุทธมนต์ 2) บทชินบัญชร 3) บทชัยมงคลคาถา 4) บทชัยปริตร 5) บทพุทธคุณ 6) บทแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ดำเนินการให้กลุ่มทดลองสวดมนต์ตามแผนการวิจัยตลอดระยะเวลา 20 วัน ต่อเนื่องกัน พร้อม ๆ กับบันทึกข้อมูลไว้ในแต่ละวัน และกลุ่มควบคุม ดำเนินการเช่นเดียวกัน ยกเว้นส่วนที่ 3 เท่านั้นที่ยังไม่ใช้กับกลุ่มควบคุมในตอนทดลองในตอนแรกจนกว่าจะเสร็จสิ้นการทดลองและมีผลไปในทางที่ดีเพื่อดำรงไว้ซึ่งหลักยุดิธรรมในจริยธรรมของการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ทำซ้ำจนมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67 ขึ้นไปจึงนำไปใช้ ในส่วนที่ต้องหาค่าความเชื่อมั่นได้นำไปทดลองใช้ 30 ชุด ได้ใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.82 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ Chi-squared test เพื่อทดสอบความคล้ายคลึงกันของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ t-test เพื่อวิเคราะห์การทดสอบความประสิทธิผลของการสวดมนต์ และใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อหาขนาดและทิศทางความสัมพันธ์ของการสวดมนต์ กับการนอนหลับ ความสุข และความแข็งแรง

ผลการวิจัยพบว่าคุณลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกัน ยกเว้นประเด็นอายุ ที่กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 4.57 ปี และมีผลการทดสอบพบว่าการสวดมนต์ตามแบบแผนในการวิจัยนี้มีประสิทธิผลต่อการนอนหลับของผู้สูงอายุ และเมื่อได้ทดสอบต่อหาขนาดและทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างการสวดมนต์กับการนอนหลับ ระดับความสุข และระดับความแข็งแรง พบว่าการสวดมนต์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการนอนหลับ ที่ขนาด 0.248 การนอนหลับมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขและความแข็งแรง ที่ขนาด 0.884 และ 0.761 ตามลำดับ และการทดสอบความสุข พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความแข็งแรง ที่ขนาด 0.843 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกการทดสอบข้างต้น

ดังนั้นจากฐานความเชื่อเดิมเรื่องอานิสงส์ของการสวดมนต์ที่มีมากแล้ว การสวดมนต์ยังช่วยให้เรื่องการนอนหลับ และการนอนหลับเป็นปัจจัยทางบวกต่อความสุข และความแข็งแรงของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี จึงสมควรที่จะส่งเสริมกิจกรรมการดูแลตนเองทางเลือกของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์อย่างจริงจัง ซึ่งนอกจากจะเป็นการลดการใช้ยา ลดภาระในระบบสุขภาพโดยรวมลงแล้ว ยังจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพครบทุกมิติแก่ผู้สูงวัยอย่างเป็นองค์รวมที่จะนำไปสู่สุขภาพวะที่แท้จริงได้ และควรจะได้ขยายผลการศึกษาไปยังศาสนาอื่นด้วย