



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ
Development of Promoting Elderly Active Ageing Model

โดย

ดร.พุทธชาติ แพนสมบุญ

ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760245



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลติพลังในผู้สูงอายุ
Development of Promoting Elderly Active Ageing Model

โดย

ดร.พุทธชาติ แพนสมบุญ

ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760245

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Development of Promoting Elderly Active Ageing Model

by

Dr. Phutthachat Phaensomboon

Dr. Kamalas Phoowachanathipong

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760245

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย:	ดร.พุทชาติ แผนสมบูรณ์, ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
ส่วนงาน:	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๐
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนาแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่สมัครใจ เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการ จำนวน ๓๐ คน สุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน ทำการฝึกอบรม จำนวน ๓ วัน ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีการฝึกอบรม การวิจัยครั้งนี้ออกแบบในลักษณะวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ และ ๒) แบบวัดภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ โดยการวัด ๓ ครั้ง คือ ก่อนการอบรม ภายหลังกการฝึกอบรม และ ระยะเวลาติดตามผล ๒ เดือน หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร แบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

๑) สภาพวิถีชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา รายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตร วิถีชุมชนบ้านหนองอีเปาะเป็นวิถีวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนที่อื่น กล่าวคือ คนที่นี่จะหยุดงาน หรือไม่ทำงาน ในทุกๆ วันพระ และด้วยเป็นชุมชนลาวครั้งมีวิถีที่มีศรัทธาความเชื่อ ผีปู่ตาเจ้าบ้าน ที่ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน โดยจะมีพิธีการเลี้ยงผีปู่ตาเจ้าบ้านในวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๗ ของทุกๆ ปี ซึ่งเป็นประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมายาวนาน และยังมีความเข้มแข็งสืบทอดมาถึงทุกวันนี้

๒) การพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ มี ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ ๑ “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” ขั้นตอนที่ ๒ “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” ขั้นตอนที่ ๓ “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน”

๓) ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ พบว่าจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการอบรม หลังการอบรม และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

๐.๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือ ค่าเฉลี่ยความรู้ก่อนการอบรมแตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการอบรมและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมก่อนการอบรม หลังการอบรม และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพก่อนการอบรม หลังการอบรมและระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่แตกต่างกันได้แก่ ระยะติดตามผลแตกต่างกับก่อนการอบรม และหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่แตกต่างกันได้แก่ ก่อนการอบรม และหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และหลังการอบรม ระยะติดตามผลแตกต่างกับก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้ยังพบผลการเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ด้านต่างๆ ได้แก่ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

คำสำคัญ : การเสริมสร้างภาวะพหุฒิปลัง, ผู้สูงอายุ

Research Title:	Development of Promoting Elderly Active Ageing Model
Researcher:	Dr.Phutthachat Phaensomboon, Dr. Kamalas Phoowachanathipong
Department:	Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Fiscal Year:	2560 / 2017
Research Scholarship Sponsor:	Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

The objectives of this research are: 1) To study the living condition, family context and status of active aging. 2) To develop a model for active aging empowerment. 3) To study the outcome of behavior changing according to the active aging empowerment model. Research sampling are in Moo 2, Nhong E-poh village, Danchang Sub-district, Danchang District, Suphanburi Province, with 30 random sampling voluntary active aging by divided to 2 group of experimental group and controlled group with 15 each, experimental group has a 3-days training and controlled group without training. This research uses Repeated Measure Design Method by using research tools such as: 1) Buddhist elderly holistic health evaluation and 2) Active aging status evaluation. Measuring 3 times: before the training, after training and follow up after 2 months, then analyzing data by Repeated Measures ANOVA.

The research found that:

1) The lifestyle of the elderly is mostly farmers. Most of the income came from the agricultural sector. Way of life in Ban Nhong E-poh community is different from others, people will stop working every Buddhist Holy Day and as a Laokhrang community which still have faith and believe in ancestry ghost (Phee Putachaobaan) until nowadays, there will be a ceremony for the ancestry ghost in the 1st day of the 7th waning moon, which is a tradition that has long been practiced and still inherited today.

2) The development of empowerment for the active aging is divided into three steps: Step 1: **“Self-understanding... Dare to step”**, Step 2: **“Doing the community activities energetically”** Step 3: **“Expanding outcome for sustainability”**.

3) Outcome of behavior changing on empowerment in the active aging found that: From the comparison of the average knowledge of the active aging according to the Buddhist psychology at the pre-training period, after training and the follow-up period in the experimental group, there were statistically significant differences at level 0.05. When analyzing by the Post Hoc comparison, it was found that the difference pair, i.e., The pre-training knowledge was significantly different at the level 0.05 of knowledge after training and follow-up period. When comparing the mean of the health behaviors, the pre-training and the follow-up period in the experimental group found that comparison of mean health behavior before training. Post-training and follow-up were not significantly different in the experimental group. However, the mental, social, intellectual and holistic health behaviors differed significantly at the level 0.05, and after training, the follow-up period was significantly different to the pre-training period at the level 0.05. Moreover, there are also some empirical findings such as: (1) There is much enthusiasm for participation to join the activities. (2) Natural grouping. (3) Fresh and cheerful.

Keywords: active aging, elderly

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ และความช่วยเหลือของบุคคลหลายฝ่ายประกอบกัน กราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ นาวาอากาศโทหญิง อุษา โพนทอง, นาวาอากาศเอกนภัท แก้วนาค, ดร.อำนาจ บัวศิริ, ดร.อดุลย์ คนแรง, ดร.ลำพอง กลมกุล และ ดร.พงษ์รัชชวัช วิวังสุ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของงานตลอดระยะเวลาของการวิจัย

ขอขอบคุณ ดร.อยุษกร งามชาติ, อาจารย์โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์, คุณหมอพรรณี หงส์โต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี, คุณมนัสนันท์ ศุภพิทักษ์สกุล นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรกระบวนการในการให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี และขอขอบคุณที่ป้าน้ำอาบ้านหนองอีเปาะทุกท่านที่ให้ข้อมูล และมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้

นอกจากนี้ขอขอบคุณ คุณป้าบุบผา คณิตกุล สำนักสหปฏิบัติฯ ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ ให้ลุล่วงแล้วเสร็จทุกประการ

ความสำเร็จและคุณค่าของงานเล่มนี้ ขอมอบแต่ครู อาจารย์ ผู้ปลูกฝัง และประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยได้พัฒนา และเจริญก้าวหน้าในงานวิจัย และวิชาการมากยิ่งขึ้น

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(ค)
กิตติกรรมประกาศ.....	(จ)
สารบัญ.....	(ฉ)
สารบัญตาราง.....	(ญ)
สารบัญภาพ.....	(ฎ)
คำอธิบายสัญลักษณ์.....	(ฐ)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย.....	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย.....	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย.....	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ ความหมายของคำว่าสูงอายุ.....	๙
๒.๒ การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ.....	๑๑
๒.๓ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ.....	๑๓
๒.๔ แนวคิดการพึ่งพาตนเอง.....	๑๔
๒.๕ แนวคิดภาวะพลัดพราก.....	๑๖
๒.๖ ความหมายของพลัดพราก.....	๑๘
๒.๗ องค์ประกอบของพลัดพราก.....	๒๐
๒.๘ แนวทางการพัฒนาพลัดพราก.....	๒๒
๒.๙ ดัชนีวัดภาวะพลัดพราก.....	๒๔
๒.๑๐ ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์.....	๒๖
๒.๑๑ แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์.....	๒๗
๒.๑๒ การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์.....	๓๒

๒.๑๓	กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน	๓๘
๒.๑๔	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	๔๒
๒.๑๕	การดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธศาสนา.....	๔๓
๒.๑๕.๑	การดูแลสุขภาพองค์รวม	๔๔
๒.๑๕.๒	การประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพองค์รวม ของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม	๔๕
๒.๑๕.๓	ปัจจัยสนับสนุนในการพัฒนาพฤฒิพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา	๔๙
๒.๑๕.๔	การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการพัฒนา ๔ ด้าน สำหรับผู้สูงอายุ .	๕๑
๒.๑๕.๕	หลักอายุสส์ หรือหลักอายุวัฒนะวิธี	๕๔
๒.๑๖	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๔
๒.๑๗	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕๘
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๗๒
๓.๑	รูปแบบการวิจัย.....	๗๒
๓.๒	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๗๕
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๗๖
๓.๔	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๑๐๐
๓.๕	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๑
บทที่ ๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๑๐๔
๔.๑	ผลการสำรวจสภาพชีวิต บริบทชุมชน และภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุ.....	๑๐๔
๔.๑.๑	สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และบริบทครอบครัว.....	๑๐๔
๔.๑.๒	ภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุบ้านหนองอีเปาะ	๑๐๖
๔.๒	ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ	๑๑๐
๔.๒.๑	ผลการทดลองกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ.....	๑๑๑
๔.๒.๒	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ในการพัฒนา ภาวะพฤฒิพลัง	๑๑๒
๔.๓	ผลการวิเคราะห์ภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลัง.....	๑๒๐
๔.๓.๑	ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงภาวะพฤฒิพลัง	๑๒๑
๔.๓.๑.๑	ผลการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้ เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ.....	๑๒๑

๔.๓.๑.๒	ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง..	๑๒๓
๔.๓.๑.๓	ผลการวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลัง ในผู้สูงอายุที่ผ่านกระบวนการอบรม	๑๓๕
๔.๓.๑.๔	ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังใน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการสร้างเสริมภาวะพหุพลัง..	๑๔๔
๔.๔	บทสรุปผลการวิเคราะห์การพัฒนาารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพหุพลัง ในผู้สูงอายุ และผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ	๑๕๐
บทที่ ๕	บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	๑๕๓
๕.๑	สรุปผลการวิจัย.....	๑๕๕
๕.๑.๑	เพื่อศึกษาสภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะ พหุพลัง	๑๕๕
๕.๑.๒	การพัฒนาารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ.....	๑๕๖
๕.๑.๓	ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในการบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลัง ผู้สูงอายุ	๑๕๘
๕.๒	การอภิปรายผล	๑๕๙
๕.๓	ข้อเสนอแนะ.....	๑๖๙
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๖๙
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ.....	๑๖๙
๕.๓.๓	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	๑๗๐
บรรณานุกรม.....		๑๗๑
ภาคผนวก		
ภาคผนวก ก	บทความวิจัยและการนำเสนอผลการวิจัย	๑๗๘
ภาคผนวก ข	กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๑๙๓
ภาคผนวก ค	ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรม ที่ได้ดำเนินการมา และผลที่ได้รับจากโครงการ	๑๙๕
ภาคผนวก ง	เครื่องมือวิจัย แบบสอบถาม ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ หนังสือเชิญ	๑๙๗
ภาคผนวก จ	รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย.....	๒๔๕
ภาคผนวก ฉ	ใบรับรองจริยธรรมในคน.....	๒๕๔

ภาคผนวก ข แบบสรุปโครงการวิจัย	๒๕๖
ประวัติผู้วิจัยและคณะ	๒๖๓

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๒.๑	แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย...	๒๙
ตารางที่ ๒.๒	แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย...	๖๒
ตารางที่ ๒.๓	แสดงการสังเคราะห์เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรม/กระบวนการเสริมสร้าง ภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ.....	๖๕
ตารางที่ ๓.๑	แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ.....	๙๔
ตารางที่ ๔.๑	แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของ บุคคล ของกลุ่มทดลอง A และกลุ่มควบคุม B (n=๑๕).....	๑๑๑
ตารางที่ ๔.๒	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	๑๑๓
ตารางที่ ๔.๓	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุระยะก่อน ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง.....	๑๑๓
ตารางที่ ๔.๔	การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) ของค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับ ภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธิจิตวิทยาาระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง	๑๑๔
ตารางที่ ๔.๕	ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนว พุทธิจิตวิทยาาระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามใน กลุ่มควบคุม	๑๑๔
ตารางที่ ๔.๖	ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านกายของผู้สูงอายุตาม แนวพุทธิจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๑๕
ตารางที่ ๔.๗	ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตาม แนวพุทธิจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๑๕
ตารางที่ ๔.๘	ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตาม แนวพุทธิจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๑๖
ตารางที่ ๔.๙	ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตาม แนวพุทธิจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๑๖

- ตารางที่ ๔.๑๐ ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตาม
แนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... ๑๑๗
- ตารางที่ ๔.๑๑ ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมระยะก่อน
การทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง..... ๑๑๗
- ตารางที่ ๔.๑๒ ตารางการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม
สุขภาพรายด้านและองค์รวมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ
ระยะติดตามในกลุ่มทดลอง..... ๑๑๘
- ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนว
พุทธจิตวิทยาระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามใน
กลุ่มควบคุม..... ๑๑๙

สารบัญภาพ

แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย	๓๒
แผนภาพที่ ๓.๑ การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามกระบวนการวิจัย..	๗๔
แผนภาพที่ ๔.๑ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จของการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ.....	๑๔๙
แผนภาพที่ ๔.๒ รูปแบบ “ผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ” เรียกว่า BPF : UAS-4P Mode	๑๕๐

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุจากการมีโครงสร้างประชากรที่วัยสูงอายุเพิ่มขึ้น วัยเด็ก และวัยแรงงานลดลง ส่งผลต่อภาวะขาดแคลนกำลังคนในอนาคตที่กระทบต่อภาพการผลิตของ ประเทศ นอกจากนี้ยังมีอัตราการย้ายถิ่นของประชากรจากชนบทอพยพเข้ามาทำงานในเมืองอย่างต่อเนื่อง ทำให้สัดส่วนประชากรในเขตเมืองเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๓๑.๑ ในปี ๒๕๔๓ เป็นร้อยละ ๔๕.๗ ในปี ๒๕๕๓ หรือเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๔๖.๙ ความเป็นเมืองที่ขยายไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วิถีชีวิตมี ลักษณะต่างคนต่างอยู่ การอยู่อาศัยแบบเครือญาติเปลี่ยนไปสู่การเป็นปัจเจกมากขึ้น โครงสร้าง ครอบครัวเปลี่ยนไปสู่ครัวเรือนที่อยู่คนเดียว ครัวเรือนที่อยู่ด้วยกันแบบไม่ใช่ญาติ และ ครัวเรือนที่มี อายุรุ่นเดียวกัน สองรุ่น และรุ่นกระโดด (ตายาย-หลาน)

สำนักงานสถิติแห่งชาติทำการสำรวจสัดส่วนของประชากร พบว่า มีสัดส่วนของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี ๒๕๓๗ มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๖.๘ ของ ประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๙.๔ ร้อยละ ๑๐.๗ ร้อยละ ๑๒.๒ ในปี ๒๕๔๕ ๒๕๕๐ และ ๒๕๕๔ ตามลำดับ ผลการสำรวจปี ๒๕๕๗ พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙ ของ ประชากรทั้งหมด (ชายร้อยละ ๑๓.๘ และหญิงร้อยละ ๑๖.๑) จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๑๐,๐๑๔,๖๙๙ คน เป็นชาย ๔,๕๑๔,๘๑๒ และ หญิง ๕,๔๙๙,๘๘๗ คน หรือคิดเป็นชายร้อยละ ๔๕.๑ และหญิงร้อยละ ๕๔.๙ ของผู้สูงอายุทั้งหมด^๑ และ จากการสำรวจประชากรในปี ๒๕๕๘ พบว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ ๑๕.๖ และคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๙ มีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ ๒๑.๕ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๖ มีผู้สูงอายุร้อยละ ๒๕ ของประชากรทั้งหมด จึงทำให้สังคมมีความตื่นตัวมีการ วางแผนและมาตรการรองรับการก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)” ให้เพียงพอ และเป็นไป อย่างมีคุณภาพ

ข้อมูลการกระจายตัวของผู้สูงอายุตามเขตการปกครองหรือเขตที่อยู่อาศัยและภาค พบว่า ในปี ๒๕๕๗ ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลร้อยละ ๔๐.๙ และนอกเขตเทศบาลร้อยละ ๕๙.๑ ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดประมาณร้อยละ ๓๑.๙ รองลงมาคือภาคกลาง ร้อยละ

^๑ www.service.nso.go.th (เข้าถึงวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙)

๒๕.๖ ภาคเหนือ ร้อยละ ๒๑.๑ และภาคใต้ ร้อยละ ๑๒.๐ สำหรับกรุงเทพมหานครมีผู้สูงอายุ น้อยสุดคิดเป็นร้อยละ ๙.๔

นักวิจัยด้านผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ยังคงเลือกใช้อายุตามปฏิทินโดย แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มย่อย ได้แก่

๑) กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (the young old) ช่วงอายุประมาณ ๖๐ ถึง ๗๔ ปี ถือเป็นวัยเกษียณอายุช่วงต้น

๒) กลุ่มผู้สูงอายุตอนกลาง (the old) ช่วงอายุประมาณ ๗๕ ถึง ๘๔ ปี

๓) กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย (the oldest old) คือมีอายุตั้งแต่ ๘๕ ปีขึ้นไป

ความสามารถด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมของประชากร สามารถเกิดขึ้นได้จาก ๓ แนวทาง (Yam et. al, ๒๐๑๑) คือ

(๑) การเรียนรู้และถ่ายทอดความรู้ภายในและภายนอกองค์กร

(๒) การร่วมมือกับองค์กรที่มีหน้าที่สร้างสรรค์องค์ความรู้ (Knowledge-intensive business services, KIBS) เช่น บริษัทให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยต่างๆ เป็นต้น

(๓) การสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ในองค์กร

สำหรับการเรียนรู้เทคโนโลยี และนวัตกรรมในผู้สูงอายุนั้น มีความพิเศษกว่าการเรียนรู้ของคนกลุ่มอายุอื่น ทั้งนี้ได้มีการศึกษาด้านการเรียนรู้เทคโนโลยี และนวัตกรรมของผู้สูงอายุไว้อย่างแพร่หลาย อาทิ งานศึกษาของ Pan & Jordan-Marsh ได้ทำการศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตของ ผู้สูงอายุชาวจีนโดยอ้างอิงแบบจากแบบจำลอง Technology Acceptance Model (TAM) ซึ่งอธิบายถึงปัจจัยต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับการใช้อินเทอร์เน็ต โดยมีทั้งทัศนคติด้านประโยชน์ ทัศนคติด้านความใช้ง่าย ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยหลัก (Independent Variable) และมีเพศและอายุเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator) ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติด้านประโยชน์ ทัศนคติด้านความใช้ง่าย และปัจจัยทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสนใจอยากใช้เทคโนโลยี

ข้อมูลจากเวทีเสวนาสาธารณะ “สังคมสูงวัย...ก้าวไปด้วยกัน”^๒ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย อีกไม่เกิน ๑๕ ปี วัยทำงานแบกรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุ-เด็ก ๒:๑:๑ ส่งผลครอบครัวเครียดค่าใช้จ่ายบาน กระตุ้นการเตรียมพร้อมวางแผนชีวิต เน้นการออม การพึ่งตนเอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) กล่าวว่าสถานการณ์เหล่านี้จะนำมาสู่ปัญหาทั้งด้านเศรษฐกิจ สุขภาพและสังคม จึงเป็นความท้าทายของประเทศที่ต้องมีความพร้อมรับมือเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพตั้งแต่วัยทำงาน โดยจะต้องมีการเตรียมการในทุกด้าน ตั้งแต่การสร้าง

^๒ www.citizenthaipbs.net (เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๐)

หลักประกันด้านรายได้ การออมในช่วงวัยทำงานให้เพียงพอสำหรับดำรงชีพในวัยเกษียณหรือวัยสูงอายุ การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับช่วงวัย การเตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง และวางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า บนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง โดยมีครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือ สังคมรัฐเกื้อกูล

ด้วยสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ไปทำงานในเมืองปล่อยให้เด็กอยู่กับผู้สูงอายุ หรือปล่อยให้ผู้สูงอายุให้อยู่ตามกับการลำพัง เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตกต่ำ ซึ่งเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยสภาพทั่วไปผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสียต่างๆ หลายด้าน เช่น ด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสวยงามของร่างกาย สัมพันธภาพ สถานภาพสมรส อาชีพ รวมถึงรายได้ ซึ่งภาวะของการสูญเสียดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการแปรปรวน เศร้า ว่าเหว่ รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ สิ้นหวัง และขาดที่พึ่ง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น

ดังนั้นการพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้อย่างมีศักยภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะที่อยู่อาศัยในเมือง ให้ความสนใจในการศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ตามสภาพความเป็นจริง ที่ปรากฏในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเกิดความตระหนัก ในการศึกษา และเรียนรู้เพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า ทุกคนอยากเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตแห่งการเรียนรู้ด้วยการศึกษาตลอดชีวิต เพราะกระบวนการเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น ที่จะขวนขวายหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อการดูแลตนเองได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความใฝ่รู้ ทำให้เกิดการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงศักยภาพผู้สูงอายุและเมื่อผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้ขึ้น มีการรวมตัวกัน ในชุมชน ชุมชนนั้นก็สามารถผนึกกำลัง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

การพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ หากสามารถพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลัมพลังในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาได้ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการทางความคิดและการทำงานของผู้คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงาน โดยเสริมความเข้าใจในมิติของความเป็นมนุษย์ที่เข้าใจสังคม วัฒนธรรม ของบริบทที่ศึกษา ได้อย่างครอบคลุม อันจะส่งผลโดยตรงต่อการนำเอาข้อมูลมาวางแผนในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลัมพลังในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ
๓. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเข้าร่วมในกระบวนการการพัฒนา รูปแบบเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ

๑.๓ ขอบเขตงานวิจัย

เนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการศึกษาวิจัยสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นศึกษาแนวทางในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ เพื่อนำเสนอแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างยั่งยืนภายใต้บริบทสังคมไทย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านพื้นที่/ระยะเวลา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดสรรชุมชน ในเขตตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยการเลือกพื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้าใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ผู้นำชุมชนและแกนนำจากองค์กรที่เกี่ยวข้องได้แก่ ประธานชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข และ ประชาชน มีความยินดีในการเข้าร่วมโครงการวิจัย
๒. หน่วยงานภาครัฐในระดับท้องถิ่น ต้องมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
๓. กลุ่มชาวบ้านหรือตัวแทนผู้สูงอายุมีความตื่นตัวที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
๔. เป็นพื้นที่ที่มีขนาดไม่ใหญ่มากเกินไป

ดำเนินการวิจัยระยะเวลา ๑ ปี ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๙-พฤศจิกายน ๒๕๖๐

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ ทั้งทางตะวันตกและทางพระพุทธศาสนา ได้แก่

- แนวคิดผู้สูงอายุ
- แนวคิดพลัดพราก (Active Aging)
- แนวคิดการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์
- แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา

-การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงพัฒนาของ Boyle, 1981

-แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

-หลักการทางพระพุทธศาสนา (หลักอายุสส์ หรือหลักอายุวัฒนวิธ)

เพื่อประยุกต์ใช้ในเป็นแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมพลังของผู้สูงอายุ นำมาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยจัดให้มีการประเมินภาวะพลังพลังก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านประชากร /กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุหมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอดำรง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน ๘๔ คน ในการวิจัยครั้งนี้เลือกผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๒ ปี จำนวน ๓๐ คน ในการวิจัยนี้ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน

โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังต่อไปนี้

๑. ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป
๒. อาศัยอยู่ที่หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี
๓. สนใจเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดโครงการ

เนื่องจากผู้สูงอายุที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จะต้องมีการเตรียมความพร้อมให้กับตนเองมาอย่างต่อเนื่อง จากแนวคิดภาวะพลังพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้เห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง และไม่เป็นการให้กับสังคม ในการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษากระบวนการการเสริมสร้างพลังพลังในผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๕-๓๐ คน

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) จำนวน ๕ คน ดังนี้

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๑ คน
- ๒) ผู้นำชุมชน และผู้สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ๔ คน

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ เพื่อทราบสภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว เครือข่ายประชาสังคม รูปแบบการให้ การปรึกษาในการดูแลผู้สูงอายุ และภาวะพลังพลังของผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรีเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ทราบการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลังพลังในผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ ทราบผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

๑.๕.๒ ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอบรมการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ มีสุขภาพองค์รวมแนวพุทธทั้ง ๔ ด้าน และมีภาวะพหุพลังผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มควบคุม

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพหุพลัง หมายถึง การผสมผสานแนวคิดแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ แนวคิดพระพุทธศาสนา แนวคิดนิโอะฮิวแมนนิส และแนวคิดการพหุพลัง โดยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาภายใต้พื้นฐานความต้องการการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ที่สำคัญ ๕ ประการ โดยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Boyle, ๑๙๘๑ แบบเชิงพัฒนา ใน ๘ ขั้นตอนคือ

- (๑) การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม
- (๒) การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย
- (๓) พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม
- (๔) กำหนดทรัพยากรและการสนับสนุน
- (๕) วางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้
- (๖) แผนปฏิบัติการ
- (๗) ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร
- (๘) การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง การผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์จากนักทฤษฎีและนักการศึกษา และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา กำหนดเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการกำหนดวิธีการเรียนรู้ในโปรแกรมการสร้างเสริมภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔ ชั้นประกอบด้วย

- (๑) การรับรู้ปัญหา
- (๒) การสะท้อนคิด
- (๓) การสร้างความรู้ใหม่
- (๔) การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้

ภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง ผู้สูงที่มีอายุ ที่มีความพร้อม ทั้งร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสังคม มีร่างกายสมบูรณ์เหมาะสมกับวัย มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองและจิตใจมีส่วนร่วมในสังคม และสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์แก่สังคมได้ จากการสังเคราะห์ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยนี้ มีเนื้อหา ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง

- (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ
- (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
- (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
- (๔) การออกกำลังกาย
- (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต
- (๖) หลักอายุวัฒนวิธี

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง

- (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า
- (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน)

(๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ด้านหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย

- (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ)
- (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียนนักเรียนในชุมชน)

สุขภาพองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ หมายถึง การดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลในเรื่องของความเป็นอยู่ หรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างปกติ ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านปัญญา

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ องค์ความรู้จากการวิจัยจะเป็นการขยายผลทางวิชาการของการพัฒนาโปรแกรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ เป็นการแก้ปัญหาชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

๑.๗.๒ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีการบูรณาการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการพัฒนาโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงพัฒนาของโปรแกรมการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาภาวะพลัมพลังผู้สูงอายุทั่วไปได้

๑.๗.๓ ผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนาโดยโปรแกรมนี้ จะเป็นผู้นำในชุมชนที่จะเป็นแกนนำให้ผู้สูงอายุทั่วไปในชุมชนปฏิบัติตามให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน สังคม ต่อไป

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่องกระบวนการเสริมสร้างพหุพลังในผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดพหุพลัง (Active Aging) แนวคิดการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงพัฒนาของ Boyle, ๑๙๘๑ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และหลักการทางพระพุทธศาสนา (หลักอายุสส์ หรือหลักอายุวัฒนวิธี) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

๒.๑ ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”

ผู้สูงอายุ มีคำเรียกภาษาอังกฤษว่า Elderly or Aging ซึ่งเป็นศัพท์ที่บัญญัติขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เพราะที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่าความแก่ หนุ่ม ชราไม่มีอะไรเป็นเครื่องแบ่งวัด จึงไม่ควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้เกิดความหดหู่จึงกำหนดให้ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” เป็นต้นมา^๓

ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่ความเสื่อมโทรมของร่างกายไปตามธรรมชาติ กำลังกายมีความล่าช้า รวมถึงเป็นผู้ที่บุตรหลานและสังคมควรให้ความเข้าใจและเคารพยกย่องให้เกียรติ^๔

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้นได้มีผู้นิยามความหมายของผู้สูงอายุไว้ดังนี้ The United Nations (อ้างถึงใน UNFPA, ๒๐๑๒: ๒๐) ได้นิยามผู้สูงอายุว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖^๕ ระบุว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข กล่าวว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่ถูกสังคมกำหนดเกณฑ์ของอายุที่อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งนี้จะพบว่ นิยามของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นไปในลักษณะของนิยามข้างต้น คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่านิยามของผู้สูงอายุในลักษณะอื่นที่นอกเหนือจากที่ได้กล่าวไป เช่น ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ให้นิยามของคำว่าผู้สูงอายุไว้ว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ขณะที่บางนิยาม

^๓ สุพัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครั้ว ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

^๔ บริบูรณ์ พรพิมลณ, โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อความสุข, (เชียงใหม่ : พระสังขการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า๑๔-๑๖.

^๕ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖, ๒๕๔๘, หน้า ๑.

เป็นการมองที่การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล โดยให้ความหมายในลักษณะของการถดถอยของความสามารถของร่างกายจิตใจ หรือการทำหน้าที่ของบุคคล (UNFPA, ๒๐๑๒: ๒๐)

เพ็ญแข ประจันปัจจนึก^๖ ให้ความหมายผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และอาจแบ่งเป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย

สุรภกิจ เจนอบรม^๗ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ (Elderly หรือ Ageing) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้าย ของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่บุคคลนั้นๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็มักแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้คือเกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดไว้นั่นเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงความสูงอายุดังแตกต่างกันไป ทางชีววิทยา อธิบายความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม กล่าวคือไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จิตใจ และสภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด^๘

กระบวนการสูงอายุหมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมและเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุ แบ่งออกเป็น ๓ รูปแบบ คือ

^๖ เพ็ญแข ประจันปัจจนึก, **สูงอายุวิทยาศึกษา, ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.**

^๗ สุรภกิจ เจนอบรม, การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอนในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๑.

^๘ ภาณุ อุดกกลิ่น,ดร. **ทฤษฎีการสูงอายุ, อาจารย์พยาบาล กลุ่มวิชาพยาบาลบุคคลผู้มีปัญหาสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, ๒๕๕๓.**

(๑) ความสูงอายุทางร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานต่ำลงมีความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ

(๒) ความสูงอายุทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากขึ้น การเรียนรู้ การแก้ปัญหา อีกทั้งบุคลิกภาพก็พัฒนามากขึ้น

(๓) ความสูงอายุทางสังคม หมายถึง บทบาทและสถานะภาพในครอบครัว การงาน การแสดงออกซึ่งคุณค่าและความต้องการของสังคม

ส่วนด้านพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุโดยยึดความจริงของธรรมชาติหรือสังขธรรม ดังในปฏิจจสมุทฺถปาทกล่าวถึงชราว่าหมายถึงความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร(สิ่งปรุงแต่ง) ดังนั้น ชรา(ความสูงอายุ) จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือวนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์^๙

ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า”ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และเป็นผู้อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งมีสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและสังคมตามธรรมชาติ

๒.๒ การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ

นักชราวิทยาได้พิจารณาช่วงอายุแล้วกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์จิตสังคม ชีววิทยาไว้ ๔ ช่วงวัยคือ^{๑๐}

ช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old) ช่วงอายุ ๖๐-๖๕ปี เป็นช่วงที่พบกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ค่อนข้างวิกฤติหลายด้านเช่น การเกษียณอายุ การจากไปของเพื่อนสนิท คู่ครอง รายได้น้อยลง สูญเสียตำแหน่งทางสังคม ทัวไปยังมีสุขภาพแข็งแรงแต่อาจต้องพึ่งพาคนอื่นบ้าง สำหรับผู้มีการศึกษาสูงบางท่านรู้จักปรับตัว และยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในครอบครัวและทางสังคมได้ปกติ

ช่วงแก่ปานกลาง(The Middle-aged old) ช่วงอายุ ๗๐-๗๕ ปีเป็นช่วงที่บางคนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนรุ่นเดียวกันเริ่มจากไป ทำกิจกรรมและเข้าสังคมน้อยลง

ช่วงแก่จริง(The old-old) ช่วงอายุ ๘๐-๘๐ปี อายุช่วงนี้ถือว่าปรับตัวได้ยากมากเพราะมีความเป็นส่วนตัวสูงและต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม วัยนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น และชอบคิดถึงอดีต

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘๗๖.

^{๑๐} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุเล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๑.

ช่วงแก่จริงๆ (The very old-old) ช่วงอายุ ๙๐-๙๙ ปี ผู้มีอายุยืนถึงวัยนี้มีค่อนข้างน้อย มีปัญหาเจ็บป่วยมาก กลุ่มนี้ผ่านเรื่องราวต่างๆในชีวิตมามาก จะเลือกทำแต่สิ่งที่ตนเองพอใจและสุขสงบเท่านั้น

วงการแพทย์ได้บัญญัติปรับตัวเลขอายุเฉลี่ยของวัยกลางคนจากระดับอายุ ๔๐-๕๕ ปีเพิ่มมาเป็น ๔๖-๖๕ ปี และอายุช่วง ๖๖-๗๕ ปีเป็นช่วงผู้สูงอายุตอนต้น เนื่องจากคนเรามีอายุยืนยาวขึ้น และบางคนแม้วัย ๕๐-๖๐ ปี ก็ยังดูดีมีสง่า ดังนั้นเมื่ออายุยืนยาวขึ้นก็ดูแลตัวเองมากขึ้น^{๑๑}

ผู้วิจัยจึงสรุปว่า การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุในปัจจุบันเปลี่ยนไปจากบริบทสังคมแบบเดิมเพราะบุคคลมีการดูแลสุขภาพสภาพที่ดีขึ้น ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้คนมีบุคลิกภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวขึ้น อีกทั้งยังสามารถทำงาน ศึกษา หรือกิจกรรมทางสังคมได้ยาวนาน จึงได้มีการปรับช่วงอายุให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบันจึงเลือกวิจัยผู้สูงอายุช่วงวัย ๖๐-๗๕ ปี

การกำหนดเกณฑ์อายุดังกล่าวที่แตกต่างกันไปนี้ จึงเป็นการยากที่ทำให้มีการยอมรับกัน ได้โดยเท่าเทียมกันในทุกประเทศ ดังนั้น ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุว่า หมายถึงผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ และอายุ ๖๐ ปี จึงใช้เป็นเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุราชการในประเทศไทยด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หรือ Gerontologists ได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ ดังนี้

- (๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุที่ปรากฏจริง (Chronological Aging)
- (๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจาก หรือ Biological Aging)
- (๓) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging)
- (๔) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging)

กล่าวโดยสรุป บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้น สติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ สภาพจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป บทบาท ภาระหน้าที่ทางสังคมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์^{๑๒} อ้างตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุหมายถึง เป็นบุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

^{๑๑} หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๔๘๗๙ วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙, หน้า C๕.

ศราวาลย์ อิมอูตม ^{๑๓} กล่าวว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของสังขารเป็นไปตามธรรมชาติในทางที่เสื่อมโทรม แต่จะเป็นผู้มีความเข้าใจในชีวิตเพราะมีประสบการณ์ผ่านโลกมามาก

สถานภาพผู้สูงอายุนับเป็นสถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ด้วยเมื่อบุคคลเกิดและดำเนินชีวิตไป อายุก็เพิ่มมากขึ้น จนถึงช่วงอายุหนึ่งที่สังคมร่วมกันตกลงเรียกบุคคลในวัยนี้ว่าเป็นผู้สูงอายุหรือคนแก่ ในสังคมนั้นๆ สถานภาพการเป็น “ผู้สูงอายุ” จึงเป็นสถานภาพที่ติดตัวมาไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลง ^{๑๔}

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (elderly) นั้น องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ไม่ได้มีการกำหนดเกณฑ์อายุเริ่มต้นที่เป็นมาตรฐาน เพียงยอมรับโดยทั่วไปว่าหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป การมีอายุ ๖๐ ปี ยังเป็นการครบรอบปีนักษัตร รอบที่ ๕ และเริ่มต้นปีนักษัตรรอบที่ ๖ จากรอบปีนักษัตร ๑๒ ปี ซึ่งเป็นที่นิยมในการนับในหลายๆ ประเทศทางเอเชีย สำหรับบางประเทศ เช่น กลุ่มประเทศในภูมิภาคแอฟริกา ถูกเสนอให้ใช้ที่เกณฑ์อายุของบุคคล ตั้งแต่ ๕๐ ปี หรือ ๕๕ ปีขึ้นไป เนื่องจากยังมีอายุไม่ยืนยาวเท่ากับภูมิภาคอื่น ^{๑๕}

^{๑๒} กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๔๗

^{๑๓} ศราวาลย์ อิมอูตม, การประยุกต์รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องในผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, ภาควิชาสาธารณสุข คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘.

^{๑๔} วิณา ศิริสุข และคณะ, พ่อใหญ่ แม่ใหญ่ สถานภาพ และบทบาทผู้สูงอายุไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการศึกษาวิจัยครบวงจร เรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย : คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๗

^{๑๕} รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองของจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, (โรงพิมพ์เดือนตุลาจำกัด : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

ดังนั้นจากความหมาย หรือนิยามผู้สูงอายุข้างต้นนั้น สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุนั้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อาจมีการเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ หรือการทำหน้าที่ของแต่ละบุคคลประกอบด้วยหรือไม่ก็ได้

๒.๓ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงความสูงอายุแตกต่างกันไป ทางชีววิทยา อธิบายความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาทและสถานะทางสังคม กล่าวคือไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จิตใจ และสภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด^{๑๖}

กระบวนการสูงอายุหมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมและเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุ แบ่งออกเป็น ๓ รูปแบบ คือ

(๑) ความสูงอายุทางร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานต่ำลงมีความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ

(๒) ความสูงอายุทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากขึ้น การเรียนรู้ การแก้ปัญหา อีกทั้งบุคลิกภาพก็พัฒนามากขึ้น

(๓) ความสูงอายุทางสังคม หมายถึง บทบาทและสถานะภาพในครอบครัว การงาน การแสดงออกซึ่งคุณค่าและความต้องการของสังคม

๒.๔ แนวคิดทฤษฎีว่าด้วยการพึ่งพาตนเอง

นักจิตวิทยาได้มองแนวคิดทฤษฎีการพึ่งพาตนเองโดยเชื่อมโยงเรื่องความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง โดยใช้คำว่า “มโนทัศน์แห่งตน” self Concept ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความสำเร็จทางการศึกษาพฤติกรรมทางสังคมและด้านอื่นๆ ของชีวิตมนุษย์ โดย นักวิชาการคนสำคัญ เช่น โรเจอร์ได้ให้ความหมายของ อัตมโนทัศน์ ไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ การรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง และมีความเห็นว่าอัตมโนทัศน์พัฒนาขึ้นมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการที่บุคคลได้รับการประเมินจากบุคคลอื่น

^{๑๖} ภาณุ อดกลั่น,ดร. **ทฤษฎีการสูงอายุ**, อาจารย์พยาบาล กลุ่มวิชาพยาบาลบุคคลผู้มีปัญหาสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, ๒๕๕๓.

นอกจากนี้แนวคิดการพึ่งพาตนเองมาจากแนวคิดแบบมนุษยนิยม (Humanism) ที่มองว่า มนุษย์มีคุณค่าในตัวเอง มีศักดิ์ศรีและศักยภาพที่พัฒนาได้ มนุษย์จึงสามารถคิด พุด หรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และการพึ่งพาตนเองหากมองในแง่จิตวิทยาการศึกษาคุณค่าการแสดงตัวตนนั้นมีผู้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและให้ความหมายต่อแนวคิดนี้ไว้อย่างหลากหลายดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ประวัติ เอรารวรรณ์ และคณะ^{๑๗} ได้ให้ความหมายว่าการพึ่งตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเองสามารถช่วยเหลือตนเองได้ แก้ปัญหาและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ต้องเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหากพึ่งตนเองได้แล้วก็จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้และยังเป็นแนวทางให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม

คัมภรตัน แก้วสุวรรณ^{๑๘} กล่าวว่า การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ทางด้านจิตใจขึ้นอยู่กับ การสร้างอำนาจภายในตนเอง ซึ่งอำนาจนี้จะมาจากจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ การได้มีปฏิสัมพันธ์ใหม่ๆ กับคนนอกบ้าน ดังนั้นการสร้างสถานที่ในชุมชนส่วนรวม ให้เอื้อต่อการเดินทาง การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้ หรือผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจและสุขภาพของผู้สูงอายุเอง

นพ.บรรลุ ศิริพานิช^{๑๙} ได้นำเสนอเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายที่มีผลต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว สามารถสรุปได้ ๓ ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านอาหารการกิน ก็เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้ชีวิตยืนยาว ได้มีการวิจัยเรื่องอาหารกับการมีชีวิตยืนยาวหลายแห่งให้ผลค่อนข้างตรงกันว่า การจำกัดอาหารไม่ให้กินเหลือเพื่อ (เกินกว่าจำเป็น) มีผลทำให้สัตว์ที่จำกัดอาหารมีอายุยืนยาวกว่าสัตว์ที่กินอาหารอย่างเหลือเฟือ และปัจจัยด้านยาและอาหารเสริม ซึ่งมนุษย์ปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว ไม่อยากตาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้อายุยืน ผลของการออกกำลังกายจะทำให้เกิดพลังงานมากขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แรงดันของเลือดจะลดลงและอาการกระดูกพรุนซึ่งพบมากในวัยผู้สูงอายุ และช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น

สังคมผู้สูงอายุในอนาคตที่มีบริบทแตกต่างจากในปัจจุบัน โดยเมื่อผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีอิสรภาพในการกำหนดชีวิตในแบบของตนเอง ผู้สูงอายุมีแบบแผนการ

^{๑๗} ประวัติ เอรารวรรณ์, ร.ศ. และคณะ, “การวิเคราะห์องค์ประกอบการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองบัวลำพู”, วารสารการวัดผลการศึกษา ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

^{๑๘} คัมภรตัน แก้วสุวรรณ, นวัตกรรมสังคมด้านพฤติกรรมในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา, วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ ๒๕๖๐, หน้า ๓๗.

^{๑๙} นพ.บรรลุ ศิริพานิช, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๓๒.

พึ่งพาตนเองแตกต่างกันเพราะมีเป้าหมายหรือนิยามคุณค่าของชีวิตแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคนตามแนวทางการใช้ความสามารถ (Capability Approach) ของ Sen (2001) ตามรายงานการพัฒนาคนในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ที่ได้ให้ความสำคัญในกลุ่มเปราะบาง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (UNDP, 2015)^{๒๐}

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า” การพึ่งพาตนเอง”คือการที่บุคคลเคารพและเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนที่จะพูด คิด หรือกระทำการกิจกรรมใดๆด้วยตนเองให้สำเร็จตามที่ได้กำหนดไว้โดยไม่ได้ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือเป็นภาระของผู้อื่นให้น้อยที่สุด อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมการแสดงออกของตน รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและการเงินให้สำเร็จได้ด้วยตนเองเพื่อควมมีคุณค่าแห่งตนและความพึงพอใจในชีวิต

๒.๕ แนวคิดภาวะพลัดพลัง (Active ageing)

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing society) ทำให้ประเทศต่างๆ ต้องดำเนินการพัฒนาระบบที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอย่างเร่งด่วน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) กล่าวว่า สังคมโลกต้องเตรียมการและกำหนดนโยบายหรือทิศทางมุ่งสู่การพัฒนาเพื่อให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้ มีศักยภาพและเป็นผู้ที่ยังสามารถทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ สอดคล้องกับแนวคิดพลัดพลัง (Active ageing) ซึ่งหมายถึง การที่ผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัว สังคม และชุมชน ในด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมืองการปกครอง และการทำงาน ไม่ใช่เพียงแต่การมีกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายเท่านั้น

หากกรอบการพัฒนาผู้สูงอายุที่เสนอโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, ๒๐๐๒) ได้ระบุถึงองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการของการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่

- ๑) การพัฒนาสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Health)
- ๒) การส่งเสริมความมั่นคง ปลอดภัยหรือการมีหลักประกัน (Security)
- ๓) การสร้างความมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม (Participation)

ความสำคัญของพลัดพลัง ได้แก่ การช่วยลดอัตราการพึ่งพาได้ ด้วยสถานการณ์แนวโน้มในปัจจุบันผู้อายุมีแนวโน้มที่สูงขึ้น จึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ พบว่าผู้สูงอายุที่มีความสำเร็จในชีวิต (Successful ageing) มีความเชื่อมโยงกับ

^{๒๐} มนตรี ประเสริฐรุ่งเรือง และดุขฎิ อายุวัฒน์, การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุนรุ่นใหม่, วารสารประชากร ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กันยายน ๕๕๙), หน้า ๒๖.

กิจกรรม (Activity) ที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิต โดยผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวมักไม่แยกตัวอยู่คนเดียว มีเครือข่ายทางสังคมและมีการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (Engagement with life) รวมถึงมีการที่ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง มีการผสมผสานประสบการณ์ และวัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่อย่างเหมาะสม การปรับตัวดังกล่าวจะมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ค่านิยม จิตวิญญาณ และศักยภาพของตน เพื่อให้การดำเนินชีวิตยังคงอยู่ และมีความพึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตน (Wellness) (WHO, ๒๐๐๗)

แนวทางการพัฒนาภาวะพลัดพรกในผู้สูงอายุ จึงมุ่งเน้นการสร้างคุณค่าผ่านกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long learning) การเรียนรู้สารสนเทศที่ผ่านการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัยเพื่อนำไปสู่การปรับตัวสู่การพึ่งพาตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของระวี สัจจโสภณ (๒๕๕๖) ที่กล่าวถึงผลการสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องที่สรุปว่า ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้สารสนเทศเพื่อปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์และบริบททางสังคมที่เปลี่ยนไปเป็นสังคมสารสนเทศ (Information age) อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับข้อเสนอแนะของ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ (๒๕๔๕) พบว่า ทักษะสำคัญของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ คือ ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อ (Information and Media Literacy) และทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี (Computing and ICT Literacy) เพื่อการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลก กระแสหลัก

ดังนั้นเพื่อตอบโจทย์การเตรียมความพร้อมสู่การเป็นสังคมผู้สูงวัยของประเทศไทยจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้เกิดภาวะพลัดพรก (Active ageing) โดยการบูรณาการองค์ประกอบ ๓ ประการดังกล่าวข้างต้นเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบบนพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคดิจิทัลอย่างเท่าทัน

แนวคิดพลัดพรกถูกกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ในช่วงปลายศตวรรษที่ ๙๐ (๑๙๙๐s) เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง และคาดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นการนำเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนา ประชากรผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเอง เท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว คนอื่นและสังคม ประกอบด้วยปัจจัยหลัก

๓ ประการคือ (๑) สุขภาพ (๒) การมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง (๓) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม

๒.๖ ความหมายของพหุพลัง (Active Ageing)

แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง (Active Ageing) เป็นแนวคิดหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาสังคม ได้มีนักวิชาการให้คำนิยามของภาวะพหุพลัง ที่แตกต่างกันดังนี้

เฌก ธนะสิริ^{๒๑} พหุพลัง หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่ทรงพลัง หรือเรียกพลังสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทรงพลัง หรือเรียกว่า พหุพลังตลอดไปจนถึงวาระสุดท้าย คือตายอย่างสงบ และปราศจากโรค โดยไม่ต้องรักษา หรือหาวิธียืดความตายต่อไป นอกจากนี้ พหุพลังหมายถึง ผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วย แนวคิดหลัก ๔ แนวคิดคือ (๑) แนวคิดผู้สูงอายุสุขภาพดี (Health Aging) (๒) แนวคิดสูงวัยอย่างประสบผลสำเร็จ (Successful Aging) (๓) แนวคิดผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging) และ (๔) แนวคิดธนาคารสมอง (Brain Bank)

สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล^{๒๒} พหุพลัง หมายถึง พหุพลังเป็นกระบวนการที่เหมาะสมนำไปสู่สุขภาพ การมีส่วนร่วม และหลักประกัน ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เมื่อสูงวัย ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าการมีพหุพลัง ไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของคนทุกคนเมื่อสูงวัย สำหรับกระบวนการพหุพลัง มีขั้นตอนและเงื่อนไขดังนี้ (๑) ตระหนักและรับที่จะทำ ตระหนักหมายถึง การรับรู้ว่ามีข้อมูลที่ได้รับนั้นมีปัญหา และการรับทำ หมายถึง การวางแผนว่าตนเองต้องปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหา (๒) พึ่งพาตนเอง หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่สามารถทำได้โดยตนเอง (๓) ทำคนทำ และทำเพื่อทำคน หมายถึง การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม (๔) ทำอย่างต่อเนื่อง หมายถึง กิจกรรมที่ทำใดๆ ก็ตาม ต้องมีการดำเนินอย่างต่อเนื่อง

เพ็ญนรินทร์ สารทจำเจริญ^{๒๓} พหุพลังหมายถึง ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีศักยภาพพึ่งพาตนเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถทำสิ่งต่างๆ ตามศักยภาพของตนเอง ทำประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง ใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์แก่ตนเอง

^{๒๑} เฌก ธนะสิริ, *ทำอย่างไรจึงจะปราศจากโรคและชะลอความชรา*, (กรุงเทพมหานคร : แลนพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๗.)

^{๒๒} สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, *Active Ageing : เรื่องเล่าใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑*, วารสารพหุภาควิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ๒ (ตุลาคม-ธันวาคม, ๒๕๔๕), ๒๕๔๗.

^{๒๓} เพ็ญนรินทร์ สารทจำเจริญ, *การศึกษาทักษะของผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร, คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.*

เพ็ญแข ประจวบจันท์^{๒๔} พดุมพลัง หมายถึง ผู้สูงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสังคม มีร่างกายสมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถมีส่วนร่วมในสังคม และสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์แก่สังคมได้

กฤษณี เงามแสงธรรม^{๒๕} พดุมพลังหมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ที่มีลักษณะ ๕ ประการ คือ (๑) มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (๒) ดูแลตนเองได้ (๓) พึ่งตนเองได้ โดยรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่อง กาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อทำสิ่งที่ปรารถนาตามศักยภาพของตน (๔) สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม โดยมีส่วนร่วมกันสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ (๕) มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

วิทธีลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ^{๒๖} พดุมพลัง หมายถึง ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จต่อหน้าที่การงาน หรือจุดมุ่งหมายของชีวิต และสามารถบริหารจัดการในการดำเนินชีวิตของตน ได้อย่างเหมาะสมตามอัตภาพในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ผู้สูงอายุที่มีพดุมพลัง นอกจากจะหมายถึง การไม่โอเวอร์ แอ็กทีฟ (Over Active) และ ไม้อันเดอร์ แอ็กทีฟ (Under Active) คือมีพลังแบบพอดีๆ พอเหมาะพอสมแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องมีความเข้าใจในชีวิต เข้าใจในข้อจำกัด และข้อไม่จำกัดของตน นั่นคือการใช้ชีวิตที่อิสระภายใต้ข้อจำกัดที่มีนั่นเอง ซึ่งคือการมีชีวิตที่อิสระ (Independence) ที่ประกอบด้วย การมีส่วนร่วม (Participation) การมีศักดิ์ศรี (Dignity) ขณะเดียวกันก็ได้รับการดูแล(Care) ที่เหมาะสม^{๒๗}

จากการศึกษาความหมายของพดุมพลัง (Active Ageing) สรุปได้ว่า พดุมพลัง เป็นการพัฒนาด้านศักยภาพของบุคคลที่เป็นผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา มีอิสระพึ่งพาตนเองได้ มีศักยภาพในการช่วยเหลือคนอื่น มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า

^{๒๔} เพ็ญแข ประจวบจันท์, การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพดุมพลังของผู้สูงอายุไทย, ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.

^{๒๕} กฤษณี เงามแสงธรรม, การเตรียมการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากร กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑, หน้า ๑๒.

^{๒๖} วิทธีลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ, ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข ๔๐ บางแค, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒, หน้า ๑๐.

^{๒๗} www.hsri.or.th/people/media/care/detail เข้าถึงเมื่อ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๐.

๒.๗ องค์ประกอบของพหุผล

ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล^{๒๘} แนวคิดพหุผลประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบหลัก คือ

(๑) สุขภาพ (Health) หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก และยังหมายความรวมถึง การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค และการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี สามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ ด้วยความเป็นอิสระ ตลอดจนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพตามสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุ

(๒) การมีหลักประกันความมั่นคง (Security) หมายถึง การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายสังคม การเงิน การเข้าถึงบริการที่จำเป็น การมีผู้ดูแลที่เหมาะสม ความมั่นคงในสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยตามความต้องการและสิทธิของผู้สูงอายุ

(๓) การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การมีส่วนร่วมภายในครอบครัวชุมชนและสังคม ทั้งในด้านเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม ตามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ศักยภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้และที่ก่อคุณประโยชน์ที่ไม่ใช่ตัวเงิน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม

นอกจากนี้ สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล กล่าวถึง องค์ประกอบของพหุผล โดยแสดงเป็นมโนทัศน์ของพหุผลซึ่งเป็นกระบวนการที่เหมาะสม นำไปสู่สุขภาพ การมีส่วนร่วม และหลักประกัน ในอันที่จะเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย ซึ่งแสดงให้เห็นการมีพหุผลไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนเมื่อสูงวัย

๒.๗.๑ กระบวนการพหุผล

กระบวนการพหุผล เป็นกระบวนการทางสังคมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการมีภาวะพหุผล ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) สุขภาพ (๒) การมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง (๓) ความมั่นคง หรือหลักประกัน ซึ่งกระบวนการพหุผล มีขั้นตอนและเงื่อนไขที่สำคัญ ดังนี้

๑. ตระหนักและรับที่จะทำ (๑) ตระหนักหมายถึง การรับรู้ว่ามีข้อมูลที่ได้รับนั้นมีปัญหา (๒) การรับทำ หมายถึง การวางแผนว่าตนเองต้องปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหา

๒. พึ่งพาตนเอง หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่สามารถทำได้โดยตนเอง

๓. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน หมายถึง การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจ ลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

๔. ทำอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน

^{๒๘} ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล. ภาวะพหุผล: กรณีศึกษาในบริบทสังคมวัฒนธรรมอีสาน. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; ๒๕๕๔.

๒.๗.๒ เป้าหมายของพหุผลพลัง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ในช่วงปลายศตวรรษที่ ๙๐ (๑๙๙๐s) เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง และคาดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นการนำเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนา ประชากรผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเอง เท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว คนอื่นและสังคม ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ประการคือ (๑) สุขภาพ (๒) การมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง (๓) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม

๑. สุขภาพ เป็นปัจจัยหลักของผู้สูงอายุ ที่ดำรงชีวิตแบบอิสระ ไม่ต้องพึ่งพายาหรือการรักษาบ่อยที่สุด โดยการดูแลสุขภาพตนเองให้ปราศจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง นำมาซึ่งภาวะที่มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพโดยไม่ต้องพึ่งยาหรือการบริการทางการแพทย์ สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นที่ต้องการการบริการทางการแพทย์ สามารถเข้าถึงการบริการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๔ ด้านคือ

๑.๑ ด้านการป้องกัน และการลดความพิการ การเกิดโรคเรื้อรังและตายก่อนกำหนด

๑.๒ ลดความเสี่ยงต่อปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคที่อันตรายและเพิ่มปัจจัยในการป้องกันโรคตลอดชีวิตผู้สูงอายุ

๑.๓ พัฒนาบุคคลให้เข้าถึง และได้รับบริการทางสังคมที่เป็นกันเองตามสิทธิมนุษยชนที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ

๑.๔ ฝึกอบรมและให้การศึกษาแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

๒. การมีส่วนร่วม เป็นการดำรงศักยภาพที่จะมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ประการดังนี้^{๒๙}

๒.๑ การให้การศึกษาและโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (๑) ให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยกำหนดให้บุคคลมีการศึกษาในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งมีการส่งเสริมให้บุคคลสนใจหาความรู้เพิ่มเติมในด้านการดูแลสุขภาพของตนเอง และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถเลือกใช้บริการด้านสุขภาพที่รัฐจัดให้อย่างมีประสิทธิภาพ (๒) การเรียนรู้ตลอด

^{๒๙} WHO, ๒๐๐๒.

ชีวิต กำหนดนโยบายและโครงการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม และเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อให้โอกาสได้มีความรู้ และทักษะใหม่โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการเกษตรแนวใหม่

๒.๒ ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมที่เป็นและไม่เป็นทางการ รวมทั้งเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร (๑) ลดปัญหาความยากจน กระจายรายได้ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคม ให้มีรายได้เท่ากับบุคคลในวัยหนุ่มสาว (๒) กิจกรรมจิตอาสา

๒.๓ ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัวอย่างเต็มที่ที่ราบรื่นที่มีชีวิตอยู่

๓. ความมั่นคงหรือหลักประกัน ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๒ ปัจจัย ดังนี้

๓.๑ ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองทางสังคมในด้านรายได้ หลักประกันสุขภาพ ตามสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ

๓.๒ ลดการทำร้ายหรือการเอาเปรียบ และละเลยทอดทิ้งไม่ดูแลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสตรี

๒.๘ แนวทางการพัฒนาภาวะพหุพลัง

แนวทางในการพัฒนาภาวะพหุพลังขององค์การอนามัยโลก เป็นการเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนาเพื่อช่วยให้ประชากรสูงอายุในประเทศ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอยู่ในภาวะพหุพลัง จึงได้กำหนดเพียงปัจจัยตัดขวางและตัวกำหนดให้ไว้เป็นแนวทาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่บุคคล ครอบครัว และระดับชาติ การเข้าใจตัวกำหนดเหล่านี้จะช่วยในการกำหนดนโยบาย โครงการพัฒนาผู้สูงอายุในประเทศนั้นๆ เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง

๑. ปัจจัยตัดขวาง เป็นปัจจัยที่คำนึงถึงในภาพใหญ่ก่อนปัจจัยอื่น ได้แก่ เพศ และวัฒนธรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยด้านอื่นๆ ซึ่งส่งผลต่อการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีพหุพลัง มีรายละเอียดดังนี้

๑.๑ เพศ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อสถานภาพทางสังคม ลักษณะการเข้าถึงบริการทางสุขภาพของผู้สูงอายุ การทำงาน การบริโภค และภาวะโภชนาการ ในบางสังคมเด็กและผู้หญิงส่วนมากมีสถานภาพทางสังคมต่ำ โอกาสในการเข้าถึงอาหาร การศึกษา การทำงาน และการบริการสุขภาพมีน้อย รวมทั้งค่านิยมแต่ดั้งเดิมที่ผู้หญิงมีบทบาทเป็นผู้ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและครอบครัว ซึ่งอาจทำให้ต้องละทิ้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ และทำให้เกิดความยากจนในผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยชรา

๑.๒ วัฒนธรรม ได้แก่ค่านิยมทางสังคม และประเพณีนิยม ของแต่ละสังคม เป็นตัวกำหนดกว้างๆ ว่าสังคมมองและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุและต่อความเป็นอยู่ พฤติกรรม ตลอดจนสุขภาพของผู้สูงอายุ

๒. ตัวกำหนด การเข้าสู่ภาวะพหุพลัง ๖ ด้าน ได้แก่

๒.๑ ระบบบริการทางสุขภาพและระบบบริการทางสังคม แบ่งออกเป็น (๑) การส่งเสริมสุขภาพ (๒) การป้องกันโรค (๓) การรักษาสุขภาพ (๔) การฟื้นฟูสุขภาพ (๕) การดูแลระยะยาว (๖) การบริการทางสุขภาพจิต

๒.๒ ตัวกำหนดทางพฤติกรรม ได้แก่พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละคนที่ ประกอบกันเป็นปัจจัยทางพฤติกรรมได้แก่ (๑) กิจกรรมทางกาย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อชะลอความเสื่อมการทำหน้าที่ของร่างกาย ลดระยะเวลาในการเกิดโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุที่ยังคงความกระตือรือร้นได้ ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี มีการติดต่อกับสังคม การเป็นผู้สูงอายุที่มีความกระตือรือร้นช่วยให้ผู้สูงอายุ คงไว้ซึ่งความเป็นอิสระ พึ่งพาตนเองได้ยาวนานมากขึ้น ลดภาวะการเสี่ยงต่อการหกล้ม และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการใช้ยาลดลง สัดส่วนของผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย ยังมีอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีรายได้ต่ำ ชนกลุ่มน้อย และผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพพลภาพ ซึ่งควรมีนโยบายที่สนับสนุนกลุ่มนี้ให้ได้ออกกำลังกาย (๒) การรับประทานอาหารที่ถูกหลักสุขอนามัย ปัญหาด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ ๒ ประเภท ภาวะทุพโภชนาและโภชนาการเกิน (๓) สุขภาพในช่องปาก เรื่องฟันผุ โรคที่เกี่ยวกับเยื่อหุ้มฟัน สูญเสียฟันและมะเร็งในช่องปาก สร้างภาระทางเศรษฐกิจ ลดความมั่นใจในตัวเอง ลดคุณภาพชีวิต (๔) การสูบบุหรี่ เพิ่มภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค (๕) แอลกอฮอล์ แนวนิยมในกรณีโรคแอลกอฮอล์น้อยกว่าวัยหนุ่มสาว metabolism ที่เปลี่ยนแปลงจากกระบวนการชรา ทำให้ผู้สูงอายุง่ายที่จะเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากแอลกอฮอล์ (๖) การไช้ยา ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาเรื้อรังทางสุขภาพ จึงจำเป็นต้องไช้ยาหากกว่าวัยอื่นๆ

๒.๓ ตัวกำหนดเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ (๑) ชีวิตวิทยาและพันธุกรรม การสูงอายุถูกกำหนดขึ้นโดยกระบวนการทางชีวิตวิทยาซึ่งมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อัลไซเมอร์ (๒) ปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ความฉลาดและความสามารถทางการคิด เช่นความสามารถในการแก้ปัญหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย เป็นปัจจัยทำนายการเข้าสู่ภาวะพหุพลังและการมีอายุยืนยาว ความสามารถทางการคิดได้แก่ ความเร็วในการเรียนรู้และความจำ จะเสื่อมถอยลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่การสูญเสียเหล่านี้จะได้รับการทดแทนด้วย ความฉลาดรอบคอบ และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น การเสื่อมถอยของความสามารถทางการคิด มักเกิดจากการเลิกใช้ และขาดการฝึกฝน การเจ็บป่วย เช่น ภาวะซึมเศร้า ปัจจัยทางสังคม เช่น ขาดแรงกระตุ้น มีความคาดหวังต่ำ และขาดความมั่นใจในตนเอง และปัจจัยทางสังคมเช่น ความโดดเดี่ยวและการแยกตัวมากกว่าการสูงอายุเพียงอย่างเดียว การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นตัวกำหนดที่เกี่ยวกับลักษณะการ

เชิญปัญหาว่าบุคคลมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เช่นการเกษียณอายุ และภาวะวิกฤตเมื่อเข้าวัยสูงอายุ เช่น ความโศกเศร้า และระยะเริ่มเจ็บป่วยได้ได้อย่างไร

๒.๔ ตัวกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพส่งผลต่อภาวะพึ่งพา และไม่พึ่งพาในผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย หรือมีพื้นที่จำกัด มีสิ่งกีดขวางไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีแนวโน้มที่จะแยกตัว ซึมเศร้า และมีปัญหาในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ตัวกำหนดที่ต้องคำนึงถึงคือ (๑) ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย (๒) การหกล้ม (๓) น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารปลอดภัย เป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

๒.๕ ตัวกำหนดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม โอกาสทางการศึกษา และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความสงบสุขและการป้องกันความรุนแรงการทารุณกรรมเป็นตัวกำหนดที่ช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุ ก้าวเข้าสู่ภาวะพหุผลหลัง ส่วนความโดดเดี่ยวและการแยกตัวออกจากสังคม การอ่านมาออกเขียนไม่ได้ ขาดการศึกษา การถูกทำร้ายและอยู่ในสถานที่ขัดแย้งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพพลภาพ และการตายก่อนกำหนด มีรายละเอียดดังนี้ (๑) การสนับสนุนทางสังคมได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอ มีความสัมพันธ์กับอัตราการการตาย ป่วย การเก็บกดทางจิตใจ ทำให้ภาวะสุขภาพและความผาสุกลดลง ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียสมาชิกครอบครัว และเพื่อนมากกว่าวัยอื่นๆ ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว แยกตัวออกจากสังคมได้ง่าย (๒) ความรุนแรงและการทารุณกรรม ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพที่อ่อนแอหรืออยู่ตามลำพังเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์หรือการทำร้ายร่างกาย (๓) การศึกษาและการอ่านออกเขียนได้ระดับการศึกษาต่ำและการอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะทุพพลภาพ การตาย และอัตราการไม่จ้างงาน การศึกษาในวัยเด็กและโอกาสสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต จะช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะและความมั่นใจในการปรับตัวในการทำงานเพื่อจะคงไว้ซึ่งภาวะไม่พึ่งพา

๒.๖ ตัวกำหนดทางเศรษฐกิจ ได้แก่รายได้ การทำงาน และการปกป้องทางสังคม

๒.๙ ดัชนีวัดภาวะพหุผลหลัง

เกณฑ์ตัวชี้วัดการสูงอายุที่มีภาวะพหุผลหลัง โดยใช้องค์ประกอบของการมีพหุผลหลัง ๓ ด้าน มาเป็นตัวกำหนดเกณฑ์ตัวชี้วัด ประกอบด้วย ๑๕ ตัวชี้วัด ดังนี้

๑. ดัชนีสุขภาพ

๑.๑ กิจกรรมทางร่างกาย (๑) ออกกำลังกาย (๒) ความสามารถทางร่างกาย (๓) ทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน

๑.๒ สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ (๑) ประเมินสุขภาพตนเองได้ (๒) มีสุขภาพจิตดี (๓) รู้วิธีจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้

๒. ดัชนีการมีส่วนร่วม

๒.๑ มี่งานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

๒.๒ มีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว

๒.๓ กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสา

๓. ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง

๓.๑ หลักประกันทางการเงิน (๑) มีรายได้ (๒) ใช้จ่ายให้พอเพียงกับรายได้ (๓)

การออมเงิน

๓.๒ หลักประกันทางกายภาพ (๑) ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ช่วย
ให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการติดต่อสื่อสาร และ
เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต (๒) จัดการชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง ทารุน เอารัดเอา
เปรียบ (๓) มีที่อยู่อาศัย

สรุปได้ว่าการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มี
สุขภาวะที่ดีทั้งกาย สังคม จิต และปัญญา เป็นการพัฒนาด้านศักยภาพของบุคคลที่เป็นผู้สูงอายุให้มี
สุขภาวะที่ดี ทั้งด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา มีอิสระพึ่งพาตนเองได้ มีศักยภาพในการช่วยเหลือ
คนอื่น มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า
ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ประการคือ (๑) สุขภาพ (๒) การมีส่วนร่วมในสังคมอย่างต่อเนื่อง (๓)
ความมั่นคง ภายใต้ขั้นตอนและเงื่อนไข ๔ ประการคือ I ตระหนักและรับที่จะทำ (๑) ตระหนัก
หมายถึง การรับรู้ว่ามีข้อมูลที่ได้รับนั้นมีปัญหา (๒) การรับทำ หมายถึง การวางแผนว่าตนเองต้อง
ปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหา นั้น II พึ่งพาตนเอง หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่สามารถทำได้
โดยตนเอง III ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน หมายถึง การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจ ลงมือทำกิจกรรมเป็น
กลุ่ม และ IV ทำอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน ซึ่งผู้วิจัยเห็น
ว่าแนวคิดพหุพลังขององค์การอนามัยโลกเหมาะสมในการนำมาเป็นหลักในการศึกษาในบริบทของ
สังคมไทย โดยจะทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถ
ทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถควบคุมตนเองได้ และมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งสามารถพึ่งพา
ตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการพัฒนาพหุพลังมาประกอบในการพัฒนากระบวนการเสริมสร้าง
ภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดวิทยาการสูงอายุด้านการศึกษา และแนวคิดการเรียนรู้จาก
ประสบการณ์

๒.๑๐ ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์

Roger ^{๓๐} ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง ความสมดุลระหว่างการเปลี่ยนแปลง และการเจริญก้าวหน้าของบุคคล โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติของการอยากเรียนรู้ บทบาทของครูต้องอำนวยความสะดวกโดยจัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ตอบสนอง

Dewey ^{๓๑} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง วงจรของการลองกระทำ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่ หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่

Juch ^{๓๒} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง วงจรของการเรียนรู้ซึ่งเป็นตัวแทนของการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ ในระยะของวงจรแห่งการเรียนรู้ จะมีการจัดการเรียนการสอนโดยผู้สอน แต่ผู้เรียนก็สามารถจัดการเรียนได้ด้วยตนเองการเรียนจากประสบการณ์เป็นเรื่องปกติของกระบวนการในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม ไปยังประสบการณ์อื่นๆ บางครั้งเหมือนวงจรการอบรม บางครั้งก็ผิดพลาดถ้าไม่เข้าใจผู้เรียน

Kolb ^{๓๓} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ ว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะแบบองค์รวมและมีความหลากหลาย ซึ่งรูปแบบในการพัฒนาผู้ใหญ่จะประกอบด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้องและวิธีการเรียนรู้ของประชาชน การเจริญงอกงาม และการพัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จะเน้นบทบาทสำคัญของการปฏิบัติจริงในกระบวนการเรียนรู้ พยายามทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึกใหม่ เกิดความรู้ใหม่

Pfeiffer and Balle ^{๓๔} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ในการกระตุ้นผู้เรียนให้มีความรู้สึกที่ดีในการเรียนรู้เหมือนกับสิ่งที่เขาคิด การเรียนรู้จากประสบการณ์จะเกิดเมื่อบุคคลเกี่ยวข้องกับผูกพันในกิจกรรม การวิเคราะห์บทบาทอย่างมีวิจารณ์ญาณเชิงนามธรรม ที่เป็นประโยชน์ให้เหตุผลในการทำงาน โดยอ้างอิงสมมติฐาน

^{๓๐} Roger, A. *Teaching Adults*. Buckingham : Open University Press, 1996.

^{๓๑} Dewey, *Experience and Education*, New York : Colier, 1983.

^{๓๒} Juch, A., *Personal Development : Theory and Practice in Management Training*, Wiley, 1983.

^{๓๓} Kolb, D.A., *Experimental Learning*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, ๑๙๘๔.

^{๓๔} Pfeiffer and Balle, *Design Skills in Human Resource Development*, San Diego: University Associate Press, 1988.

Evans^{๓๕} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง ความรู้หรือทักษะที่ได้รับ ประสบการณ์จากการทำงาน จากการศึกษาที่ไม่เป็นทางการ โดยจะผ่านจากการศึกษาทุกประเภท หรือจากด้านสายอาชีพ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวิธีการเรียนรู้จากหนังสือ จากการบรรยาย การทดลอง ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นชุดวิธีการเรียนรู้วิธีหนึ่งจากหลายๆชุด

Luckman^{๓๖} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ และคุณค่าจากประสบการณ์ตรง

Craig^{๓๗} ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึงความรู้ หรือทักษะความสามารถที่ได้รับจากการสังเกต การได้รับการกระตุ้น หรือการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้โดยเข้าไปร่วมด้วยความสมัครใจ ร่วมปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ และนำไปประยุกต์ใช้ ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ จึงหมายถึงการเรียนรู้เพื่อให้ได้ประโยชน์ด้านความรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเกิดได้ทั้งในชั้นเรียน นอกชั้นเรียน สถานที่ทำงาน การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเข้ามีส่วนร่วมเพื่อทดสอบทฤษฎี เพื่อตอบสนองผู้เรียนให้สามารถตอบคำถามและแสวงหาคำตอบได้ด้วยตนเอง

สรุปการเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง ความรู้ หรือทักษะ ความสามารถ แบบองค์รวมที่ได้รับจากการสังเกต การได้รับการกระตุ้น หรือการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้โดยเข้าไปร่วมด้วยความสมัครใจ ร่วมปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ และนำไปประยุกต์ใช้ ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ จึงหมายถึงการเรียนรู้เพื่อให้ได้ประโยชน์ด้านความรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเกิดได้ทั้งในชั้นเรียน นอกชั้นเรียน สถานที่ทำงาน การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเข้ามีส่วนร่วมเพื่อทดสอบทฤษฎี เพื่อตอบสนองผู้เรียนให้สามารถตอบคำถามและแสวงหาคำตอบได้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

๒.๑๑ แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์มีนักวิชาการด้านการศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดไว้ เช่น แนวคิดของ Dewey, 1938^{๓๘} ได้เสนอแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นการเรียนรู้ที่

^{๓๕} Evans, N., *Experimental Learning for All*, New York : Casell, 1994.

^{๓๖} Luckman, C., *Defining Experiential Education*, *The Journal of Experiential Education*, 19 (1), 1996.

^{๓๗} Craig, R. L. *Training and Development Handbook*, New York : McGraw-Hill Book Company, 1997.

^{๓๘} Dewey, *Experience and Education*, New York : Colier, 1938.

เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองไปตามบทบาทใหม่ โดยวงจรเริ่มจากรับรู้ปัญหา หาแนวทางในการแก้ปัญหา ทดลองกระทำจนเกิดประสบการณ์ เกิดผลจากการกระทำและในที่สุดผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ในวงจรนี้ จะทำให้การสร้างความรู้ในรูปของการปรับเปลี่ยนความรู้ กลายเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย นอกจากนี้ Juch, 1983^{๓๙} ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมี ๔ ระยะ คือ (๑) การปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติกิจกรรม (๒) การรับรู้หรือการสังเกต (๓) การคิดทบทวน และ (๔) การเตรียมการ ทั้งนี้ยังมีนักวิชาการที่ให้แนวคิดในเรื่องของการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดในตัวผู้เรียนเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ โดยการเรียนรู้จะเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่งก็ได้ แต่ต้องดำเนินให้ครบวงจรแห่งการเรียนรู้ ซึ่ง Kolb, 1994 ได้เสนอมี ๔ ขั้นตอนดังนี้ (๑) ประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน (๒) การสังเกตและการไตร่ตรอง การเรียนรู้ที่ดีที่สุด โดยให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับ มีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำมาพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์สิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ (๓) การพิจารณาลงความเห็น และการสร้างแนวคิด เป็นการรวบรวมแนวคิดเพื่อสร้างกรอบแนวคิดอื่นๆ ที่ได้จากประสบการณ์ในอดีต และความรู้ที่ได้จากการกระทำ และ (๔) การตรวจสอบและการบูรณาการ เป็นสิ่งท้าทายที่สุด คือการฝึกปฏิบัติจริง เป็นการทดลองฝึกปฏิบัติและตรวจสอบ เพื่อลองผิดลองถูกเป็นการตรวจสอบแนวคิดหาความจริงในสถานที่แตกต่างกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ Pfeiffer and Jones, 1993 ได้เสนอการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่ามี ๕ ขั้นตอน คือ (๑) การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการค้นหาและแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน และครูสอนกิจกรรม (๒) การนำเสนอประสบการณ์ ผู้เรียนจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำเสนอ ประสบการณ์ในอดีต การสังเกต การร่วมปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม (๓) การเข้าร่วมอภิปราย ผู้เรียนมีโอกาสตรวจสอบและเข้าร่วมอภิปรายรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรม (๔) การสรุปสร้างความรู้ใหม่ ผู้เรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้รับมาผสมผสานและกำหนดสร้างเป็นความรู้ใหม่ (๕) การประยุกต์ใช้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสร้างเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับตนเอง

และ Esther Goh, 1998 ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีวงจรการเรียนรู้ ๕ ขั้นตอน โดยได้เสนอแนวคิดที่ว่าในทุกๆรูปแบบการเรียนรู้ประกอบด้วย การปฏิบัติ การ

^{๓๙} Juch, A., *Personal Development : Theory and Practice in Management Training*, Wiley, 1983.

ไตร่ตรอง และการประยุกต์ใช้ รายละเอียดการเรียนรู้จากประสบการณ์มี ๕ ขั้นตอน ประกอบด้วย (๑) ประสบการณ์ เป็นการรับรู้ประสบการณ์จากการปฏิบัติจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรืออาจเป็นการกำหนดประสบการณ์ใหม่ (๒) การแลกเปลี่ยน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล การสังเกต การไตร่ตรอง และการนำเสนอข้อมูลวิเคราะห์และสะท้อนกลับข้อมูล (๓) กระบวนการ เป็นการถกเถียงอภิปรายผล ข้อมูล การค้นหาประสบการณ์การวิเคราะห์และสะท้อนกลับข้อมูล (๔) การสรุปภาพรวม เป็นการสรุปภาพรวม และกำหนดเป็นประสบการณ์ใหม่ และทดสอบ ทดลองปฏิบัติจริง (๕) การประยุกต์ใช้ เป็นการนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เป็นการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน รูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh มีความครอบคลุมแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์หลายแนวคิด สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ใช้ได้ ทดลองกับผู้เรียนในมหาวิทยาลัย พบว่าได้ผลดีเป็นอย่างมาก

จากแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ สรุปได้ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นลักษณะของการเรียนรู้ที่เป็นวงจรอย่างต่อเนื่อง หัวใจสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์อยู่ที่ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ในตัวของผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องมีบทบาทในการสนับสนุนผู้เรียน ให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียนเป็นสำคัญ การได้มีส่วนร่วมในการวิพากษ์วิจารณ์ ในประเด็นข้อปัญหาต่างๆ ร่วมกันของผู้เรียน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งในการสร้างความรู้ โดยการสนทนานั้น จะต้องอยู่ภายใต้การสื่อสารแบบสันติ จึงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเรียนรู้

ตารางที่ ๒.๑ แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งสรุปได้จากการแสดงวงจรการเรียนรู้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

นักทฤษฎี	Dewey	Juch	kolb	Tittly	Pfeiffer & Jone	Goh	การเรียนรู้แบบพุทธศาสนา	สรุปประเด็น/ขั้นตอนที่นำมาใช้
ประเด็น/ขั้นตอนในวงจรแห่งการเรียนรู้								
ประสบการณ์	✓		✓	✓	✓	✓		
การรับรู้ปัญหา	✓			✓		✓	✓ (ฟัง)	✓
สะท้อนความคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓ (โยนิโส มนสิการ)	✓
วิธีการเรียนรู้					✓			

นักทฤษฎี	Dewey	Juch	kolb	Tittly	Pfeiffer & Jone	Goh	การ เรียนรู้ แบบ พุทธ ศาสนา	สรุป ประเด็น/ ขั้นตอนที่ นำมาใช้
ประเด็น/ขั้นตอนในวงจร แห่งการเรียนรู้								
การแลกเปลี่ยนความรู้						✓		
การทดลอง	✓					✓		
การสังเกต		✓	✓					
การวางแผน		✓		✓				
สร้างความรู้ใหม่	✓		✓	✓	✓			✓
การลงมือปฏิบัติ และการ ประยุกต์ใช้		✓		✓	✓		✓ (ธรรมา นุธรรม ปฏิบัติ)	✓
การส่งต่อ				✓				

สรุปจากการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปและกำหนดเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ ๔ ขั้นตอน ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดของนักทฤษฎีและนักการศึกษา Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1984 และ Goh, 1998 และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา เป็นรูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการกำหนดวิธีการเรียนรู้ในโปรแกรม/กระบวนการสร้างเสริมภาวะพลมพลังของผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการจะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๔ ขั้น ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้ครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การรับรู้ปัญหา

การรับรู้ปัญหาเป็นการการรับรู้ข้อมูลจากการสังเกต โดยการนำข้อมูลที่รับรู้มาศึกษาในรายละเอียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการเป็นผู้สูงอายุ โดยนำประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาในอดีตเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นข้อมูลเพิ่มเติมในรายละเอียดของปัญหา (Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994 และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา)

ขั้นตอนที่ ๒ การสะท้อนคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์

ผู้สูงอายุจะคิดวิเคราะห์และไตร่ตรอง ทบทวน โดยใช้ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วในตนกับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นหรือได้ประสบมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เคยเรียนรู้มาในเรื่องการเป็นผู้สูงอายุนำมาวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เป็นการวิเคราะห์ด้วยเหตุผล โดยมีการพิจารณาว่า สิ่งใดเป็น

ประโยชน์และสิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ (Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994 ; Goh, 1998 และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา)

ขั้นตอนที่ ๓ การสร้างความรู้ใหม่

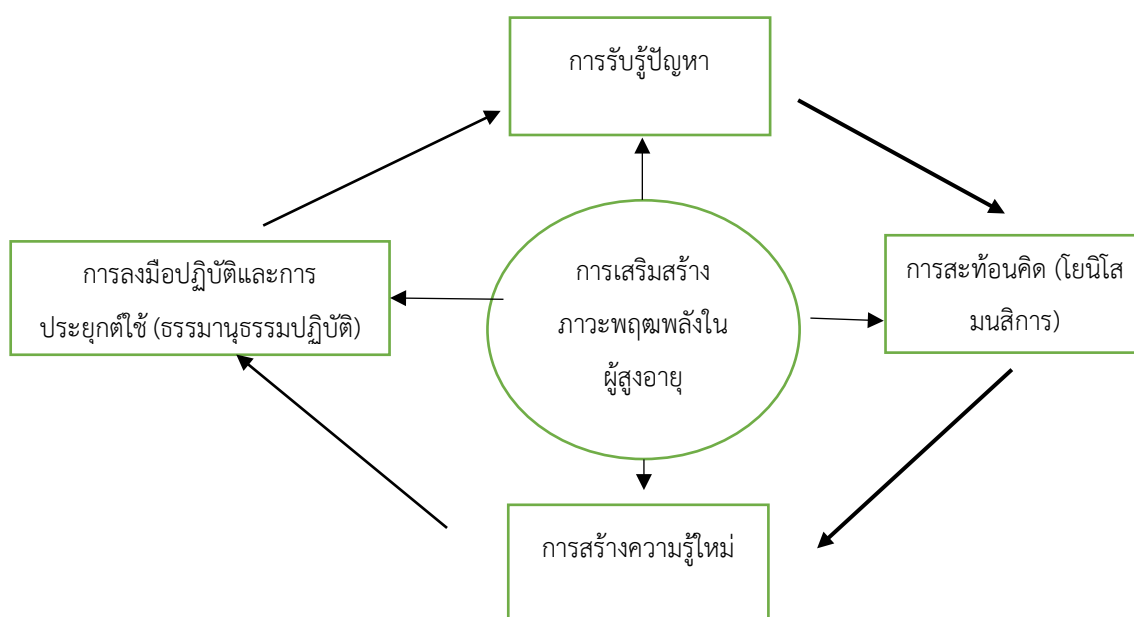
จากการนำไปลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง สามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะตีความจากผลลัพธ์ที่ได้ลงความเห็นและสรุปเป็นความรู้ใหม่โดยมีประสบการณ์เดิมเป็นข้อมูลประกอบการสรุปความรู้ที่ได้ รวมทั้งมีทัศนคติต่อประสบการณ์ใหม่ ซึ่งในที่นี้การยอมรับหรือปฏิเสธประสบการณ์ใหม่จะมีผลต่อการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไปหรือไม่ Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994 และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ ๔ การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้

ผู้สูงอายุจะลงมือปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ เป็นการทดลองปฏิบัติจริง เมื่อได้ผลสรุปของแนวคิดหรือประสบการณ์ใหม่ เพื่อเป็นการตรวจสอบยืนยันในประสบการณ์ที่ได้รับ (Dewey, 1938 ; Juch, 1983; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983; Tittly, 1994 และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา)

สรุปผลการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา และการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้แบบพระพุทธศาสนา พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

แผนภาพที่ ๒ แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย (Dewey, 1938; Juch, 1983; Kolb, 1984; Pfeiffer and Jones, 1983; Tittly, 1994 และ Goh, 1998 และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา) ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย

๒.๑๒ การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

๒.๑๒.๑ องค์ประกอบที่มีผลต่อความสำเร็จของการเรียนรู้จากประสบการณ์

Loacke, 1986 กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถจัดได้หลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ ซึ่งมีมากกว่า ๕๐ รูปแบบ ขึ้นอยู่กับโปรแกรม และเป้าหมายของผู้จัดและผู้เรียน สถานการณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีผลต่อผลลัพธ์ด้านการศึกษา ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้อง และมีผลต่อความสำเร็จของการเรียนรู้ ๑๔ ประการ ดังนี้

- (๑) มีเป้าหมายที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน
- (๒) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องพิจารณาความเป็นจริงของผู้เรียน
- (๓) ปัจจัยทางกายภาพ และปัจจัยด้านจิตวิทยาเป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- (๔) ความเหมาะสมของโอกาสระดับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

- ประยุคต์ใช้
- (๕) การจัดรูปแบบเป็นลักษณะบูรณาการ
 - (๖) ความสมดุลระหว่างการปฏิบัติและการทบทวนไตร่ตรอง และการนำไป
 - (๗) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต้องเป็นลักษณะที่ตอบสนองบุคคลมีความ
ต่อเนื่องและการพัฒนา
 - (๘) การจัดเตรียมโอกาสสำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่
 - (๙) ผู้เรียนมีบทบาทในการวางแผนการกำหนดและเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม
 - (๑๐) บทบาทผู้เรียนจากประสบการณ์จะเป็นทั้งผู้นำทีมงานและเป็นผู้แนะนำ
 - (๑๑) ความรับผิดชอบของผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรม
 - (๑๒) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสังคม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม
 - (๑๓) การประเมินผลและการสะท้อนความก้าวหน้าในการเรียนรู้
 - (๑๔) ผลลัพธ์ของการเรียนรู้ที่เป็นจริงและมีความสำคัญ

**๒.๑๒.๒ ประโยชน์ที่ผู้เรียนได้รับจากการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้
จากประสบการณ์ ๑๗ ประการ ดังนี้**

- (๑) เป็นการพัฒนาความก้าวหน้าของบุคคล
- (๒) พัฒนาทักษะของผู้เรียนเพิ่มขึ้น
- (๓) พัฒนาทักษะระหว่างบุคคลในการดำเนินกิจกรรม
- (๔) เป็นการสร้างโอกาสของผลลัพธ์ให้มีประสิทธิภาพ
- (๕) สร้างเครือข่ายการเรียนรู้
- (๖) พัฒนาทักษะอาชีพให้ก้าวหน้า
- (๗) เพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ เป็นการนำทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ
- (๘) พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา
- (๙) พัฒนาความก้าวหน้าในอาชีพตนเองให้ชัดเจน
- (๑๐) เป็นการปฏิบัติจริงหลังจากการเรียนรู้ทฤษฎี
- (๑๑) เป้าหมายที่ชัดเจนจะเป็นแรงจูงใจในชั้นเรียนได้เป็นอย่างดี
- (๑๒) เข้าใจความคาดหวัง ความต้องการของผู้เรียน
- (๑๓) เกิดมุมมองที่เป็นจริงในการจ้างงาน
- (๑๔) สร้างมิตรภาพและความจงรักภักดี
- (๑๕) เข้าใจวิถีชีวิตที่เป็นจริง
- (๑๖) พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
- (๑๗) เพิ่มทักษะการตัดสินใจ

๒.๑๒.๓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์

๒.๑๒.๓.๑ ปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ๑๕ ประการ Kolb,1993

ดังนี้

- (๑) การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียนรู้
- (๒) มีความสำเร็จในการเรียนรู้
- (๓) ผู้สอนมีความรับผิดชอบและกระตุ้นผู้เรียนอยู่เสมอ
- (๔) ผู้สอนใช้วิธีการสนับสนุนการเรียนรู้ในเชิงบวก
- (๕) ผู้สอนให้ความสนใจและมีความตระหนัก
- (๖) ผู้สอนสนับสนุนการเรียนรู้และกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง
- (๗) ผู้สอนสร้างความท้าทายที่เหมาะสม
- (๘) มีความปลอดภัยมั่นคงในการเรียนรู้
- (๙) ผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะพบปะพูดคุย สร้างสัมพันธภาพ

ในสังคม

- (๑๐) ผู้ใหญ่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร
- (๑๑) มีแรงจูงใจที่จะทำให้ตนเองบรรลุตามเป้าหมาย
- (๑๒) ผู้ใหญ่ได้ฝึกปฏิบัติและเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้
- (๑๓) ผู้ใหญ่รู้ว่าจะใช้วิธีใดที่จะทำให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จ

ได้ดี

- (๑๔) มีการใช้ประสบการณ์ตนเอง และการยอมรับ

ประสบการณ์

- (๑๕) ผู้ใหญ่มีความเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่มีอยู่

๒.๑๒.๓.๒ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ ๓ ด้าน

(๑) ความคิดและกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ ความเป็นทางการและเป็นฝ่ายรับ การควบคุมโดยผู้เชี่ยวชาญ บทบาทการเป็นครู ความเครียด ทุกอย่างเป็นเรื่องนามธรรม ความขัดแย้ง และความเป็นส่วนตัว

(๒) ความกลัวในการเรียนรู้ ได้แก่ ถูกทะเลาะหรือล้มเหลวในอดีต ถูกทำให้อาย ไม่เกิดการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลง ถูกรบกวน ถูกคุมคามความรู้อื่น ถูกบังคับให้เป็นอาสาสมัคร ความแตกต่างส่วนบุคคล

(๓) สถานการณ์การเรียนรู้ ความล้มเหลว ขาดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เป้าหมายไม่ชัดเจน บรรยากาศไม่เป็นมิตร กลุ่มไม่ดี สิ่งแวดล้อมไม่สะดวกสบาย ขาดผู้สนับสนุนที่ดี ความลำเอียง ได้รับความสนใจน้อย

๒.๑๒.๓.๓ วิธีการเรียนรู้ที่มีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่สำคัญ ๔ ประการ รายละเอียดดังนี้^{๔๐}

(๑) วิธีการเรียนรู้ที่เน้นหนักเรื่องการมีส่วนร่วม มีการประเมินและการยอมรับรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต และประสบการณ์ในการทำงาน ในการนำมาใช้เป็นทรัพยากรในการเรียนรู้

(๒) วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นพื้นฐานหลักเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของการศึกษาภายหลังออกจากสถานศึกษาแล้ว

(๓) วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยใช้จิตสำนึกของกลุ่ม และกระบวนการกลุ่ม

(๔) วิธีการเรียนรู้ที่ตระหนักในการนำตนเองและความก้าวหน้าของบุคคล

๒.๑๒.๔ บทบาทผู้สอน และบทบาทผู้เรียน ดังนี้^{๔๑}

๒.๑๒.๔.๑ บทบาทผู้สอน ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น ผู้สอนจะต้องแสดงบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนโดยวิธีการต่างๆ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอนไม่ครอบงำหรือบงการความคิดผู้เรียน เปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เลือกสิ่งที่จะเรียนรู้ ผู้สอนต้องมีเวลาให้กับผู้เรียนอย่างเพียงพอในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์ หรือทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่นที่มีความสนใจคล้ายกัน ผู้สอนต้องค้นหาสิ่งที่คุณเรียนสนใจ การจัดการเรียนการสอนให้เปิดกว้างยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเรียนรู้สิ่งที่ตนเองสนใจ หรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ผู้สอนต้องจัดหาทรัพยากรในการเรียนรู้ให้พร้อม มีวัสดุ อุปกรณ์ สื่อต่างๆ เพียงพอและเหมาะสม โดยมีการดำเนินการดังนี้

(๑) จัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียน โดยให้ความเป็นกันเอง แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้เรียน และให้กำลังใจ สนใจ สนทนาไต่ถาม

(๒) ตอบสนองวัตถุประสงค์ผู้เรียน การจัดการเรียนการสอนต้องเปิดกว้าง ยืดหยุ่น ให้โอกาสผู้เรียนเรียนรู้หรือทำกิจกรรมตามความสนใจ

(๓) จัดหาทรัพยากรให้เหมาะสม โดยจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ สื่อต่างๆ เพียงพอและเหมาะสม

^{๔๐} Weil and McGill, ๑๙๘๙.

^{๔๑} Roger, ๑๙๙๖.

(๔) ให้ความสมดุลระหว่างปัญญา และอารมณ์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีเวลาให้แก่ผู้เรียน ให้เวลาอย่างเพียงพอในการเรียนรู้

(๕) แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นโดยปราศจากอคติ ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน โดยวิธีการต่างๆ เช่นการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ไม่ครอบงำหรือบงการความคิดผู้เรียน

๒.๑๒.๔.๒ บทบาทของผู้เรียน ในกระบวนการเรียนรู้ ผู้เรียนจะเรียนได้ดีเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้อย่างแท้จริง สามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ การเรียนรู้จากประสบการณ์จะต้องเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการเรียนรู้ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ รูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์สำหรับผู้เรียน คือ สัญญาเรียนรู้โดยมีผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ เป็นการตกลงกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนในการเรียนรู้ โดยสรุปแล้วผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อ

(๑) มีส่วนร่วมในกระบวนการ และร่วมกำหนดทิศทางในการเรียนรู้

(๒) เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ เชื่อมโยงกับสังคม บุคคล และปัญหา

(๓) ประเมินผลด้วยตนเอง ทราบความก้าวหน้า และผลสำเร็จของการเรียนรู้

นอกจากนี้ Lee and Caffarella, 1994 กล่าวถึงบทบาทของผู้เรียนในการเรียนรู้กล่าวถึงบทบาทของผู้เรียนในการเรียนรู้จากประสบการณ์ดังนี้

(๑) เป็นผู้ลงมือทำกิจกรรม พยายามค้นหา และแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

(๒) ให้ความช่วยเหลือกัน และเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน

(๓) แสดงความคิดอย่างอิสระ

(๔) มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม

(๕) ทำความเข้าใจกับงานที่ได้รับมอบหมายและทำงานร่วมกับกลุ่มได้ดี

ด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ให้เกิดคุณภาพ จะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของผู้เรียน ๔ ประการคือ ความเกี่ยวข้องของบุคคล ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่ม ประเมินโดยผู้เรียน และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน นอกจากนี้ สวัสดิ์ ภูทอง^{๔๒} ยังกล่าวถึงปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ ๕ ประการ ดังนี้

(๑) การเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องเคารพความคิด และการเลือกรับรู้ของบุคคล

^{๔๒} สวัสดิ์ ภูทอง, การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

(๒) การเรียนรู้จากประสบการณ์จะทำให้บุคคลเผชิญกับสถานการณ์เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์นั้น

(๓) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการจัดเตรียมโอกาส และความท้าทายในการสร้างบรรยากาศ หรือการสนับสนุน และการปฏิบัติทั้งความรู้ อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ

(๔) การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการสร้างหลักการของเหตุและผลพยายามปฏิบัติบางอย่างขึ้นมาใหม่ หรือแตกต่างอย่างมีนัยและมีเหตุผล

(๕) การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการสร้างและใช้เวลาในการวิเคราะห์ห้อย่างใคร่ครวญจากจุดอ่อนไปหาจุดแข็ง

๒.๑๒.๕ การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์

Boyatzis, Cowen and Kolb, 1995 กล่าวว่า การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการประเมินกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเรียนการสอน การประเมินการปฏิบัติ และการทำงาน รวมทั้งการประเมินผลผลิตดังนี้

(๑) การประเมินผลกระบวนการเรียนรู้ เป็นการประเมินพัฒนาการของกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นระยะ

(๒) การประเมินผลการเรียนการสอน เป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเชิงวิชาการรวมทั้งผลสัมฤทธิ์ของกระบวนการจัดการเรียนการสอน

(๓) การประเมินการปฏิบัติ เป็นการประเมินกระบวนการปฏิบัติงานของผู้เรียน

(๔) การประเมินผลผลิต เป็นการประเมินจำนวน และคุณภาพของงาน

ดังนั้นการประเมินผลจากการเรียนรู้ข้างต้น จึงต้องใช้วิธีการหรือเครื่องมือการวัดผลสามารถสรุปได้ดังนี้

(๑) การสังเกตพฤติกรรม โดยใช้แบบสำรวจรายการหรือแบบประเมินค่า เป็นต้น

(๒) การทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้แบบทดสอบภาคปฏิบัติ แบบทดสอบวัดความสามารถจริง และแบบทดสอบทางวิชาการ เป็นต้น

(๓) การรายงานตนเอง โดยใช้แฟ้มสะสมงาน การบันทึกพฤติกรรม เป็นต้น

(๔) การวัดความสามารถในการปฏิบัติ โดยใช้แบบประเมินค่า แบบสัมภาษณ์ผู้เรียน เป็นต้น

(๕) การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถประเมินจากหลายด้าน นอกจากการประเมินผลการเรียนรู้จากผู้สอนแล้ว บุคคลภายนอกสามารถมีส่วนร่วมในการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้เรียนได้ เช่น สถานประกอบการ กลุ่มบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับทำกิจกรรมของผู้เรียน หรือเห็นผลงานของผู้เรียน ก็สามารถประเมินงานของผู้เรียนได้เช่นกัน

นอกจากนี้ Dixon, 1999 กล่าวถึงวิธีการประเมินผลการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ วิธีการประเมินดังนี้

(๑) ประเมินเป็นรายบุคคล เช่นการตอบคำถามระหว่างการทำกิจกรรม การอภิปรายในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ การสอบปากเปล่า การทำแบบฝึกหัด การทำรายงาน การอ่านบันทึกเหตุการณ์

(๒) การประเมินจากการฝึกปฏิบัติ โดยการกำหนดภาระงานเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม โดยใช้แบบสำรวจรายการ และการประเมินค่า

(๓) การประเมินผลตามสภาพจริง โดยการมอบหมายให้ผู้เรียนกำหนดเป็นภาระงาน และวางแผนปฏิบัติด้วยตนเองในสภาพชีวิตจริง ประเมินผลโดยแบบสำรวจรายการ และการประเมินค่า

กล่าวโดยสรุปว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการสร้างให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งความรู้ที่ได้รับนั้น เกิดมาจากความรู้ที่สร้างขึ้นภายในตนเองของผู้เรียนทำผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้ ความรู้ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ จากประสบการณ์จะเป็นความรู้ที่ยั่งยืน เนื่องจากเป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นผู้สอนจึงต้องคำนึงถึงรูปแบบ วิธีการรวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ อันได้แก่การประเมินผลจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งมีหลายวิธี มีการประเมินเป็นรายบุคคล การประเมินเป็นกลุ่ม โดยการทดสอบความรู้ การสังเกตพฤติกรรม การฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน การปฏิบัติในสภาพความเป็นจริง โดยมีเครื่องมือในการประเมิน เช่นแบบทดสอบ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบประเมินค่า แบบสำรวจรายการ นอกจากนี้ผู้สอนเป็นผู้ประเมินแล้ว บุคคลภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียนสามารถเข้าร่วมการประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ได้เช่นกัน

๒.๑๓ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle, 1981 เนื่องจากองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม มีการกล่าวถึงการมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลเป้าหมายในกระบวนการจัดโปรแกรมที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำโปรแกรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการกำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ได้รับความรู้ และเป็นผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดกระบวนการจะต้องรับผิดชอบในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุน กระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง โดย Boyle นำเสนอกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในหนังสือ Planning Better Program โดยมีกระบวนการพัฒนาโปรแกรม ๓ แบบ คือ (๑) กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา (๒) กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบัน และ (๓) กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสารสนเทศ ซึ่งกระบวนการแต่ละกระบวนการมี

ขั้นตอนในการดำเนินงานที่แตกต่างกันไปและมีเป้าหมายในการบรรลุวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle แบบที่ ๑ คือ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา

การพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนามีลักษณะสำคัญที่กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เริ่มต้นจาก สภาพความต้องการและปัญหาในชุมชนที่อาจจะไม่ชัดเจนในระยะเริ่มต้น และเมื่อมีการรวบรวมข้อมูลหรือทำกิจกรรมบางอย่าง วัตถุประสงค์ของโปรแกรมอาจมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมบางขั้นตอนอาจแยกออกจากกันโดยเด็ดขาด แต่บางขั้นตอนอาจดำเนินการในระยะใกล้เคียงกัน หรืออาจสลับขั้นตอนกันได้ ขั้นตอนที่อาจเกิดขึ้นตามลำดับมี ๘ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ : การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม

- กำหนดพื้นฐานทางปรัชญา ที่จะนำมาใช้ในการวางแผนโปรแกรมขององค์กร
- พิจารณาถึงความเชื่อหรือปรัชญาของนักพัฒนาโปรแกรมเกี่ยวกับการจัดการเรื่องการเรียนการสอน ลักษณะของผู้เรียน ผู้สอน การพัฒนาโปรแกรม
- พิจารณาเรื่องนโยบาย ระเบียบ แนวทางการปฏิบัติ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

ขั้นตอนที่ ๒ : การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมาย

- รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและในอดีตเกี่ยวกับสถานการณ์ในชุมชนไม่ว่าด้านประชากร พื้นที่ ศาสน์ที่ที่เกี่ยวข้อง ลักษณะทางสังคม
- สนทนาและศึกษาบุคคล กลุ่ม และองค์กรต่างๆ ที่จะช่วยให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีผลต่อโปรแกรม
- ศึกษาแหล่งทรัพยากรต่างๆ ว่าจะนำมาใช้ได้อย่างไร เพียงพอหรือไม่ เช่นเงิน คนที่จะให้ความร่วมมือหรือร่วมงาน อุปกรณ์วัสดุต่างๆ

ขั้นตอนที่ ๓ : พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม

- ใ้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันรองความต้องการและปัญหาเพื่อกำหนดเป็นผลที่พึงประสงค์จากการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งควรเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคมเศรษฐกิจ หรือสิ่งแวดล้อม ในบางกรณีการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาอาจถูกกำหนดโดยที่ปรึกษาร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุ
- ระบุผลที่พึงประสงค์และพัฒนาให้เป็นวัตถุประสงค์เฉพาะ ถ้าหากเป็นเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุควรให้ความรู้ขั้นต่ำในเรื่องใด ระบุให้ชัดเจนว่าจะสอนอะไร และต้องการการเปลี่ยนแปลงใน

ลักษณะใดบ้าง ลักษณะใดเกี่ยวกับการกระทำและความเชื่อ และพิจารณาระดับความรู้ที่มีอยู่เดิมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

- จัดลำดับผลที่พึงประสงค์จากการพัฒนาโปรแกรมว่า (๑) วัตถุประสงค์เฉพาะตรงกับการวิเคราะห์ความต้องการ และสถานการณ์ปัญหาหรือไม่ (๒) วัตถุประสงค์เฉพาะดำเนินการได้ในสภาพความเป็นจริง ตามเงื่อนไขของกลุ่มผู้สูงอายุนี้ งบประมาณ และเวลาที่มีอยู่ (๓) ผลที่พึงประสงค์

- ตอบสนองความต้องการของคนส่วนมาก แต่มีความยืดหยุ่นสำหรับบุคคลบางคน เพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันไป

- ตัดสินในลำดับความสำคัญของโปรแกรมโดยใช้เกณฑ์ว่าเรื่องใดมีความจำเป็นเร่งด่วน และสำคัญ โดยนำข้อมูลที่ได้วิเคราะห์มาจากชุมชนและกลุ่มบุคคล

ขั้นตอนที่ ๔ : กำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุน

- พิจารณาทรัพยากรที่จะนำมาใช้ เช่น คน เวลา เงิน และวัสดุอุปกรณ์เพียงพอหรือไม่ และทรัพยากรเหล่านี้มีอยู่พร้อมเพียงเวลาต้องการใช้หรือไม่

- กำหนดบุคคลที่มีความชำนาญจากศาสตร์ต่างๆ ที่สามารถช่วยให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

- พิจารณาว่าผู้ที่จะเป็นผู้นำในโปรแกรมมีเวลาเข้าร่วมโครงการจริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ ๕ : การวางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้

- พิจารณาและเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับตามประสบการณ์เดิม ระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ และจัดลำดับเนื้อหาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

- ตัดสินว่าผู้พัฒนาโปรแกรมจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนมากน้อยเพียงใดในกระบวนการเรียนการสอน

- กำหนดวิธีการเรียนการสอนและกิจกรรมเฉพาะให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เช่น การฝึกอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา การปรึกษารายบุคคลหรือการผสมผสานวิธีการต่างๆ ที่ได้ยกเป็นตัวอย่าง วิเคราะห์ทฤษฎีและวิธีการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน พยายามใช้วิธีการใหม่ๆ เมื่อสถานการณ์อำนวย

- กำหนดหน้าที่ของคณะเจ้าหน้าที่และวิทยากร

- กำหนดและพัฒนาเอกสารที่จะต้องใช้ เตรียมให้พร้อม และกำหนดเวลาในการนำเสนอ

ขั้นตอนที่ ๖ : แผนปฏิบัติการ

- เลือกเนื้อหาวิชา กิจกรรม และสภาพการเพื่อ (๑) สร้างความสนใจ (๒) ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะทำให้บรรลุผลที่คาดหวัง (๓) สามารถติดตามผลได้

- ดำเนินการเรียนการสอนให้มีความต่อเนื่อง และเพื่อให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม
- ทำปฏิทินกิจกรรมที่แสดงให้เห็นกิจกรรมประชาสัมพันธ์ เวลาในการเตรียมเอกสาร การไปพบปะกลุ่มวิทยากร และการจัดลำดับกิจกรรมต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติการและประเมินผลปฏิทินกิจกรรมจะต้องประกอบด้วย (๑) การจัดลำดับกิจกรรมต่างๆ อย่างถูกต้องและอย่างต่อเนื่อง (๒) ระบุความรับผิดชอบของฝ่ายต่างๆ และเวลาเตรียมการ

- นำโปรแกรมไปแก้ไขปฏิบัติและแก้ไขปรับปรุงดัดแปลง เมื่อเกิดความจำเป็นขึ้นใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ ๗ : ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร

- วางแผนให้มีการประเมินทุกขั้นตอน เช่น การประเมินแผนการสอนก่อนนำไปปฏิบัติ ประเมินความก้าวหน้า และคุณภาพของโปรแกรมขณะปฏิบัติงาน และวางแผนเพื่อการประเมินผลครั้งสุดท้าย

- ในการประเมินทุกครั้ง ระบุว่ามีความเสี่ยงอะไรที่มีการประเมิน และจะนำไปใช้อย่างไร

- ระบุเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินโปรแกรม เช่น ตัวบ่งชี้ และข้อมูลต่างๆ ที่จะนำมาใช้และมีการสร้างเกณฑ์การสังเกตประกอบการประเมิน

- กำหนดว่าจะต้องใช้ข้อมูลหลักฐานอะไรบ้าง และจะเก็บรวบรวมด้วยวิธีการอะไร จะใช้การวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผลข้อมูลอย่างไร

- ประเมินผลและกำหนดว่าควรเสนอผลให้กับใคร ในรูปแบบใด

ขั้นตอนที่ ๘ : การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

- จัดทำรายงานหลายรูปแบบ เพื่อให้กลุ่มบุคคลที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มวิทยากร ประชาชน กลุ่มที่ปรึกษากำหนดนโยบาย รูปแบบการเสนอรายงานอาจเป็นรูปแบบทางการ และไม่เป็นการทางการไม่ว่าจะเป็นการทำรายงานเป็นเอกสารประเมินผล หรือการพบปะสนทนา รายงานควรประกอบด้วย (๑) ความจำเป็นที่ต้องมีโปรแกรมดังกล่าว (๒) โปรแกรมเป็นเรื่องอะไร (๓) บทบาทของผู้ให้ความรู้ (๔) ผลที่คาดหวัง (๕) ประโยชน์ (๖) การปฏิบัติงาน(๗) ปฏิบัติการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม และผู้ที่เกี่ยวข้อง

- ติดตามด้วยการตอบคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติมโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง และมีความเหมาะสมช่วยให้ความกระจ่างเกี่ยวกับโปรแกรม

๒.๑๔ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist)^{๔๓} เป็นศาสตร์ หรือแนวคิดของนักปราชญ์ชาวอินเดีย ชื่อ Prabhat Ranjan Sarkar หรือ P.R. Sarkar คิดค้นพบและเผยแพร่เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๕๙

แนวคิดนี้ว่าด้วย เรื่องของการประพฤติกรรมในกรอบคุณธรรมและศีลธรรม รวมทั้งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ความเชื่อว่าพลังแห่งความรัก(Universal Love) เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจักรวาล ทำให้คนเรายู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีจิตใจงดงาม มีคลื่นสมองต่ำลงเห็นอกเห็นใจและอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น ชาวนีโอฮิวแมนนิสจะร้องเพลงมนตรา Babanam Kevalam ซึ่งทำให้คลื่นสมองต่ำลงอย่างรวดเร็วเพื่อเป็นการเพิ่มพลังแห่งความรักตนเองและผู้อื่น ซึ่งแนวคิดนี้พัฒนาเป็นแนวคิด Prout (Progressive Utilization Theory) หรือเรียกเป็นภาษาไทยว่า ทฤษฎีอรรถประโยชน์

จุดเด่นของชาวนีโอแมนนิสที่เป็นรูปธรรม คือ การมีเป้าหมายและวิธีในการดำเนินชีวิต ด้วยวิธีการทางบวก ไม่คิดลบพูดลบกับตัวเองและผู้อื่น ไม่นินทา ไม่ดูถูก ไม่ซ้ำเติมใคร ไม่นิยมอาหารจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เลือกบริโภคอาหารที่ให้พลังชีวิตสูงเช่น ผักสด ผลไม้ โยเกิร์ต ถั่ว และเมล็ดธัญพืชเป็นหลัก มีความสุขกับชีวิตเรียบง่ายกินอยู่แบบพอดี มีวินัยในการใช้จ่าย ไม่นิยมของฟุ่มเฟือย ชอบแบ่งปันส่วนเกินให้ผู้ที่อ่อนแอกว่า และที่สำคัญคือ การชอบทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากกว่าเพื่อตัวเอง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ อาจถือได้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (Sustainable Development) เนื่องจากมีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตัวเองที่ต้องค้นพบ การพัฒนาจากภายในตัวเอง ใช้กระบวนการที่เกิดจากการพิจารณาตนเอง และผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลง/พัฒนาเกิดขึ้นจากปัจเจกบุคคลนี้เองที่ส่งผลต่อตนเองและสังคมโลกโดยรวม

นีโอฮิวแมนนิส เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามนุษยนิยมแนวใหม่ที่ได้รับแนวความคิดจากปรัชญา กลุ่มมนุษยนิยมที่ให้ความสำคัญแก่มนุษย์ มีความเชื่อว่ามนุษย์เท่านั้นที่มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน และมีลักษณะจิตใจที่กว้างขวางและงดงาม มีความรู้สึกรักเมตตา ผูกพันต่อมนุษยชาติทั่วไป (Humanist sentiment) โดยไม่แบ่งแยกชั้นวรรณะ สีผิว ชาติ ศาสนา เป็นต้น นีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจัน สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) นักคิดชาวอินเดีย เป็นแนวคิดหนึ่งที่น่าให้ผู้นับถือเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ที่เรียกว่า Intuition ขึ้น โดยจะสอนให้ผู้นับถือมีการฝึกภาวนาแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบจนเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ได้อย่างไร นีโอฮิวแมนนิส สามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งซึ่งมาอธิบายธรรมชาติของ

^{๔๓} เกียรติวรรณ อมาตยกุล, การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อส่งเสริมการพัฒนาชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืน, วารสารครุศาสตร์, ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๑ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๕) หน้า ๒๐๒-๒๑๗.

มนุษย์และกระบวนการต่างๆ ที่จะทำให้นุญชู้จักตัวเองดีขึ้น แต่มีเป้าหมายคือ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไปอย่างรวดเร็วแนวทางการแก้ไขตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้

๑. การสร้างความรู้สึกที่ดี โดยการสร้างความรู้สึกด้วยการให้ความรัก การให้พลังทางบวก เช่น การยิ้ม การชม การสบตา การสัมผัส กรสวัสดี เป็นต้น

๒. การสร้างภาพพจน์ของตนเองทางบวก

๓. การใช้คลื่นสมองต่ำ เช่น การฝึกโยคะ การทำสมาธิ และการเดินเกาซิกิ

ทั้งนี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยนำมาบูรณาการในขั้นตอนการทำกิจกรรมกระบวนการกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ

๒.๑๕ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคคล บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธรรมมีกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยกล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือกล่าวโดยย่อคือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ เล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย

การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสส ทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะ

พบว่า ด้านที่หนึ่งนี้จะเป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวางสำรวจด้านร่างกายหรือ ผัสสฆวกร เรียกว่า “ศีล” ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพ ข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้แนะสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทาง พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและ จิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุม ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา

องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การ พัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมี สภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจ มองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้ายอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจาก ปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆว่าปัญญา การ ดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องคือ สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มี สุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วนสมาธิ ควบคุมจิตใจ และ ส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่ง สังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพตีส่ิงที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อ ครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย (บุคคล) ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่(สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม หรือองค์รวมแห่งความสุข

๒.๑๕.๑ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกาย เท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน

องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. ๑๙๔๘) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพล

ภาพเท่านั้น ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย ดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี ๒ อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกายและ เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ

นอกจากนี้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุข” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เรื่อยมา เมื่อความหมายของคำว่า สุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบไปด้วยลักษณะที่เป็นวิชา(ความสว่างส่องใส) วิมุตติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิติ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ(ความสงบ ไม่ร้อนรน กระทบกระชวย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต จากความหมายที่กล่าวมา จึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ นั้น ย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า อาโรคยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ พุทธภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีนั้นมีค่ายิ่งกว่าการได้มาทรัพย์สินใดๆ

๒.๑๕.๒ การประยุกต์แนวคิทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน

ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษา ร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น

หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน หรือ ภาวนา ๔ กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา ๔ เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้

หลักในพระพุทธศาสนาทั้งหมดที่เกี่ยวกับการพัฒนา คือ “สิกขา” หรือ “ภาวนา” ซึ่งได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือนิพพาน ใน ทิฆนิกาย ปาฏิกวรรค ท่านแบ่งเป็น “สิกขา ๓” ได้แก่ (๑) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง (๒) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง (๓) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง

สำหรับความหมายของ “สิกขา” หรือ “ศึกษา” นั้น ดังที่ปรากฏใน คุหฺลฎกสูตรนิตเทสว่า สิกขา ๓^{๔๔} เหล่านี้ เมื่อสัตว์เกิดนึกถึง ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อทราบ ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อเห็น ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อพิจารณา ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่ออธิษฐานจิต ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อประกอบความเพียร ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อตั้งสติ ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อตั้งใจมั่น ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อรู้ชัดธรรมที่ควรรู้ชัด ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละ ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ ชื่อว่าฟังศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าฟังศึกษา คือฟังประพฤติเอื้อเพื่อ ประพฤติเอื้อเพื่อ โดยชอบ สมาทานประพฤติ

ดังนั้นการดูแลตนเองในพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

(๑) กระบวนการในการพัฒนา ขั้นที่ ๑

กระบวนการพัฒนาขั้นที่ ๑ ขั้นฝึกฝน ปฏิบัติด้วยสิกขา เรียกว่า “ไตรสิกขา” ไตรสิกขานี้ถือว่าเป็นระบบการศึกษาฝึกอบรมที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์ที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ มี ๓ ประการ คือ^{๔๕}

๑. ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือ “วินัย” เป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการฝึกอบรม (ศึกษา) และพัฒนามนุษย์ เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการฝึกอบรมและการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนา และให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ติดตามวินัยนั้นแล้ว ก็เกิดเป็นศีล

^{๔๔} ข. ม.(ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘ - ๓๙.

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา จึงใช้ศีล หรือวินัย เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมในด้านความประพฤติทางกายและทางวาจาของมนุษย์

หรืออาจกล่าวง่าย ๆ ว่า ศีล คือความสัมพันธ์และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งทางด้านวัตถุ และสังคม อย่าเกื้อกูลกัน ไม่ทำร้ายเบียดเบียนกัน ให้เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา การฝึกในขั้นศีล เป็นการฝึกพัฒนาความเป็นอยู่ในระดับต้นๆ ส่วนที่เด่นก็คือ เรื่องของด้านรูปธรรม และด้านภายนอก คือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม อยู่กับสิ่งแวดล้อม อยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์กับวัตถุ และความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ซึ่งจะพื้นฐานให้พร้อมที่จะเดินลึกต่อเข้าไปข้างใน จึงเป็นด้านที่จะต้องฝึกต้องพัฒนาก่อน^{๔๖}

๒. สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระงับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนา หรือฝึกอบรมในด้านคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ได้แก่

- ในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น หรือเรียกว่า “ด้านคุณภาพของจิต”
- ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความมีสติ สมาธิ หรือเรียกว่า “ด้านสมรรถภาพของจิต”
- ในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบาน ความสดชื่นผ่อนคลาย ความรู้สึกพอใจ หรือเรียกว่า “ด้านสุขภาพของจิต”

๓. ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึก หรือพัฒนาด้านความรู้ ความจริง โดยเริ่มตั้งแต่ ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบ คัดกรอง ต่างๆ สร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

ในด้านปัญญานั้น หลักการทางพระพุทธศาสนามี กระบวนการในการฝึกอบรม ปัญญา หรือเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น มี ๓ กระบวนการด้วยกัน คือ (๑) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล (๒) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง หรือการศึกษาเล่าเรียน และ (๓) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ^{๔๗} ผู้ที่จะพัฒนาปัญญาต้องผ่านกระบวนการพัฒนาปัญญาทั้ง ๓ กระบวนการนี้ให้เกิดขึ้น

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สยามสามไตร สู่อุณาตคตสโต ด้วยการศึกษไทยวิถีพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ สวย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๗๗.

^{๔๗} ที. ปา. (ไทย) ๑๑ / ๓๐๕ / ๒๗๑.

(๒) กระบวนการในการพัฒนา ขั้นที่ ๒

กระบวนการในการพัฒนา ขั้นที่ ๒ การวัดผล ด้วย ภาวนา ๔ ใน อังคุตตรนิกาย ปัญจนินบาต ท่านได้แบ่งประเภทของการฝึกอบรมที่เรียกว่า “ภาวนา” ไว้ ๔ ประเภทด้วยกัน^{๔๘} คือ (๑) ภาวิตกาย (๒) ภาวิตศีล (๓) ภาวิตจิต และ (๔) ภาวิตปัญญา

ภาวนา ท่านนิยมใช้ในเชิงการวัดผลของการศึกษา ฝึกอบรม หรือพัฒนาบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือ แทนที่จะเป็นกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ก็เปลี่ยนเป็น^{๔๙}

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ มีการภาวนา การฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลายในทางที่จะเป็นการส่งเสริมสันติสุข (กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูเป็น ฟังเป็น)

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ มีศีลภาวนา หมายถึง มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัย และอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น)

๓. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ มีจิตภาวนา ได้แก่ การมีจิตใจที่ฝึกอบรมมาดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น)

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ มีปัญญาภาวนา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น)

^{๔๘} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๗๙ / ๑๔๔ - ๑๔๖. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๑ - ๘๒.

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๔๓ - ๔๕.

ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างนี้ หรือเป็น ภาวิต ทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์ เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่า ผู้ได้ฝึกฝนอบรม หรือพัฒนาตนสมบูรณ์แล้ว ได้แก่ พระอรหันต์ เป็นอเสขะ คือ ผู้จบการศึกษาแล้ว ไม่ต้องศึกษา พัฒนา หรือฝึกอบรมอีกต่อไป

ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า หลักพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกระบวนการฝึกอบรม หรือการพัฒนามนุษย์ เป็นแบบองค์รวมที่มีความสืบเรื่องเชื่อมโยงกัน เป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ขั้นฝึกฝน คือการปฏิบัติ โดยการปฏิบัติด้วยหลักสิกขา ๓ เป็นหลักการ

(๒) ขั้นการวัดผล ด้วย ภาวนา ๔ เป็นหลักการของการวัดผล ส่วนวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมของภาวนา ๔

๒.๑๕.๓ ปัจจัยสนับสนุนในการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

กลไกขับเคลื่อนในการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินได้ดีตามหลักไตรสิกขา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าปัจจัยที่สนับสนุนต่อการพัฒนาผู้สูงอายุ และการพัฒนาที่ดี คือการพัฒนาภายใต้สัมมาทิฐิ ซึ่งบุคคลจะเกิดสัมมาทิฐิได้ ต้องประกอบด้วย ปัจจัย ๒ ประการ คือ (๑) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆชะ และ (๒) ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ^{๕๐}

(๑) ปัจจัยภายนอก ในการศึกษา การฝึกอบรม หรือการพัฒนา จะประสบผลสำเร็จหรือความล้มเหลวน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่อยู่รอบๆ ตัวผู้สูงอายุ เรียกว่า ปรโตโฆชะ โดยทั่วๆ ไป ได้แก่ เสียงจากข่าวสาร สื่อมวลชน และการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ทำให้บุคคลได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ความนึกคิด ความเข้าใจกฎธรรมภูมิปัญญา และพฤติกรรมที่ถ่ายทอดมานั้น เป็นสิ่งที่ตั้งถามถูกต้อง ถ้าบุคคลเหล่านี้เป็นปรโตโฆชะที่ดี ก็จะนำผู้สูงอายุไปสู่สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาที่ดีต่อไป^{๕๑}

หรือทิส ๖^{๕๒} หมายถึงบุคคลประเภทต่างๆ ที่เราทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วยดุจ ทิสที่อยู่รอบตัว ดังที่ปรากฏในสังคาลสูตร ข้อฉทิสาปฏิจฉาทนกันท์ว่าด้วยการปิดป้องทิส ๖ เป็น คำสอนตามหลักพระพุทธศาสนาให้บุคคลรู้ถึงหน้าที่ที่ตนต้องกระทำต่อบุคคลรอบข้าง หรือจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในฐานะต่างๆ

นอกจากความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมในทิสทั้ง ๖ ที่มีผลต่อการพัฒนาผู้สูงอายุแล้วในส่วนของ ปรโตโฆชะ ยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สื่อในการรับรู้ และวัฒนธรรมจารีต

^{๕๐} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๒๘.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖/๒๑๒.

ประเพณีด้วย โดยสิ่งแวดล้อมเหล่านี้จัดเป็นปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อพัฒนาการและการพัฒนามนุษย์ได้มาก

(๒) ปัจจัยภายใน ปัจจัยข้างต้นเป็นปัจจัยภายนอกตัวของผู้สูงอายุ แต่การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุนั้นยังมีปัจจัยภายในด้วย ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุศักยภาพภายในตนเองของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สำคัญ และมักจะถูกบดบังด้วยเหตุผลต่างๆ การที่ผู้สูงอายุจะมีการดูแลตนเองได้นั้น ต้องมีศักยภาพในตนเองที่พร้อมที่จะได้รับการพัฒนา และการคิดดี ทำดี เพื่อที่จะส่งเสริมตนเองให้มีความสามารถที่พัฒนาขึ้นจากเดิม หากเป็นพฤติกรรมก็สามารถที่จะมีพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี ดังนั้นในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนา มองว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่มีศักยภาพในภายในพร้อมที่จะพัฒนาได้ ก็ด้วยอาศัยปัจจัยในการสนับสนุนที่เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ดังต่อไปนี้

- มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้นั่นเอง มนุษย์จึงมีการพัฒนาไปมากกว่าสัตว์เดรัจฉาน หรือสัตว์ในสังสารวัฏที่อยู่ในภพภูมิอื่น หากมนุษย์ไม่ได้รับการฝึกตน สามารถอยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณแห่งการอยู่รอด แต่หากได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง ทั้งจากครูผู้ฝึกที่ดีมีความเป็นกัลยาณมิตร และรู้วิธีฝึกแล้วก็สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ได้เต็มที่ และสามารถที่จะกระทำสิ่งๆ ที่สร้างสรรค์ได้มากมาย ดังที่พบในเรื่อง คนฝึกม้า^{๕๓} ดังนี้

“เปรียบเทียบคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยพันธุ์ดีแล้ว ครั้งแรกที่เดียวฝึกให้มันรู้เรื่องในการสวมบังเหียน เมื่อเขากำลังฝึกให้มันรู้เรื่องในการสวมบังเหียน มันก็พยศ สบัด ดิ้นรน อย่างไม่อย่างหนึ่ง เหมือนม้าที่ยังไม่เคยฝึก ม้านั้นหมดพยศได้เพราะได้รับการฝึกบ่อยๆ เพราะได้รับการฝึกตามขั้นตอนโดยลำดับ เมื่อม้าอาชาไนยพันธุ์ดีหมดพยศลงได้ เพราะได้รับการฝึกบ่อยๆ เพราะได้รับการฝึกตามขั้นตอนโดยลำดับ คนฝึกม้าก็จะฝึกให้มันรู้เรื่องอื่นต่อไปอีก เช่น ฝึกเทียมแอก เมื่อเขากำลังฝึกให้มันรู้เรื่องในการเทียมแอก มันก็จะพยศ สบัด ดิ้นรน อย่างไม่อย่างหนึ่ง เหมือนม้าที่ไม่เคยฝึก ม้านั้นหมดพยศลงได้เพราะได้รับการฝึกบ่อยๆ เพราะได้รับการฝึกตามขั้นตอนโดยลำดับ ม้าอาชาไนยพันธุ์ดีหมดพยศลงได้เพราะได้รับการฝึกบ่อยๆ เพราะได้รับการฝึกตามขั้นตอนโดยลำดับ คนฝึกม้าก็จะฝึกให้มันรู้เรื่องอื่นต่อไปอีก”

-ความมีอินทรีย์สมบูรณ์ เรียกว่าเป็นศักยภาพที่เป็นตัวผลักดัน เอื้อหนุนได้แก่ อินทรีย์ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ ดังปรากฏใน ปฐมสมณพราหมณสูตร^{๕๔} ว่าด้วยสมณพราหมณ์ สูตรที่ ๑ กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการนี้ คือ (๑) สัทธินทรีย์ (๒) วิริยินทรีย์ (๓) สตินทรีย์ (๔) สมาธิทรี และ (๕) ปัญญินทรีย์

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๗/๑๖๒.

^{๕๔} ส.ม.พ. (ไทย) ๑๙/๔๗๖/๒๘๕.

ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริงสมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นเราไม่จัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ หรือไม่จัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็ไม่ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะหรือประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริงสมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นเราจัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ และจัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะและประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ผู้ที่มีอินทรีย์สมบูรณ์ จะสำเร็จมรรคผลได้ไม่ยาก ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้รู้ชัดถึงคุณโทษและอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๕ ตามความเป็นจริงย่อมเป็นพระโสดาบันไม่มีทางตกต่ำ และจะได้ตรัสรู้^{๕๕} หากว่าเขายวชนได้รับการฝึกฝนพัฒนาตนเองนั้น ไม่ได้มีความศรัทธา หรือพอใจ ต่อสิ่งที่จะฝึก หรือครูอาจารย์ที่ทำการสอน ก็ย่อมไม่มีแรงจูงใจในการที่จะเพียรพยายามเรียนรู้ เมื่อไม่เพียรพยายามไม่ฝึกฝนตนเองบ่อยๆ ก็ไม่มีความชำนาญ ไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้นในด้านการศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองนั้น หลักธรรมข้อศรัทธานั้นเป็นตัวในการจุดประกายที่ให้สนใจและเรียนรู้ต่อ

- คนทุกคนสามารถที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองได้ โดยไม่จำกัดชั้นวรรณะ แม้ผู้นั้นจะอยู่ในสถานภาพเช่นไร แต่เมื่อฝึกตนเองจนเป็นคนประเสริฐ ก็พบกับความเจริญรุ่งเรือง ดังที่พระพุทธศาสนาเห็นคุณค่าของคนที่การกระทำ มากกว่าเห็นคุณค่าของฐานะอันตรที่เกิตมา ดังที่ปรากฏใน วาเสฏฐสูตร^{๕๖} ว่า

บุคคลเป็นพราหมณ์เพราะชาติตระกูลก็หาไม่ หรือไม่เป็นพราหมณ์เพราะชาติตระกูลก็หาไม่ บุคคลเป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม หรือไม่เป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม

จากแนวคิดเรื่องปัจจัยภายใน หรือความพร้อมของศักยภาพในการฝึกตนนี้ เป็นแนวคิดที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความมั่นใจในตนเองในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าต่อไป

๒.๑๕.๔ การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการพัฒนา ๔ ด้านสำหรับผู้สูงอายุ

(๑) การพัฒนาด้านร่างกาย ภายภาวนา

^{๕๕} วิโรจน์ คุ่มครอง, การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสามเณรกับการบรรลุมรรค, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๘, หน้า ๖๙.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓ / ๔๖๐ / ๕๘๑.

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และ สิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้าน กายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งของผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อชีวิต ที่ดีงามต่อไป

(๒) การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาความสัมพันธ์ภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทาง สังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าว อีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมี ปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบ ข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่นสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมัก ง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามใน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การ รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผล ต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีล ภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการ พัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิต

(๓) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมี ความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา ก่อน หลังจากนั้น ศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลง ด้วย

(๔) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนา ด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความ

เป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด การพัฒนาด้านปัญญา หรือ ปัญญาภาวณา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การจะพัฒนา ปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการ ปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวณา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสอง ตัวคือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสอง เชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับ ความจริงได้อย่างมีความสุขการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดั่งใจได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์นั้นคือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กาย ภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับ ทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วย ปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วน ศิล ภาวนา หรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทาง ร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดั่งใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุ โดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการ ทำจิตให้เจริญองงาม ดั่งใจ เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้อง เริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติ สมာธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วน ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโต โฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมี ความสุข

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบ ในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนา ด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดั่งใจ เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพ เอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิต เป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลัก

ไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่
 ดั่งงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา
 ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้าน
 สัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิด
 พิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา
 เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

๒.๑๕.๕ หลักอายุสส์ หรือหลักอายุวัฒนวิธี^{๕๗}

ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นอยู่ หรือการ
 ปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน จะเรียกข้อปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพก็ได้ ชื่อเดิมว่าหลักอายุสส์ แปลว่า
 การปฏิบัติที่เกื้อหนุนอายุ หรือหลักอายุวัฒนวิธี มี ๕ ข้อ คือ

๑. อาหาร สิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน ให้เกื้อกูลกับชีวิต ให้ผ่อนคลาย
 ไม่เครียด (สัปปายการี)
๒. รู้จักประมาณ (สัปปาเยมัตตัญญู)
๓. กินของที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้แหลกละเอียด (ปริณตโภชิต)
๔. รู้จักจัดรู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม ถูกเวลาทำเป็นเวลา ทำให้พอหรือควรแก่เวลา (กาลจารี)
๕. รู้จักถือพรหมจรรย์ การควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุนตามควร เช่นถึงวันพระก็รักษา
 ศีลอุโบสถ (พรหมจารี)

๒.๑๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สวัสดี ภูทอง^{๕๘} ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อ
 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการเรียนรู้
 ของผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความต้องการเรียนรู้ด้านสุขภาพอนามัยมากที่สุด รองลงมาคือ
 ด้านการศึกษา รูปแบบการเรียนรู้มี ๕ ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม ขั้น
 ประสบการณ์ ขั้นการคิดวิเคราะห์ ขั้นการทดลอง และขั้นการนำไปใช้ ผลการทดลองพบว่า กลุ่ม
 ทดลองหลังการเรียนรู้มีคะแนนการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม อย่าง

^{๕๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒,
 (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๖๐), หน้า ๓๑.

^{๕๘} สวัสดี ภูทอง, การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับ
 ผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า บทคัดย่อ.

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ๐.๐๕ เงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการจัดรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย ประสบการณ์ ค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมของชุมชน

จากการสำรวจของของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ อัตราการเกิดของประเทศน้อยลงอย่างต่อเนื่องในขณะที่อัตราการตายไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก แต่เมื่อล่วงวัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบปัญหาภาวะพึ่งพิงหลายด้านคือ ๑) ภาวะพึ่งพิงด้านความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน เช่น การอาบน้ำ แต่งตัว กินอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น ๒) ภาวะการพึ่งพิงด้านเศรษฐกิจ เมื่ออายุสูงขึ้นก็สามารถทำงานได้น้อยลงหรือไม่ได้ทำงาน หากมีเงินออมหรือเงินบำนาญก็จะมีปัญหาน้อยแต่ทว่าส่วนใหญ่จะมีปัญหามากเพราะเป็นกลุ่มผู้มีรายได้น้อย ๓) ภาวะพึ่งพิงด้านสุขภาพ เมื่ออายุสูงขึ้นสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายเสื่อมลง อาจป่วยเช่น เบาหวาน ความดันสูง โรคหัวใจ อัมพาต เป็นต้น ๔) ภาวะพึ่งพิงด้านสังคมและจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงลูกหลานมากขึ้น แต่กลับพ่วงความพิการ จึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสถูกทอดทิ้งง่ายขึ้น^{๕๙} นอกจากนี้ยังมีหลายแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุไว้หลากหลายดังนี้

Erikson ๑๙๖๓^{๖๐} (อ้างใน เกษมและกุลยา ตันติผลาชีวะ, ๒๕๒๘) พบว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับการพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสมกับช่วงอายุ กล่าวคือหากผู้สูงอายุมีพัฒนาการในขั้นที่ ๘ คือช่วงสูงอายุที่ดีมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเข้าใจในสิ่งต่างๆตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตทั้งด้านดีและไม่ดีก็จะพึ่งพาตนเองได้เป็นสุข ในทางตรงกันข้ามหากไม่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะมีปัญหาในบั้นปลายของชีวิตของผู้สูงอายุ

Martin Seligman^{๖๑} พบว่า อาการหมดอาลัยตายอยากจะไม่เกิดขึ้น หากได้ตั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสมและทำให้ประสบความสำเร็จได้ ย่อมทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและอีกปัจจัยที่สำคัญคือการมองโลกในแง่ดี ย่อมสร้างอารมณ์ความรู้สึกสดใสร่าเริง ทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ก็จะเป็นตัวช่วยให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง สุขภาพดีและมีความสุขตามอัตภาพ

^{๕๙} ทิศทางการดูแลระยะยาว”ผู้สูงอายุ”ในประเทศไทย : รายงานมติชน ๑ ตุลาคม ๒๕๕๑.

^{๖๐} Erikson, ๑๙๖๓ (อ้างในเกษมและกุลยา ตันติผลาชีวะ, ๒๕๒๘), การศึกษาสุขภาพในวัยสูงอายุ กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.

^{๖๑} Martin Seligman อ้างใน รศ.ดร.สิทธิโชค วรานุสันติกุล กับ นพ.สุทธิศักดิ์ คณาปราชญ์”เข้าใจปัญหาชีวิตด้วยแนวคิดจิตวิทยา”, (กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

สุคี ศรีวงษ์พากร^{๖๒} “ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” สรุปตั้งนี้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เปิดรับสื่อโทรทัศน์เป็นประจำ สื่อวิทยุหลายๆครั้ง สิ่งพิมพ์นานๆครั้ง สื่อกิจกรรมนานๆครั้ง สื่อบุคคลบ่อยครั้งและมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลางและผลทดสอบสมมุติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล การศึกษา รายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกันความสามารถในการพึ่งพาตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ส่วนเพศและและสถานะการพักอาศัยต่างกันความสามารถในการพึ่งพาตนเองไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาแนวคิดของ จิราพร (๒๕๔๙) เพ็ญแข (๒๕๕๐) อาชัญญา และคณะ (๒๕๕๒) WHO (๒๐๐๒) และ Thanakwang and Soonthornhdada (๒๐๐๖) ชี้ชัดว่า กรอบมโนทัศน์ที่นำผู้สูงอายุไปสู่ภาวะพลฒพลัง คือ การส่งเสริมการศึกษาหรือการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อสนองความต้องการในการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ อันเป็นกลไกในการสร้าง “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลฒพลัง” (active aging society) โดยมีนโยบายเกี่ยวกับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการนำคุณค่า การสร้างคุณค่า และ/หรือ การเพิ่มคุณค่าด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุมาใช้ในหลายระดับทั้งที่มีอยู่เดิมและ เป็นการสร้างความรู้ใหม่เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดที่องค์การอนามัยโลก (WHO, ๒๐๐๒) ได้กำหนดเป็นแนวคิดสากลที่ใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่เรียกว่า “ภาวะพลฒพลัง” และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี พบได้ในงานวิจัยของ เบอร์กฮอร์น ร่วมกับเซฟเฟอร์และคณะ (Berghorn, Shaefer, et al, ๑๙๘๑ อ้างถึงใน สุปราณี แสงวงษ์, ๒๕๔๗: ๒๗) กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตว่าประกอบด้วย ๕ ด้าน คือ

(๑) สถานภาพทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาล เครื่องนุ่งห่ม และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เป็นต้น

(๒) สุขภาพ

(๓) สภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านบุคคลและสังคม

(๔) การพึ่งพาตนเอง

(๕) การทำกิจกรรม เช่น ร่วมกิจกรรมในสโมสร งานอดิเรก สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น

ธาดา วิมลฉัตรเวที, ๒๕๔๓: ๒๔ การทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่รู้สึกเียบเหงา นอกจากนี้ยังช่วยให้มีความปราดเปรื่อง คล่องแคล่ว

^{๖๒} สุคี ศรีวงษ์พากร, ผ.ศ., “การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”, งานวิจัย คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, งบประมาณปี พ.ศ. ๒๕๕๖.

อยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุจะเลือกใช้เวลาไปกับกิจกรรมประเภทใดนั้นขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกสนุก และพินความรู้ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งแต่ละบุคคลควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงฐานะทางการเงินและสุขภาพพร้อมด้วย

สิริชัย คำภู^{๖๓} ได้ทำการวิจัยเรื่องการเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างต่อการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุด้านประชากรช่วยตัวเอง ด้านครอบครัวสนับสนุน ด้านชุมชนช่วยเหลือ และด้านสังคมรัฐเกื้อหนุน และลักษณะการเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ ด้านรายได้ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดนายกรัฐมนตรี อายุระหว่าง ๑๘-๕๕ ปี จำนวน ๒๔๔ คน ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการระดับ ๔-๖ มีทัศนคติต่อการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ ในด้านประชากรช่วยตนเอง ด้านครอบครัวเกื้อหนุน ด้านชุมชนช่วยเหลือ และด้านสังคม-รัฐเกื้อหนุนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านโดยภาพรวมเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อด้านประชากรช่วยตัวเองเป็นอันดับแรก ด้านครอบครัวเกื้อหนุนเป็นกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเป็นอันดับสอง ด้านสังคม-รัฐเกื้อหนุนเป็นอันดับสาม และด้านชุมชนช่วยเหลือ เป็นอันดับสี่ สำหรับการศึกษาลักษณะการเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในผู้สูงอายุ

กฤษณี เงามแสงธรรม^{๖๔} ได้ทำการวิจัยเรื่องการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากร กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ และการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และเตรียมการใช้ชีวิตหลังเกษียณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นบุคลากรกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ อายุระหว่าง ๕๐-๕๙ ปี จำนวน ๒๖๘ คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ ๕๕ ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพโสดอัตราเงินเดือนอยู่ระหว่าง ๕๐,๐๐๑-๕๕,๐๐๐ บาท การเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมการด้านร่างกาย สูงที่สุด รองลงมาคือ การเตรียมการด้านการเงิน และการเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยเป็นอันดับถัดมา ในส่วนการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมการด้านงานอดิเรกสูงที่สุด รองลงมาคือการเตรียมการด้านจิตใจ และการเตรียมการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ ในภาพรวมพบว่าเงินเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์โดยเพศ และระดับการศึกษามี

^{๖๓} สิริชัย คำภู, การเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐, หน้า บทคัดย่อ.

^{๖๔} กฤษณี เงามแสงธรรม, การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากร กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑, หน้า บทคัดย่อ.

ความสัมพันธ์กับการเตรียมการที่อยู่อาศัย และอายุ สถานภาพ รวมทั้งเงินเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการด้านร่างกาย สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านจิตใจและงานอดิเรก และอายุ รวมทั้งสถานภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการด้านจิตใจ

วิธีลักษณะ จันทร์ธนสมบัติ^{๖๕} ศึกษาเรื่องทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข ๔๐ บางแค มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขกับตนเอง ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต และการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัว ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีครอบครัวอบอุ่น และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน ด้านการมีส่วนร่วมในชุมชน และการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๐ บางแค จำนวน ๒๐๑ คน ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเองในระดับมาก ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต และการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวด้านการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีครอบครัวอบอุ่นอยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างตัวแปร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัว และทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากผลการศึกษางานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า การเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพิพลัง ในกลุ่มข้าราชการที่มีอายุ ๕๐-๕๙ ปี ได้มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์มีการเตรียมตัวด้านร่างกายมากที่สุด และเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุประสบความสำเร็จมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกมากที่สุด ดังในงานวิจัยของกฤษณี เงามแสงธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิธีลักษณะ จันทร์ธนสมบัติ ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะพหุพิพลัง ๓ ลักษณะ คือ (๑) การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา คือผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนเองชอบในยามว่าง และกิจกรรมที่ทำในองค์กรที่ตนเองเป็นสมาชิก (๒) การมีสุขภาวะที่ดี คือการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย ใจ สันคัม และจิตวิญญาณได้เหมาะสม และ (๓) การมีความมั่นคงในชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนถึงปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่รายได้ ที่อยู่อาศัย และผู้ดูแล ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูล

^{๖๕} วิธีลักษณะ จันทร์ธนสมบัติ, ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข ๔๐ บางแค, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒, หน้า บทคัดย่อ.

ต่างๆ เหล่านี้มาเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

๒.๑๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการพัฒนาภาวะพหุพลัง แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

ปัจจัยนำเข้า

ทำการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารเป็นพื้นฐานเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิด และพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา โดยมีการศึกษาดังนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
๒. แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา
๓. แนวคิดพหุพลัง
๔. แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์
๕. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
๖. แนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา
๗. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้ของ Boyle (๑๙๘๑) โดยแต่ละแนวคิดมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดเป็นกรอบที่ใช้ในการศึกษา การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ดังนี้

- ๑.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ
- ๑.๒ การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ
- ๑.๓ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

๒. แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา จากความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มี ๕ ประการดังนี้

- ๒.๑ ความต้องการการปรับตัว (Coping Needs)
- ๒.๒ ความต้องการการแสดงออก (Expressive Needs)

๒.๓ ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs)

๒.๔ ความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs)

๒.๕ ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs)

๓. แนวคิดพหุมิติพลัง ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ด้าน ภายใต้กระบวนการที่มีเงื่อนไข ๔ ประการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ปัจจัยหลัก ๓ ด้าน (๑) ด้านสุขภาพ (Health) (๒) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) ได้อย่างต่อเนื่อง และ (๓) ด้านความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม (Security)

๓.๒ กระบวนการที่มีเงื่อนไข ๔ ประการ (๑) ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment) (๒) พึ่งพาตนเอง (Self-reliance) (๓) ทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone) (๔) ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously)

๔. แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้วิจัย กำหนดเป็นวงจรในการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔, Goh, ๑๙๙๘ และการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้แบบพระพุทธศาสนา พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน โดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การรับรู้ปัญหา เป็นการรับรู้ข้อมูล จากการสังเกต โดยการนำข้อมูลที่ได้รับรู้มาศึกษาในรายละเอียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทั้งนี้มีการนำประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาในอดีตเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการรับรายละเอียดของปัญหา

ขั้นตอนที่ ๒ การสะท้อนความคิด เป็นการวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ ผู้สูงอายุจะทำการคิดวิเคราะห์ ทบทวน ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง โดยใช้ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วในตน กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นและได้ประสบมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้มาในเรื่องของการเป็นผู้สูงอายุนำมาวิเคราะห์ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ

ขั้นตอนที่ ๓ การสร้างความรู้ใหม่ จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองสามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ภายหลังจากการนำไปปฏิบัติ และได้ผลออกมาแล้ว สรุปเป็นความรู้ใหม่ โดยมีประสบการณ์เดิมเป็นข้อมูลประกอบสรุปความรู้ที่ได้

ขั้นตอนที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ผู้สูงอายุจะลงมือปฏิบัติ โดยใช้บทเรียนในอดีต หรือประสบการณ์เดิมที่ได้เรียนรู้มาเป็นเครื่องมือช่วยเสริมและกำหนดเป็นแนวทางในการปฏิบัติของตนเอง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle, ๑๙๘๑ เนื่องจากองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม มีการกล่าวถึงการมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลเป้าหมายในกระบวนการจัดโปรแกรมที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำโปรแกรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการกำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ได้รับความรู้ และเป็นผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดกระบวนการจะต้องรับผิดชอบในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุน กระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle แบบที่ ๑ คือ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา โดยมีรายละเอียดดังนี้ การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมาย พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม กำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุน การวางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ แผนปฏิบัติการ ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มาบูรณาการในขั้นตอนการทำกิจกรรมกระบวนการกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ ๒.๒ แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งสรุปได้จากการแสดงวงจรการเรียนรู้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

นักทฤษฎี	Dewey	Juch	kolb	Tittly	Pfeiffer & Jone	Goh	การเรียนรู้แบบพุทธศาสนา	สรุปประเด็น/ขั้นตอนที่นำมาใช้
ประเด็น/ขั้นตอนในวงจรแห่งการเรียนรู้								
ประสบการณ์	✓		✓	✓	✓	✓		
การรับรู้ปัญหา	✓			✓		✓	✓ (ฟัง)	✓
สะท้อนความคิด วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓ (โยนิโสณสิการ)	✓
วิธีการเรียนรู้					✓			
การแลกเปลี่ยนความรู้						✓		
การทดลอง	✓					✓		
การสังเกต		✓	✓					
การวางแผน		✓		✓				
สร้างความรู้ใหม่	✓		✓	✓	✓			✓
การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้		✓		✓	✓		✓ (ธรรมานุธรรมปฏิบัติ)	✓
การส่งต่อ				✓				

สรุปจากการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย ได้สรุปและกำหนดเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ ๔ ขั้นตอน ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดของนักทฤษฎีและนักการศึกษา Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔ และ Goh, ๑๙๙๘ และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา เป็นรูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการกำหนดวิธีการเรียนรู้ในโปรแกรม/กระบวนการสร้างเสริมภาวะพุดมพลังของผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการจะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๔ ขั้นตอน ประกอบด้วย (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้ครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน

๕. แนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

ประกอบด้วย ๓ ประการคือ (๑) การฟัง (๒) การคิดแบบมีวิจารณ์ญาณ โยนิโสมนสิการ (๓) ธรรมนุธรรมปฏิบัติ

๖. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงพัฒนา โดยใช้ของ Boyle (๑๙๘๑) ผู้วิจัยได้สรุปเพื่อใช้กำหนดเป็นกรอบในการวิจัย ประกอบด้วยขั้นตอน ๘ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม

กำหนดพื้นฐานที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อสร้างเสริมภาวะพลพลังของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาถึงปรัชญาแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต โดยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ นำแนวคิดการเรียนรู้ผู้ใหญ่เพื่อเป็นกระบวนการสร้างเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา และสร้างโปรแกรม โดยคำนึงถึงการจัดการเรียนการสอน ลักษณะของผู้เรียน ผู้สอน เนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ได้อย่างครอบคลุม

ขั้นตอนที่ ๒ การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย

การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุ จากเอกสารทางวิชาการ ข้อมูลต่างๆ เพื่อให้เข้าใจบริบทของผู้สูงอายุมากขึ้น รวมทั้งสัมภาษณ์ในพื้นที่ เพื่อเข้าใจปัญหา ความต้องการ และความเป็นไปได้ของการพัฒนาโปรแกรม

-กำหนดว่าใครจะเป็นกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประสานงานกับกลุ่มหรือองค์กรก่อนลงมือทำกิจกรรม จะช่วยให้วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกระจ่างขึ้น ซึ่งในขั้นตอนการดำเนินการนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป หมู่ที่ ๒ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถร่วมกิจกรรมได้ตลอดทั้งโครงการ (จำนวน ๓ วัน)

-ศึกษาวิเคราะห์ภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีความต้องการ คุณลักษณะ ความสามารถ ปัญหา อะไรบ้าง เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบให้บรรลุเป้าหมายของโครงการ

-พยายามเปรียบเทียบระดับความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหาที่จะสอน ซึ่งอาจจะต้องทดสอบก่อนนำไปสอน

-ศึกษาประสบการณ์ภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้านการศึกษา สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ประสบการณ์

ขั้นตอนการดำเนินงานคือ เนื้อหาความรู้มาจากการสังเคราะห์แนวคิดต่างๆ ได้แก่ (๑) แนวคิดผู้สูงอายุ (๒) แนวคิดวิทยาผู้สูงอายุด้านการศึกษา (๓) แนวคิดพลพลัง (๔) แนวคิดทาง

พระพุทธศาสนา โดยในการเสริมสร้างภาวะพลังผู้สูงอายุ ๓ ด้านคือ เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักอายุวัฒนวิธี

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

ในการพัฒนาเนื้อหาสาระที่ใช้ในการสอน ผู้วิจัยใช้แนวคิด แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดพัฒนาพลัง แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ จากนั้นนำมาสังเคราะห์เข้าด้วยกัน เกิดเป็นเนื้อหาใหม่โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เปรียบเทียบเนื้อหา โดยใช้ดัชนีตัวชี้วัด ภาวะพลังของ WHO, ๒๐๐๒ ที่มีองค์ประกอบ ๓ ด้าน ๑๕ ตัวบ่งชี้ (Kattika Thanakwang, ๒๐๐๖) เป็นหลัก จากนั้นผู้วิจัยเลือกเนื้อหาที่คล้ายกัน ใกล้เคียงกัน หรือเหมือนกัน นำมารวมเข้าไว้ด้วยกัน และบูรณาการเป็นเนื้อหาที่ใช้สำหรับกรอบมสรูปได้ ๑๑ เรื่อง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๓ แสดงการสังเคราะห์เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรม/กระบวนการเสริมสร้างภาวะพลพลังของผู้สูงอายุ

แนวคิดพลพลัง WHO	แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา				แนวคิดทางพระพุทธศาสนา	เนื้อหาที่ใช้
		ความต้องการผู้สูงอายุด้านการศึกษา	หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต	หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ		
<p>ด้านสุขภาพ</p> <p>๑.กิจกรรมทางร่างกาย</p> <p>๑.๑การเปลี่ยนแปลง</p> <p>๑.๒การเปลี่ยนแปลง</p> <p>ทางด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>๑.๓ การทำกิจวัตรประจำวัน</p> <p>๒.สุขอนามัยที่สมบูรณ์</p> <p>๒.๑ประเมินสุขภาพตนเองได้</p> <p>๒.๒มีสุขภาพจิตดี</p> <p>๒.๓รู้วิธีจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้</p>	<p>๑.การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ</p>			<p>๑.การพัฒนาสุขภาพอนามัย</p> <p>๒.การออกกำลังกาย</p> <p>๓.ศาสนา และธรรมะ</p> <p>๔.การพัฒนาสุขภาพจิต</p>		<p>ข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หน้า ๓๑</p> <p>“หลักอายุสส์ หรืออายุวัฒนวิธี”</p> <p>๑. อาหาร สิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืนเดิน นั่งนอน ให้เกื้อกูลกับชีวิต ให้ผ่อนคลายไม่เครียด (สัปปายการี)</p> <p>๒.รู้จักประมาณ (สัปปาเยมัตตัญญู)</p> <p>๓.กินของที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้แหลกละเอียด (ปริณตโภช)</p> <p>๔.รู้จักจัดรู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม ถูกเวลาทำเป็นเวลา ทำให้พอหรือควร</p>	<p>๑)ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>(๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ</p> <p>(๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ</p> <p>(๔) การออกกำลังกาย</p> <p>(๕) การพัฒนาสุขภาพจิต</p> <p>(๖) หลักอายุวัฒนวิธี</p>

แนวคิดพหุพลัง WHO	แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา				แนวคิดทางพระพุทธศาสนา	เนื้อหาที่ใช้
		ความต้องการผู้สูงอายุด้านการศึกษา	หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต	หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ		
						แก่เวลา (กาลจारी) ๕.รู้จักถือพรหมจรรย์ การควบคุมกามารมณ์ เว้นเมถุนตามควร เช่นถึง วันพระก็รักษาศีลอุโบสถ (พรหมจारी)	
<p>ด้านการมีส่วนร่วม</p> <p>๑.มีงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ</p> <p>๒.มีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว</p> <p>๓.กิจกรรมทางสังคมได้แก่จิตอาสา</p>	<p>๒.การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม</p>	<p>ความต้องการความรู้ด้านทักษะเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>๑.ทักษะการเข้ากลุ่ม</p> <p>๒.ทักษะการสื่อสาร</p> <p>๓.การสร้างงานอดิเรก</p> <p>ความต้องการความรู้เพื่อการ</p>	<p>๑.ทักษะในการประกอบอาชีพผู้สูงอายุ</p> <p>๒.การจัดกลุ่มออมทรัพย์</p> <p>๓.จัดหางานให้ผู้สูงอายุ</p>	<p>๑.งานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>๒.ข่าวสารข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ</p>	<p>๑.กิจกรรมยกย่องชูเกียรติผู้สูงอายุ</p> <p>๒.กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น</p> <p>๓.กิจกรรมด้านศิลปะ ประเพณี และวัฒนธรรม</p> <p>๔.กิจกรรมครอบครัวในการดูแลและใช้ชีวิตผู้สูงอายุ</p> <p>๕.กิจกรรมเผยแพร่สื่อและเอกสารให้สังคม</p>	<p>หลักพรหมวิหาร ๔</p> <p>สังคหวัตถุ ๔</p>	<p>(๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม ศิลปะ ประเพณี และวัฒนธรรม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน ส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน)</p>

แนวคิดพหุพลัง WHO	แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา				แนวคิดทางพระพุทธศาสนา	เนื้อหาที่ใช้
		ความต้องการผู้สูงอายุด้านการศึกษา	หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต	หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ		
		ถ่ายทอดให้แก่สังคม ๑.ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดอบรม ๒.ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมจิตอาสา			เข้าใจเห็นคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ		(๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)
<p>ด้านหลักประกันและความมั่นคง</p> <p>๑.มีหลักประกันทางการเงิน</p> <p>๑.๑มีรายได้</p> <p>๑.๒สามารถจ่ายเงินให้เพียงพอกับรายได้</p> <p>๑.๓มีการออมเงิน</p> <p>๒.หลักประกันทางกายภาพ</p> <p>๒.๑อุปกรณ์อำนวยความสะดวก</p>	<p>๓.การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ</p>	<p>ความต้องการเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิม</p> <p>๑.การศึกษาตลอดชีวิต</p> <p>ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม</p> <p>๑.ความรู้เกี่ยวกับชุมชน</p>		<p>กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ</p>		<p>ความรู้ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง โยนิโส มนสิการ</p>	<p>(๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ)</p> <p>(๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความ</p>

แนวคิดพจนมคลัง WHO	แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา				แนวคิดทางพระพุทธศาสนา	เนื้อหาที่ใช้
		ความต้องการผู้สูงอายุด้านการศึกษา	หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต	หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ		
สะดวกปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ๒.๒จัดการชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง เอารัดเอาเปรียบ ทารุณ ๒.๓บ้านและที่อยู่อาศัย		๒.ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจการเมืองและสังคม					ร่วมมือของโรงเรียนนักเรียนในชุมชน)

ขั้นตอนที่ ๓ พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม

กำหนดผลลัพธ์ของการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อสร้างเสริมภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งผลลัพธ์นี้จะต้องสอดคล้องกับเป้าหมายของความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน ควรระบุให้ได้ว่าผู้ร่วมโปรแกรมต้องเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาอย่างน้อยที่สุดในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะที่ทำให้ผู้เรียนได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองและสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง

ขั้นตอนที่ ๔ กำหนดทรัพยากรและการสนับสนุน

กำหนดแหล่งเรียนรู้ คือ การคัดบุคลากรที่มีความชำนาญในด้านต่างๆ ของภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ บุคคลเหล่านี้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญของผู้เรียนที่จะสามารถได้รับความรู้โดยตรงทั้งเนื้อหา และการฝึกปฏิบัติ

การได้รับการสนับสนุนสถานที่ในการดำเนินการจากผู้ใหญ่บ้านให้ใช้ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ ๕ วางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้

พิจารณาเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้สูงอายุควรได้รับเรียงตามลำดับของประสบการณ์การเรียนรู้โดยมีข้อมูลประกอบการพิจารณา คือ ภูมิหลังที่อาจจะแตกต่างกันเช่น วันคุณวุฒิ ประสบการณ์ และพิจารณาเลือกเทคนิควิธีการของกิจกรรม กำหนดอุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการอำนวยความสะดวก และกำหนดบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตามแผนการสอน ดังนั้นการสร้างแผนการสอน มีองค์ประกอบดังนี้

(๑) วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

(๒) เนื้อหาสาระ (Active Ageing) เกี่ยวกับการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑)ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักธรรมและศาสนา

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

(๓) กิจกรรมการเรียนรู้ ที่ประสานกระบวนการเรียนรู้ผู้ใหญ่ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และบูรณาการแนวคิดทาง

พระพุทธศาสนา รวมทั้งแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส นำมาใช้ในขั้นตอนกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่มีเนื้อหาการสร้างเสริมภาวะพหุพลัง

(๔) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ เช่น แหล่งการเรียนรู้คือ วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้วยผู้สูงอายุ ด้านพหุพลัง ด้านกิจกรรมกระบวนการ และสื่อการเรียนรู้ เช่น วิดีโอ กระดาษ สีชอล์ก ใบความรู้และใบงาน

(๕) การประเมินผล จัดให้มีการประเมินผลทุกเนื้อหาความรู้ และทุกด้าน ไม่ว่าจะป็นด้านความรู้ ทักษะ และทักษะ โดยทำการประเมินทุกวันตามสภาพจริงจากผลงานของผู้สูงอายุ

โดยการประเมินก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยประเมินความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมที่มีภาวะพหุพลัง ในช่วงเวลาที่ ๑ และช่วงเวลาที่ ๒๕ และติดตามประเมินผลอีกในเดือนที่ ๑ เนื่องจากการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนนั้นจะต้องใช้เวลาในการอบรมและติดตามอย่างต่อเนื่องรวมแล้วไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ชั่วโมง Matin (๑๙๙๐) (อ้างใน มนัสวาทน์ โกวิตยา, ๒๕๕๑)

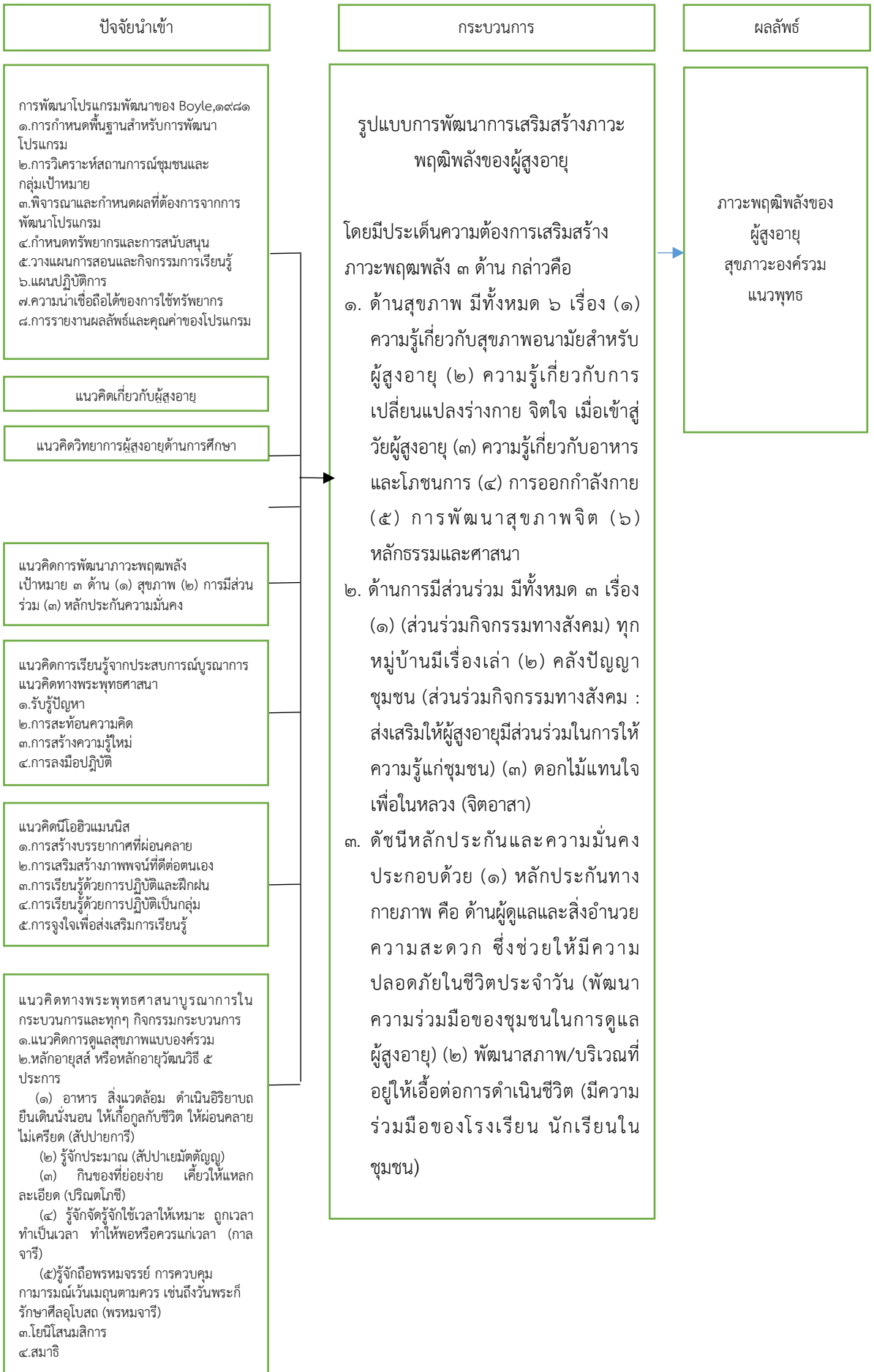
(๖) ระยะเวลาในการจัดโปรแกรม จำนวน ๓ วัน และติดตามผล ๒ เดือน

ขั้นตอนที่ ๗ ความเชื่อถือของการใช้ทรัพยากร

(๑) การประเมินผลความรู้

ขั้นตอนที่ ๘ การรายงานค่าของโปรแกรม

กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุ



บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ และ ๓) เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากชุมชนหมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี มีวิธีการวิจัยดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

โดยดำเนินการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ด้วยการใช่วิธีเชิงปริมาณ ขยายผลเชิงคุณภาพ (Quantitative Method to Extend Qualitative Result) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) ด้วยการใช้นวัตกรรมผู้สูงอายุด้านการศึกษา และการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนาบูรณาการเพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพหุพลังผู้สูงอายุ โดย โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยเป็น ๕ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ในพื้นที่บ้านหนองอีเปาะ หมู่ที่ ๒ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

(๑) วิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาผ่านการสนทนาพูดคุยในพื้นที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถาม และแนวทางในการสัมภาษณ์ และนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อทำการวิจัยเชิงปริมาณ

(๒) วิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การออกแบบสอบถามเพื่อสำรวจระดับของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ และวัดความรู้ด้านพหุพลังของผู้สูงอายุ โดยการใช้แบบสอบถามวัดความรู้พหุพลัง จำนวน ๒๐ ข้อ และแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จำนวน ๒๐ ข้อ แต่ละข้อมี Scale ให้เลือกตอบ ๕ ระดับ คือ จากเห็นด้วยมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แจก

แบบสอบถามโดยการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปอร์เซ็นต์ไทล์)

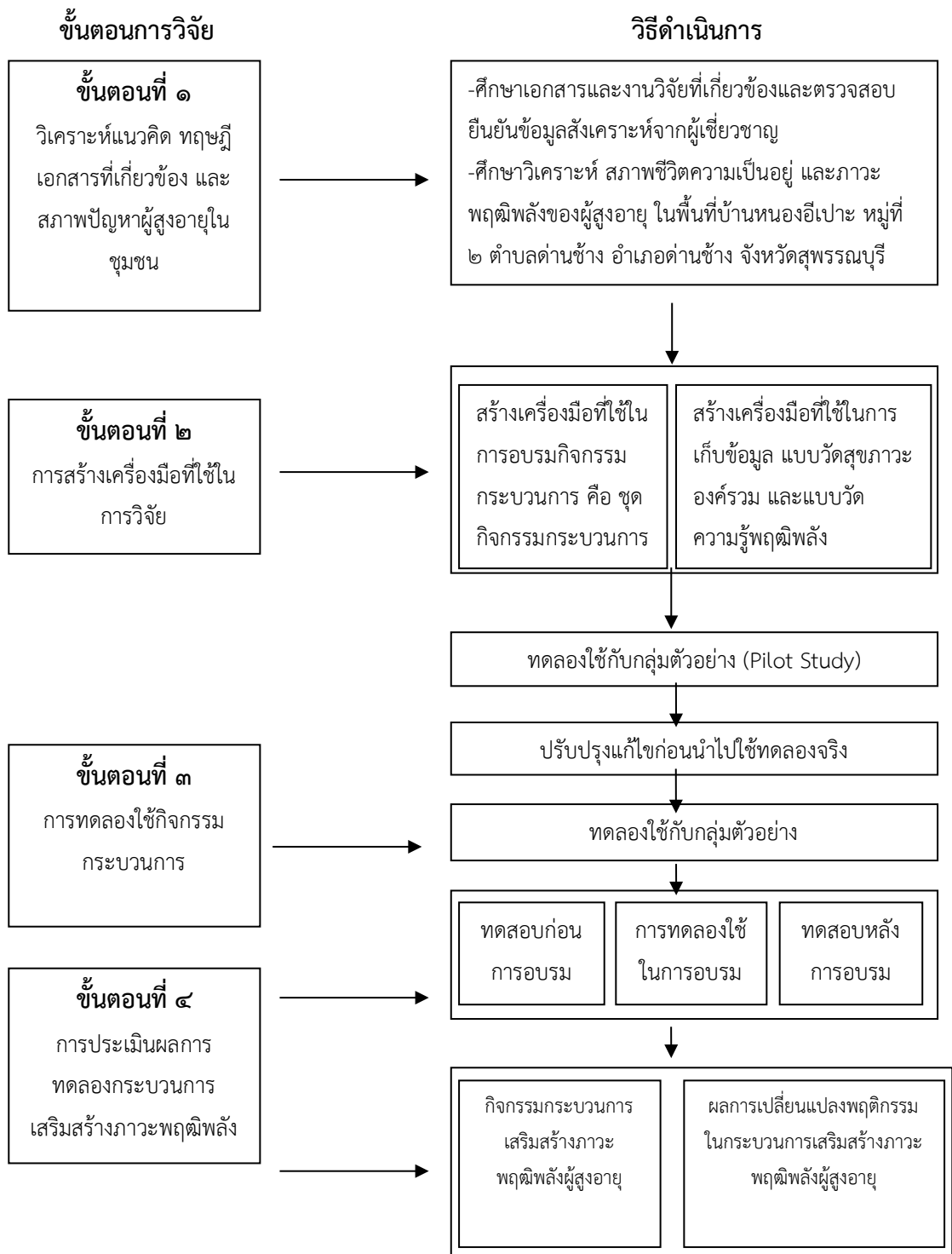
ขั้นตอนที่ ๒ การศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมในผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การปฏิบัติจริง การศึกษาวิเคราะห์ การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพฤติกรรม พร้อมทั้งข้อมูลจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๓ การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ การบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา และจากการลงสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยทำการคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์ในการคัดเลือก และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๕-๒๐ คน นำกระบวนการที่สร้าง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ๗ ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำไปทดลองและแก้ไขปรับปรุง

ขั้นตอนที่ ๔ การทดลองกระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

(๑) วิธีวิจัยกึ่งทดลอง (quasi Experimental Research) การทำกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูง ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา โดยจัดสภาพการทดลองเป็น ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เป็นการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มจริง (Pilot Study) เพื่อนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมและเครื่องมือวิจัย และครั้งที่ ๒ นำชุดกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง พร้อมทั้งมีการติดตามผล โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานสำคัญ ๔ ขั้นตอน ดังแผนภาพ ที่ ๓.๑

ขั้นตอนที่ ๕ นำเสนอผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา



แผนภาพที่ ๓.๑ การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ ตามกระบวนการวิจัย

๓.๒ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ในพื้นที่บ้านหนองอีเปาะ หมู่ที่ ๒ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี เชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษจากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาผ่านการสนทนาพูดคุยในพื้นที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ประชากรคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ที่ หมู่ที่ ๒ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี

๑.๑ สันทนากรูปร่างกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๒๐ คน โดยเลือกแบบจำเพาะเจาะจง ผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนาตนเอง

๑.๒ ในการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ที่ หมู่ที่ ๒ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี จำนวน ๘๔ คน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๕-๒๐ คน

ขั้นตอนที่ ๓ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพหุพลังผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ การบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา และจากการลงสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่

ประชากรคือ ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์ในการคัดเลือก และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๐-๔๐ คน

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์ในการคัดเลือก และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยทำการสุ่มอย่างง่าย จำนวน ๑๕ คน

ขั้นตอนที่ ๔ การทดลองกระบวนการพัฒนาการเสริมสร้างพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

ประชากรคือ ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์ในการคัดเลือก และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยทำการสุ่มอย่างง่าย จำนวน ๓๐ คน

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์ในการคัดเลือก และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยทำการสุ่มอย่างง่าย จำนวน ๑๕ คน และกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๕ คน

เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

๑. ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ที่ หมู่ที่ ๒ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี

๒. สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดโครงการ

๓. มีศักยภาพในการรับรู้อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจสมบูรณ์

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ๑) เครื่องมือที่ใช้ในการอบรม คือ กระบวนการอบรม ๒) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผล ดังนี้ (๑) แนวทางการสัมภาษณ์ (๒) แบบสอบถามสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (๓) แบบวัดภาวะพหุพิสัย (๔) กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพิสัยของผู้สูงอายุ

๓.๓.๑ แนวทางการสัมภาษณ์

แนวทางในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured interview) โดยมีเป้าหมายหาความต้องการของพื้นที่ร่วมกัน

๓.๓.๒ แบบสอบถามสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

แบบสอบถามสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ เพื่อสำรวจสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยโครงสร้าง ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ โรคประจำตัว ซึ่งเป็นแบบสอบถามเลือกตอบ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ประกอบด้วยข้อความ ๒๐ ข้อ ใช้วัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ ๔ องค์ประกอบหลักได้แก่

- (๑) ด้านการพัฒนากาย
- (๒) ด้านการพัฒนาสังคม
- (๓) ด้านการพัฒนาจิต
- (๔) ด้านการพัฒนาปัญญา

การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อให้ผู้ตอบได้สำรวจและประเมินตนเองในแต่ละข้อความว่า ตรงกับความจริงของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด การให้คะแนนดังนี้

- ๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- ๔ หมายถึง เห็นด้วยมาก
- ๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- ๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- ๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนรายชื่อ

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๑.๐๐-๕.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
๔.๐๑-๕.๐๐	หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับสูงมาก
๓.๐๑-๔.๐๐	หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับสูง
๒.๐๑-๓.๐๐	หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับปานกลาง
๑.๐๐-๒.๐๐	หมายถึง หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำ

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๑๐.๐๐-๕๐.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
๔๐.๐๑-๕๐.๐๐	หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับสูงมาก
๓๐.๐๑-๔๐.๐๐	หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับสูง
๒๐.๐๑-๓๐.๐๐	หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับปานกลาง
๑๐.๐๐-๒๐.๐๐	หมายถึง หมายถึง มีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำ

การบอกระดับหรือขนาดของความสัมพันธ์ จะใช้ตัวเลขของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าใกล้ -๑ หรือ ๑ แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง หากมีค่าเข้าใกล้ ๐ แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย หรือไม่มีเลย สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยทั่วไปอาจใช้เกณฑ์^{๖๖} ดังนี้

ขนาดความสัมพันธ์ (r)	ความหมาย
๐.๐๐-๐.๒๙	มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก
๐.๓๐-๐.๔๙	มีความสัมพันธ์กันต่ำ
๐.๕๐-๐.๖๙	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
๐.๗๐-๐.๘๙	มีความสัมพันธ์กันสูง
๐.๙๐-๑.๐๐	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

^{๖๖} Hinkle : Wiersma and Jurs, 2003 : 109 อ่างใน อวยพร เรื่องตระกูล, สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๘.

การตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. หาความเที่ยงตรง (Validity) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน นำมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ซึ่งจะต้องมีค่าตั้งแต่ .๐๕ ขึ้นไป แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามเกณฑ์ดังนี้

+๑ หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

-๑ หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

๒. นำเครื่องมือที่ตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลอง จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ตามวิธีของ Cronbach โดยค่าแอลฟาทั้งหมดต้องมีค่ามากกว่า .๘๐ หากข้อใดไม่อยู่ในเกณฑ์ พิจารณาปรับปรุงข้อคำถามใหม่ให้มีความเป็นปรนัย และการใช้ภาษาให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

๓. นำเครื่องมือที่ได้จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๓.๓ แบบวัดภาวะพหุติพลัง

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

๑. ศึกษาจากตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒. ศึกษาสภาพปัญหา และอุปสรรคที่มีผลต่อการเสริมสร้างภาวะพหุติพลัง

๓. ผู้วิจัยได้รวบรวมและพัฒนากการเสริมสร้างเสริมภาวะพหุติพลังผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยกำหนดเนื้อหา จากเอกสารงานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้อง และจากการลงพื้นที่สนทนากลุ่มผู้สูงอายุหมู่ที่ ๒ พบว่า ผู้สูงอายุมีประเด็นความต้องการเสริมสร้างภาวะพหุติพลัง ๓ ด้าน กล่าวคือ ๑. ด้านสุขภาพร่างกาย และ ๒. ด้านการมีส่วนร่วม ๓. ด้านความมั่นคง ดังนั้นจากการวิเคราะห์เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

๑. ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑)ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักธรรมและศาสนา

๒. ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

๓. ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

โดยแบบวัดระดับพหุพลังของผู้สูงอายุ เพื่อสำรวจภาวะหรือระดับพหุพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยโครงสร้าง ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ โรคประจำตัว ซึ่งเป็นแบบสอบถามเลือกตอบ

ตอนที่ ๒ แบบวัดระดับพหุพลังของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒๐ ข้อ

๓.๓.๔ กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

๑. ศึกษาจากตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ
๒. ศึกษาสภาพปัญหา และอุปสรรคที่มีผลต่อการเสริมสร้างภาวะพหุพลัง

การจัดทำ (ร่าง) กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ โดยการกำหนดกระบวนการในการพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพหุพลังผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลที่ได้จากในขั้นตอนที่ ๑ เป็นการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การอบรม การปฏิบัติจริง การศึกษาวิเคราะห์ การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง โดยการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา แนวคิดในการพัฒนาภาวะพหุพลัง แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบโรงเรียน รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ และจากการสัมภาษณ์ความต้องการผู้สูงอายุในพื้นที่

(๒) ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ขั้นตอนตามแนวคิดของ Boyle, 1981 ในขั้นที่ ๑-๓

ขั้นที่ ๑ กำหนดกลุ่มผู้เรียน หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้เรียนในโปรแกรมเป็นผู้สูงอายุ อำเภอต่างข้าง จ.สุพรรณบุรี ที่มีอายุ ๖๐-๗๐ ปี ไม่จำกัดเพศ อาชีพ ถือว่าเป็นกลุ่มที่ระบุชัดเจน ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้มีประสบการณ์ ภูมิหลังที่คล้ายคลึงกันในการดำเนินชีวิต ภายใต้วิถีวัฒนธรรมที่คล้ายกัน ช่วยให้วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกระจ่างขึ้น สามารถนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการเรียนรู้ และสร้างความรู้ใหม่ได้ด้วยตนเอง ในขั้นตอนนี้ยังช่วยให้ผู้วิจัยสามารถมองเห็นผลลัพธ์ที่ต้องการตั้งแต่เริ่มต้น

ขั้นที่ ๒ ระบุเนื้อหาวิชา

ผู้วิจัยทำการพัฒนาเนื้อหาการสอน จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า เนื้อหาสาระเรื่องการพัฒนาภาวะพหุพลัง แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์รายละเอียดเนื้อหาที่กล่าวมาทั้งหมดโดยมีเกณฑ์ดัชนีชี้ภาวะพหุพลัง WHO, 2002 ๓ องค์ประกอบ ๑๕ ตัวชี้วัดดังนี้

(๑) ดัชนีสุขภาพ ประกอบด้วย

(๑.๑) กิจกรรมทางร่างกาย มี ๓ องค์ประกอบย่อยได้แก่ ๑) การออกกำลังกาย ๒) ความสามารถทางด้านร่างกาย (การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย) ๓) ทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน

(๑.๒) สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ มี ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ๑) ประเมินสุขภาพตนเองได้ ๒) มีสุขภาพจิต ๓) รู้จักจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้

(๒) ดัชนีการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย (๑) มีงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ (เลี้ยงเด็ก) (๒) มีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว (๓) กิจกรรมทางสังคม ได้แก่อาสาสมัคร

(๓) ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางการเงิน ประกอบด้วย ๑) มีรายได้ ๒) ใช้จ่ายให้พอเพียงกับรายได้ ๓) การออมเงิน (๒) หลักประกันทางกายภาพ ประกอบด้วย ๑) ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ๒) จัดการชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง ทารุณ เอาเปรียบ ๓) มีบ้านและที่อยู่อาศัย

จากนั้นนำมาจัดรูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุเน้นการให้ความรู้ เพื่อให้เกิดทักษะในการพัฒนาภาวะพหุพลัง โดยแบ่งขั้นตอนดังนี้

๒.๑ พัฒนาเนื้อหาสาระ ผู้วิจัยได้รวบรวมและพัฒนาการสร้างเสริมภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยกำหนดเนื้อหา จากเอกสารงานวิจัย และบทความ

ที่เกี่ยวข้อง และจากการลงพื้นที่สนทนากลุ่มผู้สูงอายุหมู่ที่ ๒ พบว่า ผู้สูงอายุมิประเด็นความต้องการ เสริมสร้างภาวะพดพปลัง ๓ ด้าน กล่าวคือ ๑. ด้านสุขภาพร่างกาย และ ๒. ด้านการมีส่วนร่วม ๓. ด้านความมั่นคง ดังนั้นจากการวิเคราะห์เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักธรรมและศาสนา

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่อง เล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้าน ผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือ ของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความ ร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

๒.๒ ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) ความเหมาะสมและ ความเป็นไปได้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน โดยใช้ค่าดัชนี IOC มีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่ คำนวณได้มากกว่า ๐.๕ ถือว่าแบบประเมินการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสม (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, ๒๕๓๙) พิจารณาตัดสินใจโดยอิสระ และผู้วิจัยขอแนะนำเพิ่มเติมภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว

ขั้นที่ ๓ กำหนดการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยดำเนินตามขั้นตอนกำหนดการจัดการเรียนรู้ โดยแบ่งออกเป็น ๖ ส่วนดังต่อไปนี้

๓.๑ การสร้างแผนการเรียนรู้

๓.๒ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพดพปลังของผู้สูงอายุตามแนวคิดผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

๓.๓ การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

๓.๔ การประชาสัมพันธ์โครงการกิจกรรม

๓.๕ ผลการปรับเปลี่ยนภาวะพดพปลังของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

๓.๑ การสร้างแผนการเรียนรู้ ดังนี้

๓.๑.๑ การพัฒนากรอบแนวคิด ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการ เรียนรู้จากประสบการณ์ โดยใช้หลักการ และปรัชญาของการจัดการศึกษาตามแนวคิดวิทยาการ ผู้สูงอายุ ด้านการศึกษามาพิจารณาในการจัดการเรียนการสอนดังนี้ (๑) การจัดการศึกษาและการ

เรียนให้แก่ผู้สูงอายุในรูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ เป้าหมายหลัก เพื่อพัฒนาตัวผู้สูงอายุ ลดช่องว่างระหว่างวัย บริการสังคมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม อายุที่เหมาะสมสำหรับจัดการศึกษา ระหว่าง ๖๐-๘๐ ปี แนวคิดการจัดการประสบการณ์ แนวคิดพหุพลัง (WHO,2002) และแนวคิดทางด้านพระพุทธศาสนา

โดยนำขั้นตอนการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้ง ๕ ขั้นตอนประกอบด้วย ๑) การสร้างประสบการณ์ ๒) การรับรู้ปัญหา ๓) การสะท้อนความคิด ๔) การสร้างความรู้ใหม่ และ ๕) การลงมือปฏิบัติ

การประยุกต์ใช้ไปพัฒนาให้เกิดภาวะพหุพลัง ๓ ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง และแต่ละด้าน ผู้เรียนจะเกิดพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขในการส่งเสริม ๔ ด้าน คือตระหนักและรับที่จะทำ พึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง

๑. วัตถุประสงค์ คือ สิ่งที่กำหนดให้ผู้เรียนได้รับภายหลังจากได้รับเรียนรู้
๒. กลุ่มผู้เรียน คือ ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี
๓. วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง คือ ผู้ที่อำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ และเต็มใจเข้าร่วมอบรมรวมทั้งสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการเรียนรู้จากปฏิบัติ
๔. เนื้อหาสาระ คือ เนื้อหาความรู้ที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เพื่อให้เกิดภาวะพหุพลัง โดยเนื้อหาสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑)ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักธรรมตามหลักอายุสส์ (อายุวัฒนะวิธี)

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย ๒ เรื่อง (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้โปรแกรม ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์มาเป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดภาวะพหุพลัง ๒ ด้าน คือ ด้านสุขภาพ และด้านการมีส่วนร่วม และแต่ละด้าน ผู้เรียนจะเกิดพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขในการส่งเสริมทั้ง ๓ ด้าน คือตระหนักและรับที่จะทำ พึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและ

ทำทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้ ๑) การรับรู้ปัญหา ๒) การสะท้อนความคิด ๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ ๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

ขั้นที่ ๑ การรับรู้ปัญหา คือ การรับรู้และตระหนักกับปัญหา ได้แก่ การจัดให้ผู้เรียนได้มีการสนทนาถึงปัญหาที่ตนเองได้ประสบอยู่ซึ่งอาจมีปัญหาก็ประสบร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดรับรู้ถึงปัญหาร่วมกัน

ขั้นที่ ๒ การสะท้อนความคิด คือการวิพากษ์ วิจารณ์ เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาคือดีที่สุด ได้แก่ การตั้งคำถาม และจัดให้ผู้เรียนมีการสนทนาร่วมกันคิด วิพากษ์ วิจารณ์ หาวิธีแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและกลุ่ม

ขั้นที่ ๓ การสร้างความรู้ใหม่ คือ การกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงแล้ว เกิดเป็นการสร้างความรู้ใหม่ ได้แก่ การให้ผู้เรียนได้มีการสรุปภาพรวม ของแนวทางในการแก้ปัญหาคือเป็นความรู้ใหม่ที่แต่ละคน และร่วมกันสรุปเป็นกลุ่ม

ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ คือการทดลองนำความรู้ใหม่ไปลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเอง ได้แก่ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมแล้วการตั้งคำถามและการประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเอง ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์หาปัญหา และวางแผนหาวิธีแก้ไข ปัญหา เป็นวิธีการใหม่ หลังจากนั้นให้ผู้เรียนยืนยันการปฏิบัติตนที่ต้องทำติดต่อกันเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต

๖. แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ได้แก่ เอกสารข้อมูล เกี่ยวกับการเสริมสร้าง การส่งเสริมการพัฒนาภาวะพหุคูณพลัง

๗.การประเมินผล ใช้วิธีการดังนี้ ๑) แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างการพัฒนาภาวะพหุคูณพลังของผู้สูงอายุ ๒) แบบทดสอบประเมินสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ ๓) แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดโปรแกรม/กระบวนการเสริมสร้าง การส่งเสริมการพัฒนาภาวะพหุคูณพลังของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษารับรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อการเสริมสร้าง การส่งเสริมการพัฒนาภาวะพหุคูณพลังของผู้สูงอายุ ๔) การสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรม/กระบวนการเพื่อการเสริมสร้าง การส่งเสริมการพัฒนาภาวะพหุคูณพลังของผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษารับรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

๘. สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในหอประชุมชุมชน ที่มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงสว่างเพียงพอ มีความเรียบร้อย ไม่รบกวนสมาธิในการจัดกิจกรรม ผู้อบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

๓.๑.๒ การพัฒนาเนื้อหา ผู้วิจัยพัฒนาเนื้อหาที่สอดคล้องกับการพัฒนาภาวะพหุพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) โดยใช้เนื้อหาจากคู่มือการอบรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (สถาบันเวชศาสตร์ ผู้สูงอายุกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๘) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตวัยรุ่น-วัยสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, ๒๕๔๕) การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุ (เพ็ญแข ประจันปัจฉิม, ๒๕๕๐) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ และเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารธรรมชาติบำบัด โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการดังนี้

๓.๑.๒.๑ การตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา

การตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุพลัง มีวิธีการตรวจสอบคือ ผู้วิจัยนำเนื้อหาที่พัฒนาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน ๑ คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาภาวะพหุพลัง จำนวน ๒ ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก.) ทำการตรวจสอบความตรงเนื้อหา (Content Validity)

๓.๑.๒.๒ การวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิในเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุพลังโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ของดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ .๕ ถือว่าเนื้อหามีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (วรรณิ แกมเกตุ, ๒๕๔๙) จากการวิเคราะห์ที่ได้ผลสอดคล้องในระดับ .๗๘๔ (รายละเอียดในภาคผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุพลังที่ใช้ในการให้ความรู้แก่ผู้เรียนมีความเหมาะสมดี

๓.๒ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาระียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนระยะที่ ๑ และระยะที่ ๒ มาพัฒนาเป็นรูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๑. หลักการและเหตุผล ๒. วัตถุประสงค์ ๓.แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ ๔. กำหนดการจัดการเรียนรู้ ๕.การประเมินผลโปรแกรม/กระบวนการ (คู่มือการสอนทักษะชีวิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๑) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชื่อ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

๑. หลักการและเหตุผล

ข้อมูลจากสำนักงานเศรษฐกิจแห่งชาติได้ทำการสำรวจครั้งล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๔ เสนอแนวโน้มที่สามารถนำไปพิจารณาประกอบการวางแผน และนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรสูงอายุในอนาคต ในเรื่องการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่าการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว และอยู่ตามลำพังกับคู่สมรส มีสัดส่วนสูงขึ้นจากไม่ถึงร้อยละ ๑๐ เมื่อ ๑๐ ปีก่อน เป็นร้อยละ ๒๐ และจากการสำรวจครั้งล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๔ สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังในเขตเมืองหรือเขตเทศบาลสูงกว่าเขตนอกเทศบาล

ด้วยสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ไปทำงานในเมืองปล่อยให้เด็กอยู่กับผู้สูงอายุหรือปล่อยผู้สูงอายุให้อยู่ตามลำพัง เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตกต่ำ ซึ่งเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยสภาพทั่วไปผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสียต่างๆ หลายด้าน เช่น ด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสวยงามของร่างกาย สัมพันธภาพ สถานภาพสมรส อาชีพ รวมถึงรายได้ ซึ่งภาวะของการสูญเสียดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการมึนงง แปรปรวน เศร้า ว่าเหว รุสีกโดดเดี่ยว รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ สิ้นหวัง และขาดที่พึ่ง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น

ดังนั้นการพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้อย่างมีศักยภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะที่อยู่อาศัยในเมือง ให้ความสนใจในการศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ตามสภาพความเป็นจริง ที่ปรากฏในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเกิดความตระหนัก ในการศึกษา และเรียนรู้เพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า ทุกคนอยากเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตแห่งการเรียนรู้ด้วยการศึกษาตลอดชีวิต เพราะกระบวนการเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น ที่จะชวนหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อการดูแลตนเองได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความใฝ่รู้ ทำให้เกิดการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น เป็นสิ่งที่ยังบ่งบอกถึงศักยภาพผู้สูงอายุและเมื่อผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้ขึ้น มีการรวมตัวกัน ในชุมชน ชุมชนนั้นก็สามารถผนึกกำลัง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

การพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพลพลงของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ หากสามารถพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพลพลงในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาได้ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการทัศนทางความคิดและการทำงานของผู้คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงาน โดยเสริมความเข้าใจในมิติของความเป็นมนุษย์ที่เข้าใจสังคม วัฒนธรรม ของบริบทที่

ศึกษา ได้อย่างครอบคลุม อันจะส่งผลโดยตรงต่อการนำเอาข้อมูลมาวางแผนในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาภาวะพลังผู้สูงอายุ ๓ ด้านคือ เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักด้านอายุสส์ (อายุวัฒนะวิธี)

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. การสร้างเสริมภาวะพลังผู้สูงอายุ พัฒนาขึ้นจากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาภาวะพลังของผู้สูงอายุ ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ระบุไว้ภายใต้แนวคิดพลัง (Active Ageing) ซึ่งเป้าหมายที่คาดหวังว่าเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ปัญหาของการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีศักยภาพ ซึ่งต้องมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มีความรู้ในการดูแลตนเองและมีสภาพจิตใจสมบูรณ์ สามารถมีส่วนร่วมและช่วยทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ผู้ที่มีภาวะพลังได้นั้นต้องเป็นผู้มีลักษณะที่สำคัญ ๓ ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านหลักประกันและความมั่นคง และด้านการมีส่วนร่วม ดังนี้ โดยกำหนดเนื้อหา จากเอกสารงานวิจัย บทความที่เกี่ยวข้อง แนวคิดทฤษฎี และจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โดยดัชนีชีวิตภาวะพลังตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓ องค์ประกอบ ๑๕ ตัวชี้วัดเป็นหลัก ในการวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับการกำหนดเนื้อหาในการวิจัยฉบับนี้ สามารถสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักด้านอายุสส์ (อายุวัฒนะวิธี)

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย ๒ เรื่อง (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

นอกจากนี้ยังต้องมีกระบวนการที่สำคัญ ๔ ประการที่บุคคลจะใช้ในการดำเนินชีวิต คือ ตระหนักและรับที่จะทำ พึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง

๒. การพัฒนาโปรแกรม/กระบวนการ โดยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม/กระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Boyle, 1981 แบบเชิงพัฒนา ใน ๘ ขั้นตอน คือ (๑) การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม (๒) การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย (๓) พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม (๔) กำหนดทรัพยากรและการสนับสนุน (๕) วางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ (๖) แผนปฏิบัติการ (๗) ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร และ (๘) การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

๓. การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ แนวคิดพระพุทธศาสนา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดการพัฒนพลัง โดยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษากายใต้พื้นฐานความต้องการการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ที่สำคัญ ๕ ประการได้แก่ (๑) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม (Coping Needs) (๒) ความต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ (Expressive Needs) (๓) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) (๔) ความต้องการความรู้ในการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) (๕) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Need) มาเป็นพื้นฐานในการกำหนดเนื้อหาความรู้ที่สอดคล้องและครอบคลุมหลักคุณภาพชีวิตของการพัฒนาภาวะพัฒนพลัง (WHO, 2002) ๓ ด้าน ซึ่งในแต่ละด้านผู้เรียนที่ผ่านการอบรม ๑๑ เรื่องดังกล่าวมาแล้ว จะเกิดคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความตระหนักและรับที่จะพึ่งพาตนเอง ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งการปฏิบัตินั้นยังต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยนำมาเป็นกระบวนการเรียนรู้สำหรับการเรียนการสอนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงเพื่อให้ผู้เข้าอบรม

เกิดภาวะพหุผลตามแนวพุทธจิตวิทยา และมีคุณสมบัติดังกล่าวมาแล้ว จึงควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมประสบการณ์ในระหว่างการอบรมที่มีทั้งภาคปฏิบัติด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น มีแบบฝึกหัดสำหรับนำกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการฝึกปฏิบัติตนเองอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรม/กระบวนการประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เหมาะสมกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาส่งเสริมภาวะพหุผลพลัง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขั้นการรับรู้ปัญหา

ผู้วิจัยจัดสถานการณ์ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้สูงอายุให้ได้รับความรู้ด้วยตนเอง โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และร่วมมือกันทำเป็นกลุ่มมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ตนเองได้รับรู้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นการถ่ายทอดประสบการณ์ ที่เป็นรูปธรรมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมลงมือกระทำด้วยตนเอง และได้ลงมือร่วมกันกับเพื่อนๆ พร้อมทั้งทุกคนได้เสนอความคิดของตน และร่วมกันสรุปความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยจัดผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เป็นกลุ่มย่อย จำนวน ๓-๕ คน โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การให้ชมวิดิทัศน์ การวาดรูป การจัดสวน การเล่นเกม การเล่าเรื่อง การทำดอกไม้จันทน์ เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยสรุปแนวคิดของกิจกรรมนั้น แล้วตั้งประเด็นที่เกี่ยวข้อง กับแนวคิดในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังแต่ละด้าน ให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มสามารถเพิ่มเติมสนับสนุนข้อมูลในการนำเสนอ ในเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยพบ เคยปฏิบัติรวมทั้งประสบการณ์ที่เป็นปัญหา และวิธีการแก้ไข และความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาพหุผลพลัง ๑๑ หัวข้อ ของตนเอง

เมื่อผู้แทนกลุ่มเล่าประสบการณ์ที่เป็นความรู้ของตน ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นเดียวกันกับที่ผู้แทนกลุ่มได้ออกมาเล่าประสบการณ์ในขั้นที่ ๑ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมอภิปราย หาข้อสรุปในประเด็นที่เป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุตระหนัก โดยผู้วิจัยกำหนดเวลาให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน เมื่อครบเวลาที่ผู้สอนกำหนด กลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอ

ขั้นที่ ๒ การสะท้อนคิด คือการวิพากษ์ วิจารณ์ เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

หลังจากผู้แทนกลุ่มผู้สูงอายุทุกกลุ่มเล่าปัญหาที่ตนเองและกลุ่มได้รับรู้และตระหนักร่วมกันในขั้นที่ ๑ ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นเดียวกันกับที่ผู้แทนกลุ่มออกมาเล่าประสบการณ์ในขั้นที่ ๑ เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย หาข้อสรุป ในปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยผู้สอนกำหนดเวลาให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และ

ประสบการณ์ระหว่างกัน เมื่อครบเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด กลุ่มย่อย ส่งตัวแทนออกมาอภิปรายเมื่อเสนอครบทุกกลุ่มทุกประเด็นใน ๙ ประเด็นแล้ว วิทยากรที่ให้ความรู้ในแต่ละหัวข้อ เป็นผู้ให้แนวคิด กระตุ้นความรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับผู้เรียน ในแต่ละหัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และความรู้เรื่องอาหาร และโภชนาการ

ขั้นที่ ๓ การสร้างความรู้ใหม่

เมื่อวิทยากรบรรยายให้แนวคิดในด้านการพัฒนาภาวะพหุพลังในแต่ละหัวข้อเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยกำหนดประเด็นและกำหนดเวลาในการอภิปรายให้กับผู้สูงอายุ โดยใช้ประเด็นการอภิปรายกลุ่มในระยะที่ ๒ ให้กลุ่มผู้เรียนกลุ่มเดิมนำผลการอภิปรายในระยะที่ ๒ ไปทบทวน โดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับการบรรยายไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ รวบรวมเป็นความรู้ใหม่ เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ และวิธีการปฏิบัติใหม่ เมื่อถึงเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด กลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อยที่ละกลุ่ม

ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

หลังจากผู้สูงอายุทุกกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายที่เป็นความรู้ใหม่ที่ผู้สูงอายุแต่ละคนแต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างขึ้น ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนบอกวิธีการที่ตนเองเลือกไปปฏิบัติต่อด้วยตนเอง เป็นรายบุคคล พร้อมทั้งมอบใบงานให้จดบันทึก ยืนยันการปฏิบัติ และให้คู่มือกลับไปทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

๔. กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยจัดการเรียนการสอนตามแผนการเรียนรู้ ๘ องค์ประกอบได้แก่ (๑) วัตถุประสงค์ (๒) กลุ่มผู้เรียน (๓) วิทยากร (๔) เนื้อหาสาระ (Active Ageing) (๕) กิจกรรมการเรียนรู้ (๖) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ (๗) การประเมินผล (๘) สภาพแวดล้อม ผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นแผนการเรียนรู้ในปรากฏในตาราง

๕. การประเมินผลโปรแกรม/กระบวนการ

๕.๑ การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

๕.๑.๑ แบบประเมินก่อนการเรียนรู้ คือแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้แก่

๑. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลัง

๒. แบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ

๕.๑.๒ แบบประเมินหลังการเรียนรู้ คือแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้แก่

๑. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุพลัง

๒. แบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ

๕.๒ การประเมินผลการจัดโปรแกรม/กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาภาวะพหุพลัง
ได้แก่

๕.๒.๑ การประเมินความพึงพอใจในการจัดกระบวนการในการพัฒนารูปแบบการ
เสริมสร้างภาวะพหุพลัง ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมตามโปรแกรมภาวะพหุ
พลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

๕.๒.๒ การสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรม/กระบวนการพัฒนาภาวะพหุ
พลัง ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากร ผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรม/
กระบวนการพัฒนาภาวะพหุพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

๓.๓ การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการ
สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จาก
ประสบการณ์ งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีด้านการพัฒนาโปรแกรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา
ภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ

๒. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยพัฒนาจากเครื่องมือของวิทยานิพนธ์ และงานวิจัย
ที่ผู้วิจัยทำการศึกษา

๓. นำเครื่องมือจำนวน ๗ ชุด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการ
ตรวจสอบเครื่องมือ ๗ ท่าน (รายชื่อ ภาคผนวก ก) โดยมีเกณฑ์ที่ใช้คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิคือ ผู้ที่มีความ
ชำนาญด้านการศึกษาในระบบโรงเรียน ๑ ท่าน ด้านผู้สูงอายุ ๑ ท่าน ด้านวิจัย ๒ ท่าน ด้าน
พระพุทธศาสนา ๒ ท่าน และด้านภาษา ๑ ท่าน โดยมีรายนามต่อไปนี้

๓.๑ ดร.พงศรัชชวชิ วิวังสุ	ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน
๓.๒ นอ.ดร.อุษา โพนทอง	ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ
๓.๓ ดร.ลำพอง กลมกุล	ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย
๓.๔ นอ.ดร.นภัทร แก้วนาค	ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย
๓.๕ ดร.อำนาจ บัวศิริ	ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา
๓.๖ พระมหาสมบุญ วุฒิโกโร, ดร.	ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา
๓.๗ ดร.อดุลย์ คนแรง	ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา

และนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ ดังรายละเอียด ดังนี้
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (รายละเอียดในภาคผนวก ง) ดังต่อไปนี้
เครื่องมือชุดที่ ๑ แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลัง

เครื่องมือชุดที่ ๒ แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธผู้สูงอายุ

๓.๓.๑ วิธีการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดพระพุทธศาสนา และกระบวนการพัฒนาพลังมาสังเคราะห์เข้าด้วยกัน เกิดเป็นเนื้อหาใหม่โดยใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบเนื้อหาโดยมีดัชนีตัวชี้วัด ภาวะพัฒนาพลังของ WHO, 2002 ที่มีองค์ประกอบ ๓ ด้าน ๑๕ ตัวบ่งชี้ (Kattika Thanawang, 2006) มาเป็นหลักในการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเนื้อหาที่มีความคล้ายคลึงกัน ใกล้เคียงกัน หรือเหมือนกัน มารวบรวมไว้ด้วยกัน แล้วบูรณาการให้เป็นเนื้อหาเดียวกันสำหรับนำมาใช้ในการสร้างแบบวัดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ สรุปได้ ๓ ด้าน ๑๑ เรื่อง

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

๑. เครื่องมือชุดที่ ๑ แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

๑.๑ วิธีการพัฒนาแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๑.๑ ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหา และแนวคิดของการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง ขององค์การอนามัยโลก WHO, 2002 และวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญของแนวคิดออกมามีการพัฒนา ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นแบบวัดที่เป็นความรู้ที่ผู้เข้าอบรมควรทราบในแต่ละเรื่อง นำมาจัดเป็นแบบทดสอบวัดความรู้จำนวน ๒๐ ข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้ คือ ก. ข. ค. และ ง. จำนวน ๒๐ ข้อ ตามแนวคิดพฤติกรรมการเรียนรู้ของ Bloom, 1956 โดยครอบคลุมเนื้อหาและระดับของการวัดความรู้ ๖ ระดับ คือ จำ เข้าใจ นำไปใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า จำแนกตามการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง ๓ ด้าน ๑๑ เรื่อง

๑.๒ การตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน โดยมีเกณฑ์ที่ใช้คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิคือ ผู้ที่มีความชำนาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ๑ ท่าน ด้านผู้สูงอายุ ๑ ท่าน ด้านวิจัย ๒ ท่าน ด้านพระพุทธศาสนา ๒ ท่าน และด้านภาษา ๑ ท่าน และนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ

๒. เครื่องมือชุดที่ ๒ แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ

ระยะที่ ๓ การทดลองการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

ระยะที่ ๔ นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ โดยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม/กระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Boyle, 1981 แบบเชิง

พัฒนา ใน ๘ ขั้นตอนคือ (๑) การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม (๒) การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย (๓) พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม (๔) กำหนดทรัพยากรและการสนับสนุน (๕) วางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ (๖) แผนปฏิบัติการ (๗) ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร และ (๘) การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

(๑) การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม

ในกระบวนการพัฒนารูปแบบการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาได้ และพัฒนาได้แบบไม่จำกัด พร้อมทั้งเชื่อมั่นในวิถีชุมชน และการรวมพลังของชุมชนในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยในชุมชนจะมีแรงสนับสนุนทางสังคมที่คอยช่วยสนับสนุนให้เกิดการเสริมพลังในการขับเคลื่อนผู้สูงอายุสู่ภาวะพหุพลังได้

(๒) การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย

จากการลงพื้นที่สำรวจหมู่บ้านต่างๆ ทั้ง ๔ หมู่ของชุมชน ภายใต้การดูแลของ รพ.สต. ด่านช้าง พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุจากหมู่ที่ ๒ แหล่งภูมิปัญญาชาวบ้าน มีแหล่งคลังความรู้ชุมชน และคนที่นี้เป็นคนพื้นฐานที่อพยพมาตั้งแต่โบราณ โดยพื้นฐานเป็นชุมชนลาวคั่ง ซึ่งมีประวัติชุมชน ประเพณี และวิถีชีวิตที่ไม่เหมือนชุมชนหมู่บ้านอื่นๆ การวิเคราะห์เป้าหมายและความต้องการพบว่า ผู้สูงอายุต้องการการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ต้องการการพึ่งพาหมอ หรือโรงพยาบาล ต้องการด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างแท้จริงและยั่งยืน พร้อมทั้งต้องการการมีส่วนร่วมจากผู้ดูแลในการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

(๓) พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม

จากการพูดคุย ในส่วนงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้นำชุมชน ส่วนงานภาครัฐ รพ.สต. ผู้ใหญ่บ้าน อสม. ประจำหมู่บ้าน และชาวบ้านหมู่ ๒ ทำให้ได้ความต้องการในการกำหนดเป็นเนื้อหาในการที่จะร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

(๔) กำหนดทรัพยากรและการสนับสนุน

จากเนื้อหาที่ได้ นำมาจัดเรียงลำดับ และพิจารณาบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในแต่ละกิจกรรมเพื่อให้มีผู้เชี่ยวชาญ มาช่วยในการทำกิจกรรมเพื่อให้โปรแกรมที่จัดทำขึ้นสัมฤทธิ์ผลตามที่วางไว้

(๕) วางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้

จากนั้นนำเนื้อหาที่ผู้สูงอายุควรจะได้เรียนรู้ มาพิจารณาออกแบบเลือกประสบการณ์เรียนรู้ที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับ พร้อมทั้งจัดเตรียมอุปกรณ์ และเอกสารต่างๆ

(๖) แผนปฏิบัติการ

เนื้อหาและกิจกรรมที่ออกแบบนั้นจะต้องมีความน่าสนใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่จะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ และสามารถติดตามผลได้ ทำการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนอย่างต่อเนื่อง นำโปรแกรมไปปฏิบัติ และสามารถยืดหยุ่น และปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้การจัดโปรแกรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

(๗) ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร

มีการประเมินที่น่าเชื่อถือ อาจประเมินจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยที่ทำกระบวนการเองกับกลุ่มผู้สูงอายุ หรือประเมินแบบไม่มีส่วนร่วมโดยการสังเกตของผู้ร่วมวิจัย และอาจจะมีแบบสอบถามเพื่อการประเมินก่อนและหลังกระบวนการ

(๘) การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

จัดทำรายงานและสรุปผลที่ได้จากการทำกระบวนการหรือโปรแกรม เพื่อให้ได้ความสมบูรณ์และกระจ่างเกี่ยวกับโปรแกรม โดยควรมีรายละเอียดดังนี้ (๑) ความจำเป็นที่ต้องมีโปรแกรมดังกล่าว (๒) โปรแกรมเป็นเรื่องอะไร (๓) บทบาทของผู้ให้ความรู้ (๔) ผลที่คาดหวัง (๕) ประโยชน์ (๖) การปฏิบัติงาน (๗) ปฏิกริยาของผู้เข้าร่วมโปรแกรม และผู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ติดตามด้วยการตอบคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติมโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง

แผนการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยจัดแผนการเรียนการสอนตามแผนการเรียนรู้ ๘ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑) วัตถุประสงค์ (๒) กลุ่มผู้เรียน (๓) วิทยากร (๔) เนื้อหาสาระ (๕) กิจกรรมการเรียนรู้ (๖) แหล่งความรู้ และสื่อการสอน (๗) การประเมินผล (๘) สภาพแวดล้อม ผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นแผนการเรียนรู้อย่างแสดงในตารางที่ ๔

ตารางที่ ๓.๑ แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการเสริมสร้างภาวะพลพลังของผู้สูงอายุ

ลำดับ	เรื่อง	เนื้อหา	กระบวนการ	สื่อ	ผลที่คาดหวัง
๑	ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ	๑.เกิดความตระหนักและรับที่ จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำ เพื่อทุกคน ๔.ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ละ สุขอนามัยของผู้สูงอายุ	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่ ๔. ลงมือปฏิบัติ	ใบงาน/วิดีโอ/เกม / เอกสารประกอบเอกสาร สอน ซักถามประเมินความรู้	ผู้สูงอายุมีความรู้และทัศนคติในการดูแลสุขภาพ ของตนเอง เกิดความตระหนักในปัญหาสุขภาพ และมีการวางแผนที่จะดูแลตนเอง พร้อมทั้ง สามารถร่วมทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้
๒	ความรู้เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อ เข้าสู่วัย ผู้สูงอายุ	๑.เกิดความตระหนักและรับที่ จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำ เพื่อทุกคน ๔.ทำอย่างต่อเนื่อง เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่ ๔. ลงมือปฏิบัติ	ใบงาน/วิดีโอ/เกม / เอกสารประกอบเอกสาร สอน ซักถามประเมินความรู้	ผู้สูงอายุมีความรู้ และพฤติกรรมในการยอมรับ สภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และยอมรับ ในการวางแผนการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ รู้วิธีในการพึ่งตนเองในเรื่องของการดูแลสุขภาพ สามารถลงมือกระทำกิจกรรมการดูแลสุขภาพ ร่วมกับผู้อื่นได้ และรู้วิธีในการดูแลตนเองอย่าง ต่อเนื่อง
๓	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ	๑.เกิดความตระหนักและรับที่ จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา	เอกสาร ใบงาน กิจกรรม	เข้าใจปัญหาและรู้วิธีการรับประทานอาหารที่ เหมาะกับวัย เกิดความตระหนักถึงปัญหา สุขภาพที่เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการในวัย

ลำดับ	เรื่อง	เนื้อหา	กระบวนการ	สื่อ	ผลที่คาดหวัง
		<p>๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน</p> <p>๔.ทำอย่างต่อเนื่อง</p> <p>ความรู้เรื่องปัญหาที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</p>	<p>๒.สะท้อนคิด</p> <p>๓.สร้างความรู้ใหม่</p> <p>๔. ลงมือปฏิบัติ</p>		<p>ผู้สูงอายุ รู้จักวิธีการในการพึ่งพาตนเองในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถลงมือทำกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม และรู้จักวิธีการดูแลตนเองด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง</p>
๔	การออกกำลังกาย	<p>๑.เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง</p> <p>๒.พึ่งพาตนเองได้</p> <p>๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน</p> <p>๔.ทำอย่างต่อเนื่อง</p> <p>ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ตัวอย่างทำออกกำลังกาย</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์</p> <p>๑.รับรู้ปัญหา</p> <p>๒.สะท้อนคิด</p> <p>๓.สร้างความรู้ใหม่</p> <p>๔. ลงมือปฏิบัติ</p>	<p>ความรู้ ใบงาน และกิจกรรม</p>	<p>เข้าใจปัญหาและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เกิดความตระหนักในเรื่องของการออกกำลังกายว่ามีความสำคัญ รู้วิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่นได้ และทำอย่างต่อเนื่อง</p>
๕	การพัฒนาสุขภาพจิต	<p>๑.เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์</p>	<p>ค ว า ม ร ู้ ไ บ ง า น กิจกรร ม</p>	<p>ผู้สูงอายุมีความรู้ และวิธีการในการจัดการกับความเครียดของตนเอง ได้ดีขึ้น เกิดความ</p>

ลำดับ	เรื่อง	เนื้อหา	กระบวนการ	สื่อ	ผลที่คาดหวัง
		<p>๒.พึ่งพาตนเองได้</p> <p>๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน</p> <p>๔.ทำอย่างต่อเนื่อง</p> <p>การพัฒนาความคิดอย่างมีความสุข และสามารถเผชิญสถานการณ์ชีวิตได้</p>	<p>๑.รับรู้ปัญหา</p> <p>๒.สะท้อนคิด</p> <p>๓.สร้างความรู้ใหม่</p> <p>๔. ลงมือปฏิบัติ</p>		<p>ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต มีวิธีในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ลงมือปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นได้ และสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง</p>
๖	หลักด้านอายุสส์ (อายุวัฒนวิธี)	<p>๑.เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง</p> <p>๒.พึ่งพาตนเองได้</p> <p>๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน</p> <p>๔.ทำอย่างต่อเนื่อง</p> <p>เรียนรู้เรื่อง ๑. อาหารสิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน ให้เกื้อกูลกับชีวิต ให้ผ่อนคลายไม่เครียด (สัปปายการี) ๒.รู้จักประมาณ (สัปปาเยมัตตัญญู) ๓.กินของที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้แหลกละเอียด (ปริณตโภช) ๔.รู้จักจัดรู้จักใช้</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์</p> <p>๑.รับรู้ปัญหา</p> <p>๒.สะท้อนคิด</p> <p>๓.สร้างความรู้ใหม่</p> <p>๔. ลงมือปฏิบัติ</p>	ความรู้ กิจกรรม	<p>มีความรู้และทักษะในการปฏิบัติตามหลักอายุสส์ ๕ เกิดความตระหนักและถึงความสำคัญของหลัก ๕ ประการในหลักอายุสส์ ยอมรับและทำตาม รวมทั้งทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม ทั้งสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง</p>

ลำดับ	เรื่อง	เนื้อหา	กระบวนการ	สื่อ	ผลที่คาดหวัง
		เวลาที่เหมาะสม ถูกเวลาทำเป็น เวลา ทำให้พอหรือควรแก่เวลา (กาล จารี) ๕ . รู้ จัก ถี อ พรหมจรรย์ การควบคุม กามารมณ์ เว้นเมถุนตามควร เช่นถึงวันพระก็รักษาศีลอุโบสถ (พรหมจารี)			
๗	ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า	๑.เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน ๔.ทำอย่างต่อเนื่อง เรื่องเล่าประวัติชุมชน ความเป็นมาประเพณีและวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนที่นี่	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่ ๔. ลงมือปฏิบัติ	บุคคลสำคัญในหมู่บ้าน กิจกรรม	ผู้เรียนมีความรู้ และความเข้าใจในประวัติความเป็นมาของชุมชน ความเป็นมาประเพณีและวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนที่นี่ มีความภาคภูมิใจในชุมชนของตนเอง พร้อมทั้งขยายผลไปยังเด็ก รุ่นใหม่ เพื่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมหมู่บ้าน และเกิดความยั่งยืนของวิถีชุมชน
๘	คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน)	๑.เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่	ก จ ก ร ร ม ร ่ว ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้	ผู้ร่วมเรียนรู้เกิดความภาคภูมิใจในวิถีชีวิตที่นี่ เกิดความภาคภูมิใจต่อคลังปัญญาชุมชน ที่สามารถสะท้อน และถ่ายทอดองค์ความรู้ไปยังคนรุ่นใหม่ เพื่อเป็นการสืบสาน ภูมิปัญญาชาวบ้านให้ยั่งยืน

ลำดับ	เรื่อง	เนื้อหา	กระบวนการ	สื่อ	ผลที่คาดหวัง
		๔.ทำอย่างต่อเนื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน ปราชญ์ ชาวบ้าน	๔. ลงมือปฏิบัติ		
๙	ดอกไม้แทนใจเพื่อใน หลวง (จิตอาสา)	๑.เกิดความตระหนักและรับที่ จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำ เพื่อทุกคน ๔.ทำอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมการทำดอกไม้จันทร์ เพื่อในหลวง	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่ ๔. ลงมือปฏิบัติ	วัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับ การทำดอกไม้จันทร์ ๑.กระดาษทำกลีบ ๒.เกสรดอกไม้ ๓.กระดาษพันก้าน ๔.รูปเทียน ๕.กาว ๖.ไม้จิ้มลูกชิ้น	ผู้เรียนมีความรู้มีทักษะ และพฤติกรรมในการทำ กิจกรรมจิตอาสา สามารถทำเองได้ และทำเป็น กลุ่ม รวมทั้งทำอย่างต่อเนื่อง
๑๐	หลักประกันทาง กายภาพ คือ ด้านผู้ดูแล และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความ ปลอดภัยใน ชีวิตประจำวัน (พัฒนา ความร่วมมือของชุมชน ในการดูแลผู้สูงอายุ)	๑.เกิดความตระหนักและรับที่ จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำ เพื่อทุกคน ๔.ทำอย่างต่อเนื่อง บ้านและที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ แนวความคิดการออกแบบ สิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับสภาพ และลักษณะของผู้สูงอายุ	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่ ๔. ลงมือปฏิบัติ	ความรู้ กิจกรรม	ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายในวัยสูงอายุ ที่มีผลต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวันเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เกิดความ ตระหนักและยอมรับในการเตรียมหรือปรับบ้าน หรือที่อยู่อาศัยให้เหมาะกับตนเอง โดยสามารถ ทำได้เอง และสามารถทำกิจกรรมกลุ่มได้ รวมทั้ง สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง

ลำดับ	เรื่อง	เนื้อหา	กระบวนการ	สื่อ	ผลที่คาดหวัง
๑๑	พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)	๑.เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง ๒.พึ่งพาตนเองได้ ๓.ผู้สูงอายุทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน ๔.ทำอย่างต่อเนื่อง ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ตามความสมัครใจ	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ๑.รับรู้ปัญหา ๒.สะท้อนคิด ๓.สร้างความรู้ใหม่ ๔. ลงมือปฏิบัติ	ความรู้ กิจกรรม ใบงานติดตามผล	ผู้สูงอายุร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักเรียนในชุมชน เพื่อให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคมในการมีส่วนร่วมในการดูแลการใช้ชีวิตประจำวัน โดยสามารถทำได้เอง ทำเป็นกลุ่มและทำอย่างต่อเนื่อง

การนำรูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุมาใช้ กับกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลอง และนำแบบสอบถามสุขภาพองค์แนวพุทธ และแบบวัดภาวะพหุพลังที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปสอบถามก่อน (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล ๘ สัปดาห์

๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ และนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้อย่าง เชื่อมโยงและต่อเนื่องตามระยะของการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ใน พื้นที่บ้านหนองอีเปาะ หมู่ที่ ๒ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

๑. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในชุมชน และทำการติดต่อ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ เพื่อขอสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลพื้นที่ และเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ ของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒. ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ พุคุยกับผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยมีการนัดหมาย ผู้สูงอายุในชุมชน ณ ศาลากลางหมู่บ้าน เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากนั้นนำ ข้อมูลที่ค้นพบมาสร้างแบบสอบถามภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุในพื้นที่ และทำการออกแบบกิจกรรม ให้สอดคล้องกับความต้องการของพื้นที่ และปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ๗ ท่าน

๓. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามภาวะสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ และแบบวัดภาวะพหุพลัง ไป ทดสอบกับผู้สูงอายุในชุมชนใกล้เคียงที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของ แบบสอบถาม

๔. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร เป้าหมาย คือผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองอีเปาะ หมู่ที่ ๒ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี ได้กลุ่ม ตัวอย่าง ๓๐ คน ซึ่งในการแจกแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ทำการแจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ ๓ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพหุพลังผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน อสม. และผู้สูงอายุในชุมชน

ขั้นตอนที่ ๔ ทดสอบและนำเสนอผลของการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลัง ของผู้สูงอายุ มีการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อทดสอบรูปแบบการเสริมสร้าง ภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑. แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ และแบบวัดภาวะพหุพลังของ ผู้สูงอายุ สอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย ทั้งกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างภาวะ

พฤติกรรมของผู้สูงอายุ และกลุ่มปกติ จำนวน ๓ ครั้ง คือ ก่อนเข้าร่วม หลังเข้าร่วม และระยะติดตามผล ๒ เดือน

๒. แบบบันทึกประจำวัน เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในส่วนของภูมิปัญญาชุมชน และจิตอาสา เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์เชื่อมโยงกับชุมชนต่อไป

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ในพื้นที่บ้านหนองอีเปาะ หมู่ที่ ๒ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุในชุมชน โดย

๑.๑ รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ นำมาจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy)

๑.๒ ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวมจัดวางอย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งานอย่างสะดวก จากนั้นจัดระเบียบออกเป็นหน่วยย่อยตามความเหมาะสมอย่างเป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตอบคำถามวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามโครงสร้างของประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้

๑.๓ ตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ด้วยวิธีการตรวจสอบ ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ตรงตามทฤษฎีที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร และให้ผู้สูงอายุในชุมชนตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

๒. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

๒.๑ การทดสอบคุณภาพแบบสอบถาม

(๑) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence : IOC)

(๒) วิเคราะห์ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาครอนบาค (Constant comparison : α)

๒.๒ การตรวจสอบคุณภาพของกระบวนการรูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ

วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence : IOC)

๓. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นที่ ๒ การพัฒนารูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุในชุมชน โดย

๑.๑ รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ นำมาจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy)

๑.๒ ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวมจัดวางอย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งานอย่างสะดวก จากนั้นจัดระเบียบออกเป็นหน่วยย่อยตามความเหมาะสมอย่างเป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตอบคำถามวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามโครงสร้างของประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้

๑.๓ ตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ด้วยวิธีการตรวจสอบ ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ตรงตามทฤษฎีที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร และให้ผู้สูงอายุในชุมชนตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของการพัฒนารูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

การวิจัยในขั้นทดสอบและนำเสนอผลของการพัฒนารูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ จำนวน ๓ ครั้ง คือ ก่อนเข้าร่วม หลังเข้าร่วม และระยะติดตามผล ๒ เดือน

๑.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๑.๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทดสอบ ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุปกติในชุมชน โดยใช้ค่าที่ ๒ กลุ่มอิสระ (t-test independent)

๑.๓ วิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ก่อน หลัง และระยะติดตามผล ๑ เดือน หลังเข้าร่วมกิจกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

๒. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

(๑) รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

(๒) ตรวจสอบความเชื่อถือได้ ด้วยการให้ผู้สูงอายุที่ได้รับการสัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ มีสมมติฐานการวิจัย (๑) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง (๒) ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ มีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้ง ๔ ด้าน และมีภาวะพหุพลังผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มควบคุม การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยกำหนดขอบเขต และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

๔.๑ ผลการสำรวจสภาพชีวิต บริบทชุมชน และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

ข้อมูลบริบทชุมชนที่จัดเก็บประกอบด้วย บริบทชุมชน ลักษณะประชากร สังคมและวัฒนธรรม จากการศึกษาประวัติของชุมชนที่ได้จากการสนทนากับชาวบ้าน และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ชุมชนมีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจดังนี้

๔.๑.๑ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว

ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ประชากรในตำบลด่านช้าง มี ๑๗ หมู่บ้าน โดยมีจำนวนหลังคาเรือน ๔,๕๐๐ หลังคาเรือน ประชากรทั้งสิ้น ๑๕,๒๔๘ คน จำนวนเด็กแรกเกิดถึง ๖ ปี ๙๑๒ คน จำนวนสตรีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ๒,๕๘๗ คน จำนวนผู้สูงอายุ ๑,๓๒๘ คน จำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ๒๓๗ คน จำนวนผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ ๒๕ คน จำนวนผู้พิการ ๗๓ คน⁶⁷ นอกจากนี้ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลด่านช้าง ด้านจำนวนประชากร และหลังคาเรือน พบว่า ภายใต้การดูแลของ รพ.สต.ด่านช้าง ไร้อาสาสมัครทั้งสิ้น ๒,๒๔๕ คน แบ่งเป็นเพศชาย ๑,๐๗๘ คน เพศหญิง ๑,๑๖๗ คน อัตราส่วนเพศชาย : เพศหญิง เท่ากับ ๑ : ๑.๐๘ โดยมีจำนวนหลังคาเรือนเท่ากับ ๙๖๒ หลังคาเรือน⁶⁸ โดยประชากรในหมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ มีจำนวนทั้งสิ้น ๓๙๙ คน และเป็นประชากรผู้สูงอายุ จำนวน ๘๔ คน ประชาชนส่วนใหญ่เป็นคนดั้งเดิมในพื้นที่ ประกอบอาชีพหลัก คือ การทำไร่ทำนา ชุมชนหนองอีเปาะมี

⁶⁷ ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, www.suphanburi.kapook.com เข้าถึงเมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁶⁸ ข้อมูลจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลด่านช้าง เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๐.

สถานศึกษาอยู่ท้ายหมู่บ้าน คือ โรงเรียนบ้านหนองอีเปาะ รวมทั้งมีสาธารณูปโภคที่ครบครัน เช่น ไฟฟ้า ประปาทุกครัวเรือน การเดินทางในชุมชนมีความสะดวกเนื่องจากมีถนนคอนกรีต การติดต่อสื่อสารของคนในชุมชนใช้วิธีบอกปากต่อปาก ประกาศเสียงตามสายโดยหอกระจายข่าว ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน โทรศัพท์ ป้ายประกาศ และการทำประชาคม เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยจะใช้บริการที่โรงพยาบาลสุขภาพประจำตำบลตำบลข้าง (รพ.สต. ตำบลข้าง) แต่ถ้าเจ็บป่วยรุนแรงจะใช้บริการที่โรงพยาบาลตำบลข้าง หรือโรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช เป็นต้น ประชากรส่วนใหญ่ใช้สิทธิการรักษาพยาบาลจากบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า จากรายงานของ รพ.สต. ตำบลข้าง พบว่าโรคที่ประชาชนในชุมชนมาใช้บริการที่ รพ.สต. มากที่สุด ได้แก่ กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มโรคเบาหวานความดัน

จากการพูดคุยกับชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในหมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ เล่าว่า สภาพวิถีชีวิตของคนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา รายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตร วิถีชุมชนบ้านหนองอีเปาะเป็นวิถีวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนที่อื่น กล่าวคือ คนที่นี่จะหยุดงาน หรือไม่ทำงาน ในทุกๆ วันพระ เนื่องมาจากว่าเป็นวิถีที่มีศรัทธาความเชื่อผีตาโขนบ้าน ผีตาโขน ปัจจุบันเราก็มีความเคารพ โดยเราต้องเลี้ยงผีตาโขนในบ้านในเดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ ของทุกๆ ปี และจะไปทำบุญในทุกๆ วันพระ ซึ่งเป็นประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมายาวนาน และยังมีความเข้มแข็งสืบทอดมาทุกวันนี้

ประชากรที่อยู่ในชุมชนส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ อาชีพเป็นอาชีพเกษตรกรกรรม มีการประกอบอาชีพเกษตรกรรมตลอดทั้งปี เริ่มตั้งแต่ การเพาะปลูกของชุมชนที่นี่เริ่มตั้งแต่ช่วงฤดูฝนเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม เป็นฤดูการทำนาปลูกข้าว ชุมชนตั้งอยู่ใกล้เขตเขาวัง ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าไม้ที่มีป่าคอนข้างสมบูรณ์ ดังนั้นในช่วงหน้าฝนพื้นที่ป่าจึงมีทั้งเห็ดโคน และหน่อไม้ชาวบ้านที่นี่จึงมีอาชีพกันตลอดทั้งปี โดยในช่วงเดือนสิงหาคม-ตุลาคม ชาวบ้านจะขึ้นเขาเก็บหน่อไม้เพื่อทำแปรรูปเป็นหน่อไม้ต้ม ไว้สำหรับแจกในช่วงหน้ากฐิน หลังจากหน่อไม้เริ่มลดปริมาณลงแล้ว ก็ถึงฤดูของเห็ดโคน ซึ่งเห็ดโคนที่นี่เป็นเห็ดโคนคุณภาพดี ดังนั้นในช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม จึงเป็นฤดูกาลเก็บเห็ดโคนของชาวบ้าน เห็ดโคนที่เก็บได้มีราคา กิโลกรัมละประมาณ ๒๕๐-๓๐๐ บาทเลยทีเดียว ครั้นเห็ดโคนเริ่มทยอยหมดในช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน ก็เป็นฤดูกาลเกี่ยวข้าวที่ปลูกไว้ในช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม เป็นฤดูกาลตัดอ้อย และกุ่มภาพันธุ์-เมษายน เป็นฤดูกาลทำไร่ ปลูกอ้อยปลูกมันจะเห็นว่าชาวบ้านที่นี่มีกิจกรรมทำกันในทุกๆ ฤดูกาล วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนที่นี่เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง ปลูกที่กิน และกินที่เรปลูก นอกจากนี้ยังมีป่าที่อุดมสมบูรณ์ในบริเวณใกล้เคียงที่สามารถไปหาเห็ดโคน หาหน่อไม้ หาปลา หาลูกฮวกได้อีกด้วย สภาพชีวิตความเป็นอยู่ คนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นคนพื้นถิ่นไม่ย้ายออกไปอยู่นอกชุมชน ดังนั้นเราจะพบว่าเมื่อเราเดินเข้าชุมชนเราจะพบว่าคนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นเครือญาติกัน จึงทำให้สังคมที่นี่มีความสงบ ร่มเย็น บริบทครอบครัว เป็นครอบครัว

ขยาย ที่มีคนใหญ่บ้านหลายรุ่นอายุ แต่มีบ้างในบางครอบครัวที่ลูกหลานวัยทำงานออกไปทำงานต่างหมู่บ้าน เหลือผู้เฒ่าอยู่บ้านในชุมชน

ชุมชนหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ เป็นชุมชนที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ มีลำคลองสาธารณะไหลผ่านท้ายหมู่บ้าน ทำให้ดินที่นี่อุดมสมบูรณ์สามารถปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ ได้งอกงาม ด้วยวิถีชุมชนเป็นวิถีลาวครั้งที่อพยพมาจากประเทศลาว ยังเป็นวิถีการเคารพผีตาแจบ้าน ซึ่งจะมีการประกอบพิธีกันในทุก เดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ ของทุกปี ในหมู่บ้านมีคุณตายอด อายุ ๘๔ ปี ทำหน้าที่ในการติดต่อกับผีปู่ตาแจบ้าน นอกจากนี้ยังมีคุณตาสา ที่เป็นหมอต่อดูกระดูกที่หักได้ อันนี้เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่คนในชุมชน หากมีปัญหาเรื่องกระดูกหักก็สามารถให้คุณตาสาประกอบพิธีให้ได้

๔.๑.๒ ภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุบ้านหนองอีเปาะ

ชุมชนหนองเปาะ หรือหนองอีเปาะมีผู้สูงอายุอยู่ในชุมชน จำนวน ๘๔ คน ซึ่งการพัฒนาผู้สูงอายุที่เสนอโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, ๒๐๐๒) ได้ระบุถึงองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการของการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) การพัฒนาสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Health) ๒) การส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัยหรือการมีหลักประกัน (Security) ๓) การสร้างความมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม (Participation) จากการลงพื้นที่สำรวจและสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีลักษณะดังนี้

๔.๑.๒.๑ ด้านการพัฒนาสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Health)

องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. ๑๙๘๔) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย ดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี ๒ อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกายและ เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ

จากสภาพความเป็นอยู่ และการดูแลสุขภาพของของผู้สูงอายุในชุมชนก่อนที่จะมีการทำกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ นายไว้ กาฬภักดี (ผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๒) และผู้นำชุมชน ได้อธิบายว่า

“โดยปกติชาวบ้านที่นี่เขาก็ทำมาหากินกันตามปกติ ส่วนใหญ่จะทำเกษตรกรรม ส่วนเรื่องวัดเขาก็มีการทำบุญไปทำบุญกันในทุกๆ วันพระ ถ้าสูงอายุหน่อยแก็ก็จะนุ่งขาวห่มขาวไปสวดมนต์ที่วัดด้วย คนที่นี้ขยันไม่มีวันหยุด เพราะเขามีกิจกรรมกันตลอดปี ส่วนเรื่องสุขภาพ คนสูงอายุที่นี่เค้าจะ

มีวินัยในการกินยา เขาจะชอบเวลาที่หมอมาน (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.) ถ้ามีการประชาสัมพันธ์ให้มาตรวจน้ำตาล เบาหวานความดัน เขาจะกระตือรือร้นมาก”⁶⁹

จากข้อความข้างต้นสามารถระบุได้ว่า ในช่วงเริ่มแรกก่อนที่จะมีการทำกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพิสัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ให้ความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ก่อนแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีการสนใจในตัวเอง และมีความใส่ใจต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้ามาให้ตรวจให้หมู่บ้าน มีวินัยในการรับประทานยาให้ตรงตามที่หมอกำหนด แต่เรื่องของการรักษาโรคก็ยังคงต้องดำเนินไปตามตารางความเป็นไปของโรค เท่าที่ได้สัมผัสกับผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุยังไม่ได้มีความรู้หรือตระหนักถึงถึงความสำคัญของสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง ยังไม่ได้ใส่ใจที่จะดูแลตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพายา หรือกระบวนการทางการแพทย์ ผู้วิจัยจึงออกแบบกระบวนการให้ผู้สูงอายุเกิดกระตือรือร้นเรื่องสุขภาพ เข้าใจต่อการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อที่จะได้เข้าใจโรค และดูแลสุขภาพตนเองได้ เช่นเดียวกันที่ คุณหมอนุชนารถ ชูเถื่อน (หมอแต) เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ด่านช้าง ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนว่า

“คนแก่ที่นี้เขาห่วงตัวเขาเอง เขาจะดูแลตัวเองอย่างดี ชอบไปหาหมอ ถ้าหมอนัดเขาจะตรงต่อเวลามากๆ ที่หมู่ ๒ นี้ขึ้นชื่อว่าผู้สูงอายุมีวินัยในการรักษา ทำให้สามารถดูแลค่าเบาหวานความดันได้เป็นอย่างดี”⁷⁰

การที่ผู้สูงอายุเป็นคนมีวินัยในการดูแลสุขภาพและรับประทานยาเป็นการบ่งบอกว่า ผู้สูงอายุที่นี้เห็นความสำคัญของเรื่องสุขภาพที่ตนเองต้องดูแลให้แข็งแรงโดยที่จำเป็นไม่ต้องเป็นภาระให้กับลูกหลาน เพราะลูกหลานในวัยทำงานส่วนใหญ่จะออกไปทำมาหากินนอกหมู่บ้าน ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอจึงเป็นสิ่งที่ให้ความสำคัญอย่างมาก

สรุป ก่อนการทำการกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพิสัยผู้สูงอายุ ในชุมชนหมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ผู้สูงอายุมีความสนใจ ใส่ใจในสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี แต่ยังคงเป็นการดูแลแบบทำตามที่หมอบอก หรือหมอสั่ง ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง

๔.๑.๒.๒ ด้านการส่งเสริมความมั่นคง ปลอดภัยหรือการมีหลักประกัน (Security)

ความมั่นคงหรือหลักประกัน ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๒ ปัจจัย ดังนี้ (๑) ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองทางสังคมในด้านรายได้ หลักประกันสุขภาพตามสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ (๒) ลดการทำร้ายหรือการเอาเปรียบ และละเลยทอดทิ้งไม่ดูแลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสตรี

⁶⁹ สัมภาษณ์ ผู้ใหญ่ไว้ กาทักดี, วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๐.

⁷⁰ สัมภาษณ์ คุณหมอนุชนารถ ชูเถื่อน, เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ด่านช้าง, วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

โดย การส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัยหรือการมีหลักประกันสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ มี ๒ ด้านด้วยกันคือ (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียนนักเรียนในชุมชน) ทั้งนี้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดหลังผู้สูงอายุ เรื่องของความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันทางด้านกายภาพยังไม่มีทำให้ความสำคัญที่ชุมชนจะเข้ามาช่วยส่งเสริมดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจัง แม้จะมีการทำกิจกรรมผ่านชมรมผู้สูงอายุของชุมชนอยู่บ้างแต่ก็ไม่มีอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับที่ คุณดล คำปาน สมาชิกชุมชน หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ กล่าวว่า

“กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุที่เคยมีเมื่อก่อน แต่ตอนนี้ก็ไม่ค่อยจะมีอะไรสักเท่าไร จะมีก็แต่เรื่องของการประชุม แล้วก็มาบอกข่าวสารกัน แต่ถ้าจะให้มาทำกิจกรรมกันมันรวมตัวกันยาก”⁷¹

จากข้อความข้างต้นบ่งบอกได้ว่า แม้ชุมชนจะมีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ แต่การขับเคลื่อนในกิจกรรมด้านการดูแลผู้สูงอายุอาจจะมีแต่ไม่ต่อเนื่องทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนไม่ได้รับการดูแลจากชมรมผู้สูงอายุได้รับเพียงข่าวสารข้อมูลที่ประธานชมรมไปรับฟังจากส่วนงานของภาครัฐแล้วนำมาบอกกล่าว

ในด้านการมีส่วนร่วมหรือความร่วมมือของโรงเรียน และนักเรียนในชุมชน พบว่าแม้ว่าในชุมชนจะมีโรงเรียนอยู่ท้ายชุมชน แต่ก็ยังเป็นนักเรียนจากที่อื่นมาเรียนที่โรงเรียน ทำให้โรงเรียน และนักเรียนกับชุมชนแยกจากกัน นักเรียนเมื่อเรียนเสร็จก็รับขึ้นรถโรงเรียนกลับบ้าน ไม่มีโอกาสได้มาศึกษาความเป็นไปของชุมชน ดังคำกล่าวของ คุณยุวณี กาฬภักดี ที่ว่า

“โรงเรียนกับชุมชน จะเชื่อมโยงกันก็ในวันที่มีกีฬา หรือมีกิจกรรมทำบุญที่โรงเรียน ผู้อำนวยการจะมากล่าวว่าจะให้ทางชุมชนช่วยอะไรบ้าง เช่น ช่วยทำกับข้าว และอาหารไปเลี้ยงในวันกีฬา หรือวันไหว้ครู วันเปิดภาคการศึกษา เป็นต้น แต่ทางโรงเรียนยังไม่เคยส่งนักเรียนเข้ามาเรียนรู้กับชุมชน แต่ถ้าจะมาก็กลัวว่าเด็กจะเรียนไม่ได้ เพราะว่าที่ตายอดแกลสานกระชู่ แกลลวดเล็กๆ จะทำไม่เป็น กลัวมีดจะบาดมือเด็กๆ แกลขอบพูดว่า เด็กเขาจะทำได้หรือ เพราะว่าต้องผ่าไม้ไผ่ ต้องจักออกมาให้มันบาง เดี่ยวจะบาดมือเด็ก แล้วเด็กๆ จะมีเวลาไหม เพราะว่าการทำงานแต่ละอย่างก็ใช้เวลา มากลัวว่าจะเสียการเรียน และที่สำคัญเด็กที่มาเรียนที่โรงเรียนส่วนใหญ่เป็นเด็กนอกพื้นที่ เพราะฉะนั้นเขาต้องรีบกลับบ้านเพราะบ้านอยู่ไกล และก็กลับโดยรถโรงเรียน ซึ่งมีเวลาในการมารับมาส่ง”⁷²

จากข้อความข้างบนบ่งบอกว่า ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนกับโรงเรียน ส่วนใหญ่โรงเรียนจะมาขอความช่วยเหลือให้ชุมชนช่วยเหลือด้านอาหารการกิน มากกว่าที่ทางโรงเรียนจะเข้ามาช่วยเหลือในชุมชน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนที่มาจากต่างถิ่นต้องเดินทางกลับด้วยรถโรงเรียน

⁷¹ สัมภาษณ์คุณดล คำปาน สมาชิกชุมชนหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ, วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๐.

⁷² สัมภาษณ์คุณยุวณี กาฬภักดี, วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐.

และโรงเรียนกับบ้านของเด็กนักเรียนก็อยู่ใกล้กัน อาจทำให้ไม่มีเวลาในการที่จะมาศึกษาหาความรู้ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

สรุป ด้านหลักประกันความมั่นคงและปลอดภัยของผู้สูงอายุ ปัญหาและอุปสรรคคือการดำเนินกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุไม่มีความต่อเนื่อง ส่วนการร่วมมือกันระหว่างโรงเรียนกับชุมชนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนเป็นเด็กในชุมชนอื่น ดังนั้นจึงไม่มีเวลาในการที่จะมาศึกษาเรียนรู้กับชุมชน

๔.๑.๒.๓ การสร้างความมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม (Participation)

การมีส่วนร่วม เป็นการดำรงศักยภาพที่จะมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ประการดังนี้ ๑. การให้การศึกษาและโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (๑) ให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยกำหนดให้บุคคลมีการศึกษาในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งมีการส่งเสริมให้บุคคลสนใจหาความรู้เพิ่มเติมในด้านการดูแลสุขภาพของตนเอง และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถเลือกใช้บริการด้านสุขภาพที่รัฐจัดให้อย่างมีประสิทธิภาพ (๒) การเรียนรู้ตลอดชีวิต กำหนดนโยบายและโครงการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม และเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อให้โอกาสได้มีความรู้ และทักษะใหม่โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการเกษตรแนวใหม่ ๒. ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมที่เป็นและไม่เป็นทางการ รวมทั้งเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร (๑) ลดปัญหาความยากจน กระจายรายได้ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคม ให้มีรายได้เท่ากับบุคคลในวัยหนุ่มสาว (๒) กิจกรรมจิตอาสา และ ๓. ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัวอย่างเต็มที่ที่ราบที่ยังมีชีวิตอยู่

จากการลงวิจัยในชุมชนบ้านหนองอีเปาะพบว่าการมีส่วนร่วมในชุมชนหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมร่วมกันคือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพราะการจะทำกิจกรรมใดร่วมกันนั้นจะต้องมีผู้นำ และมีผู้ตาม พร้อมทั้งกิจกรรมที่ต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์ของชุมชน สอดคล้องกับคำกล่าวของ คุณยุวณี กาฬภักดิ์ ที่ว่า

“คนที่นี่เขาพร้อมใจกัน เพียงแต่ผู้ใหญ่ประกาศให้มาเท่านั้น เขาก็มาแล้ว เช่น ในฤดูกาลเกี่ยวข้าวเค้าก็จะร่วมแรงร่วมใจไปเอาแรงกัน หรืออย่างงานกีฬาของโรงเรียน ถ้าหากเขาให้ช่วยทำกันข้าวเลี้ยงนักกีฬา คนแก่คนเฒ่าของเราก็จะไปช่วยกันทุกบ้าน เขาเป็นอย่างนี้จริงๆ”⁷³

จากข้อความข้างต้นบ่งบอกได้ว่า จุดศูนย์รวมใจของคนในหมู่บ้านคือผู้นำชุมชน หรือผู้ใหญ่บ้านนั่นเอง การที่คนจะมารวมตัวกันทำประโยชน์เพื่อชุมชน เพื่อคนอื่นได้ แสดงให้เห็นว่าต้อง

⁷³ สัมภาษณ์คุณยุวณี กาฬภักดิ์, วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐.

เกิดจากความศรัทธาในตัวของผู้นำ และเท่าที่ได้มีการสัมภาษณ์และสอบถามมาพบว่า คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นเครือญาติกันทั้งสิ้น นี่อาจจะเป็นเหตุผลหนึ่งของการที่ทำให้คนมาช่วยร่วมแรงร่วมใจกันก็ได้

ในด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาชีพ พบว่าเมื่อประมาณปี ๒๕๔๗ ได้มีการก่อตั้งชมรมผ้าทอขึ้น แต่ประสบปัญหา ไม่สามารถดำเนินกิจการของชมรมได้ คุณเข้ม ได้อธิบายว่า

“สมัยก่อนเรามีการก่อตั้งชมรมผ้าทอขึ้นมา มีสมาชิก ๑๕ คน แต่พอทำจริงๆ พบว่ามีคนทำ ๓ คน ส่วนคนอื่นๆที่ทอไม่เป็นก็ไปรับจ้างชุดมันบ้าง รับจ้างทัวไปบ้าง ครั้นพอทอผ้าและขายเป็นรายได้ได้ก็เกิดการแบ่งผลประโยชน์ที่เท่าๆ กัน คนที่ทอผ้าก็รู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรม จึงเป็นเหตุผลหนึ่งในการยุบชมรมตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา”⁷⁴

สรุปได้ว่า การสร้างความมีส่วนร่วมของคนในชุมชนแม้จะมีจุดรวมใจอยู่ที่ผู้นำชุมชน แต่การมีส่วนร่วมกันในกิจกรรมอื่นที่เปลี่ยนผู้นำกลับไม่ยั่งยืน แสดงว่าบทบาทของผู้นำชุมชนยังมีบทบาทที่สำคัญ

๔.๒ ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุฒิปลังผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี เข้าร่วมการบวนการฝึกอบรมตลอดโครงการ ๓๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน

⁷⁴ สัมภาษณ์คุณเข้ม ธรรมสอน, วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๐

๔.๒.๑ ผลการทดลองกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบในลักษณะการวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) ซึ่งทำการวัดตัวแปรด้านความรู้ ความเข้าใจในชีวิตผ่านแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ และแบบวัดภาวะพหุพลัง ๓ ครั้ง ได้แก่ การวัดครั้งที่ ๑ : ก่อนการทดลอง (T1), การวัดครั้งที่ ๒ : หลังการฝึกอบรม (T2), การวัดครั้งที่ ๓ หลังการทดลอง (ติดตามผล ๒ เดือน) (T3)

สำหรับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านความรู้ ความเข้าใจในชีวิตผ่านแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ และแบบวัดภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ (สูงและต่ำ) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของบุคคล ของกลุ่มทดลอง A และกลุ่มควบคุม B (n=๑๕)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง(N=๑๕ คน)		กลุ่มควบคุม(N=๑๕ คน)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
หญิง	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐
อายุ				
๖๑ - ๖๕ ปี	๘	๕๓.๓	๕	๓๓.๓๐
๖๖ - ๗๐ ปี	๖	๔๐.๐	๕	๓๓.๓๐
๗๐ ปีขึ้นไป	๑	๖.๗	๕	๓๓.๓๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐๐
สถานภาพ				
สมรส	๑๔	๙๓.๓	๑๐	๖๖.๗๐
หม้าย	๑	๖.๗	๕	๓๓.๓๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐๐
การศึกษา				
ประถมศึกษา	๓	๒๐.๐	๑๓	๘๖.๗๐
มัธยมศึกษา	๑๒	๘๐.๐	๒	๑๓.๓๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐๐
อาชีพ				

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง(N=๑๕ คน)		กลุ่มควบคุม(N=๑๕ คน)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เกษตรกร	๓	๒๐.๐	๓	๒๐.๐๐
ทำไร่	๑๒	๘๐.๐	๑๒	๘๐.๐๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐๐
จำนวนคนในบ้าน				
๒ คน	๖	๔๐.๐	๖	๔๐.๐๐
๓ คน	๓	๒๐.๐	๓	๒๐.๐๐
๕ คน	๔	๒๖.๗	๔	๒๖.๐๐
๗ คน	๒	๑๓.๓	๒	๑๓.๓๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน มีข้อมูลส่วนบุคคลแต่ละกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง ร้อยละ ๑๐๐ อายุที่พบมากที่สุด ได้แก่ อายุระหว่าง ๖๑ - ๖๕ ปี ร้อยละ ๕๓.๓ รองลงมา อายุระหว่าง ๖๖ - ๗๐ ปีและ ๗๐ ปีขึ้นไปร้อยละ ๖.๗ ตามลำดับ สถานภาพสมรสร้อยละ ๙๓.๓ หม้ายร้อยละ ๖.๗ จบมัธยมศึกษาร้อยละ ๘๐.๐๐ จบประถมศึกษาร้อยละ ๒๐.๐ ทำไร่ร้อยละ ๘๐.๐ ทำเกษตรร้อยละ ๒๐.๐ จำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน ๒ คน ร้อยละ ๔๐.๐ จำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน ๕ คนร้อยละ ๒๖.๗ จำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน ๓ คน ร้อยละ ๒๐.๐

กลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง ร้อยละ ๑๐๐ อายุระหว่าง ๖๑ - ๖๕ ปี , ๖๖ - ๗๐ ปีและ ๗๐ ปีขึ้นไปร้อยละ ๓๓.๓ตามลำดับ สถานภาพสมรสร้อยละ ๖๖.๗ หม้ายร้อยละ ๓๓.๓ จบประถมศึกษาร้อยละ ๘๖.๗ จบมัธยมศึกษาร้อยละ ๑๓.๓ ทำไร่ร้อยละ ๘๐.๐ ทำเกษตรร้อยละ ๒๐.๐ จำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน ๒ คน ร้อยละ ๔๐.๐ จำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน ๕ คนร้อยละ ๒๖.๗ จำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน ๓ คน ร้อยละ ๒๐.๐

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ในการพัฒนาภาวะพฤติกรรมพลัง

(๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพฤติกรรมพลังผู้สูงอายุ ดังแสดงในตาราง ๔.๒-๔.๕

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพฤติกรรมพลังผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลัง การทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะ	กลุ่ม	n	mean	SD	t	Sig
ก่อนการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๑๒.๘๗	๓.๐๗	๐.๙๘	๐.๓๓
	ควบคุม	๑๕	๑๑.๙๓	๒.๐๒		
หลังการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๑๘.๓๓	๑.๒๙	๑๐.๖๘	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๑๒.๑๓	๑.๘๕		
ระยะติดตาม	ทดลอง	๑๕	๑๘.๔๗	๑.๓๐	๑๑.๔๙	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๑๑.๔๐	๑.๙๙		

* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีความรู้ในการพัฒนาภาวะพดพหลังไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลัง ผู้สูงอายุระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ดังแสดงในตารางที่ ๔.๓

ตารางที่ ๔.๓ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุระยะก่อนทดลอง หลัง การทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๓๐๖.๓๑	๒	๑๕๓.๑๖	๓๕.๙๘	๐.๐๐*
ภายในกลุ่ม	๑๗๘.๘๐	๔๒	๔.๒๖		
รวม	๔๘๕.๑๑	๔๔			

*แตกต่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ ระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๕ ผู้สูงอายุมีภาวะพดพหลังในระยะติดตาม และหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง หลังเข้ารับการอบรมมีการพัฒนาด้านความรู้ในการพัฒนาภาวะพฤกษพลังสูงขึ้น ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่วางไว้ โดยมีค่าที่แตกต่างกันแสดงในตารางที่ ๔.๔

ตารางที่ ๔.๔ การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) ของค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤกษพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง

(I)group	(J) group	Mean Difference (I-J)	Sig.
ก่อนทดลอง	หลังการทดลอง	-๕.๔๗	๐.๐๐*
	ระยะติดตาม	-๕.๖๐	๐.๐๐*

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔ การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าค่าที่แตกต่างกัน คือ ค่าเฉลี่ยความรู้ก่อนทดลองแตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤกษพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ ๔.๕

ตารางที่ ๔.๕ ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤกษพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๔.๓๑๑	๒	๒.๑๕๖	๐.๕๖๕	๐.๕๗๓
ภายในกลุ่ม	๑๖๐.๒๖๗	๔๒	๓.๘๑๖		
รวม	๑๖๔.๕๗๘	๔๔			

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤกษพลังผู้สูงอายุ ระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าในกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤกษพลังผู้สูงอายุ มีความรู้เรื่องภาวะพฤกษพลังไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๖ ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านกายของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ระยะ	กลุ่ม	n	mean	SD	t	Sig
------	-------	---	------	----	---	-----

ก่อนการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๒.๕๖	๐.๔๕	-๐.๔๗๒	๐.๖๔
	ควบคุม	๑๕	๒.๖๔	๐.๔๘		
หลังการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๒.๘๘	๐.๔๕	๑.๐๙๒	๐.๒๘
	ควบคุม	๑๕	๒.๖๙	๐.๔๘		
ระยะติดตาม	ทดลอง	๑๕	๒.๗๙	๐.๕๓	๐.๕๓	๐.๖๐
	ควบคุม	๑๕	๒.๖๙	๐.๔๓		

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านกายของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๗ ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะ	กลุ่ม	N	mean	SD	t	Sig
ก่อนการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๒.๙๑	๐.๓๘	๐.๓๔๔	๐.๗๓
	ควบคุม	๑๕	๒.๘๗	๐.๒๕		
หลังการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๓.๒๘	๐.๔๓	๒.๑๑๕	๐.๐๔*
	ควบคุม	๑๕	๓.๐๓	๐.๑๗		
ระยะติดตาม	ทดลอง	๑๕	๓.๘๗	๐.๖๔	๕.๒๐๒	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๒.๙๙	๐.๑๖		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๘ ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะ	กลุ่ม	n	mean	SD	t	Sig
------	-------	---	------	----	---	-----

ก่อนการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๓.๑๓	๐.๑๘	-๐.๖๐๓	๐.๕๕
	ควบคุม	๑๕	๓.๑๗	๐.๑๘		
หลังการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๓.๖๓	๐.๓๘	๒.๗๘๒	๐.๐๑*
	ควบคุม	๑๕	๓.๓๑	๐.๒๓		
ระยะติดตาม	ทดลอง	๑๕	๔.๓๗	๐.๑๘	๑๖.๓๔	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๓.๒๕	๐.๑๙		

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง และระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๙ ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ระยะ	กลุ่ม	n	mean	SD	t	Sig
ก่อนการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๓.๑๕	๐.๒๔	๑.๕๒๑	๐.๑๔
	ควบคุม	๑๕	๓.๐๓	๐.๑๘		
หลังการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๓.๖๐	๐.๓๘	๓.๗๐๒	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๓.๑๗	๐.๒๔		
ระยะติดตาม	ทดลอง	๑๕	๔.๒๘	๐.๓๘	๑๑.๙๙๓	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๓.๐๓	๐.๑๕		

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง และระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๐ ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะ	กลุ่ม	n	mean	SD	t	Sig
ก่อนการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๒.๙๔	๐.๑๘	๐.๑๖๕	๐.๘๗

	ควบคุม	๑๕	๒.๙๓	๐.๑๕		
หลังการทดลอง	ทดลอง	๑๕	๓.๓๕	๐.๓๒	๓.๒๓๘	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๓.๐๕	๐.๑๖		
ระยะติดตาม	ทดลอง	๑๕	๓.๘๓	๐.๓๐	๙.๗๘๕	๐.๐๐*
	ควบคุม	๑๕	๒.๙๙	๐.๑๓		

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทย์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๑ ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง

พฤติกรรม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านกาย	ระหว่างกลุ่ม	๐.๘๑	๒	๐.๔๑	๑.๗๙	๐.๑๘
	ภายในกลุ่ม	๙.๕๖	๔๒	๐.๒๓		
	รวม	๑๐.๓๗	๔๔			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	๗.๐๓	๒	๓.๕๑	๑๔.๓๗	๐.๐๐*
	ภายในกลุ่ม	๑๐.๒๗	๔๒	๐.๒๔		
	รวม	๑๗.๒๙	๔๔			
ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	๑๑.๖๙	๒	๕.๘๕	๘๒.๐๗	๐.๐๐*
	ภายในกลุ่ม	๒.๙๙	๔๒	๐.๐๗		
	รวม	๑๔.๖๘	๔๔			
ด้านปัญญา	ระหว่างกลุ่ม	๙.๗๖	๒	๔.๘๘	๔๒.๕๒	๐.๐๐*
	ภายในกลุ่ม	๔.๘๒	๔๒	๐.๑๒		
	รวม	๑๔.๕๘	๔๔			
สุขภาพองค์รวม	ระหว่างกลุ่ม	๕.๙๕	๒	๒.๙๘	๓๙.๒๐	๐.๐๐*
	ภายในกลุ่ม	๓.๑๙	๔๒	๐.๐๘		
	รวม	๙.๑๔	๔๔			

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพ ด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ คู่ที่ต่างกันดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๒

ตารางที่ ๔.๑๒ ตารางการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพราย ด้านและองค์รวมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมสุขภาพ	(I)group	(J) group	Mean Difference (I-J)	Sig.
ด้านจิตใจ	ระยะติดตาม	ก่อนทดลอง	๐.๙๖	๐.๐๐*
		หลังการทดลอง	๐.๕๙	๐.๐๑*
ด้านสังคม	หลังการทดลอง	ก่อนทดลอง	๐.๔๙	๐.๐๐*
	ระยะติดตาม	ก่อนทดลอง	๑.๒๔	๐.๐๐*
		หลังการทดลอง	๐.๗๕	๐.๐๐*
ด้านปัญญา	หลังการทดลอง	ก่อนทดลอง	๐.๔๕	๐.๐๐*
	ระยะติดตาม	ก่อนทดลอง	๑.๑๓	๐.๐๐*
		หลังการทดลอง	๐.๖๘	๐.๐๐*
องค์รวม	หลังการทดลอง	ก่อนทดลอง	๐.๔๑	๐.๐๐*
	ระยะติดตาม	ก่อนทดลอง	๐.๘๙	๐.๐๐*
		หลังการทดลอง	๐.๔๘	๐.๐๐*

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมระยะก่อนทดลองระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า

พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่ต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

พฤติกรรมสุขภาพด้านสังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่ต่างกัน ได้แก่

-ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

-ระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม

ด้าน	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
กาย	ระหว่างกลุ่ม	๐.๐๓	๒	๐.๐๑	๐.๐๗	๐.๙๔
	ภายในกลุ่ม	๙.๑๒	๔๒	๐.๒๒		
	รวม	๙.๑๔	๔๔			
สังคม	ระหว่างกลุ่ม	๐.๒๑	๒	๐.๑๐	๒.๗๓	๐.๐๘
	ภายในกลุ่ม	๑.๖๐	๔๒	๐.๐๔		
	รวม	๑.๘๑	๔๔			
จิต	ระหว่างกลุ่ม	๐.๑๔	๒	๐.๐๗	๑.๖๗	๐.๒๐
	ภายในกลุ่ม	๑.๗๐	๔๒	๐.๐๔		
	รวม	๑.๘๓	๔๔			
ปัญญา	ระหว่างกลุ่ม	๐.๒๒	๒	๐.๑๑	๒.๘๘	๐.๐๗
	ภายในกลุ่ม	๑.๕๗	๔๒	๐.๐๔		
	รวม	๑.๗๘	๔๔			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	๐.๑๑	๒	๐.๐๖	๒.๗๒	๐.๐๘
	ภายในกลุ่ม	๐.๘๘	๔๒	๐.๐๒		
	รวม	๐.๙๙	๔๔			

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

สรุป

ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ในกลุ่มทดลองภายหลังจากการ

ทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ต่างกับก่อนการทดลองและในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลอง และระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมนั้นพบว่าค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามไม่แตกต่างกัน

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมในระยะก่อนการทดลอง ทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อก่อนการทดลองได้รับการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านร่างกายระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและองค์รวมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

ในการนำเสนอผลการศึกษาระยะพหุพลังผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ๒ ลักษณะ คือ ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ รวมทั้งพฤติกรรมที่มีภาวะพหุพลัง รายละเอียดดังนี้

การวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สันทนาการกลุ่ม (Focus Group) และจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมทำการเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุทั้ง ๑๑ กิจกรรม โดยการสัมภาษณ์บุคคล ๓ กลุ่มด้วยกันคือ กลุ่มที่ ๑ ผู้นำชุมชน จำนวน ๒ คน กลุ่มที่ ๒ สมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓ คน และกลุ่มผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ จำนวน ๑๕ คน โดยมีเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้ (๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก (๒) การประชุม Focus Group (๓) การสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม และ (๔) ผลการวิเคราะห์ผ่านสมุดบันทึกชุมชน หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

๔.๓.๑ ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาพองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมยังมีภาวะพหุพลังมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

๔.๓.๑.๑ ผลการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

โครงการ

จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ โดยเป็นผู้ร่วมสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

๑. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากการสัมภาษณ์สมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม แต่เป็นผู้สังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม ดังคำพูดต่อไปนี้

“เท่าที่เห็นยายแกมาแต่เช้า ก่อนครุมาเสียอีก ดูแกมีความตื่นเต็นที่จะได้ทำกิจกรรมกับครู”⁷⁵

“การมีส่วนร่วมดีขึ้น การไปมาหาสู่ยิ่งตีมากขึ้น ชอบมาถามว่าเมื่อไหร่ครูจอยจะมา การทำกลุ่มแบบนี้เขาชอบนะ”⁷⁶

“เขาสนใจมากนะ อยากรู้ครูจะสอนอะไร เขาชอบที่มีคนมาทำกิจกรรม เพราะบางที่อยู่บ้านเฉยๆ มันก็เหงามันก็น่าเบื่อ พอมีคนมาพาเขาทำกิจกรรมเขาจะตื่นเต็น”⁷⁷

๒. เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ

การทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากขึ้น แม้จะอยู่ในชุมชนเดียวกันแต่ด้วยภาระด้านการประกอบอาชีพทำให้ไม่มีเวลาในการไปมาหาสู่หรือสนทนาพูดคุยกันมากนัก ดังคำกล่าวที่ว่า

“หลังจากที่ครูจอยออกไปแล้วเค้าก็นั่งคุยกันเองตามธรรมชาติจับกลุ่มคุยกัน เค้ามีชีวิตชีวิตขึ้นดูไม่เครียด ดูสบาย”⁷⁸

⁷⁵ สัมภาษณ์ผู้นำ, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁷⁶ สัมภาษณ์พี่กล, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁷⁷ สัมภาษณ์พี่เสมอ, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁷⁸ สัมภาษณ์ผู้นำ, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

“เดี๋ยวนี้เค้าจะหักท่ายกันมากขึ้น ถ้ามีการทำงานส่วนรวมเช่น ออกแขกหรือขอแรงกัน เค้าจะพากันมา วันนี้ก็มียายปยุ่น ยายลาวัลย์ และยายสวรรค์ ก็มาด้วยกัน ดูเค้าเป็นพวกเดียวกัน”

79

๓. มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

การเรียนรู้ภาวะพลัมพลังผ่านกระบวนการกลุ่ม ในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัมพลัง ผู้สูงอายุทำให้เกิดการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการ active ผ่านการสะท้อนพูดคุยในทุกๆ กิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะพลัมพลังสูงขึ้นจนเห็นได้ชัด จากการสะท้อนของผู้ร่วมสังเกตการณ์ดังนี้

“เค้ามีชีวิตชีวิตขึ้นดูไม่เครียด ดูสบาย ดูผ่อนคลาย สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส สุขภาพแข็งแรง แข็งแรงขึ้น เวลาเดินมาเจอกันก็หักท่ายสนุกสนาน เหมือนแกมีอะไรที่ส่งสัญญาณกันได้ เท้าที่พี่สังเกต เวลาพวกแกมาเจอกันแกชอบหัวเราะ พี่ก็ไม่ว่าแกหัวเราะอะไร”⁸⁰

“การเปลี่ยนแปลงเรื่องการสวดมนต์ และการไปช่วยงานไปวัด เรื่องการรวมกลุ่มกัน เดี่ยวนี้ดีขึ้นมากๆ เลยตั้งแต่มาร่วมกิจกรรม แกมีชีวิตชีวาเหมือนได้ยัดชีวิตออกไป อยากถามคนแก่ บอกว่าอยากได้อะไร อยากเพิ่มเติมอะไร อยากทำกิจกรรมอะไร ถ้าครูจะลงมาที่นี้อีก พวกเราก็นิดีแล้วที่สำคัญตาแสบก็ดูสดชื่น ดูแกดีขึ้นมากเลยนะ”⁸¹

“ยังตอนครูให้เด็กๆ มาทำความสะอาดบ้านแก พี่สังเกตว่าแกดูมีชีวิตชีวา เพราะยายปยุ่น ลูกหลานแกโตหมดแล้ว ไปอยู่ข้างนอกหมด พอเด็กๆ มาทำความสะอาดบ้านแก พี่เห็นแกมาซื้อน้ำส้ม บ้านเมียผู้ใหญ่ไปเลี้ยงเด็กด้วย แต่แกก็ได้ให้ทำอะไรมากน่ะ แกกลัวเด็กๆ จะทำไม่ไหว”⁸²

๔.๓.๑.๒ ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง

ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มทดลองด้านปัจจัยและเงื่อนไขในองค์ประกอบของการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดภาวะพลัมพลังขึ้น

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรม เกี่ยวกับองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ บุรณาการแนวความคิดการเรียนรู้ผู้ใหญ่ และแนวความคิดอายุวัฒนวิธีทางพระพุทธศาสนา พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นว่าการเรียนรู้อบรมในกระบวนการ

⁷⁹ สัมภาษณ์พี่กล, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁸⁰ สัมภาษณ์พี่กล, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁸¹ สัมภาษณ์พี่นา, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁸² สัมภาษณ์พี่เสมอ, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมพลังขึ้นในตัวผู้เรียน ได้แก่ การลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เช่นการวาดภาพ
แผนที่ชุมชน การวัดความดัน การทำดอกไม้จันทน์ และคุณภาพแสดงลักษณะอาหารที่กินในแต่ละวัน
ว่ามีปริมาณแป้งละน้ำตาลอย่างละเท่าไร การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดังที่ผู้เข้าร่วมอบรม
คุณยายกำไรกล่าวว่

“เรื่องอาหารการกินปกติก็ไม่ได้กินอะไรแปลกๆ อยู่แล้วยายก็กินผัก กินน้ำพริก แต่ทำไม
ยังมีเบาหวาน ยายก็เพิ่งรู้ตอนเรียนกับครูเรื่องอาหาร รูปที่เป็นอาหารปลอม จึงรู้ว่ายายต้องกินข้าว
แต่น้อย ไม่เกิน ๑ ทัพพี หมอบอกว่าให้เอาหม้อข้าวไว้ไกลๆ ตัวให้ทำตัวซีเกียจไปตักข้าวจะได้กินข้าว
น้อยๆ ที่ครูสอนให้หายใจ ทีแรกยายก็ข้าวว่าถ้าไม่หายใจจะอยู่ได้อย่างไรละครู แต่พอมารเรียนกับครู
ยายก็รู้ว่าต้องหายใจลึกๆ แล้วเวลาที่เราล้างจานให้ใจมันอยู่กับจานไม่ไปที่อื่น ทำออกกำลังกายยายก็
เอาไปทำหน้าที่วี ยายยังสอนหลานที่ดูทีวีด้วยให้มันทำไปด้วยกันกับยาย ยายชอบกิจกรรมที่ทำดอกไม้
ให้ในหลวง เราไม่มีเวลาไปหาท่าน ก็ได้ส่งใจไปกับดอกไม้ที่ทำ เรารักท่าน ท่านเป็นพ่อ แต่ไม่มีโอกาส
ไปก็ส่งดอกไม้ไปแทน เรื่องเด็กที่มาช่วยทำบ้านยายว่ามันก็ดีนะ แต่เด็กมันจะเหนื่อย ยายให้ทำนิดๆ
หน่อยๆ เช่นกวาดบ้านเก็บขยะก็พอ มันจะได้ไปอ่านหนังสือ บ้านยายมีประตูห้องน้ำเปิดออกอยู่แล้ว ไม่
ต้องทำอะไร แค่อัดให้เข้าที่เข้าทางก็ได้ตามที่ครูบอกแล้ว บ้านเป็นบ้านสองชั้นมีราวจับ มันแก้ให้เป็น
ชั้นเดียวไม่ได้ เพราะข้างล่างเป็นที่ไว้ของและจอดรถไถ”

สอดคล้องกับยายสายสุณีย์ กล่าวว่

“ปกติยายนอนไม่หลับ บางวันต้องกินยานอนหลับ บางที ๔ วันกินที บางทีต้องกินทุกวัน
ครูสอนให้หายใจลึกๆ สอนให้สวดมนต์ก่อนนอน สอนให้ทำใจเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น หลังเข้าอบรมยาย
สามารถเข้าใจ และทำใจได้ ไม่เครียดไม่กังวล ยายนอนหลับโดยไม่ต้องกินยานอนหลับมาเกือบ ๒
เดือนแล้ว ตอนนีรู้สึกสบายใจ (ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าคุณยายหน้าตาสดใส และอ้วนท้วนสมบูรณ์ขึ้น เลย
ถามต่อว่ คุณยายอ้วนขึ้นนะคะ ยายตอบว่) ยายสบายใจทำใจได้ กินนอนหลับ เลยทำให้อ้วน ยายกิน
ข้าวได้เยอะ บ้านยายเดี่ยวนี้ลงมาอนข้างล่างตั้งแต่ตาป่วย บ้านก็เก็บกวาดสะอาดเรียบร้อย เพราะ
ยายเป็นคนสะอาด เดี่ยวนี้ก็สวดมนต์ท่องพุทโธฯ เป็นประจำ ยายชอบกิจกรรมวาดภาพ”

ซึ่งสอดคล้องกับคุณยายต้น ที่กล่าวว่

“ตั้งแต่เกิดมายายเพิ่งเคยจับสิ รู้สึกดีที่ได้มาจับสิ ตั้งแต่เกิดมาเพิ่งเคยจับสินี้แหละ รู้สึกดี
ดีใจ ผ่อนคลาย สบายไม่สบายไม่เป็นไรเราก้วาดไป เพราะมันเป็นภาพบ้านเราชุมชนเราที่ไม่มีใครเคยเห็น
เดี๋ยวนี้มันเปลี่ยนไปหมดแล้ว เมื่อเรียนรู้วิธีจัดการความเครียดยายก็ทำ ถ้ามีความเครียดก็เดี๋ยวเดียว
ทำใจดีๆ ไป เดี่ยวก็หาย ทำใจไม่เครียดเดี๋ยวก็หาย ยายมักจะคิดแบบนี้ ยิ่งครูสอนให้เข้าใจ ยายก็เลย
ไม่เครียดแล้วเดี๋ยวนี้ อะไรก็ปล่อยมันไป เรื่องการจัดบ้าน ยายมองดูบ้านยายห้องน้ำบ้านยายเป็น
ประตูเปิดเข้า จะต้องปรับแก้เป็นประตูเปิดออก บ้านยายเป็นบ้าน ๒ ชั้น จัดระเบียบข้าวของดี ไม่มี
ของเกะกะ รกรุงรัง”

ทั้งนี้ จะเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความคิดเห็นว่ากิจกรรมที่นำไปสู่ภาวะพฤฒิพลัง เป็นกิจกรรมที่ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และผ่านกระบวนการคิดแบบเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง เช่น การวาดภาพชุมชน การใช้สี สะท้อนให้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงของชุมชนที่เวลา่วงเลยผ่านไป การวัดความดันด้วยตนเองหลังจากการทำสมาธิ ทำให้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่า การทำสมาธิ ทำให้ความดันโลหิตลดลงอย่างเป็นได้ชัด ตอกย้ำให้ขยายทำสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และเป็นการกระตุ้นให้คำนึงถึงปัญหาสุขภาพอนามัยในปัจจุบันที่จะส่งผลถึงอนาคตว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร การเรียนรู้เรื่องอาหารการกิน ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้อาการดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหาร ทำให้รู้ว่าจะต้องรับประทานอะไร อย่างไร จำนวนมากน้อยแค่ไหน การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ขยายสามารถนำกลับไปทำที่บ้านได้ เช่น ทำในระหว่างดูทีวี นอกจากนี้การสนทนาและเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และทำความเข้าใจกับปัญหาที่ประสบได้มากขึ้น

ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มทดลองด้านพฤติกรรมของการมีภาวะพฤฒิพลัง

จากการสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มย่อยผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมอบรม เกี่ยวกับพฤติกรรมการมีภาวะพฤฒิพลังในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ ที่จัดขึ้น พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมมีความคิดเห็นว่า หลังเข้าอบรมมีภาวะพฤฒิพลัง ๓ ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคง และเกิดภาวะพฤฒิพลังขึ้นในตัวผู้เรียน ๔ ด้าน ได้แก่

๑) การตระหนักและรับมือทำ เป็นการรับรู้ข้อมูลที่ได้รับนั้นเป็นปัญหา และการวางแผนว่าตนเองจะต้องปฏิบัติอย่างไรที่จะแก้ปัญหา ด้านการมีส่วนร่วม และงานจิตอาสา มีการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะกิจกรรมทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า จะเน้นไปที่พิธีการของศาลผีปู่ตาเจ้าบ้านที่เป็นกิจกรรมศูนย์รวมจิตใจ พร้อมทั้งกิจกรรมจิตอาสาดอกไม้จันทน์แด่ในหลวง ด้านหลักประกันความมั่นคง มีความเห็นเรื่องปัญหาบ้านที่อยู่อาศัยทำให้ในการวางแผนในการปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งเล็งเห็นความสำคัญของเยาวชนในชุมชนที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลบ้านของผู้สูงอายุ

๒) พึ่งพาตนเองได้ เป็นการทำกิจกรรมใดๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง พบว่าหลังการอบรมผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดพฤติกรรมพึ่งตนเอง ในการพัฒนาภาวะพฤฒิพลังทั้ง ๓ ด้านหลังเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหารที่เหมาะสม การทำให้สุขภาพจิตดี โดยการเปลี่ยนวิธีคิดเข้าใจในความเป็นจริงของโลกมากยิ่งขึ้น มีการสวดมนต์ภาวนาก่อนนอนทุกคืน ด้านการมีส่วนร่วมทำในสิ่งที่ตนถนัด และนำไปสอนผู้อื่น เช่น สอนหลานเรื่องการออกกำลังกาย สอนเพื่อนเพื่อทำดอกไม้จันทน์ ด้านความมั่นคงในชีวิต มีการดูแลบ้านที่อยู่อาศัยให้สะอาดเสมอ

๓) ทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน เป็นการที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจและทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม พบว่าหลังจากการอบรม ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดพฤติกรรมทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน ในการพัฒนาภาวะ พฤติพลังทั้ง ๓ ด้านหลังเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ด้านสุขภาพ มีการออกกำลังกาย และกับลูกหลานในบ้าน กับกลุ่มเพื่อน ด้านการมีส่วนร่วม ทำกิจกรรมในชุมชนร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การเกี่ยวข้าว การตากข้าว เป็นต้น และด้านหลักประกันความมั่นคง มีการให้เด็กเยาวชนชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

และ ๔) ทำอย่างต่อเนื่อง เป็นการที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจและทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม พบว่าหลังจากการอบรม ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดพฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง ในการพัฒนาภาวะพฤติพลังทั้ง ๓ ด้านหลังเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ด้านสุขภาพ มีการดูแลอาหารการกินที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย มีการพัฒนาจิตใจ และปฏิบัติตามหลักของศาสนา ด้านการมีส่วนร่วม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและเต็มใจ การถ่ายทอดความรู้ให้แก่เยาวชน และด้านหลักประกันความมั่นคง ได้แก่ การปรับปรุงบ้านและที่อยู่อาศัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการรับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหา ด้านสุขภาพ ได้แก่ (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุที่เหมาะสมที่ควรเป็นอย่างไร (๔) การออกกำลังกาย แบบไหนดีและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต วิธีการฝึกจิตใจของตนเอง ให้สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้ (๖) หลักอายุวัฒนวิธี จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการในการดูแลตนเอง มีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย และจิตใจในวัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ด้านสุขภาพร่างกาย

พฤติพลังด้านสุขภาพร่างกาย มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑)ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักอายุวัฒนวิธี จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการในการดูแลตนเอง มีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัยผู้สูงอายุ

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติพลังผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเชื่อมโยงกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ในการดูแลตนเอง โดยคุณยายมีวิธีการในการปฏิบัติตนเองทั้งเรื่องการรับประทานอาหารและด้านเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร ดังคำกล่าวของยายสวรรค์ว่า “หลังจากร่วมกิจกรรม

แล้ว ยายก็กินให้หวานน้อยๆ บางทีอาทิศย์นึ่งก็ไม่ได้กินเลยหวานนี่นะ เพราะว่ารู้แล้วว่ากินหวานมันไม่ดี ยายก็เชื่อหมอ เชื่อครู” นอกจากนี้ยังสามารถแยกแยะได้ว่าวัตถุดิบในการทำอาหาร หรือขนมประเภทไหน เปลี่ยนไปเป็นอะไร เช่นในกระบวนการอบรม มีการนำข้าวต้มมัดมาให้คุณยายผู้รับการอบรมในกระบวนการรับประทาน เมื่อถามว่า ในข้าวต้มมัดมีอะไรเป็นส่วนประกอบ แล้วคุณยายคิดว่าเหมาะกับผู้สูงอายุไหม คุณยายสามารถตอบได้ทุกคนว่ามีอะไรเป็นส่วนประกอบ แต่เมื่อสอบถามต่อไปว่า เมื่อรู้ว่ามีอะไรเป็นส่วนประกอบแล้ว ข้าวต้มมัดเหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ ส่วนใหญ่ตอบว่าไม่เหมาะเพราะข้าวต้มมัดมีส่วนประกอบที่ล้วนแต่เปลี่ยนจากแป้งเป็นน้ำตาลเกือบทุกชนิด ดังคำกล่าวของยายทองก้อนที่ว่า “ข้าวต้มมัดมีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวเหนียว กะทิ ถั่วดำ น้ำตาล เกลือ กล้วยสุก ยายว่ามันไขมันหลาย กินข้าวเหนียว ข้าวเหนียวเปลี่ยนเป็นแป้ง แป้งเปลี่ยนเป็นน้ำตาลเวลารับประทานก็ทานแต่น้อย กล้วยน้ำว่าสุกมีน้ำตาลเยอะ กล้วยบวชชี มีกล้วย กะทิ น้ำตาลเกลือ ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ เวลากินให้รู้ว่าเรากินอะไร กินได้แต่กินแต่น้อย ไม่กินทุกวัน” นอกจากนี้ในกระบวนการยังให้ความสำคัญกับน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร คุณยายส่วนใหญ่สามารถบอกได้ว่าน้ำมันชนิดไหน ใช้ทอด น้ำมันชนิดไหนใช้ในการผัด ดังคำกล่าวของคุณยายธรรมมา ว่า “น้ำมันปาล์มเอาไว้ทอด น้ำมันถั่วเหลืองเอาไว้ผัด สมัยก่อนชอบกินชอบเผ็ด แต่เดี๋ยวนี้ยายก็ลดๆ ลงบ้างแล้ว” โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทต้มหรือลวก เช่น ผักต้ม หรือผักลวก ยายเขมสรณ์ กล่าวว่า “ปกติกินแต่น้ำพริกต้มผักก็มีแต่แค่ทอดเนื้อหมูให้หลานยายก็กินน้ำพริกกะปิเป็นส่วนมาก น้ำพริกปลาก็ไม่เอา หรือไม่ก็แจ่ว”

นอกจากนี้เข้าใจในด้านอาหารแล้วผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการยังตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัยและบริบทชุมชน ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกระบวนการว่า

“ตอนอยู่กับครูก็ได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกหายใจยาวๆ เรามารวมตัวกัน เราได้เรียนรู้ และเราสามารถทำได้ทุกอย่าง ยายเอาความรู้ที่อาจารย์สอนมาใช้ เช่น ออกกำลังกาย การหายใจ เรื่องกินข้าว หมอบอกไม่ให้กินมากเราก็ไม่กิน บางมื้อก็กินมาก บางมื้อก็กินไม่ถึงทัพพี ถ้ามาไร่มันเหนียวก็กินเยอะ”⁸³

“เราเรียนด้วยกันก็เรื่องการออกกำลังกาย ยายกลับไปออกกำลังกายแบบที่ครูสอน หายใจออกทางปาก (ทำให้ดู) กินอาหารไม่เค็มมาก หวานไม่กินเยอะ กินพอดี กินข้าวก็ไม่กินเยอะ เอาหม้อไปไกลๆ หมอบอกว่าให้ชื้อเก็ยมาเอาข้าว กินน้ำเยอะๆ”⁸⁴

⁸³ สัมภาษณ์ยายบุญนุ่น, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁸⁴ สัมภาษณ์ยายมาลัย, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

“ออกกำลังกาย ใช้ทุกอย่างที่สอนมาเลย เช่น นอน ตื่นตอน ทำอย่างนั้น หายใจ ยาวๆ ทำทุกอย่างแต่ไม่ได้ทำทุกวัน กินข้าวมีอะละ ๑ ทัพพี แต่มั่นตักพูนๆๆ ที่สอนก็เอามาใช้บางครั้งถ้า อร่อยก็กินบ้าง ไม่กินเค็มไม่กินหวานอยู่แล้ว”⁸⁵

“ตั้งแต่สอนให้หายใจยาวๆ ตื่นมารู้สึกสดชื่นดี ออกกำลังกาย ทำแล้วสดชื่นดี ความดัน ยายดีขึ้น ยายเป็นแก้ว ให้งดกินอาหารประเภทแตงกวา ผักทอดยอด ชะอม ตำลึง ของทะเล และ หน่อไม้ลาวก ตอนนี้อยู่สภาพดีขึ้น แขนขาไม่เจ็บแล้ว แต่ยายปวดเอว”⁸⁶

ในด้านของสุขภาพจิต ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านจิตใจที่มีผลต่อ การดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง รับรู้ถึงหลักอายุสส์ ๕ ประการ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ จากข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้วิจัยลงไปประชุม พบว่าคุณยายสายสุนีย์ เป็นผู้สูงอายุในหมู่บ้านคนเดียวที่สามีมีภาวะเป็นผู้ป่วยติดเตียง เนื่องจากมีปัญหาเรื่องโรคเส้นเลือดใน สมองตีบ เมื่อ ๘ ปีที่แล้ว ทำให้มีความพิการครึ่งซีก (อัมพฤกอัมพาต) ไม่สามารถเดินได้สะดวก คุณตา แสนคำใช้เวลาส่วนมากในการนอนเนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยให้ประกอบกิจกรรมอื่นๆ จากเดิมที่คุณตาแสนคำเป็นช่างไม้ และเป็นกำลังหลักของครอบครัว แต่เมื่อมาล้มป่วย ทำให้ภาระ การหาเลี้ยงครอบครัวตกเป็นของคุณยายสายสุนีย์ ไม่แปลกที่คุณยายจะมีภาวะเครียด สีหน้า หม่นหมอง แหวดาดูไม่มีความสุขมากสักเท่าไร เท่าที่ได้พูดคุยกับคุณยาย คุณยายบอกว่าปกติยายไม่ หลับต้องกินยานอนหลับ บางวันกินยานอนหลับยายก็ไม่หลับ สิ่งที่แสดงออกมาทางกายภาพคือคุณ ยายมีรูปร่างผอมบาง ดูไม่สดใส แต่หลังจากที่เข้าร่วมการอบรมกระบวนการแล้วคุณยายสามารถ นำเอาหลักการในการทำสมาธิ การทำใจมาใช้จนคุณยายสามารถเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของโรค และมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคือการสวดมนต์ การภาวนาพุทธโธ ส่งผลให้คุณยายสามารถนอนหลับ และปล่อยวางต้องปัญหาที่อยู่ตรงหน้าได้ ด้วยการรับรู้และเข้าใจ เมื่อคุณยายปล่อยวางได้ สิ่งที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์จากที่คุณยายได้สะท้อนให้ทีมวิจัยฟังก็คือมี ความสบายใจมากขึ้น รับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และสามารถนอนหลับได้ดีขึ้น สุขภาพจิตเข้มแข็ง สุขภาพ กายก็สมบูรณ์รับประทานอาหารได้ ก็ดูสดชื่นมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“ยายปฏิบัติทุกอย่างที่ครูสอนมานะ หายใจ ออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำใจ สวดมนต์ใช้ มาก ได้หลับดี ยายไม่ได้กินยานอนหลับเลย ประมาณเดือนกว่าแล้วนะ เมื่อก่อน บางที ๔ วันกินที หรือบางทีเรียงวันกิน แต่เดี๋ยวนี้ทิ้งไปแล้ว สดชื่นดี ดีเลยละ ยายแจ่มใสขึ้น มีความสุขเดี๋ยวนี้กินแต่ ข้าว เดี่ยวนี้รับได้กับชีวิตตนเอง และคนไข้ (สามีคุณยาย) ก็รับได้ แจ่มใสขึ้น อยากครุมาอีกให้มานะ อยากทำกิจกรรมฝึกแบบที่ทำ ดีๆๆ ดีจังเลย นอนหลับเพราะสวดมนต์ พุทธโธๆๆๆ นั้นแหละ เวลา

⁸⁵ สัมภาษณ์ยายเขมสรณ์, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁸⁶ สัมภาษณ์ยายธรรมมา, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

สวดมนต์แล้วเราไม่คิดอะไรแล้ว สมัยก่อนตานอนยายก็คิด เดี่ยวนี้ยายไม่คิด เพราะว่าสวดมนต์แล้วก็ทำให้หลับไม่คิด คิดว่าจะไรจะเกิดก็เกิด ตาก็ดีขึ้น กินข้าวได้ ตาก็ดีขึ้น ไม่ได้ไปไรไปรับจ้างอะไรเลยสบาย ชอบคุณครูหลายๆ เลย”⁸⁷

สรุปได้ว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมกระตือรือร้นและรับที่จะทำในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ๓ ด้าน ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง มีความเห็นว่าการดูแลสุขภาพตนเองนอกจากจะเป็นเรื่องของการดูแลด้านอาหารการกิน การออกกำลังกายแล้ว การดูแลสุขภาพจิตของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และวางแผนให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

(๒) ด้านการมีส่วนร่วม

ด้านการมีส่วนร่วมด้านที่ ๑ (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า ด้านการมีส่วนร่วม ด้านที่ ๒ คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรมของชุมชน ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน) ด้านการมีส่วนร่วมด้านที่ ๓ ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า

จากการสนทนากลุ่มในการทำกิจกรรม กลุ่มได้สะท้อน และเล่าเรื่องหมู่บ้านของตนเอง ดังนี้ “สมัยก่อนไปทำไร่กัน พอกลับมาทำข้าว ทำกับข้าว ไปเข้าคิวเอาน้ำ สมัยก่อนไม่มีน้ำ ไปทำไรก็เดินไป ไปปลูกห่างอยู่ตรงโน้น....แถวๆ ผาแดง สถานที่ที่ไปทำไร่ ห่างจากนี้ราว ๑๐-๓๐ กม. สมัยก่อนเราก็ประกอบอาชีพทำไร่ข้าว ข้าวโพด ถั่วเหลืองมัน ละหุ่ง ไปรับจ้างได้เงินวันละ ๓ บาท เมื่อก่อนไม่มีอ้อนอ้อยเพิ่งจะเข้ามาประมาณ ๒๐-๓๐ ปี นี้เองทำให้วิถีชีวิตของคนที่นี่เปลี่ยน

เมื่อก่อนอยู่ที่ทุ่งกะโหลก ไม่มีน้ำ เราต้องไปทำไร่ที่ผาแดง น้ำก็ขุดบ่อตามห้วย น้ำเป็นบ่อทราย ก่อนที่จะย้ายมาที่นี่ (ด้านโรงเรียนหนองอีเปาะ) หาบน้ำด้วยกระบอกลำไยไปไร่เดินดินเปล่าไปหรือไม้ก็เป็นรองเท้าที่ทำจากหนังควาย รองเท้าไม้

ผีปูดเจ้าบ้าน ปัจจุบันเราก็มีความเคารพ เดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ เราต้องเลี้ยงผีปูดเจ้าบ้าน โดยมีการประกอบพิธีกรรมดังนี้ ใครที่บนบานศาลกล่าวไว้กับผีปูดเจ้าบ้านจะต้องมาทำพิธีแก้บนในวัน เดียวกันนี้ โดยพิธีกรรมประกอบด้วยทุกหลังคาเรือนต้องนำเอาไก่ที่เลี้ยงไว้ในบ้าน หรือตามทุ่งนา จำนวน ๑ ตัว เหล้าขาว ๑ ขวด ชัน ๕ ใบ และต้นหญ้าคาโดยมัดมัดใบหญ้าคาขอดให้เป็นปม สมมติให้เป็นตัวแทนสัตว์เลี้ยงที่มีอยู่ในครอบครัว โดยหญ้าคา ๑ ต้น แทนสัตว์ ๑ ตัว และใช้เป็นสัญลักษณ์แทนจำนวนคนในครอบครัวด้วย เมื่อนำสิ่งของมาพร้อม ผู้นำทางจิตวิญญาณ⁸⁸ (คุณตายุอด) จะเป็น

⁸⁷ สัมภาษณ์ยายสุณีย์, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁸⁸ บัญชา เกียรติจรุงพันธ์, จำ : ผู้สื่อสารกับผีปูด รอยต่อแห่งความทรงจำร่วมของบุคคล, วารสาร ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๔, หน้า ๒๐.

คนกลางผู้ทำหน้าที่สื่อสารระหว่างผีปู้ตาเจ้าบ้านที่เป็นวิญญาณสิ่งศักดิ์สิทธิ์กับผู้คนในชุมชน โดยจะทำพิธีบอกกล่าวเครื่องเซ่นไหว้เป็นของใคร หรือนำมาแก้บนเมื่อสิ่งที่เราบนบานนั้นประสบผลสำเร็จตามความปรารถนาที่ตนได้บนไว้ ไก่ที่นำมาส่วนใหญ่เป็นไก่ที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อผู้นำทางจิตวิญญาณทำพิธีเสร็จจะปล่อยไก่ เข้าไปในป่าเพื่อขยายพันธุ์ต่อไป ส่วนไก่บ่าว-ไก่สาว ๒ คู่ จะถูกฆ่าสังเวยให้กับผีปู้ตา และนำไก่อันนั้นไปต้มบวงสรวง เรียกว่า “ต้มตาปู” ให้ผีปู้ตาเจ้าบ้านได้กิน จากนั้นผู้นำทางจิตวิญญาณจะทำพิธีเสียคางไก่ โดยทำการถอดเอาซากกรรไกรกลางของไก่ ซึ่งเป็นกระดูกอ่อนออกมาดูรูปร่างลักษณะ ถ้าคางไก่สวยคือมีรูปร่างดี ผิวของกระดูกเรียบ แสดงว่าข้าวปลาอาหารจะสมบูรณ์ แต่ถ้ารูปร่าง บิดเบี้ยว ขรุขระ แสดงว่าข้าวจะยากหามากจะแพง ในเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถอธิบายได้ดังนี้ เนื่องจากไก่อันนั้นเป็นไก่ที่หากินอยู่กับสิ่งแวดล้อมในบ้านหรือในไร่ นา ถ้าอาหารอุดม สมบูรณ์การเจริญของกระดูกอ่อนที่คางไก่อันนั้นจะเป็นไปได้ดี แต่ถ้าอาหารของไก่ไม่สมบูรณ์แสดงว่าดินไม่ดี ดังนั้นไก่อันนั้นจึงได้รับอาหารไม่เพียงพอ ทำให้การเจริญของคางไก่ไม่สมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นความอุดมสมบูรณ์ของไร่ นา ทำให้คนที่บ่นเจ้าของนาต้องเตรียมตัวรับกับวิกฤติที่จะเกิดขึ้นได้ เช่น ใส่ปุ๋ยเพิ่มขึ้นหรือการปรับสภาพแวดล้อมให้อยู่ในภาวะสมดุลมากยิ่งขึ้น ในปัจจุบันพิธีกรรมนี้มีการปรับเปลี่ยนไปบางพื้นที่ฆ่าไก่ เพียงตัวเดียว ใช้เป็นตัวแทนทั้งหมู่บ้านซึ่งข้อมูลนี้ก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบัติ อัมระภา⁸⁹ ผีปู้ตายังคงมีอำนาจแฝงลึกในห้วงสำนึกของชาวบ้าน แม้จะขาดเหตุผลในการพิสูจน์ความจริงที่เป็นรูปธรรม แต่อย่างไรก็ดีสภาพสังคมปัจจุบันที่ค่อนข้างจะกลืนกลายปรับสภาพให้คล้ายคลึงกันไปทุกหนแห่ง ไม่ว่าจะเป็นชุมชนเมืองหรือชนบท แต่ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์คงจะปฏิเสธสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริงมิได้ ด้วยพื้นเพดั้งเดิมของเรานั้นกำเนิดและดำรงชีวิตมาพร้อมๆ กับการเก็บหาของป่าเป็นสังคมเกษตรกรรม แม้จะเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมหรือลักษณะอื่นใดก็ตาม มนุษย์จะหลีกเลี่ยงธรรมชาติไปมิได้เด็ดขาดยังต้องโหยหาชื่นชมพึ่งพิง ทั้งประเทืองอารมณ์ จิตใจ และเลี้ยงชีพ

นี่เป็นเพียงร่องรอยการประวัติหมู่บ้านที่ได้จากผู้สูงอายุในหมู่บ้าน แม้บางคนจะเกิดและเติบโต ณ ที่นี้มากกว่า ๖๐ ปี แต่การรับรู้เรื่องประวัติของชุมชนตนเองยังไม่กระจ่างชัด เนื่องจากคุณยายส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการประกอบอาชีพมากกว่า

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องศาลผีปู้ตา พบว่า ศาลปู้ตามีไว้สำหรับกราบไหว้ในบางหมู่บ้านของลาวครั้งจะมีศาลปู้ตาประจำหมู่บ้านซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องยึดเหนี่ยวและศูนย์รวมจิตใจของคนในหมู่บ้านซึ่งศาลปู้ตาประจำหมู่บ้านมักจะตั้งอยู่บนเนินดินไต้ต้นไม้ต้นไม้ใหญ่ทางทิศเหนือของหมู่บ้านหรือบริเวณปากปากทางเข้าหมู่บ้านไทยในศาลปู้ตาประจำหมู่บ้านจะเป็นที่สิงสถิตของดวงวิญญาณ

⁸⁹ ดร.สมบัติ อัมระภา, สถาบันวิจัยวลัยรุกขเวช มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้รับทุนอุดหนุนโครงการหนึ่งคณะหนึ่งศิลปวัฒนธรรมจากงบประมาณเงินแผ่นดินประจำปี ๒๕๕๘.

บรรพบุรุษที่เมื่อครั้งมีชีวิตประกอบแต่คุณความดีมีความกล้าหาญหรือเป็นผู้นำในการเดินทางของชาวลาวครั้งที่มาตั้งถิ่นฐานในหมู่บ้านนั้นๆ

ความเชื่อเรื่องผีปู้ตาเป็นผีบรรพบุรุษที่มีความห่วงใยและคอยดูแลปกป้องคุ้มครอง รักษาชาวบ้านให้อยู่อาศัยอย่างร่มเย็นเป็นสุขทุกปีชาวบ้านจะมีการประกอบพิธีกรรมการเลี้ยงผีปู้ตาโดยมีร่างทรงอาวุโสของหมู่บ้าน เป็นผู้ทำหน้าที่ติดต่อสื่อสารกับผีปู้ตา ด้วยการเชิญผีปู้ตาเข้าร่างทรงเพื่อมารับเครื่องบวงสรวงบูชาและสนทนากับชาวบ้านที่นับว่าเป็นลูกหลานของผีปู้ตาเจ้าบ้าน การแสดงออกทางความเชื่อด้วยการประกอบพิธีกรรมการเลี้ยงผีปู้ตาเจ้าบ้านของชาวบ้าน มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นอย่างแน่นแฟ้น ปัจจุบันสังคมจะมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ แต่ก็ไม่ได้ทำให้การประกอบพิธีกรรมการเลี้ยงผีปู้ตาเจ้าบ้านจางหายไปแต่อย่างใด

ความเชื่อเรื่องการเลี้ยงผีปู้ตาของชาวบ้านหนองอีเปาะมีความเชื่อที่ฝังแน่นอยู่กับวิถีชีวิตของชาวบ้านทุกยุคทุกสมัยผ่านคำสอนของพ่อแม่ปู่ย่าตายายการบอกเล่าเรื่องราวลึกลับของผีปู้ตาเจ้าบ้านและประสบการณ์เกี่ยวกับพลังอำนาจความศักดิ์สิทธิ์ของผีปู้ตาเจ้าบ้านที่ชาวบ้านได้สัมผัสด้วยตนเองอย่างชัดเจนส่งผลให้ผีปู้ตาเจ้าบ้านมีบทบาทและอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านหนองอีเปาะ ได้แก่ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านความสัมพันธ์กับชาวบ้าน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้าน และด้านการสอนคุณธรรมจริยธรรม

วิธีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านหนองอีเปาะมีลักษณะของสังคมชนบท ที่ยังคงพึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการทำมาหากินเลี้ยงชีพมีความเชื่อในเรื่องสิ่งเหนืออำนาจอำนาจความศักดิ์สิทธิ์ของผีปู้ตาเจ้าบ้าน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำสถานที่ต่างๆ ในหมู่บ้าน ชาวบ้านหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะมีความสัมพันธ์กันแบบเครือญาติโดยเฉพาะส่วนใหญ่ เมื่อสืบรากเหง้าของแต่ละครอบครัวก็จะพบว่ามีบรรพบุรุษร่วมกัน ดังนั้นชาวบ้านหนองอีเปาะจึงมีความรักใคร่สามัคคีกันส่งผลให้มีความเข้มแข็งภายในชุมชน

นอกจากนี้ชาวบ้านหนองอีเปาะยังคงร่วมการรักษาวัฒนธรรมประเพณี และพิธีกรรมอันดีงามของบรรพบุรุษให้คงอยู่มาจนทุกวันนี้ ความเชื่อในเรื่องของเหนือสามัญวิสัยหรือเหนือธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับภูตผีวิญญาณในวิถีชีวิตของชาวบ้านมักจะเกี่ยวพันกับความเชื่อประเภทนี้อยู่เสมอ เช่นการทำพิธีบอกผีตาแห้งในต้นฤดูที่มีการทำไร่ทำนาการขอฝนจากผีฟ้าพญาแถนการนับถือบูชาผีบรรพบุรุษผีประจำสถานที่ต่างๆ ผีบ้านผีเรือน โดยเฉพาะผีปู้ตาเจ้าบ้าน ซึ่งเป็นผีประจำหมู่บ้าน ในภาคอีสานและที่ชุมชนลาวครั้งชาวบ้านให้ความเคารพนับถือผีปู้ตาเจ้าบ้าน ในฐานะเป็นผีบรรพบุรุษหรือผู้นำหมู่บ้าน ซึ่งสอดคล้องกับที่ กิตติมา นนท์จันทร์กล่าวว่าที่พูดจาโดยทั่วไปหมายถึงผีบรรพบุรุษที่ชาวบ้านแต่ละหมู่บ้านเชื่อว่าตลอดเวลาที่ปู่ย่าตายายมีชีวิตอยู่ลูกหลานได้พึ่งพาอาศัยกัน อ้ายตายไปแล้วลูกหลานทั้งหลายมีความรู้สึกลัวว่าวิญญาณของท่านได้คอยปกป้องดูแลคุ้มภัยให้แก่พวกตนอยู่ ส่วนอภิศักดิ์ โชนินกล่าวว่าผีปู้ตาเป็นผีประจำหมู่บ้านที่ขอพิทักษ์คุ้มครองชาวบ้านตลอดจนทัพ

เงินที่อื่นๆของหมู่บ้านที่พูดว่าจะคอยช่วยคนที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมหรือยึดครองและจะลงโทษผู้ละเมิดยึดครอง สุเทพ สุนทรเภสัช⁹⁰ กล่าวถึงผีปู้ตาในหนังสือสังคมวิทยาของหมู่บ้าน ตะวันออกเฉียงเหนือว่าหมู่บ้านนาอัสตรมีศาลผีประจำหมู่บ้านตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของริมน้ำชี เรียกกันว่าศาลผีปู้ตา หรือเรียกย่อๆ ตามภาษาชาวบ้านว่า หูกปูเจ้าศาลผีปู้ตาจะตั้งอยู่กลางบ้านหรือปากทางเข้าบ้าน แต่ศาลปู้ตาบ้านอัสตรจะอยู่ห่างจากบ้านในระยะรวม ๑ กิโลเมตรเนื่องจากว่าก่อนที่หมู่บ้านจะย้ายเข้ามาตั้งที่ปัจจุบัน บ้านนาอัสตรเมื่อตั้งในระยะแรกคือตั้งอยู่ริมน้ำเทมาก่อนสร้างผีปู้ตาก็อยู่ที่นั่น ต่อมาเมื่อเกิดความเดือดร้อนเจ็บป่วยล้มตายกันมากจึงละทิ้งบ้านเดิมและเข้ามาตั้งอยู่ ณ ปัจจุบันผีปู้ตาก็ย้ายตามมาด้วย ธวัช ปุณโณทก กล่าวว่าผีปู้ตาในความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับวิถีชีวิตในสังคมอีสานว่า สถาบันของผีปู้ตาได้รับการรับรองและความร่วมมืออย่างดีจากสังคมหมู่บ้านทางด้านการจัดการองค์กรของผีปู้ตามีสถานที่บูชา มีการกำหนดพิธีกรรมในการบวงสรวงที่แน่นอน มีผู้แทนในการติดต่อสื่อสารระหว่างชาวบ้านกับผีปู้ตา จะเห็นได้ว่าถ้าพิจารณาถึงความเชื่อ และหน้าที่ของสถาบันผีปู้ตาแล้ว สถาบันนี้คือสถาบันกลางของสังคมคือ สถาบันผีปู้ตาที่ยึดมั่นทางจิตใจสามารถช่วยจัดทุกข์ร้อนไม่ให้สังคมเกิดยุคเข็ญทั้งส่วนรวมและส่วนบุคคล โดยเฉพาะความเชื่อเรื่องผีปู้ตาเกี่ยวกับอำนาจอันศักดิ์สิทธิ์มีส่วนให้ชาวบ้านไม่กลัวเภทภัยที่เกิดขึ้นกับส่วนรวมและบุคคลและการประกอบพิธีกรรมจะได้ความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจเป็นการเสริมสร้างความสมัครสมานสามัคคีในหมู่บ้าน พบว่าชุมชนหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ก็มี ศาลผีตาเจ้าบ้าน ปัจจุบันเราก็มีความเคารพ เดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ เราต้องเลี้ยงผีปู้ตาเจ้าบ้าน

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรมของชุมชน

พฤติพลังด้านการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เช่นการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมส่วนรวม การเกิดความสัมพันธ์อันดีงาม อันจะนำไปสู่แรงสนับสนุนทางสังคมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังปรากฏจากการสัมภาษณ์ว่า

“เพื่อน ๆ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น เพราะว่าอาจารย์มานั้นแหละ ธรรมตามารวมกันเมื่อตอนมีงาน แต่ตั้งแต่อาจารย์มาเราก็รวมกันมากขึ้น”

(สัมภาษณ์ : ยายบุญนุ่น)

“ยายรู้สึกว่ามันสนุก เจอกันมากี่คุยกัน ความสัมพันธ์ก็ดี เฮ้ยมีงไปไหน!!! ถ้าย้ายไปหรือมายายคนนี้ก็มารวมกัน เมื่อก่อนเราก็รวมกัน แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาก การมีส่วนร่วมในชุมชนดีขึ้น การคุยกัน

⁹⁰ สุเทพ สุนทรเภสัช, สังคมวิทยาของหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, กรุงเทพมหานคร: สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย, ๒๕๑๑. อ้างในนิวัฒน์ หน่วงเกษม, ความเชื่อเรื่องผีปู้ตาภาคอีสาน กรณีศึกษาบ้านนครบุรี ตำบลนครบุรีใต้ อำเภอครบุรี จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ง่ายกว่าเมื่อก่อน ก็หัวเราะกัน ได้มาออกกำลังกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ใจก็ดีขึ้น จิตใจก็ร่าเริงขึ้น แบบว่าไม่นึกอะไร สนุก มีพลังกับการมีเพื่อน ดีใจ เต็มใจเรียกกันอยู่นั่นแหละ รวมกันง่ายขึ้น”

(สัมภาษณ์ : ยายอุโล)

“ถ้าเขาเรียกรวมตัวกันตอนนี้ง่ายวก่อน มีเพื่อนมากขึ้น เมื่อก่อนไม่ค่อยไป แต่เดี๋ยวนี้ เขาเรียกไป”

(สัมภาษณ์ : ยายเนี่ยนใจ)

“ความสัมพันธ์ในชุมชนดีกว่าเมื่อก่อน เดี่ยวนี้คุยกันรู้เรื่องพูดกันได้ เดี่ยวนี้เวลาออกไปจะ บอกว่า “เฮ้ย!! เรารักกันนะ ลืมหรือยังที่คุณครูสอน” เพื่อนก็ตอบว่า “ยังไม่ลืม” หัวเราะ รู้สึกมีพลังมีชีวิตชีวา เสียงขานรับดี วันนั้นยายต้นมาถามว่า “คุณครูเขาบอกว่าจะมาไม่เห็นมาเลย นี่มันก็เดือนนึง แล้วนา” ยายก็เลยบอกว่า “ป่าต้น กิจกรรมครูเขาเยอะ เค้ารอเยอะ เขาไม่ได้มาง่ายหรอกว่าจะมาก็ไม่มาสักทีคิดถึงนะ” ยายก็คิดถึงครูนะ”

(สัมภาษณ์ : ยายแหวน)

พัฒนาทักษะการทำงานและทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างด้านจิตอาสา

“กิจกรรมที่ยายชอบคือกิจกรรมการทำดอกไม้จันทน์ เพราะว่าเราได้ทำเพื่อพ่อของเรา”

(สัมภาษณ์ : ยายบัวลอย)

“กิจกรรมดอกไม้จันทน์ ได้ทำบุญไปเผาพ่อมันก็ดีมากๆ เลยภูมิใจเนอะๆๆ ที่เราได้ทำให้พ่อ เราเกิดมาชาตินี้เราก็นับถือว่าเขาเป็นพ่อเรานะ เราไม่ได้ไปเผาหรือ เราทำให้พ่อของเราก็รู้สึกดี”

(สัมภาษณ์ : ยายสายทิพย์)

“การมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่วนรวมดีขึ้น ปกติคนที่นี่คืออยู่แล้ว ถ้าผู้ใหญ่เรียกก็จะมากันอยู่แล้ว แต่ตอนนี้ดีกว่าเดิม ไปมาหาสู่ยิ่งดีมากขึ้น ชอบมาถามว่าเมื่อไหร่ครูจอยจะมา มีกลุ่มแบบนี้เขาชอบ อยากทำกิจกรรม เช่น สวดมนต์ ออกกำลังกาย โยคะ ช่วงนี้กำลังเกี่ยวข้าวเค้าจะไปเอาแรงกันลงแรงกัน เมื่อก่อนไม่จ้างกันเลยเขาจะลงแขกกันเอง ตอนนี้อายไปหาเขาก็ต้องไปที่ท้องนา และลานตากข้าว”

(สัมภาษณ์ : พี่ณี)

“เพื่อนๆ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น เพราะว่าอาจารย์มานั้นแหละ ธรรมดามารวมกันเมื่อตอนมีงาน แต่ตั้งแต่อาจารย์มาเรารวมกันมากขึ้น”

(สัมภาษณ์ : ยายบุญนุ่น)

ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน

จากนิยามคำว่าปราชญ์ชาวบ้านคือ ปราชญ์ชาวบ้านหมายถึงบุคคลผู้เป็นเจ้าของภูมิปัญญาชาวบ้านและนำภูมิปัญญามาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตจนประสบผลสำเร็จสามารถถ่ายทอด

เชื่อมโยงคุณค่าของอดีตกับปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เองและนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเป็นเทคนิควิธีเป็นองค์ความรู้ของชาวบ้าน ที่ชาวบ้านคิดเองทำเองโดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย เมื่อทำการสะท้อนจากกลุ่มพบว่า มีผู้สูงอายุในหมู่บ้านที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านหลายคนด้วยกัน เช่น ยายเข้ม มีอาชีพทอผ้า ฝ้ายผ้าที่ทอเป็นลวดลายที่ยายคิดขึ้นเอง เป็นเทคนิคเฉพาะตัว แลปัจจุบันยายเข้มก็ยังทอผ้าเหมือนเดิม ส่วนที่เพิ่มเติมจากการทอคนเดียวมาเป็นรุ่นหลานได้มาเรียนรู้ในการทอผ้าจากยาย ซึ่งยายเข้มได้ให้หลานชายทำการทำพื้นก่อน เป็นการฝึกคนรุ่นหลังให้สานต่อวิถีชุมชนลาวครั้ง เพราะลาวครั้งจะเด่นในเรื่องผ้าตีนจก โดยตีนจกที่ใช้จะมีลวดลายและมีสีแดง

ภูมิปัญญาชุมชนที่ได้จากการสะท้อนในวงสนทนาของผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้แก่ คุณตา ยอด เป็นสื่อเชื่อมโยงผีปู่ตาเจ้าบ้าน นอกจากนี้คุณตายอดยังสามารถ สานกระตุ้มได้ด้วย นอกจากนี้คุณตาสา เป็นหมอต่อกกระดูก ซึ่งวิชาที่คุณตาได้มาได้จาก การถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ และคุณยายทา ที่มีอายุ ๘๔ ปี สามารถมีรายได้จากทำที่ดักนกคุ้ม ที่ชาวบ้านไว้ใช้ในไร่ข้าวโพด และไร่อ้อย และที่น่าทึ่งที่สุดเห็นของชาวบ้าน เห็นจะเป็นคุณตาแสม ที่มีความสามารถในการหาเห็ดโคนเก่งที่สุดในหมู่บ้าน คุณยายทั้งหลายได้ร่วมกันสะท้อนว่าเรามีเทคนิคในการหาเห็ดโคนของเขา และเขาจำที่แม่นมาก สามารถที่จะจดจำพื้นที่ป่าบริเวณที่เห็ดขึ้นได้ ด้วยสภาพของการออกไปหาเห็ดโคนชาวบ้านจะออกไปหาในช่วงเวลากลางวัน ไม่มีแสงสว่าง ดังนั้นเมื่อออกเดินหาเสร็จแล้วก็ต้องย้อนกลับมาเก็บเห็ดโคนที่ได้เก็บใส่ไว้แล้ว

ด้านหลักประกันความมั่นคง

พัฒนาด้านหลักประกันทางกายภาพ คือ ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (จัดบ้านตัวเอง) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน เยาวชนมาปรับสภาพบ้าน)

จากการให้ความรู้และทำกิจกรรมเรื่องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในหัวข้อ “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจต่อการจัดสภาพบ้านของตนเองให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย และการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“ห้องน้ำบ้านยายเป็นประตูเปิดเข้า จะต้องปรับแก้เป็นประตูเปิดออก บ้านยายเป็นบ้าน ๒ ชั้น มีราวจับทั้งขึ้นและลง ต้องทำการจัดระเบียบข้าวของดี ไม่มีของเกะกะ รกรุงรัง เพราะจะสะดุดหกล้มได้”⁹¹

⁹¹ สัมภาษณ์ยายตุน, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

“บ้านยายเป็นบ้าน ๒ ชั้น ใต้ถุนสูง เวลาขึ้นบ้านก็พอขึ้นได้ ต้องโหนราวบันไดขึ้นลง หอมน้ำบ้านยายเปิดเข้า ทางเดินมันแคบไม่สามารถเปิดออกได้ ก็มีวิธีแก้อย่างที่ครูบอกว่าแก้ด้วยการใช้เป็นประตูเลื่อน หรือใช้ม่านพลาสติกก็ได้”⁹²

“บ้านยายไม่ค่อยจะมีไฟในบางจุด อาจจะทำให้หกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้ ต้องติดไฟให้มีความสว่าง และบ้านยายมีของเก็บสะสมเยอะ ต้องจัดเก็บบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย”⁹³

“บ้านยายเป็นบ้าน ๒ ชั้น แต่ยายลงมาอยู่ข้างล่างนานแล้ว เพราะที่บ้านมีคนป่วย ประตูหอมน้ำเปิดออก หอมน้ำเป็นหอมน้ำนึ่งยองไม่เหมาะกับตาที่เป็นอัมพฤต ถ้าจะแก้ก็ต้องเปลี่ยนเป็นโถนึ่ง และทำราวจับ”⁹⁴

“บ้าน ๒ ชั้น พื้นหอมน้ำเป็นปูนหยาบๆ ประตูเปิดออก โถเป็นชักโครก แต่ไม่มีที่จับ บ้านยายก็ของเยอะรก ต้องจัดข้าวของเป็นระเบียบเรียบร้อย”⁹⁵

“หอมน้ำเปิดออก พื้นหอมน้ำปูกระเบื้องหยาบๆ หอมน้ำกว้าง โต๊ะเตียงมาก”⁹⁶

สรุปจากการทำกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ และติดตามประเมินผลหลังเข้ารับการอบรม ๒ เดือน สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการมีการเปลี่ยนภาวะพหุพลังในทิศทางที่ดีขึ้น จากการสัมภาษณ์ผู้สังเกตการณ์ในชุมชน พบการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใสเพิ่มมากขึ้น และเมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่มย่อยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลัง พบว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังในด้านต่างๆ ดังนี้ ๑. ด้านสุขภาพร่างกาย โดยผู้สูงอายุมี (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักอายุวัฒนวิธี จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการในการดูแลตนเอง มีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัยผู้สูงอายุมีมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำหลักอายุวัฒนวิธีไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย ๒. ด้านการมีส่วนร่วม (๑) ในกิจกรรมทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรม

⁹² สัมภาษณ์ยายตรีชวา, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁹³ สัมภาษณ์ยายบัวลอย, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁹⁴ สัมภาษณ์ยายสุณีย์, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁹⁵ สัมภาษณ์ยายปยุ่น, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

⁹⁶ สัมภาษณ์ยายวิไล, วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ของชุมชน ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน) (๓) กิจกรรมจิตอาสา “ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง” เป็นการพัฒนาทักษะการทำงานและทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างด้านจิตอาสา นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรมของชุมชน ๓. หลักประกันความมั่นคง (๑) “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” (๒) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนร่วมดูแล

๔.๓.๑.๓ ผลวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการอบรม

ผู้วิจัยออกแบบกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ โดยบูรณาการแนวคิด ตะวันตกและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยทำการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารเป็นพื้นฐานเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิด และพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา โดยมีการศึกษาดังนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดเป็นกรอบที่ใช้ในการศึกษา การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ดังนี้

๑.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

๒. แนวคิดวิทยการผู้สูงอายุด้านการศึกษา จากความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มี ๕ ประการดังนี้

๒.๑ ความต้องการการปรับตัว (Coping Needs)

๒.๒ ความต้องการการแสดงออก (Expressive Needs)

๒.๓ ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs)

๒.๔ ความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs)

๒.๕ ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs)

๓. แนวคิดพหุพลัง ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ด้าน ภายใต้กระบวนการที่มีเงื่อนไข ๔ ประการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ปัจจัยหลัก ๓ ด้าน (๑) ด้านสุขภาพ (Health) (๒) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) ได้อย่างต่อเนื่อง และ (๓) ด้านความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม (Security)

๓.๒ กระบวนการที่มีเงื่อนไข ๔ ประการ (๑) ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment) (๒) พึ่งพาตนเอง (Self-reliance) (๓) ทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone) (๔) ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously)

๔. แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้วิจัย กำหนดเป็นวงจรในการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994, Goh, 1998 และการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้แบบพระพุทธศาสนา พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน โดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การรับรู้ปัญหา เป็นการรับรู้ข้อมูล จากการสังเกต โดยการนำข้อมูลที่รับรู้มาศึกษาในรายละเอียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทั้งนี้มีการนำประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาในอดีตเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการรับรายละเอียดของปัญหา

ขั้นตอนที่ ๒ การสะท้อนความคิด เป็นการวิเคราะห์ วิพากษ์ วิचारณ์ ผู้สูงอายุจะทำการคิดวิเคราะห์ ทบทวน ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง โดยใช้ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วในตน กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นและได้ประสบมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้มาในเรื่องของการเป็นผู้สูงอายุนำมาวิเคราะห์ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ

ขั้นตอนที่ ๓ การสร้างความรู้ใหม่ จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองสามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ภายหลังจากการนำไปปฏิบัติ และได้ผลออกมาแล้ว สรุปเป็นความรู้ใหม่ โดยมีประสบการณ์เดิมเป็นข้อมูลประกอบสรุปความรู้ที่ได้

ขั้นตอนที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ผู้สูงอายุจะลงมือปฏิบัติ โดยใช้บทเรียนในอดีต หรือประสบการณ์เดิมที่ได้เรียนรู้มาเป็นเครื่องมือช่วยเสริมและกำหนดเป็นแนวทางในการปฏิบัติของตนเอง

การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการสร้างให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งความรู้ที่ได้รับนั้น เกิดมาจากความรู้ที่สร้างขึ้นภายในตนเองของผู้เรียนทำผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้ ความรู้ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ จากประสบการณ์จะเป็นความรู้ที่ยั่งยืน เนื่องจากเป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นผู้สอนจึงต้องคำนึงถึงรูปแบบ วิธีการ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ อันได้แก่การประเมินผลจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งมีหลายวิธี มีการประเมินเป็นรายบุคคล การประเมินเป็นกลุ่ม โดยการทดสอบความรู้ การสังเกตพฤติกรรมการศึกษาปฏิบัติในชั้นเรียน การปฏิบัติในสภาพความเป็นจริง โดยมีเครื่องมือในการประเมิน เช่น แบบทดสอบ แบบ

สัมภาษณ์ แพ้มีสะสมงาน แบบประเมินค่า แบบสำรวจรายการ นอกจากผู้สอนเป็นผู้ประเมินแล้ว บุคคลภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียนสามารถเข้าร่วมการประเมินผลการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ได้เช่นกัน

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle, ๑๙๘๑ เนื่องจากองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม มีการกล่าวถึง การมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย ในกระบวนการจัดโปรแกรมที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำโปรแกรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการ กำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ได้รับความรู้ และเป็น ผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดกระบวนการจะต้องรับผิดชอบ ในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุน กระตุ้นให้ผู้เรียน สร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนา โปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle แบบที่ ๑ คือ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา โดยมี รายละเอียดดังนี้ การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชน หรือกลุ่มเป้าหมาย พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม กำหนดแหล่ง ทรัพยากรและการสนับสนุน การวางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ แผนปฏิบัติการ ความ น่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

แนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๓ ประการคือ (๑) การฟัง (๒) การคิดแบบมีวิจารณ์ญาณ โยนิโสมนสิการ (๓) ธรรมนุธรรมปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มาบูรณาการในขั้นตอนการทำกิจกรรมกระบวนการกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โครงการ

ด้านเนื้อหาได้จากการสังเคราะห์แนวคิดต่างๆ ได้แก่ (๑) แนวคิดผู้สูงอายุ (๒) แนวคิด วิทยาผู้สูงอายุด้านการศึกษา (๓) แนวคิดพหุพลัง (๔) แนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยในการ เสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ๓ ด้านคือ เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักอายุวัฒนวิธี

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่อง เล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ ความรู้แก่ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ด้านหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ ด้าน ผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความร่วมมือ

ของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

สรุปได้นิยามการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ คือ การมุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการสามารถที่จะรับรู้ปัญหาของตนเองในด้านต่างๆ สะท้อนความคิดและทบทวนใคร่ครวญไตร่ตรองโดยแยกกาย การสร้างความรู้ใหม่ จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองสามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ผู้สูงอายุจะลงมือปฏิบัติ ซึ่งการจะพัฒนาความคิดเช่นนี้ได้ต้องปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวคือ ปัจจัยภายใน คิดตัวผู้สูงอายุเองที่จะตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นสิ่งที่สมควรจะถูกแก้ไข ปัจจัยภายนอกคือ ภัยแล้งที่คอยให้ความช่วยเหลือ หรือจัดสรรโอกาส หรือสร้างกระบวนการให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาเป็นความเข้าใจ เปลี่ยนฐานคิดต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์ แยกแยะผ่านกระบวนการ ศิลปมาธิ ปัญญา จนสามารถทบทวนและตัดสินใจลงมือกระทำพฤติกรรมใหม่ หรือมีการเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น

จากผลการเก็บข้อมูลคุณภาพกับผู้สูงอายุพบว่าจากการทำกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการมีการเปลี่ยนภาวะพหุพลังในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ มีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพจิต และสามารถปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนวิธี ทั้งนี้มีแรงจูงใจเป็นปัจจัยกระตุ้นการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย โดยมีแรงเสริมเป็นตัวสนับสนุนให้มีการแสดงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการสามารถวิเคราะห์เชื่อมโยงพฤติกรรมตนเองกับการดูแลสุขภาพ ด้านโภชนาการ การดูแลอาหารการกิน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง รวมทั้งสามารถนำหลักอายุวัฒนวิธีมาปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งสามารถเข้าใจ และยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ยอมรับสภาพความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว พร้อมทั้งเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพกายและใจไปในทิศทางที่ดีขึ้น จากการที่ผู้สูงอายุได้พิจารณา โดยมีการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์พิสุทธิ์ บัวแก้ว และรติพร ถึงฝั่ง⁹⁷ กล่าวว่ายิ่งผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพที่มากขึ้นย่อมส่งผลให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น โดยทำได้ทั้งการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การใส่ใจและหมั่นตรวจสุขภาพของตนเอง การทำกิจกรรมนอกบ้านเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและเป็นการใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นซึ่งนับว่าเป็นก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุที่ผ่านกระบวนการอบรม ผู้วิจัยขอเรียนขึ้นตอนนี้ว่า **“ทำความเข้าใจในตนเอง....กล้าก้าว”**

⁹⁷ พิมพ์พิสุทธิ์ บัวแก้ว และรติพร ถึงฝั่ง, การดูแลสุขภาพและสุขภาวะผู้สูงอายุไทย, วารสารสมาคม นักวิจัย, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙, หน้า ๑๐๕.

หลังจากที่เข้าใจ ยอมรับ เรียนรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองแล้ว ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ด้านการมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการออกแบบโดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในชุมชนส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (๒) คลังปัญญาชุมชน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ชุมชน (๓) จิตอาสา ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง พบว่า ผู้สูงอายุสามารถที่จะสะท้อนภาพของชุมชนว่าแต่เดิมชุมชนของตนเป็นอย่างไร มีพัฒนาการในด้านใดบ้าง เช่น ด้านเกษตรกรรม ด้านประชากร เป็นต้น แม้ว่าความเจริญในชุมชนจะดำเนินไปค่อนข้างช้า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชุมชนจะแปลกแยกจากโลกสังคมปัจจุบัน วิถีชีวิตที่เกษตรกรรมยังคงดำเนินต่อไป เปลี่ยนจากการทำนาปลูกข้าว ปลูกข้าวโพดข้าวฟ่าง มาเพิ่มเติมด้วยการปลูกอ้อยในระยะเพียงไม่กี่ปีให้หลังมานี้ (๒๐ ปี) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปบ้างบางส่วน เดิมการเกี่ยวข้าวจะมีการขอแรงกัน หรือที่เรียกว่าลงแขก ชาวบ้านจะช่วยกันเองโดยไม่ต้องจ้างแรงงานจากภายนอก ปัจจุบันการทำเกษตรเปลี่ยนไปเป็นทำไร่อ้อย และมีนายทุนมาร่วมลงทุน ทำให้จากเดิมที่ทำการเกษตรเพื่ออยู่กินในครัวเรือน ที่เหลือจึงนำมาขาย กลับกลายเป็นการปลูกอ้อยในพื้นที่ นับพันไร่ ทำให้ไม่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ด้วยกำลังคนในชุมชน ทำให้เกิดการจ้างงาน โดยนำคนนอกเข้ามาช่วยตัดอ้อยในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ พิทักษ์ ศิริวงศ์ และประภาภรณ์ พวงเนียม⁹⁸ ที่ว่า การเก็บเกี่ยวอ้อยเพื่อส่งขายไปยังโรงงานน้ำตาลมีต้นทุนมาก เช่น ต้นทุนการตัดอ้อย การขึ้นอ้อย การขนส่ง ต้นทุนค่าแรงเป็นต้น เกษตรกรรายเล็กไม่สามารถแบกรับค่าใช้จ่ายทั้งหมด ประกอบกับไม่มีเครื่องมือ เครื่องจักรในการดำเนินงาน จึงต้องพึ่งพาเจ้าแก่ไร่ อ้อยที่มีลูกไร่ หรือลูกจ้างในการตัดอ้อย

นอกจากนี้เมื่อได้เรียนรู้เรื่องคลังปัญญาชุมชน ร่วมกันค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุเมื่อได้เรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาชาวบ้านว่ามีนิยามว่าอย่างไรแล้วจากนั้นให้ร่วมกันค้นหาปราชญ์ชาวบ้านที่มีอยู่ในหมู่บ้านของเรา ผู้สูงอายุได้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พบว่าเมื่อเข้าใจในความหมายก็สามารถบอกได้ว่า ใคร เป็นปราชญ์ชาวบ้านในหมู่บ้าน เริ่มจากการมองภาพกว้างของหมู่บ้านก็พบว่าปราชญ์ชาวบ้านสาขาต่างๆ เช่น ผู้ที่ทำหน้าที่ติดต่อกับผีปูด้าเจ้าบ้าน นอกจากนี้ยังมีด้านการทอผ้า เนื่องด้วยชุมชนนี้เป็นชุมชนลาวครั้ง ดั้งนั้นที่นี้จึงมีลักษณะของลายผ้าที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร พร้อมทั้งคุณยายคนทอผ้าก็สามารถคิดลวดลายใหม่ๆ ขึ้นมาได้อีก ซึ่งก็ได้รับการจดสิทธิบัตรไปแล้ว ด้านเทคนิคในการเก็บเห็ด เป็นเทคนิคส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการเก็บเห็ดในฤดูเห็นโคนออก สามารถออกไปเก็บเห็ดได้คราวละหลายๆ ในทุกๆ ครั้งซึ่งผู้เข้าร่วมอบรมทุกคน ยืนยันที่ให้ให้เทคนิคการเก็บเห็ดเป็นเรื่องที่ชุมชนให้ความสำคัญว่าเป็นปราชญ์ชาวบ้าน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้กระทำร่วมกัน เกิดการทำงานเพื่อส่วนรวม

⁹⁸ พิทักษ์ ศิริวงศ์ และประภาภรณ์ พวงเนียม, เรื่องเล่าเจ้าแก่ไร่อ้อย อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี, วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, ๓๐(๑), มค.-เม.ย. ๒๕๕๖, หน้า ๕๕.

งานด้านจิตอาสา ผู้สูงอายุทำงานจิตอาสา ผ่านการเรียนรู้การทำดอกไม้จันทน์ เพื่อถวายแด่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ระหว่างทำผู้สูงอายุได้เรียนรู้กระบวนการทำดอกไม้จันทน์จากวิทยากร เมื่อสะท้อนกระบวนการที่เกิดขึ้นพบว่ามีความสนใจในการทำงาน และเกิดฉันทะในการทำงาน ทำให้สามารถทำดอกไม้จันทน์ได้จำนวนมาก ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำขั้นตอนกระบวนการทำได้ เกิดกระบวนการถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนที่ยังไม่สามารถทำได้ให้สามารถทำได้ ฝึกการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีให้ในจำนวนจำกัด ฝึกความอดทนในการรอคอยอุปกรณ์ที่มีไม่มากนัก พบว่า ผู้สูงอายุสามารถเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องวิธีการทำดอกไม้จันทน์ได้ และมีการแบ่งงานกันทำ เช่น บางคนทำช่อ บางคนพันก้าน บางคนทำเกสรดอกไม้เป็นต้น เมื่อเกิดกระบวนการเรียนรู้ก็ส่งผลให้การดำเนินงานเร็วขึ้น เป็นระบบมากยิ่งขึ้น หลังจากที่ทำดอกไม้จันทน์ไป ๑ เดือน ผู้วิจัยได้นำดอกไม้จันทน์ไปวางไว้ที่หน้าอำเภอด้านข้าง ซึ่งในวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ จะมีการวางดอกไม้จันทน์โดยตัวแทนของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจที่ครั้งหนึ่งเราถูกๆ ได้ทำให้กับพ่อ ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมกระบวนการที่ว่า “การทำกิจกรรมดอกไม้จันทน์ ได้ทำบุญ เพื่อไปเฝ้าพ่อมันก็ดีมากๆ เลยภูมิใจเนอะๆๆ ที่เราได้ทำให้พ่อ เราเกิดมาชาตินี้เราก็นับถือว่าเขาเป็นพ่อเรานะ เราไม่ได้ไปเฝ้าหรอก เราก็นำให้พ่อของเรา แค่นี้เราก็นับถือ” ผู้วิจัยของเรียกขั้นตอนนี้ว่า “**กระบวนการเฝ้าทำกิจส่วนรวมเพื่อชุมชน**”

จากกระบวนการดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง มาสู่กระบวนการมีส่วนร่วมในชุมชนที่ต้องก้าวต่อไปด้วยใจศรัทธาจึงจะสามารถขับเคลื่อนงานเพื่อส่วนรวมได้ จากนั้นก็มาสู่หลักประกันความมั่นคง ๒ ด้านด้วยกัน คือ (๑) “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” (๒) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนร่วมดูแล

เนื่องจากผู้สูงอายุและชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงจัดกิจกรรมเพื่อทำการเรียนรู้ และเข้าใจในการจัดและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับผู้สูงอายุ ภายใต้กิจกรรม “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” พบว่า

เช่น การจัดข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้เกะกะในทางเดิน เพราะผู้สูงอายุอาจสะดุดหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้ ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมโครงการว่า “ต้องทำการจัดระเบียบข้าวของดี ไม่มีของเกะกะ รกรุงรัง เพราะจะสะดุดหกล้มได้” และคำบอกเล่าของยายบัวลอยว่า “บ้านยายไม่ค่อยจะมีไฟในบางจุด อาจจะทำให้หกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้ ต้องติดไฟให้มีความสว่าง และบ้านยายมีของเก็บสะสมเยอะ ต้องจัดเก็บบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย” นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับห้องน้ำ ประตูห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นประตูเปิดออกพ้นห้องน้ำต้องมีลักษณะไม่ลื่น และควรที่ราวจับเพื่อพยุงตัวตอนลุกขึ้น สอดคล้องกับทัศนคติของ ยายบุญนุ่นว่า “พื้นห้องน้ำเป็นปูนหยาบๆ ประตูเปิดออก โถเป็นชักโครก แต่ไม่มีที่จับ” และกิจกรรมการพัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มีความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน เยาวชนมาปรับ

สภาพบ้าน) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนร่วมดูแล พบว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมจิตอาสาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนวัดด่านช้าง จำนวน ๔ คนเป็นเด็กในชุมชน อาสามาช่วยดูแลบ้านคุณตาคุณยาย ๒ คน เด็กๆ สามารถมาช่วย

จากการลงพื้นที่ ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือไปยังโรงเรียนที่น้องๆ ในชุมชนศึกษาอยู่ ได้แก่ โรงเรียนวัดด่านช้าง เพื่อให้ให้นักเรียนมาส่วนร่วมในการดูแลบริเวณบ้านของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งในการนี้มีนักเรียนเข้าร่วมโครงการ ๔ คน และทำความเข้าใจกันว่านักเรียนจะทำการดูแลสภาพบ้านของคุณยายก็หลัง ได้ตกลงกัน ๒ หลัง ได้แก่บ้านคุณยายบัวลอย และบ้านคุณยายบุญนุ่น ซึ่งน้องนักเรียนได้ใช้เวลาว่างหลังจากเลิกเรียน และในวันหยุดเสาร์อาทิตย์มาช่วยกันดูแลในสิ่งที่ตนเองทำได้

บ้านคุณยายบัวลอย น้องๆ ไปช่วยรดน้ำต้นมะนาวในสวนมะนาวที่คุณตาสา สามียุยายลอยปลูกเอาไว้ โดยคุณตาสาได้สอนวิธีการดูแลต้นมะนาว สอนวิธีการรดน้ำให้พอเหมาะสมพอดี ไม่มากเกินไป เพราะถ้ามากเกินไปรากมะนาวจะเน่า ซึ่งเด็กๆ ก็ได้เรียนรู้ไปกับคุณตาด้วย ส่วนคุณยายลอยก็ช่วยดูแลเรื่องการขังสุนัขไม่ให้ออกมาวิ่งวุ่น เนื่องจากสุนัขบ้านนี้ดุ เมื่อผู้วิจัยถามคุณยายบัวลอยว่าไม่เป็นภาวะหรือที่เด็กๆ มาช่วยงาน แล้วคุณยายก็ต้องมาช่วยดูแลเรื่องสุนัขที่ดุ ยายบัวลอยตอบด้วยแววตาที่มีความสุขว่า ไม่เลยเพราะหลานๆ มาช่วยงานยายก็ดีใจ นอกจากนี้ได้เรียนรู้เรื่องการดูแลต้นมะนาวแล้ว เด็กๆ ยังได้รู้จักต้นไม้ชนิดอื่นๆ ในสวนของคุณตาด้วย เช่น ...

บ้านคุณยายบุญนุ่น เด็กๆ เข้าไปช่วยกันทำความสะอาดบริเวณบ้าน ช่วยกันจัดเก็บข้าวของที่วางไม่เรียบร้อย คุณยายก็ปล่อยให้เด็กๆ ได้ช่วยกันกวาด ช่วยกันเก็บ โดยคุณยายบุญนุ่นรู้สึกดีที่มีเด็กๆ ในชุมชนมาช่วยดูแลเก็บกวาดบ้าน ซึ่งลูกหลานของคุณยายสามีก็โตหมดแล้วและก็ออกรเรือออกไปอยู่ต่างหาก ดังนั้นในบ้านคุณยายบุญนุ่นจึงมีเพียงยายและคุณตาเพียง ๒ คนเท่านั้น เมื่อสอบถามคุณยาย พบว่ายายมีความดีใจที่ลูกหลานในชุมชนมาช่วยดูแลบ้านให้ คุณยายเล่าว่าเมื่อเด็กๆ ทำเสร็จแล้ว คุณยายก็ให้ศีลให้พร ให้เรียนหนังสือเก่งๆ โตไปเป็นเจ้าคนนายคน และจากการสัมภาษณ์ผู้สังเกตการณ์ในชุมชน กล่าวว่า

“ยิ่งตอนครูให้เด็กๆ มาทำความสะอาดบ้านแก พี่สังเกตว่าแกดูมีชีวิตชีวา เพราะยายบุญนุ่นลูกหลานแกโตหมดแล้ว ไปอยู่ข้างนอกหมด พอเด็กๆ มาทำความสะอาดบ้านแก พี่เห็นแกมาซื้อน้ำส้ม บ้านเมียผู้ใหญ่ไปเลี้ยงเด็กด้วย แต่แกก็ได้ให้ทำอะไรมากนักระ แกกลัวเด็กๆ จะทำไม่ไหว”

(สัมภาษณ์ : พี่เสมอ)

หลังจากการทำกิจกรรมแล้วเมื่อได้สัมภาษณ์น้องๆ ที่เข้ามาดูแลคุณยายในชุมชน น้องๆ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในตนเอง มีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น มีความสนใจในเรื่องการทำมาหากินในบ้าน รู้สึกดีใจที่ได้ดูแลคุณตาคุณยายในหมู่บ้านของตนเอง รู้ดีกว่าตนเองมีความสำคัญ เพราะได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากเจ้าของบ้าน เมื่อย้อนถามกลับไปยังผู้สูงอายุที่น้องนักเรียนได้มาทำ

กิจกรรมที่บ้าน คุณยายบัวลอยก็รู้สึกดีที่มีลูกหลานในชุมชนให้ความช่วยเหลือและมาดูแลสวนมะนาว ถึงแม้จะทำยังได้ดึ้นก แต่ก็เป็นการฝึกให้เด็กๆ รู้จักเสียเวลาส่วนตนมาเรียนรู้ในการทำสวน หรือการทำ ความสะอาดบ้าน ผู้วิจัยขอเรียกขั้นตอนนี้ว่า “ขยายผลสู่ความยั่งยืน”

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ติดตามผลการดำเนินกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัมหลังผู้สูงอายุได้ สนทนากับผู้สูงอายุเพื่อสังเกตพฤติกรรม โดยให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติและสังเกตพฤติกรรมของตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะพลัมหลังที่ดีขึ้นในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย เช่น มีการ เข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง โภชนาการอาหารการกิน ทำให้สามารถรับประทานอาหารที่ เหมาะกับวัยของผู้สูงอายุได้ ดังที่ยายจำเนียรกล่าวว่า “หายใจยาวๆ ได้ทำทุกวัน หายใจยาวดีกว่าที่ เราไม่ได้อบรม การกินก็กินผักต้ม น้ำพริก กินข้าวไม่มากหรือ ๒ สารพี น้ำมันปาล์มไว้ทอด น้ำมันถั่ว เหลืองใช้ผัด บางทีนอนหลับไม่ดี แต่ก็สวดมนต์ ทำนยะยาทำตลอด ทำแล้วนอนหลับดีขึ้น แต่นอนพอ ตื่นแล้วก็จะไม่ค่อยหลับ ก็อายุมากมันก็เลยตื่นบ่อย” นอกจากนี้ยังเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายว่า เมื่อถึงวัยสูงอายुर่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม เมื่อเข้าใจก็ไม่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ดังคำกล่าว ของยายสายสุนีย์ว่า “ถ้าเปรียบเทียบกับ ก่อนอายุ ๖๐ รู้สึกเลยว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เริ่มเหนื่อย ร่างกายไม่เหมือนเดิม รู้เลยว่าร่างกายไม่ดี กำลังมันตก ที่ตั้งใจจะทำอย่างนั้นๆ มันทำไม่ได้ ยายรู้ว่าร่างกายไม่เหมือนเดิม ทำได้ ต่ำๆน้อยๆ ทำช้า เพราะว่าเส้นมันยืด”

เมื่อสะท้อนถึงการออกกำลังกายที่ผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เห็นด้วยว่าการทำกิจกรรมต่างๆ คือการยืดเส้นยืดสาย ได้แก่ ตัดหญ้า หวดป่า หวานปุ๋ยข้าว ถากหญ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ทอผ้า ทำกับข้าว สานตะแกรง สานแห หาปลา ว้ายน้ำ ซาวข้าว ล้างจาน ปั่น รถจักรยาน ถอนหญ้า ซึ่งสอดคล้องกับพิมพิสุทธิ์ บัวแก้ว และ รติพร ถึงฝั่ง⁹⁹ ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุใน ชนบทจะแข็งแรงมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในเมือง เนื่องจากมีการออกกำลังกายที่มากกว่าโดยแฝงอยู่ใน กิจกรรมประจำวันหรือการทำงาน อาหารมีสารพิษน้อยกว่า รวมถึงมีโอกาสเข้าวัดทำบุญมากกว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมือง การเข้าวัดทำบุญส่งผลให้ผู้สูงอายุในชนบทมีสุขภาพจิตที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดีก็ทำให้ สุขภาพกายดีไปด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมยังมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยการ เดินออกจากสถานการณ์ เมื่อรู้สึกดีแล้วจึงกลับมาใหม่ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุว่า “เมื่อวานเครียด เยอะ จัดการความเครียดโดยการหนีออกไป เมื่อดีขึ้นก็กลับมา” หรือคุณยายทองก้อนที่กล่าวว่า “โกรธ ง่ายเดี๋ยวก็หาย คิดไปคิดมาเออ...คนนี้บ้านนี้ เราคิดไม่ทัน โกรธไปแล้ว วิธีของยาย คือทบทวนที่ตัว ของเราเอง” จะเห็นได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปในเชิงบวกซึ่งจะส่งผล

⁹⁹ พิมพิสุทธิ์ บัวแก้ว และรติพร ถึงฝั่ง, การดูแลสุขภาพและสุขภาวะผู้สูงอายุไทย, วารสารสมาคม นักวิจัย, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙, หน้า ๙๗.

ให้ผู้กระทำเกิดความทุกข์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สาสิณี เทพสุวรรณ และคณะ¹⁰⁰ การจัดการกับความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์นั้นไม่ส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาแล้ว ยังพบว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในทางลบมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกสูงกับความทุกข์ เมื่อเปรียบเทียบกับ การเผชิญปัญหาด้วยวิธีการอื่นๆ

ด้านกระบวนการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เช่นการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมส่วนรวม การเกิดความสัมพันธ์อันดีงาม อันจะนำไปสู่แรงสนับสนุนทางสังคมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวของยายอุโลว่า “การมีส่วนร่วมในชุมชนดีขึ้น การคุยกันง่ายกว่าเมื่อก่อน ยายรู้สึกว่ามันสนุก เจอกันมาก็คุยกัน ความสัมพันธ์ก็ดี เฮ้ยมีงไปไหน!!! ถ้ายายไปหรือมายายคนนี้ก็มารวมกัน เมื่อก่อนเราก็รวมกัน แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาก” และกิจกรรมดอกไม้จันทน์เพื่อในหลวง เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบ ให้เป็นหนึ่งในกิจกรรมการอบรมซึ่งสอดคล้องกับ ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ¹⁰¹ ที่กล่าวว่า การมีส่วนร่วมภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งในด้านเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม ตามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ศักยภาพและความต้องการของผู้สูงอายุทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้ และที่ก่อคุณประโยชน์ที่ไม่ใช่ตัวเงิน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม

และด้านหลักประกันความมั่นคง จากการศึกษาความรู้และทำกิจกรรมเรื่องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในหัวข้อ “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจต่อการจัดสภาพบ้านของตนเองให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย และการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป พบว่าผู้สูงอายุมีการจัดการข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้เกะกะในทางเดิน เพราะผู้สูงอายุอาจสะดุดหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้ มีการติดไฟให้สว่างตามบริเวณทางเดิน ปรับปรุงพื้นห้องน้ำให้ใช้วัสดุที่ไม่ลื่น ปรับบานประตูห้องน้ำเป็นประตูแบบเปิดออก หรือหากพื้นที่ไม่พอให้ใช้ประตูบานเลื่อน

สรุปกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดหลังผู้สูงอายุ จากการทำกระบวนการและการติดตามผล พบผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพลัดหลังของผู้สูงอายุได้ ๓ ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ ๑ “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” ขั้นตอนที่ ๒ “กระฉับกระเฉงทำกิจส่วนรวมเพื่อชุมชน” และ ขั้นตอนที่ ๓ “ขยายผลสู่ความยั่งยืน” โดยในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมใน motto ดังนี้ “ยารักษากาย บทสวดมนต์รักษาใจ”

¹⁰⁰ สาสิณี เทพสุวรรณ และคณะ, ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและความสุขของการดูแลผู้สูงอายุ, วารสารประชากร, ปีที่๔, ฉบับที่ ๑, หน้า ๗๖.

¹⁰¹ ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ, ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพลัดหลังในชุมชน จังหวัดนครนายก, Journal of Medicine and Health Sciences (Vol.22 No.2 August 2015), หน้า ๔๙.

๔.๓.๑.๔ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการ

การเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพร่างกาย การมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคงของผู้สูงอายุ นอกจากตัวผู้สูงอายุ แล้วยังมีปัจจัยหลักที่ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น คือ กลยุณมิตร ซึ่งในที่นี้หมายถึงเพื่อนที่อยู่ในชุมชน คนในครอบครัว รวมถึงผู้วิจัย ที่จัดสรรโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เกิดการตระหนัก และเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นธรรมชาติของชีวิต แต่เพียงมาจุดประกาย และชี้ชวนให้ได้ลองพิจารณา ดังคำสัมภาษณ์ของคุณณีที่ว่า

“หลังจากที่ครูไปแล้วเค้าก็มานั่งคุยกัน เองตามธรรมชาติจับกลุ่มคุยกัน เค้ามีชีวิตชีวิตขึ้น ดูไม่เครียด ดูสบาย คนที่นี้ถ้าไม่ล้มหมอนนอนเสื่อเขาจะไม่หยุดเลย ถ้าเขาหยุดเหมือนเขาจะไม่สบาย การเปลี่ยนแปลงก็เรื่องการสวดมนต์เค้าทำตามครูบอก และการช่วยงานไปวัดดีขึ้นมากๆ เลยตั้งแต่มาร่วมกิจกรรม มีชีวิตชีวาเหมือนได้ยึดชีวิตออกไป”

และจากการสัมภาษณ์คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าคนในครอบครัวได้มีการสนับสนุนส่งเสริมให้มาร่วมกิจกรรมเพราะเห็นว่าน่าจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์กับผู้สูงอายุ ดังคำกล่าวของลูกสาวอายุบุญธรรมว่า “ก็เห็นว่ามีเพื่อนบ้านหลาย เช่นยายที่อยู่ข้างบ้านก็ไปทำกิจกรรมกับครู เห็นว่าแม่อยู่บ้านเฉยๆ ก็น่าจะลองให้แม่ไปร่วมกิจกรรม แล้วมันก็ทำในหมู่บ้าน ก็ไม่ต้องห่วง แต่พอเขาเข้าร่วมกิจกรรมแล้วเขาก็เปลี่ยนไปนะ ดูสดชื่นมากขึ้น กระฉับกระเฉง”

โดยโยนิโสมนิสการ แบบแบบสามัญลักษณะ คือ คิดแบบไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ ทุกขังมีแต่ความทุกข์อนัตตาไม่มีตัวตนที่แน่นอน เมื่อผู้สูงอายุได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลง และความเป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าไม่เที่ยงย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หากผู้สูงอายุไม่ได้เปิดใจในการพิจารณาสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความเข้าใจก็จะไม่เกิดขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะไม่เกิดภาวะพฤติกรรมก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

นอกจากนี้ยังพบปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการ

๑) รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ

(๑) การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยยึดผู้เข้ารับการอบรมเป็นหลัก หรือเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ ทั้งนี้ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle, ๑๙๘๑ เนื่องจากองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม มีการกล่าวถึง การมีส่วนร่วมของกลุ่ม

บุคคลเป้าหมายในกระบวนการจัดโปรแกรมที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำโปรแกรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการกำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ได้รับความรู้ และเป็นผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดกระบวนการจะต้องรับผิดชอบในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุนกระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle แบบที่ ๑ คือ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา โดยมีรายละเอียดดังนี้ การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมาย พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม กำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุน การวางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ แผนปฏิบัติการ ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม พร้อมทั้งบูรณาการ

(๒) การพัฒนาภาวะพลุฒิปลัง ใช้การสังเคราะห์เนื้อหา รวมทั้งหลักอายุวิวัฒวิธี (หลักทางพระพุทธศาสนา) ได้กิจกรรม ๑๑ กิจกรรม

(๓) กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรม ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน

(๔) กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ ตามแผนการเรียนรู้ ๘ องค์ประกอบ

(๕) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มแบบมีส่วนร่วม เริ่มจากการรับรู้ปัญหา จากนั้นสะท้อนความคิด แล้วเกิดการสร้างความรู้ใหม่ และลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน ซึ่งผู้เรียนจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม

๒) ตัวผู้สอน : ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร แนวนวและแนะแนวทางให้ผู้เรียน พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด โดยมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) วางตนเป็นต้นแบบ

(๑) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย และให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมสร้างความสนุกอยากเรียนรู้ เช่น การตั้งประเด็นให้วิเคราะห์ ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้เกมหรือกิจกรรม การฝึกใจให้สงบด้วย การภาวนา การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมจริงเช่น การทำดอกไม้จันทน์ เป็นต้น การฝึกอ่านออกเสียง ทวนซ้ำ สอนโดยยกตัวแบบที่เป็นบุคคลหรือเป็นตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ ทั้งนี้จะใช้เทคนิคใดต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้นๆ

(๒) ด้านสื่อการสอน มีทั้งสื่อภายนอกที่ต้องอาศัยเครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ เพื่อความผ่อนคลาย และเพื่อดึงความสนใจของผู้เข้าอบรม เช่น การใช้ตัวอย่างภาพยนตร์ สื่อความหมาย การใช้ดนตรี การใช้เพลง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสื่อที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นฝึกการคิด การทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การใช้ฟิลิปชาร์ต การใช้เสียงเพลง เป็นต้น และสื่อที่สำคัญที่สุดคือ ตัวผู้สอน หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนสังเกตเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะการสังเกตจากวิธีการพูด ท่าที สีหน้า และแววตา ความสามารถในการตอบคำถามและแสดงเนื้อหาที่สอน

๓) ด้านตัวผู้เรียน : เข้าใจแก่นของการเรียนรู้ในโครงการวิจัยฯ การมาเรียนรู้ การเปิดโอกาสให้ผู้รู้จัก ทบทวนตนเอง ประเมินตนเอง เป็นต้น

(๑) ผู้เรียนเปิดใจเกิดการยอมรับ ด้านบรรยากาศการอบรมเป็นสิ่งที่เอื้อให้การเรียนรู้เกิดความสมบูรณ์ และมีผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น การสร้างบรรยากาศเป็นสิ่งที่ผู้สอนการแสดงออกต่อผู้เรียนเริ่มด้วยการต้อนรับที่อบอุ่น บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งต้องอาศัยการมีข้อตกลงร่วมกันก่อนอบรมที่ผู้อบรม ควรให้ความร่วมมือ เพื่อให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ บรรยากาศที่ไม่เป็นทางการมีความเป็นกันเอง การเรียนต้องสนุกไม่ตึงเครียด หรือคุกคามตัวผู้อบรม การจัดที่นั่งพื้นเรียน การไม่บังคับ สามารถผ่อนคลายอิริยาบถบรรเทาความไม่สบายทางกาย ทำให้ผู้อบรมรู้สึกมีอิสระ ทำให้ผู้เข้าอบรม มีความพร้อมทั้งทางกาย และทางใจ

(๒) การประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ช่วยทำให้ผู้อบรมได้รู้จักการนำความรู้ไปใช้กับสังคมชุมชนของตนเองในชีวิตจริง หลักประเมินที่ให้ผู้อบรมสังเกตประเมินตนเอง ควรเกี่ยวข้องกับ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ได้แก่ พฤติกรรมส่วนตน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีล คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์หรือทางสังคม ด้านสมาธิ คือการพัฒนาด้านจิตใจมีความสงบเมื่อต้องเผชิญปัญหา ด้าน ปัญญา คือสามารถรู้เข้าใจ คิดได้ หยั่งเห็นได้ นำความรู้ที่ได้ไปแก้ปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นได้ การฝึก ให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะประเมินตนเอง นอกจากทำให้เกิดกำลังเมื่อรู้สึกว่าการตนเองพัฒนาขึ้นแล้ว ยังเป็นการทบทวนเตือนสติตนเองให้รู้จักพัฒนาตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นแรงจูงใจภายในที่ต้องการพัฒนาความดีงามในตนเอง

๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่นำมาใช้ในการอบรม การจัดบรรยากาศการอบรม ต้องเหมาะสมกับผู้เรียน และสามารถกระตุ้นสร้างความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้ และทำให้เกิดความสนุกในการเรียนรู้ ด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย ให้ความเป็นมิตรที่ดีให้ความช่วยเหลือชี้แนะ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมคิดกิจกรรมตามความสนใจ มองเห็นเป้าหมายของความสำเร็จ สร้างบรรยากาศการฝึกอบรมเต็มไปด้วยความสนุกสนานแบบมีส่วนร่วม การเปิดโอกาสให้แสดงออกร่วมกันทุกคน การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์

๕) ด้านเนื้อหาหลักธรรม : ธรรมะที่เกื้อหนุนส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ประเด็นเครือข่ายสังคมออนไลน์การเสริมสร้างพหุพลังเป็น

แกนในการจัดกิจกรรม เพื่อดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาสู่ประเด็นที่จะเรียนรู้ โดยภาพรวมของกิจกรรมเน้นวิธีคิด ความเข้าใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้นเพื่อส่งผลกระทบต่อระดับพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย คือ

๖) การเสริมสร้างพลังศรัทธา คือ การประยุกต์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๔ วิธีเข้าในกระบวนการอบรม เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในวิธีคิดแบบต่างๆ และสามารถนำมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมพลังได้ เป็นการเสริมสร้างความเห็นถูก หรือสัมมาทิฐิ ระดับแรก คือ สร้างความเห็นถูกแบบทางโลก (โลกียะสัมมาทิฐิ) คือ รู้ดี รู้ชั่ว และเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองได้

๗) การเสริมสร้างพลังแห่งสติ คือ การฝึกสังเกตตนเอง รู้เท่าทันตนเอง มีการระลึกถึงสติสัมปชัญญะ รู้ทันกิเลสตัณหาของตนเอง เสริมสร้างพลังของสมาธิ คือ ฝึกทำจิตใจให้ สงบไม่ฟุ้งซ่าน เสริมสร้างพลังแห่งปัญญา คือ ฝึกการพิจารณาใคร่ครวญ ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านการเสริมสร้างพลังแห่งมิตรที่ดี คือ ทำให้เห็นความสำคัญของการคบหามิตรที่ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจ ชักชวนให้คิด พุดทำกิจกรรมต่างๆ ที่ถูกที่เหมาะสม ทั้งนี้ การเลือกเนื้อหา ที่มิวิจัยเลือกสรรในสิ่งที่จำเป็นช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมพลังผู้สูงอายุ โดยเนื้อหาสามารถยืดหยุ่นได้ตามความพร้อมของผู้เรียน และลำดับเนื้อหา ควรนำเสนอ กรอบใหญ่ให้เห็น ชี้ให้เห็นจุดหมายหลักของการจัดอบรมและผลที่คาดว่าจะผู้อบรมจะได้รับ ตัวการสอน เป็นไปในลักษณะให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก เห็นความจริง ของชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ สอนโดยชี้จากเหตุ ไปหาผล จากการเห็นปัญหา ไปสู่หนทางแก้ปัญหา เรียนจากเรื่องที่ย่างไปสู่เรื่องที่ยาก เรียงจากเรื่องใกล้ตัวมาสู่เรื่องไกลตัว ชี้ให้เห็นภาพกว้างไปสู่รายละเอียดปลีกย่อย สอนให้รู้จักตรวจสอบใคร่ครวญเหตุผลด้วยตนเองก่อนเชื่อเรื่องใดๆ

๒. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมพลังผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการ

๑) วิธีการดำเนินชีวิตเกษตรกรรม

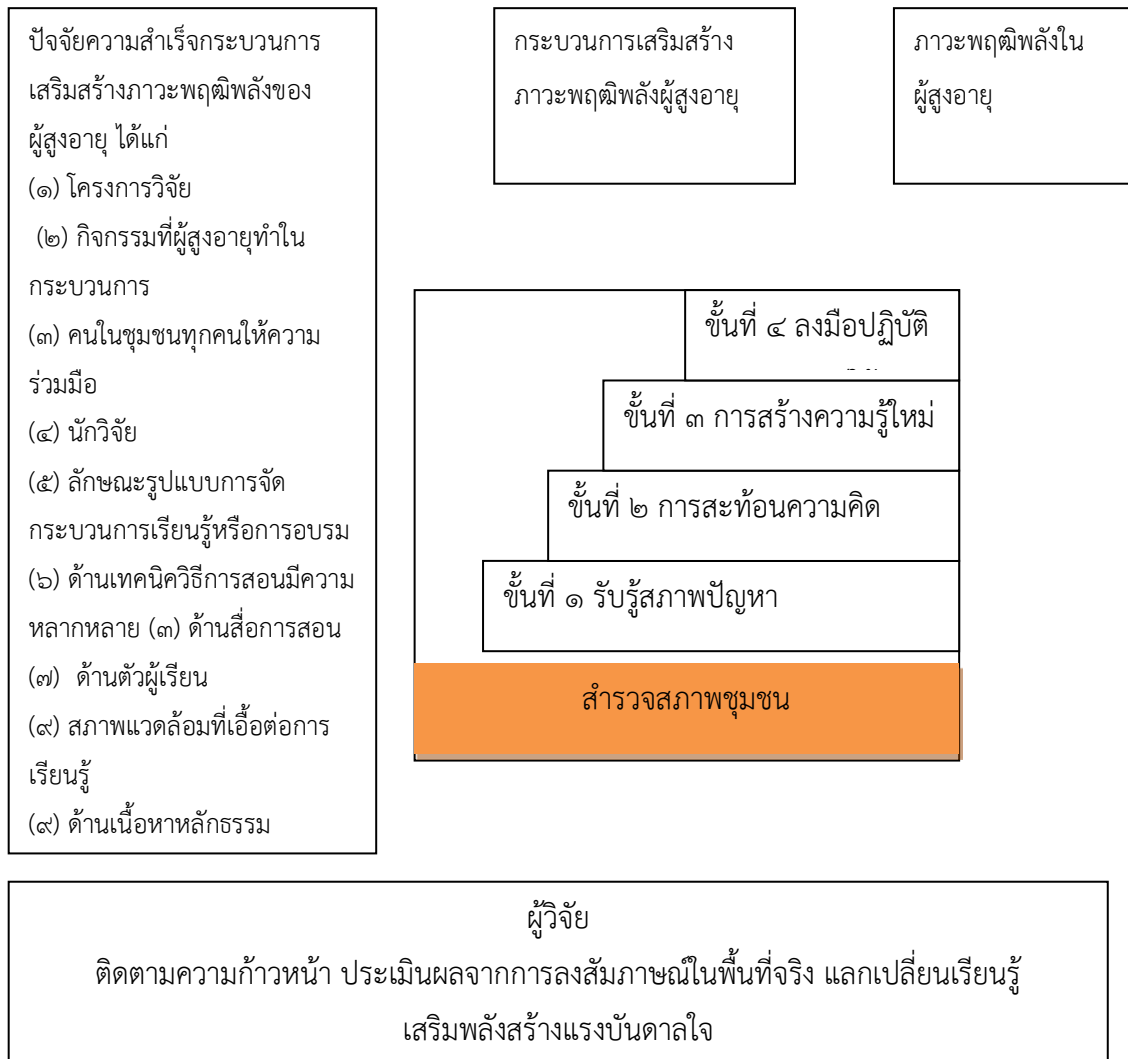
การทำโครงการวิจัยครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่เข้าไปขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุในชุมชน ผู้วิจัยเป็นคนนอก (Emic) ที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกลุ่มพื้นที่นี้แต่อย่างใด การทำกิจกรรมจึงเป็นไปด้วยใจที่อยากเข้าร่วมโครงการ บางครั้งผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องใช้เทคนิคการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุทำแต่ละกิจกรรมให้สำเร็จ เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีกิจวัตรหน้าที่ที่ต้องทำเพื่อหาเลี้ยงชีพ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชุมชนแห่งนี้เป็นคนขยันและมีการทำงานในทุกฤดู

๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

ทีมวิจัยเป็นบุคคลนอกพื้นที่หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี จึงต้องติดต่อประสานสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อช่วยประสานกับกลุ่มตัวอย่างและช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ดำเนินการวิจัยล่าช้า บางครั้งข้อมูลการสื่อสารผิดพลาด แม้ว่าจะมีการติดต่อสื่อสารด้วยการลงไปติดต่อกันในพื้นที่จริงก็ตาม แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จึงได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากผู้นำชุมชน (ผู้ใหญ่บ้าน) ทำให้งานวิจัยสำเร็จได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังผู้สูงอายุ เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงการ แยกเป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย (๓) ด้านสื่อการสอน (๔) ด้านตัวผู้เรียน (๕) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักสูตร และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) วิถีชีวิตเกษตรกรรม (๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

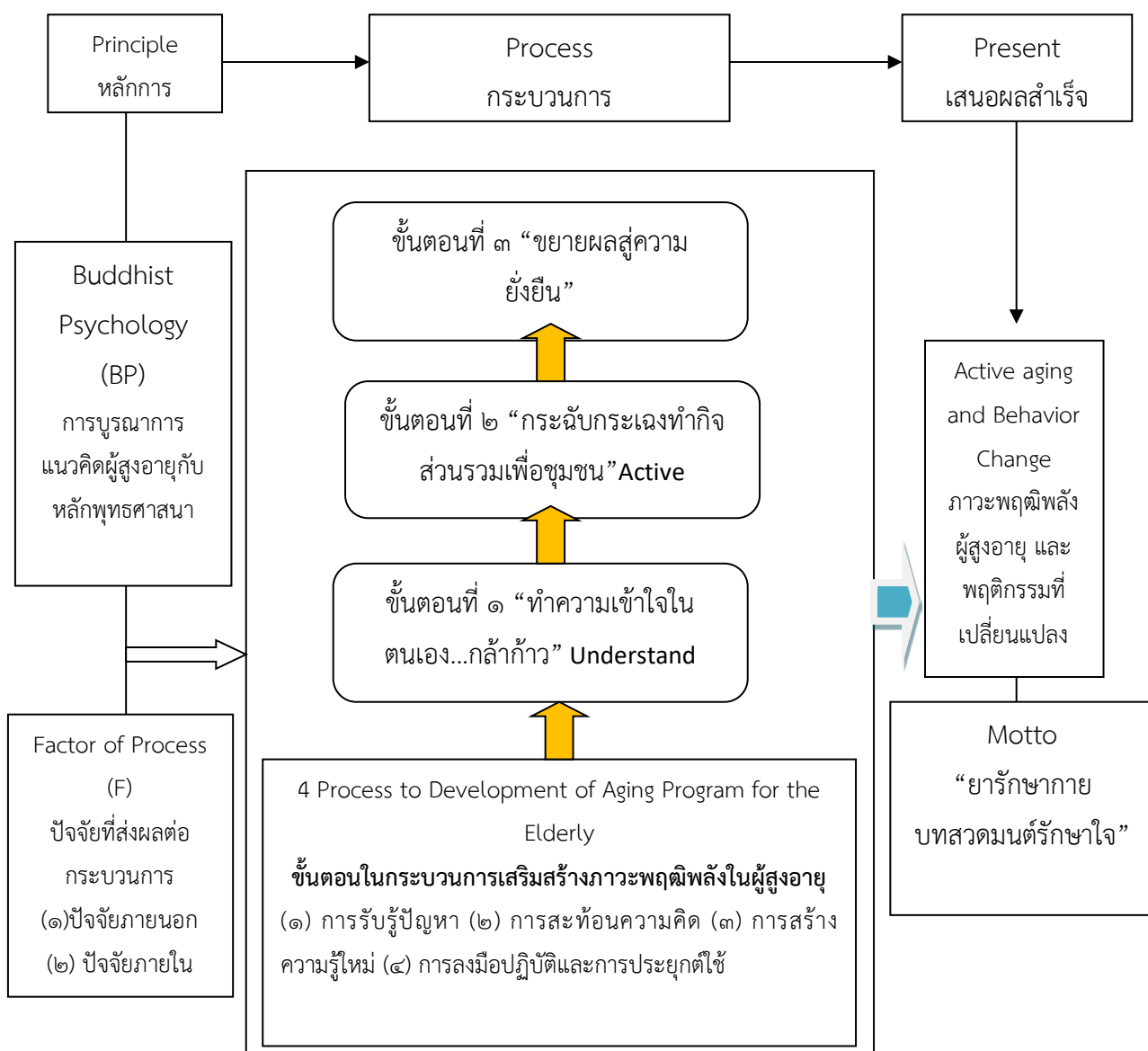
จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จของการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

๔.๔ บทสรุปผลการวิเคราะห์การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ และผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุที่เหมาะสมทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผู้วิจัยขอนำเสนอเป็นแผนภาพรูปแบบ “ผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา” เรียกว่า BPF : UAS-4P Model ดังแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๒ รูปแบบ “ผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา” เรียกว่า BPF : UAS-4P Model

จากแผนภาพดังกล่าว สามารถอธิบายรูปแบบ (Model) BPF : UAS-5F Model ตามลำดับได้แก่ ๑) BP การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดผู้สูงอายุทางตะวันตก มากำหนดเป็นหลักการ (Principle) กระบวนการ (Process) ในการอบรม ๒) F ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ๓) U หมายถึงทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว ๔) A หมายถึง กระฉับกระเฉงทำกิจส่วนรวมเพื่อชุมชน ๕) S หมายถึง ขยายผลสู่ความยั่งยืน ๖) 4P หมายถึง ขั้นตอนในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ๔ ขั้นตอน คือ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ สามารถอธิบายการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุได้ดังนี้

๑) BP การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดผู้สูงอายุทางตะวันตก มา กำหนดเป็นหลักการ (Principle) กระบวนการ (Process) ในการอบรม จากผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอายุวัฒนวิธี ไตรลักษณ์ ที่ผู้สูงอายุเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่ การเปลี่ยนแปลงช่วงวัย และแนวคิดผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้นอก โรงเรียน เป็นหลักคิดทางตะวันตกที่ใช้สำหรับศึกษาในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่เหมาะสำหรับการจัดกิจกรรม เช่น กระบวนการกลุ่ม การใช้คลื่นสมองต่ำ การสร้างบรรยากาศแห่ง ความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

๒) F ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน จาก ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มี นักวิจัย มีโครงการ แยกเป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะ พหุพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้าน เทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย (๓) ด้านสื่อการสอน (๔) ด้านตัวผู้เรียน (๕) สภาพแวดล้อมที่ เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักธรรม และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะ พหุพลังผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) วิถีชีวิตเกษตรกรรม (๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

๓) U หมายถึงทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว ผู้เข้ารับการอบรม หรือผู้สูงอายุมี ความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง และเข้าใจในชุมชนของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองและ ชุมชน พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

๔) A หมายถึง กระฉับกระเฉงทำกิจส่วนรวมเพื่อชุมชน หมายถึงการเรียนรู้ที่จะทำवान เพื่อนส่วนรวม และทำเพื่อชุมชน นอกจากนี้ยังมีศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน เมื่อผู้สูงอายุได้ วิเคราะห์ชุมชนของตนเอง รู้ศักยภาพของชุมชน และศักยภาพของตนเอง ก็พร้อมที่จะเสียเวลา

และแรงเพื่อทำกิจกรรม มีการสะท้อนความคิด และหาแนวทางในการแก้ปัญหาร่วมกันของคนในชุมชน จุดนี้เป็นจุดเด่นของการมีส่วนร่วมในชุมชน

๕) S หมายถึง ขยายผลสู่ความยั่งยืน หมายถึง การเปิดโอกาสให้เยาวชนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลจัดการชุมชน ที่ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนสะท้อนแนวความคิดให้กับเยาวชนได้

๖) 4P หมายถึง ขั้นตอนในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ๔ ขั้นตอน คือ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นตอนในกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้มีการสะท้อนความคิด แลกเปลี่ยนและเมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจก็สามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม บนฐานความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นใหม่ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นใน ๓ มิติ คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคงในผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่า จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุทั้งด้านความรู้ความเข้าใจในภาวะพหุพลังทั้ง ๓ ด้าน ๑๑ องค์ประกอบ และมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากที่เข้ารับการอบรม เป็นระยะเวลา ๓ วัน นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาวะองค์รวม และภาวะพหุพลังมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ หรือการออกไปทำมาหากิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งพบผลเชิงประจักษ์ ๓ ด้านคือ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อมุ่งพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ สรุปสาระสำคัญของการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

วัตถุประสงค์

๔. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ
๕. เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ
๖. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

๑. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
๒. ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ มีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้ง ๔ ด้าน และมีภาวะพหุพลังผู้สูงอายุสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อมุ่งพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ระยะที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

ระยะที่ ๒ พัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

ระยะที่ ๓ ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. วิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) การสังเคราะห์จากเอกสารในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสื่ออินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาสร้างแบบสัมภาษณ์และเป็นแนวทางการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่

บริบทครอบครัว และภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง

๒. วิธีเชิงปริมาณ (quantitative research) การออกแบบสอบถามเพื่อศึกษาสุขภาพจิตแนวพุทธ และระดับภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นลักษณะคำถามปลายปิด เพื่อนำผลวิเคราะห์มาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมสำหรับฝึกอบรม และการออกแบบวัดก่อนและหลังการทดลองเป็นมาตรวัดประเมินค่า ๕ ระดับ เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง

๓. วิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา โดยจัดสภาพการทดลองเป็น ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เป็นการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Pilot Study) เพื่อนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมและเครื่องมือวิจัย และครั้งที่ ๒ นำชุดกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และการติดตามประเมินผลหลังการทำลอง ๒ เดือน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้จากผู้สูงอายุในชุมชน หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี สมัครใจเข้าร่วมฝึกอบรม โดยมีผู้สูงอายุที่เข้าร่วมฝึกอบรมได้ตลอดโครงการจำนวน ๓๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน

รูปแบบการวิจัยจะประกอบด้วยกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ๑ กลุ่ม โดยการนำชุดฝึกอบรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา มีการจัดสภาพการทดลองเป็น ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เป็นการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Pilot Study) เพื่อนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมและเครื่องมือวิจัย และครั้งที่ ๒ นำชุดฝึกอบรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงหรือกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรม ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จะได้รับการวัดครั้งแรกก่อนการฝึกอบรม และวัดครั้งหลังภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที นอกจากนี้มีการวัดภายหลังการทำกิจกรรมกระบวนการ ๒ เดือน อีกครั้ง เฉพาะในกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทุกแบบวัด

๒. วิเคราะห์ข้อมูลที่โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลคือ ๑) การสังเกตแบบส่วนร่วม ๒) การสัมภาษณ์ จากการรวบรวมตามขั้นตอนดังนี้ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Analysis) ในลักษณะจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล การเชื่อมโยงความสำคัญของข้อมูล วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของเนื้อหา เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา เพื่อประมวลประเด็นสำคัญของข้อมูลทั้งหมด และสร้างข้อสรุปในการนำเสนอข้อมูลในเชิงพรรณนา

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๕.๑.๑ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพฤติพลึงของผู้สูงอายุ

สภาพวิถีชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา รายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตร วิถีชุมชนบ้านหนองอีเปาะเป็นวิถีวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนที่อื่น กล่าวคือ คนที่นี่จะหยุดงาน หรือไม่ทำงาน ในทุกๆ วันพระ เนื่องจากว่าเป็นวิถีที่มีศรัทธาความเชื่อผีตาเจ้าบ้าน ผีตาเจ้าบ้าน ปัจจุบันเราก็มีความเคารพ โดยเราต้องเลี้ยงผีตาเจ้าบ้านในเดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ ของทุกๆ ปี และจะไปทำบุญในทุกๆ วันพระ ซึ่งเป็นประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมายาวนาน และยังมีความเข้มแข็ง สืบทอดมาทุกวันนี้

ประชากรที่อยู่ในชุมชนส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ อาชีพเป็นอาชีพเกษตรกร มีการประกอบอาชีพเกษตรกรรมตลอดทั้งปี การเพาะปลูกของชุมชนที่นี่เริ่มตั้งแต่ช่วงฤดูฝนเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม เป็นฤดูการทำนาปลูกข้าว ชุมชนตั้งอยู่ใกล้เขตเขาวัง ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าไม้ที่มีป่าค่อนข้างสมบูรณ์ ดังนั้นในช่วงหน้าฝนพื้นที่ป่าจึงมีทั้งเห็ดโคน และหน่อไม้ ชาวบ้านที่นี่จึงมีอาชีพกันตลอดทั้งปี โดยในช่วงเดือนสิงหาคม-ตุลาคม ชาวบ้านจะขึ้นเขาเก็บหน่อไม้ เพื่อทำแปรรูปเป็นหน่อไม้ต้ม ไว้สำหรับแจกในช่วงหน้ากฐิน หลังจากหน่อไม้เริ่มลดปริมาณลงแล้ว ก็ถึงฤดูของเห็ดโคน ซึ่งเห็ดโคนที่นี่เป็นเห็ดโคนคุณภาพดี ดังนั้นในช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม จึงเป็นฤดูกาลเก็บเห็ดโคนของชาวบ้าน เห็ดโคนที่เก็บได้มีราคากิโลกรัมละประมาณ ๒๕๐-๓๐๐ บาทเลยทีเดียว ครั้นเห็ดโคนเริ่มทยอยหมดในช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน ก็เป็นฤดูกาลเกี่ยวข้าวที่ปลูกไว้ ในช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม เป็นฤดูกาลตัดอ้อย และกุมภพันธ์-เมษายน เป็นฤดูกาลทำไร่ ปลูกอ้อยปลูกมัน จะเห็นว่าชาวบ้านที่นี่มีกิจกรรมทำกันในทุกๆ ฤดูกาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิธมา ธรรมเจริญ

¹⁰² พบว่าการทำงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยงานไม่ได้ทำให้เรามีรายได้เท่านั้น แต่ยังเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตอีกด้วย กล่าวคือคนส่วนมากต้องการรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งจะเห็นได้ว่าการว่างงานไม่เพียงแต่ทำให้รายได้ลดลงเพียงอย่างเดียว ยังทำให้สูญเสียความเคารพตนเอง รวมทั้งยังลดความสุขลงอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่พบว่าการทำางานถือเป็นต้นทุนของความสุข เพราะการทำงานที่ทำให้เกิดความพอใจและมีความมั่นคง ทำให้มีความสุข การทำงานที่มีความรัก ความเข้าใจ และมีความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานที่มีศักดิ์ศรีและมีความภูมิใจ ดังนั้นการพัฒนาระบบและกระบวนการทางเศรษฐกิจต่างๆ จึงไม่ควรมองการทำงานเป็นเพียงการสร้างรายได้ เพื่อนำไปใช้ในการบริโภคอีกต่อไป แต่ควรมองและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการทำงานเพื่อเป็นสะพานนำไปสู่ความสุขของมนุษย์อย่างแท้จริงมากกว่า

ชุมชนหมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ เป็นชุมชนที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ มีลำคลองสาธารณะไหลผ่านท้ายหมู่บ้าน ทำให้ดินที่นี้อุดมสมบูรณ์สามารถปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ ได้งอกงาม ด้วยวิถีชุมชนเป็นวิถีลาวครึ่งที่อพยพมาจากประเทศลาว ยังเป็นวิถีการเคารพผีตาโขนบ้าน ซึ่งจะมีการประกอบพิธีกันในทุก เดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ ของทุกปี วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนที่นี่ เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง ปลูกที่กิน และกินที่เราปลูก นอกจากนี้ยังมีป่าที่อุดมสมบูรณ์ในบริเวณใกล้เคียงที่สามารถไปหาเห็ดโคน หน่อไม้ ปลา แม้กระทั่งลูกหว้าได้อีกด้วย สภาพชีวิตความเป็นอยู่ คนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นคนพื้นถิ่นไม่ย้ายออกไปอยู่นอกชุมชน ดังนั้นเราจะพบว่าเมื่อเราเดินเข้าชุมชนเราจะพบว่าคนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นเครือญาติกัน จึงทำให้สังคมที่นี่มีความสงบ ร่มเย็น บริบทครอบครัว เป็นครอบครัวขยาย ที่มีคนใหญ่บ้านหลายรุ่นอายุ แต่มีบ้างในบางครอบครัวที่ลูกหลานวัยทำงานออกไปทำงานต่างหมู่บ้าน เหลือผู้เฒ่าอยู่บ้านในชุมชน

ชุมชนหนองเปาะ หรือหนองอีเปาะมีผู้สูงอายุอยู่ในชุมชน จำนวน ๘๔ คน ซึ่งการพัฒนาผู้สูงอายุที่เสนอโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, ๒๐๐๒) ได้ระบุถึงองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการของการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) การพัฒนาสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Health) ๒) การส่งเสริมความมั่นคง ปลอดภัยหรือการมีหลักประกัน (Security) ๓) การสร้างความมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม (Participation)

๕.๑.๒ พัฒนาระบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ๒ ระยะ คือ ระยะการฝึกอบรมหรือทดลองกิจกรรม ๑๑ กิจกรรม เป็นเวลา ๓ วัน และระยะติดตามผล เป็นเวลา ๒ เดือน

¹⁰² วิทมา ธรรมเจริญ, อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์), คณะสถิติประยุกต์, ๒๕๕๕, หน้า ๑๔.

พบผลทดสอบสมมุติฐานทางสถิติสามารถยืนยันประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุ คือ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมฝึกโครงการอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังสามารถพัฒนาภาวะพฤฒิพลังสูงกว่าก่อนอบรม สรุปผล การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุ ได้ ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” ขั้นตอนที่ ๒ “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” ขั้นตอนที่ ๓ “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน” ดังนี้

๑) ขั้นตอนที่ ๑ คือ “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” หมายถึง การเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเองกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านร่างกายเข้าใจ และยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจ ถูกต้อง เข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจ มีความรู้เรื่องโภชนาการ อาหารการกิน การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการสามารถวิเคราะห์เชื่อมโยงพฤติกรรมตนเองกับการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีที่ทำให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี และรู้จักการสวดมนต์ภาวนาตามหลักพุทธศาสนา ทั้งนี้มีแรงจูงใจเป็นปัจจัยกระตุ้นการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีแรงเสริมเป็นตัวสนับสนุนให้มีการแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ จากเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และทีมงานวิจัย

๒) ขั้นตอนที่ ๒ คือ “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถที่จะสะท้อนภาพของชุมชนว่าแต่เดิมชุมชนของตนเป็นอย่างไร มีพัฒนาการในด้านใดบ้าง เช่น ด้านเกษตรกรรม ด้านประชากร เป็นต้น แม้ว่าความเจริญในชุมชนจะดำเนินไปค่อนข้างช้า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชุมชนจะแปลกแยกจากโลกสังคมปัจจุบัน วิถีชีวิตที่เกษตรกรรมยังคงดำเนินต่อไป เปลี่ยนจากการทำนาปลูกข้าว ปลูกข้าวโพดข้าวฟ่าง มาเพิ่มเติมด้วยการปลูกอ้อยในระยะเพียงไม่กี่ปีให้หลังมานี้ (๒๐ ปี) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปบ้างบางส่วน ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุเมื่อได้เรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาชาวบ้านว่ามีนิยามว่าอย่างไรแล้วจากนั้นให้ร่วมกันค้นหาปราชญ์ชาวบ้านที่มีอยู่ในหมู่บ้านของเรา ผู้สูงอายุได้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พบว่าเมื่อเข้าใจในความหมายก็สามารถบอกได้ว่า ใคร เป็นปราชญ์ชาวบ้านในหมู่บ้าน เริ่มจากการมองภาพกว้างของหมู่บ้านก็พบว่าปราชญ์ชาวบ้านสาขาต่างๆ งานด้านจิตอาสา ผู้สูงอายุทำงานจิตอาสา ผ่านการเรียนรู้การทำดอกไม้จันทน์ เพื่อถวายแด่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ระหว่างทำผู้สูงอายุได้เรียนรู้กระบวนการทำดอกไม้จันทน์จากวิทยากร เมื่อสะท้อนกระบวนการที่เกิดขึ้นพบว่ามีความสนใจในการทำงาน และเกิดฉันทะในการทำงาน ทำให้สามารถทำดอกไม้จันทน์ได้จำนวนมาก ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำขั้นตอนกระบวนการทำได้ เกิดกระบวนการถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนที่ยังไม่สามารถทำได้ให้สามารถทำได้ ฝึกการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีให้ในจำนวนจำกัด ฝึกความอดทนในการรอคอยอุปกรณ์ที่มีไม่มากนัก

๓) ขั้นตอนที่ ๓ “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน” หมายถึง จากกระบวนการดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง มาสู่กระบวนการมีส่วนร่วมในชุมชนที่ต้องก้าวต่อไปด้วยใจศรัทธาจึงจะสามารถ

ขับเคลื่อนงานเพื่อส่วนรวมได้ จากนั้นก็มาสู่หลักประกันความมั่นคง ๒ ด้านด้วยกัน คือ (๑) “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” (๒) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนร่วมดูแล เนื่องจากผู้สูงอายุและชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงจัดกิจกรรมเพื่อทำการเรียนรู้ และเข้าใจในการจัดและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้เกะกะในทางเดิน เพราะผู้สูงอายุอาจสะดุดหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้

๕.๑.๓ ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

ผลสรุปการวิจัยเชิงปริมาณดังนี้

๑. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาาระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือ ค่าเฉลี่ยความรู้ก่อนทดลองแตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. จากการศึกษาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ นอกจากนี้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

๓. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่ต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่ต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผลสรุปการวิจัยเชิงคุณภาพมีดังนี้

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาพะองค์รวม และภาวะพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจหรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ หรือการออกไปทำมาหากิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งพบผลเชิงประจักษ์ ๓ ด้านคือ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

๕.๒ การอภิปรายผล

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือ ค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. จากการศึกษาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นอกจากนี้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. จากการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวม พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผู้วิจัยอภิปรายข้อค้นพบตามสมมุติฐานการวิจัยดังนี้

ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ มีสุขภาพองค์รวมแนวพุทธทั้ง ๔ ด้าน และมีภาวะพหุพลังผู้สูงอายุในระดับดีขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพหุพลังก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน พบว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านกายของผู้สูงอายุตามแนวพุทฺธิจิตวิธิยาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะประเด็นในข้อคำถามเป็นลักษณะอาการที่ปรากฏออกมาทางกาย ซึ่งขึ้นกับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความรู้ที่ได้รับเข้าไปแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ จึงทำให้เมื่อมีการทวนถามซ้ำในระยะเวลาที่ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก (๒ เดือน) ทำให้ไม่เห็นความแตกต่างของข้อมูลด้านกาย

นอกจากนี้เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และคู่ที่สองคือระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่าง กับระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แสดงว่าเมื่อวัดผลด้านความรู้ ผู้สูงอายุจะมีความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ นิสตารค์ เวชยานนท์¹⁰³ ที่กล่าวว่าการส่งผ่านความรู้จึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องของการประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการอบรม (generalization) และการรักษาความรู้และทักษะเพื่อใช้ในการทำงานหรือแก้ปัญหาในงาน นอกจากนี้ยังพบว่า Blume และคณะ¹⁰⁴ ให้ความหมายการถ่ายโอนความรู้ หมายถึง ความสามารถในการ ประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ได้รับในช่วงที่มีการอบรมไปสู่การปฏิบัติ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่ขั้นตอนของกระบวนการอบรม ได้รับความรู้ และทักษะในกระบวนการอบรมแล้ว ผู้สูงอายุสามารถถ่ายโอนความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง ตัวอย่างการถ่ายโอนความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปสู่การปฏิบัติ “เราเรียนด้วยกันก็เรื่องการออกกำลังกาย ยายกลับไปออกกำลังกายแบบที่ครูสอน หายใจออกทางปาก (ทำให้ดู) กินอาหารไม่เค็มมาก หวานไม่กินเยอะ กินพอดี กินข้าวก็ไม่กินเยอะ เอาหม้อไปไกลๆ หมอสอนว่าให้ขี้เกียจมาเอาข้าว กินน้ำเยอะๆ” พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้แล้วปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกระทำไปตามบทบาทใหม่ของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองไปตามบทบาทใหม่

¹⁰³ นิสตารค์ เวชยานนท์, การประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม : กรณีศึกษาหลักสูตรการพัฒนาผู้บริหารระดับกลางของการปะปานครหลวง, วารสารการจัดการภาครัฐและเอกชน, หน้า ๑๗๕.

¹⁰⁴ Blume, B. D., Ford, J. K., Baldwin, T. T., & Huang, J. L. (2010). Transfer of training: A meta-analytic review. *Journal of Management*, 36(4), 1065-1105.

ทั้งนี้ในการที่จะประสบความสำเร็จในกระบวนการนั้น มีปัจจัยประกอบหลายด้านด้วยกัน เช่น

๑. รูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) รูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (๒) การพัฒนาภาวะพหุพลัง ใช้การสังเคราะห์เนื้อหา รวมทั้งหลักอายุวัฒนวิธี (หลักทางพระพุทธศาสนา) ได้กิจกรรม ๑๑ กิจกรรม (๓) กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรม ใช้แนวทางการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ การรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ และการลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน (๔) กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ ตามแผนการเรียนรู้ ๘ องค์ประกอบ (๕) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มแบบมีส่วนร่วม เริ่มจากการรับรู้ปัญหา จากนั้นสะท้อนความคิด แล้วเกิดการสร้างความรู้ใหม่ และลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

๒. ปัจจัยในการใช้กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ

๒.๑ ด้านตัวผู้เรียน

กลุ่มผู้เรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญของจากจัดกระบวนการเรียนรู้ กลุ่มผู้เรียนที่เหมาะสมสำหรับกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นนี้ เป็นผู้ที่มียุอยู่ระหว่าง ๖๐-๗๐ ปี เป็นวัยที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังเป็นช่วงวัยมีการเปลี่ยนแปลงของสังขารเป็นไปตามธรรมชาติในทางที่เสื่อมโทรม แต่จะเป็นผู้มีความเข้าใจในชีวิตเพราะมีประสบการณ์ผ่านโลกมามาก การนำประสบการณ์ของผู้เรียนในช่วงวัยดังกล่าวมาช่วยในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพ (วัยสูงอายุ) ของอีริคสัน ว่า ผู้สูงอายุอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ ๘ คือความมั่นคงและความหมดหวัง (integrity vs depair) เป็นวัยที่สุขุม รอบคอบฉลาด ยอมรับความจริง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้บุตรหลาน และคนรุ่นหลัง มีความมั่นคงในชีวิตตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ล้มเหลวจะไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป รู้สึกคับข้องใจท้อแท้ในชีวิต หากปรับตัวไม่ทันหากความรู้ความเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม จะมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขได้¹⁰⁵ สอดคล้องกับแนวคิด สุชา จันทน์เอม¹⁰⁶ ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะเป็นผู้มีประสบการณ์มากแต่ทักษะอาจจะลงบ้าง ทั้งนี้เพราะความเสื่อมโทรมของร่างกาย

¹⁰⁵ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (วัยรุ่น-วัยสูงอายุ), กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕, หน้า ๑๑๘.

¹⁰⁶ สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาทั่วไป ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด, ๒๕๓๑), หน้า ๕๖.

ปัญหารองลงมาคือ ปัญหาด้านจิตใจและความรู้สึกนึกคิด แต่โดยเหตุผลและประสบการณ์คนวันสูงอายุจะสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ด้านลูกหลานไม่ควรทอดทิ้ง ต้องพยายามดูแลเอาใจใส่หางานเบาๆ ให้ทำจะได้เพลิดเพลินไม่เกิดความว้าเหว่ และความทุกข์ใดๆ อันจะช่วยให้ต่ออายุได้ ยินยาวต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี สว่างจิต¹⁰⁷ ที่พบว่า ผู้ที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๖๕ ปี มีความต้องการการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า ในด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน งานอดิเรก และด้านที่อยู่อาศัย พร้อมทั้งด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

นอกจากนี้ผู้เข้ารับการอบรมกระบวนการยังสามารถ เข้าใจแก่นของการเรียนรู้ในโครงการวิจัยฯ การมาเรียนรู้ การเปิดโอกาสให้ได้รู้จัก ทบทวนตนเอง ประเมินตนเองซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมืออย่างมีคุณค่า ในด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน งานอดิเรก และด้านที่อยู่อาศัย พร้อมทั้งด้านการมีส่วนร่วมในสังคมอีกด้วย

๒.๒ ผู้สอน และวิทยากร

การจัดกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตัวผู้สอนเป็นปัจจัยสำคัญมีบทบาทเป็นตัวกระตุ้นผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเองออกมาใช้ให้มากที่สุด รู้วิธีถ่ายทอดความรู้ อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียน จัดบรรยากาศที่ยืดหยุ่น ผ่อนคลายเป็นกันเอง ไม่ขี้น้ำหรือครอบงำความคิดของผู้เข้ารับการอบรม นอกจากนั้น ผู้สอนจะต้องมีความตั้งใจ กระตือรือร้นสนใจเอาใจผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณค่าที่ได้รับเกียรติมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทของผู้สอนในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb¹⁰⁸ กล่าวว่า ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น ผู้สอนจะต้องแสดงบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนโดยวิธีการต่างๆ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ผู้สอนไม่ครอบงำหรือบงการความคิดของผู้เข้ารับการอบรม ผู้สอนต้องมีเวลาให้กับผู้เข้ารับการอบรมอย่างเพียงพอในการเรียนรู้ ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสัมพันธ์หรือทำงานร่วมกันกับผู้เรียนที่มีความสนใจคล้ายกัน ผู้สอนต้องค้นหาสิ่งที่คุณค่าที่ผู้เข้ารับการอบรมสนใจ มีการจัดการการเรียนการสอนให้เปิดกว้างยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียน เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ หรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ผู้สอนต้องจัดหาทรัพยากรในการเรียนรู้ให้พร้อม วัสดุอุปกรณ์ สื่อต่างๆ เพียงพอ และพอเหมาะ

¹⁰⁷ สุภาวดี สว่างจิตต์, การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร, การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๖, หน้า ๒๗.

¹⁰⁸ Kolb, D. A., *The Process of Experimental Learning*, In M. Thorpe, R. Edwards and A. Hanson (Eds.), *Culture and Process of Adult Learning*. New York : Reulledge.

นอกจากนี้ผู้สอนต้องทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร เสนอแนะแนวทางให้ผู้เรียน พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด โดยมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) วางตนเป็นต้นแบบ

๒.๓ กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดกระบวนการอบรม การดำเนินการตามขั้นตอนของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในขั้นตอนที่ ๑, ๒, ๓ และ ๔ ทำให้เกิดพฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำ และในขั้นตอนที่ ๕ ทำให้เกิดพฤติกรรม พึ่งพาตนเอง และทำทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hammer¹⁰⁹ ที่กล่าวว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นรูปแบบการสอนที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยการพูดคุย สะท้อนความคิด และยังพัฒนาทักษะการสื่อสาร ทักษะการรับฟังในการวิเคราะห์ แก้ปัญหา ดังนั้นสิ่งสำคัญในการสร้างความตระหนัก และรับที่จะทำในงานวิจัยนี้คือ กิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในขั้นตอนที่ ๑-๕ คือ ๑) การสร้างประสบการณ์ ๒) การรับรู้ปัญหา ๓) การสะท้อนความคิด ๔) การสร้างความรู้ใหม่ และ ๕) การลงมือปฏิบัติ (ทำให้เกิดพฤติกรรม) นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนรู้ได้แก่ การวาดรูป การจัดกิจกรรมให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การทำดอกไม้จันทน์กับกลุ่มเพื่อน การวัดความดันโลหิต การออกกำลังกาย การรำวง และให้สนทนากลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ และช่วยทำให้เกิดบรรยากาศสนุกสนานในการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความกล้าแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์¹¹⁰ ที่กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยทำให้เกิดบรรยากาศ ผ่อนคลายและเป็นมิตร รวมทั้งสามารถทำให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นใจและกล้าแสดงออก ยังช่วยส่งเสริมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในเนื้อหา และทำให้การเรียนรู้มีความหมายยิ่งขึ้น

๒.๔ แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม กระบวนการอบรม จะต้องมึลักษณะที่สอดคล้องกับเนื้อหา และผู้เข้ารับการอบรม (ผู้สูงอายุ) ประกอบด้วยสื่อบุคคลที่เป็นผู้สอนและวิทยากรมาให้ความรู้ในเนื้อหาที่แตกต่างกัน สื่ออุปกรณ์ โมเดล อาหาร เพลง ควรเป็นสื่อที่สร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม เพื่อเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างผู้เข้ารับการอบรมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

¹⁰⁹ Hammer, L.O., *An Application of classroom-based experimental learning technique*. Chicago : University of Chicago Press, 2000, p. 99.

¹¹⁰ ชัยยงค์ พรหมวงศ์, *ระบบสื่อการสอน*, กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ให้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่แปลกๆ ใหม่ๆ แก่ผู้เรียน กระตุ้นผู้เรียนให้นำความรู้ที่ได้ไปใช้ ช่วยให้ผู้เรียนจดจำได้รวดเร็วและแม่นยำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกระทรวงศึกษาธิการ สื่อที่เหมาะสมกับการสอนควรสอดคล้องกับเนื้อหาและมีความหลากหลายได้แก่รูปภาพต่างๆ โมเดลอาหาร เกม อุปกรณ์ต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษา โพนทอง¹¹¹ ที่กล่าวว่า สื่อการสอนสามารถส่งเสริมความเข้าใจอันดีงาม และสร้างความเห็นอกเห็นใจระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ช่วยทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประสบการณ์ใหม่ๆ หลายด้าน ใ้ใจผู้เข้ารับการอบรมให้นำความรู้ที่ได้เรียนไปใช้อย่างมีความหมาย ช่วยขยายประสบการณ์ผู้เรียนให้กว้างขวางขึ้น และช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมจำได้อย่างแม่นยำโดยไม่ต้องอาศัยคำอธิบาย

๒.๕ สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่สำคัญในการจัดกิจกรรมที่นำมาใช้ในการอบรม ผู้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้จึงควรให้ความสำคัญ ทั้งนี้เพราะสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น การจัดสถานที่ที่ผ่อนคลาย การจัดบรรยากาศการอบรมที่สบาย อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการจัดกิจกรรม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์¹¹² ที่กล่าวว่า ผู้สอนควรจัดบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกปราศจากความหวาดกลัว หรือหวาดระแวง ไม่มีการบังคับ ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับทัศนคติของ แชมมณี¹¹³ ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดี โดยผู้สอนจะต้องจัดบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เป็นกันเอง ปลอดภัย ไม่ให้ผู้เรียนถูกคุกคาม สร้างความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การจัดบรรยากาศต้องเหมาะสมกับผู้เรียน และสามารถกระตุ้นสร้างความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้

¹¹¹ อุษา โพนทอง, การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤติกรรมของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์, สาขาวิชาการศึกษาอนุระบบภาควิธานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓, หน้า ๒๖๗.

¹¹² ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์, รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗, หน้า ๖๙.

¹¹³ ทัศนคติ แชมมณี, ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๑, หน้า ๘๙.

๒.๖ หลักธรรม และการเสริมแรง

หลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยได้บูรณาการเข้าไปในกระบวนการ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้และกระบวนการเชิงพุทธศาสนา นอกจากนี้แรงเสริมสร้างพลังศรัทธา และแรงเสริมสร้างพลังสติ ซึ่งสอดคล้องกับ นิสตารก์ เวชยานนท์¹¹⁴ การถ่ายโอนความรู้เป็นกระบวนการที่เริ่มตั้งแต่ปัจจัยที่ทำให้เกิดการ ถ่ายโอน ประกอบด้วย ๓ ปัจจัยคือ (๑) ปัจจัยของตัวผู้ถูกฝึก (๒) ปัจจัยด้านการออกแบบหลักสูตร และ (๓) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

จากเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนและวิทยาการกระบวนการเรียนรู้ แหล่งข้อมูลสื่อการเรียนรู้ และสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการทำรูปแบบการส่งเสริมภาวะพหุฒิปลังในผู้สูงอายุ

หลังการทดลองเพื่อติดตามผลหลังจากกลุ่มได้รับการอบรมในกระบวนการ ๒ เดือน เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุฒิปลังผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องพหุฒิปลังมากขึ้นทั้งหลังทดลอง และระยะติดตามผล และกลุ่มทดลองในด้านการดูแลพฤติกรรมสุขภาพกายไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนด้านจิตใจ สังคม และปัญญาพบว่าในระยะติดตามผู้สูงอายุมีคะแนนการดูแลพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และปัญญาสูงกว่าในระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการกระตุ้นให้เกิดกระบวนการรับรู้ถึงประโยชน์ของการดูแลพฤติกรรมสุขภาพด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญาที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดจิตสำนึกรู้เท่าทันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรพินทร์ ชูชม และคณะ¹¹⁵ พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตสูงขึ้น นอกจากนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยบุคคลเช่น การควบคุมตนเอง อิทธิพลของสังคมรอบข้าง เช่น เมื่อผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกาย และด้านการฝึกฝนจิตใจเพื่อรู้เข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ให้แสดงออกต่อสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม

จากข้อมูลที่ได้ด้านคุณภาพพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังจากติดตามผลหลังการทดลองระยะ ๒ เดือนพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการอบรมการเสริมสร้างภาวะพหุฒิปลังนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงในการคิด การควบคุมตนเอง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงขึ้น สอดคล้องกับ

¹¹⁴ นิสตารก์ เวชยานนท์, การประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม : กรณีศึกษาหลักสูตรการพัฒนาผู้บริหารระดับกลางของการปะปานครหลวง, วารสารการจัดการภาครัฐและเอกชน, หน้า ๑๘๖.

¹¹⁵ อรพินทร์ ชูชม และคณะ. “การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย”. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

แนวคิดของ(Johnson and Johnson,1994: 60)¹¹⁶ ที่กล่าวว่า การฝึกการคิดเป็นกลุ่มส่งผลต่อพฤติกรรมได้ การเข้ากลุ่มโดยการเรียนรู้ประสบการณ์ การได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ได้มีการไตร่ตรอง และใช้ทักษะการทำงานกลุ่ม สามารถพัฒนากระบวนการในการเปลี่ยนแปลงความรู้คิด (Cognitive) เจตคติ (Attitude) และ แบบแผนของพฤติกรรม (Behavioral pattern) นอกจากนี้แล้วการฝึกฝนให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุไปในทิศทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Pressey, S. L.; Robinson, F. P. & Horrocks ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้ประสบมา การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลได้พยายามปรับพฤติกรรมของตน เพื่อเข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้¹¹⁷

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขออภิปรายตามประเด็นข้อพบดังนี้

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาวะองค์รวม และภาวะพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ หรือการออกไปทำมาหากิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งพบผลเชิงประจักษ์ ๓ ด้านคือ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

โดยกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุที่เหมาะสมมี ๓ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอน
ที่ ๑ ทำความเข้าใจในตนเอง....กล้าก้าว ขั้นตอนที่ ๒ กระฉับกระเฉงทำกิจส่วนรวมเพื่อชุมชน และ
ขั้นตอนที่ ๓ พัฒนาชุมชนเพื่อความยั่งยืน

นอกจากการบรรลุเป้าหมายของกระบวนการอบรมแล้ว ผู้สูงอายุยังเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ และแล้วมีภาวะพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ พบว่า กิจกรรมกระบวนการที่ผู้สูงอายุเข้าอบรมนั้น ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้การมีส่วนร่วมเพื่อชุมชน ผู้สูงอายุบางคนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

¹¹⁶ Johnson, David W.; & Johnson, Frank P. (1994). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. 5th ed. Boston: Allyn and Bacon, p. 60

¹¹⁷ Pressey, S. L.; Robinson, F. P. & Horrocks, J. E., *Psychology in Education*, (New York: Harper – Collins, 1959).

เช่น สามารถเข้าใจในกฎของไตรลักษณ์ ที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไม่สามารถทำให้คงที่ได้ บางคนเกิดความมั่นใจในศักยภาพของตัวเองมากยิ่งขึ้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว และภาวะพฤติกรรมที่เกิดขึ้น นอกจากตัวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเองแล้ว ยังมีปัจจัยหลักที่ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีคือ คือ ภัยแล้งมิตร ซึ่งในที่นี้หมายถึงเพื่อนที่อยู่ในชุมชน คนในครอบครัว รวมถึงผู้วิจัย ที่จัดสรรโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เกิดการตระหนัก และเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นธรรมชาติของชีวิต เพียงมาจุดประกาย และชี้ชวนให้ได้ลองพิจารณา พร้อมทั้งให้โอกาสผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ การสนับสนุน ชี้แนะ สร้างแรงจูงใจ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986)¹¹⁸ ที่เชื่อว่าการพูดชักชวนจากผู้อื่น (verbal persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความสามารถในการพูดกับบุคคลอื่นให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพล พฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วยและการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะซึ่งกันและกันกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมด้วย

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงการ แยกเป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย (๓) ด้านสื่อการสอน (๔) ด้านตัวผู้เรียน (๕) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักสูตร และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) วิถีชีวิตเกษตรกรรม (๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

¹¹⁸ ดูรายละเอียดใน สมโภช เอี่ยมสุภาชิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๑ Bandura, A, Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986), pp 44-50.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้พบผลการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤฒพลังผู้สูงอายุหลังจากการฝึกอบรม และงานวิจัยนี้ น่าจะมีการพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปปรับใช้ในอนาคตได้ จึงขอเสนอแนะต่อการปฏิบัติและการวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) การบริหารนโยบายภาครัฐควรมีนโยบายสนับสนุน การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้และเสริมสร้างภาวะพฤฒพลังผู้สูงอายุ

๒) ชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหาแนวทางการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้สู่ความยั่งยืนในการเสริมสร้างพฤฒพลังในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน

๓) การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของชุมชนและส่วนงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อสร้างเครือข่ายกระบวนให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคงในชีวิตสำหรับการพัฒนาภาวะพฤฒพลังผู้สูงอายุ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

๑) จากผลของการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒพลังผู้สูงอายุ ในด้านการพัฒนาโปรแกรมการอบรมใช้กระบวนการของ Boyle แบบพัฒนามี ๘ ขั้นตอน โดยเนื้อหาในการพัฒนาภาวะพฤฒพลังได้จากการสังเคราะห์เนื้อหาพร้อมทั้งหลักอายุวัฒนะวิธี ได้ ๑๑ กิจกรรม มีขั้นตอนการเรียนรู้ของกระบวนการ ๔ ขั้นตอน โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ๔ ขั้นตอน ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องผู้สูงอายุในชุมชน เช่น รพ.สต. หรือ อบต. หรือ ผู้นำชุมชน ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมทักษะชีวิต และ กิจกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เข้มแข็ง มีสติรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น

๒) จากผลวิจัยพบว่า การทำกิจกรรมกระบวนการเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนเรียนรู้เพื่อเสริมทักษะชีวิต ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เพื่อสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม และการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด การควบคุมตนเอง และนำหลักธรรมมาปรับใช้กับกิจกรรมให้เกิดการตระหนักรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) กลุ่มตัวอย่างทดลองในการศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุอายุประมาณ ๖๐-๗๒ ปี งานวิจัยครั้งต่อไป จึงควรทำกับกลุ่มบุคคลผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถมีองค์ความรู้ไปปรับใช้ในตอนที่เข้าสู่ระยะผู้สูงอายุและสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการวิจัยต่อไป

๒) เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองระยะสั้น ดังนั้นควรนำชุดกิจกรรมนี้ไปทดลองซ้ำกับกลุ่มผู้สูงอายุอื่นๆ ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมอื่นๆ มีการศึกษาและติดตามผลพฤติกรรมในระยะยาว เพื่อเป็นการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุที่เหมาะสมต่อไป

๓) ควรทำวิจัยทั้งทดลองและพัฒนาชุดกิจกรรม เพื่อศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤฒิพลังต่ำ เน้นการออกแบบกิจกรรมผ่านกระบวนการเรียนรู้ ให้มีการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด การควบคุมตนเอง และนำหลักธรรมมาปรับใช้กับกิจกรรมให้เกิดการตระหนักรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และศึกษาปัจจัยสาเหตุอื่นๆที่ส่งผลต่อภาวะพฤฒิพลัง

๔) ควรทำการวิจัยพัฒนารูปแบบกระบวนการพัฒนาภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ โดยปรับเปลี่ยนแนวคิดให้มีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น จะเพิ่มความน่าสนใจให้กับงานวิจัย เช่น แนวคิดมโนธรรมสำนึกของ Paulo Freire และแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ของ Mezirow มาร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการพัฒนาภาวะพฤฒิพลัง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ๒๕๔๗

คำจันทร์ ร่มเย็น. การศึกษาความว่าเหวและการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุวัด
ราษฎร์บูรณะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ๒๕๕๐.

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และความรู้
พร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
๒๕๔๗.

เฉก ธนะสิริ. ทำอย่างไรจึงจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. กรุงเทพมหานคร : แลนพับลิชชิง.
๒๕๔๗.

โคมสมร เหลือโกศล. “ค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งพาตนเองกับการอบรมเลี้ยงดู”. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๓๒.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ดวงเดือน รัตน์มะยมคลกุล และคณะ. ภาพสรีระของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพฤติกรรมในชุมชน
จังหวัด นครนายก. Journal of Medicine and Health Sciences, Vol.22 No.2 August
2015.

ดวงเดือน รัตน์มะยมคลกุล. ภาวะพฤติกรรม: กรณีศึกษาในบริบทสังคมวัฒนธรรมอีสาน. ขอนแก่น:
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีใน สมโภช เอี่ยมสุภชาติ. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.
พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.

ทัศน์า แคมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์
ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๑.

ทิศทางการศึกษาและระยะยาว”ผู้สูงอายุ”ในประเทศไทย : รายงานมติชน ๑ ตุลาคม ๒๕๕๑.

- นันทภา ปัญญารัตน์. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนาภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงพุทธสำหรับแม่ชีไทย. ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๕.
- ปริบูรณ์ พรพิมลณ. โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่ : พระสังฆ์การพิมพ์, ๒๕๒๘.
- บุญเลิศ พูนสุโข. “การเปรียบเทียบผลการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม”.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต .มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ. ๒๕๔๐.
- ประวีต เอรารวรรณ์. ร.ศ. และคณะ. “การวิเคราะห์องค์ประกอบการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองบัวลำพู”.วารสารการวัดผลการศึกษา ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ปาริชาติ ญาตินิยม. ลักษณะภาวะพลฒพลัง : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๗.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖.
- วิโรจน์ คุ้มครอง. การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสามเณรกับการบรรลธรรม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์). พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๘.
- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.
- พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง จำกัด. ๒๕๕๘.
- สยามสามไตร สื่อนาคตสโต ด้วยการศึกษไทยวิถีพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๒.
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖- ๒๕๔๘.
- พระสุรชัย อยู่สาโก. “พฤติกรรมการณ์ตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลเมือง ท่าเรือ-พระแท่นอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี”. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๕๐.

พิทักษ์ ศิริวงศ์ และประภาภรณ์ พวงเนียม. **เรื่องเล่าเก้าแ้วไร้อ้อย อำเภอน้ำม่วง จังหวัดกาญจนบุรี.**

วารสาร มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์. ๓๐ (๑). มค.-เม.ย. ๒๕๕๖.

พิมพ์สุทธิ บัวแก้ว และรติพร ถึงฝั่ง. **การดูแลสุขภาพและสุขภาวะผู้สูงอายุไทย.** วารสารสมาคม
นักวิจัย. ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙.

เพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. **การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการ
พัฒนาภาวะพลพลังของผู้สูงอายุไทย.** ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๕๐.

เพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. **สูงอายุวิทยาศึกษา.** ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๕.

เพ็ญนรินทร์ สารทจำเจริญ. **การศึกษาทักษะของผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.**

ภาณุ อุดกลั่น.ดร. **ทฤษฎีการสูงอายุ.** อาจารย์พยาบาล กลุ่มวิชาพยาบาลบุคคลผู้มีปัญหาสุขภาพ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี. ๒๕๕๓.

วิพมา ธรรมเจริญ. **อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. บัณฑิต
วิทยาลัย : สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์). คณะ
สถิติประยุกต์. ๒๕๕๕.**

วิริยาภรณ์ สวัสดิ์รักษา .”**การจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเพื่อพึ่งพาตนเอง:กรณีศึกษาในเขต
กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.**

ศราวัลย์ อิมอุดม. **การประยุกต์รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อเสริมสร้าง
พฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องในผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอน้ำ
เมือง จังหวัดขอนแก่น.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาสาธารณสุข คณะ
สาธารณสุข มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ๒๕๔๘.**

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุเล่ม ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (วัยรุ่น-วัยสูงอายุ).** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย. www.suphanburi.kapook.com เข้าถึงเมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). **ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธรรม. ๒๕๖๐.

- สร้อยหวาน พัดเงิน. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับค่านิยมในการพึ่งตนเอง
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาพาณิชยกรรม สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษา เอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร เขต ๑”. **ปริญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๕๐.**
- สวัสดิ์ ภู่ทอง. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ใน
ชุมชนชนบทภาคเหนือ. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๖.
- สาสินี เทพสุวรรณ และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและความสุขของการดูแลผู้สูงอายุ.
วารสารประชากร. ปีที่ ๔ . ฉบับที่ ๑.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาทั่วไป ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด. ๒๕๓๑.
- สุคี ศรีวงษ์พากร. ผ.ศ.. “การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับ
ความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”. งานวิจัย คณะ
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. งบประมาณปี พ.ศ.
๒๕๕๖.
- สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล. Active Ageing : เรื่องงลำใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑. วารสารพญาวิทยาและเวช
ศาสตร์ ผู้สูงอายุ ๒ ตุลาคม-ธันวาคม. ๒๕๕๕, ๒๕๕๗.
- สุเทพ สุนทรเกษม. สังคมวิทยาของหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพมหานคร: สมาคม
สังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย. ๒๕๑๑. อ้างในนิวัฒน์ หน่วงเกษม. ความเชื่อเรื่องผีปอบตาภาค
อีสาน กรณีศึกษาบ้าน ครบุรี ตำบลครบุรีใต้ อำเภอครบุรี จังหวัดนครราชสีมา. วารสาร
มนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุพัตรา สุภาพ. **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.** พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๓๖.
- สุภาวดี สว่างจิตต์. การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของ
ผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตสาขาวิชาการ
จัดการโครงการ สวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๖.
- สุรกุล เจนอบรม. การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียน
การสอนในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุ
ศาสตร์. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สุรกุล เจนอบรม. การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอนในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครู
ศาสตร์. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๔๘๗๙ วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙.

อรพินทร์ ชูชม และคณะ. “การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและ
คุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย”. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

อุษารกรณ์ ทะวะระ. “การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่
๔ โรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต๒ จังหวัดนนทบุรี”. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร บัณฑิตวิทยาลัย :สาขาการวิจัย
และสถิติการศึกษา. ๒๕๕๑

อุษา โพนทอง. การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤติกรรมหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิด
วิทยาการผู้สูงอายุด้าน การศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์. ปริญญาครุศาสตรดุษฎี
บัณฑิต. (สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทาง
การศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

ง. เอกสารและหนังสือภาษาอังกฤษ

Blume. B. D., Ford. J. K., Baldwin. T. T., & Huang. J. L. (2010). Transfer of training: A
metaanalytic review. *Journal of Management*. 36(4).

Bandura. A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.
Englewood Cliffs. N.J.: Prentice-Hall. 1986.

Craig. R. L. *Training and Development Handbook*. New York : McGraw-Hill Book
Company. ๑๙๙๗.

Dewey. *Experience and Education*. New York : Colier. ๑๙๘๓.

Erikson. ๑๙๖๓ (*อ้างอิงในเกษมและกุลยา ตันติผลาชีวะ. ๒๕๒๘*). การศึกษาสุขภาพในวัยสูงอายุ
กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.

Evans. N.. *Experimental Learning for All*. New York : Casell. ๑๙๙๔.

Hammer. L.O.. *An Application of classroom-based experimental learning technique*.
Chicago : University of Chicago Press. 2000.

- Hinkle : Wiersma and Jurs. 2003 : 109 อ้างใน อวยพร เรืองตระกูล. สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครูศาสตร์และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.
- Johnson. David W.; & Johnson. Frank P. (1994). *Joining Together: Group Theory and GroupSkills*. 5th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Juch. A.. *Personal Development : Theory and Practice in Management Training*. Wiley. 1983.
- Kolb. D. A.. *The Process of Experimental Learning*. In M. Thorpe. R. Edwards and A. Hanson (Eds.). *Culture and Process of Adult Learning*. New York : Reulledge.
- Kolb. D.A.. *Experimental Learning*. Englewood Cliffs. NJ : Prentice-Hall.๑๙๘๔.
- Luckman. C.. *Defining Experiential Education*. *The Journal of Experiential Education*. ๑๙ (๑). ๑๙๙๖.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

-บทความวิจัยตีพิมพ์ใน JIB

ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการ จำนวน ๓๐ คน สุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน ทำการฝึกอบรม จำนวน ๓ วัน ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีการฝึกอบรม การวิจัยครั้งนี้ออกแบบการวิจัยในลักษณะวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ และ ๒) แบบวัดภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการวัด ๓ ครั้ง คือ ก่อนการอบรม ภายหลังจากการฝึกอบรม และ ระยะเวลาติดตามผล ๒ เดือน หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA)

ผลการวิจัย พบว่าจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการอบรม หลังการอบรม และระยะเวลาติดตามผลในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือ ค่าเฉลี่ยความรู้ก่อนการอบรมแตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการอบรมและระยะเวลาติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวมก่อนการอบรม หลังการอบรม และระยะเวลาติดตามผลในกลุ่มทดลอง พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพก่อนการอบรม หลังการอบรมและระยะเวลาติดตามผลในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะเวลาติดตามผลแตกต่างกับก่อนการอบรม และหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ก่อนการอบรม และหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และหลังการอบรม ระยะเวลาติดตามผลแตกต่างกับก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้ยังพบผลการเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ด้านต่างๆ ได้แก่ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

คำสำคัญ : การเสริมสร้างภาวะพหุพลัง, ผู้สูงอายุ

บทนำ

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรโลกมีการเปลี่ยนแปลงขนาด สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากร้อยละ ๘ ในปี ค.ศ. ๑๙๕๐ เป็นร้อยละ ๑๑ ในปี ค.ศ. ๒๐๐๙ และคาดประมาณว่าในปี ค.ศ. ๒๐๕๐ สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ ๒๒ ตามลำดับ¹¹⁹ ในประเทศไทยนั้นประชากรอายุ ๖๐ปีขึ้นไป จะเพิ่มเป็นร้อยละ ๒๗.๑ ใน ค.ศ. ๒๐๕๐ สำนักงานสถิติแห่งชาติทำการสำรวจสัดส่วนของประชากร พบว่า มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง¹²⁰ จากการสำรวจประชากรในปี ๒๕๕๘ พบว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ ๑๕.๖ และคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๖ มีผู้สูงอายุร้อยละ ๒๕ ของประชากรทั้งหมด ทำให้แนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และอายุขัยของประชากรที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้นทำให้ประเทศไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ¹²¹ จึงทำให้สังคมมีความตื่นตัวมีการวางแผนและมาตรการรองรับการก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)” ให้เพียงพอ และเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

สังคมผู้สูงอายุบ่งบอกถึงภาวะพึ่งพิงด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ การมีส่วนร่วม นอกจากนี้ยังเกิดสภาพปัญหาสถานการณ์ครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุบางคนอยู่ตามกับการลำพัง เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาคุณภาพชีวิตตกต่ำ ซึ่งเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยสภาพทั่วไปผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายด้าน ภาวะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น เพื่อให้เป็นผู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

จากแนวคิดพหุผลพลั่ง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ประกอบด้วย ๓ ประการ ได้แก่ ๑) มีสุขภาพที่ดี (Healthy) ๒) มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ ๓) มีส่วนร่วม (Participation) โดยผู้สูงอายุ ควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีพหุผลพลั่ง (Active Ageing) โดย เริ่มจากผู้สูงอายุต้องส่งเสริมให้เกิดการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรค หรือความเจ็บป่วยที่มี ตลอดจนกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ และมีการรวมกลุ่มในสังคมเพื่อเชื่อมต่อกับสังคมให้กับผู้สูงอายุให้ได้ทำกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ทำให้ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือหว้าหว่

¹¹⁹ United Nation, 2009

¹²⁰ รายงานคณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย, ๒๕๕๘, www.service.nso.go.th (เข้าถึงวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙)

¹²¹ คณิสร์ เต็งรัง, ดร.ศิราณี ศรีมหาภาค, นพ.ดร.โกมาตกร จิงเสถียรทรัพย์, การศึกษาผลกระทบและภาระการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ภายใต้วัฒนธรรมไทย : กรณีศึกษาผู้สูงอายุสมองเสื่อม, วารสารสุขภาพประชาชน, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๕๗, หน้า ๒๖.

ด้านชุมชนควรเปิดโอกาสให้มีพื้นที่ในชุมชนให้ที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุด้วยกันเอง หรือพหุวัย เพื่อให้เกิดการความสัมพันธ์ของคนในชุมชน รวมถึงส่งเสริมให้มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุ¹²²

การพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ หากสามารถพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลัดพรากในผู้สูงอายุได้ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการทัศนคติทางความคิดและการทำงานของผู้คนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเสริมความเข้าใจในมิติของความเป็นมนุษย์ที่เข้าใจสังคม วัฒนธรรม ของบริบทที่ศึกษาได้อย่างครอบคลุม อันจะส่งผลโดยตรงต่อการนำเอาข้อมูลมาวางแผนในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลัดพรากในผู้สูงอายุ เพื่อการกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเข้าร่วมในการเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเข้าร่วมในการเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ ได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑. ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”

ผู้สูงอายุ มีคำเรียกภาษาอังกฤษว่า Elderly or Aging ซึ่งเป็นศัพท์ที่บัญญัติขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เพราะที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่าความแก่ หนุ่ม ชราไม่มีอะไรเป็นเครื่องแบ่งวัด จึงไม่ควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้เกิดความหดหู่จึงกำหนดให้ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” เป็นต้นมา¹²³

เพ็ญแข ประจันปัจจนึก¹²⁴ ให้ความหมายผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และอาจแบ่งเป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย

¹²² วิกานันท์ ม่วงสกุล, การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ด้วยแนวคิดพลัดพราก, วารสารวิจัยสังคม ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (ก.ค. - ธ.ค. ๒๕๕๘) หน้า ๙๓-๑๑๒.

¹²³ สุพัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

¹²⁴ เพ็ญแข ประจันปัจจนึก, สูงอายุวิทยาศึกษา, ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

๒. แนวคิดภาวะพหุพลัง (Active ageing)

แนวคิดพหุพลังถูกกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ในช่วงปลายศตวรรษที่ ๙๐ (๑๙๙๐s) เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง และคาดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นการนำเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนา ประชากรผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว คนอื่นและสังคม ประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๓ ประการคือ (๑) สุขภาพ (๒) การมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง (๓) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม¹²⁵

๓. ความหมายของพหุพลัง

ประเวศ วะสี¹²⁶ กล่าวว่า พหุพลัง หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ดีตามนัยยะของวัฒนธรรมไทย และพระพุทธศาสนาว่า หมายถึง อิศรภาพ และการหลุดพ้นจากความบีบคั้น คุณภาพชีวิต สุขภาพ หรือสุขภาวะในเรื่องกาย จิต สังคม และปัญญา

เพ็ญแข ประจันปัจจนิก¹²⁷ พหุพลัง หมายถึง ผู้สูงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสังคม มีร่างกายสมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถมีส่วนร่วมในสังคม และสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์แก่สังคมได้

๔. แนวทางการพัฒนาภาวะพหุพลัง

แนวทางในการพัฒนาภาวะพหุพลังขององค์การอนามัยโลก เป็นการเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนาเพื่อช่วยให้ประชากรสูงอายุในประเทศ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอยู่ในภาวะพหุพลัง จึงได้กำหนดเพียงปัจจัยตัดขวางและตัวกำหนดให้ไว้เป็นแนวทาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่บุคคล ครอบครัว และระดับชาติ การเข้าใจ

¹²⁵ ปาริชาติ ญาตินิยม, ลักษณะภาวะพหุพลัง : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียง, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

¹²⁶ ประเวศ วะสี, ๒๕๔๒.

¹²⁷ เพ็ญแข ประจันปัจจนิก, การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ของผู้สูงอายุไทย, ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.

ตัวกำหนดเหล่านี้จะช่วยในการกำหนดนโยบาย โครงการพัฒนาผู้สูงอายุในประเทศนั้นๆ เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง¹²⁸

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อมุ่งพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ระยะที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

ระยะที่ ๒ พัฒนาระบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

ระยะที่ ๓ ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) การสังเคราะห์จากเอกสารในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสื่ออินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาสร้างแบบสัมภาษณ์และเป็นแนวทางการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ และศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุหลังการทดลอง

๒. วิธีเชิงปริมาณ (quantitative research) การออกแบบสอบถามเพื่อศึกษาสุขภาพจิตแนวพุทธ และระดับภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นลักษณะคำถามปลายปิด เพื่อนำผลวิเคราะห์มาเป็นแนวทางการออกแบบกิจกรรมสำหรับฝึกอบรม และการออกแบบวัดก่อนและหลังการทดลองเป็นมาตรวัดประเมินค่า ๕ ระดับ เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุหลังการทดลอง

๓. วิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา โดยจัดสภาพการทดลองเป็น ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เป็นการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Pilot Study) เพื่อ

¹²⁸ จีราพร เกศพิชญพัฒนา, ๒๕๔๖, อ้างใน อุษา โพนทอง, การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของ

ข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้าน การศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์. ปริญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. (สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

นำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมและเครื่องมือวิจัย และครั้งที่ ๒ นำชุดกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และการติดตามประเมินผลหลังการทำลอง ๒ เดือน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้จากผู้สูงอายุในชุมชน หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ต.ด่านช้าง อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี สมัครงใจเข้าร่วมฝึกอบรม โดยมีผู้สูงอายุที่เข้าร่วมฝึกอบรมได้ตลอดโครงการจำนวน ๓๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน

รูปแบบการวิจัยจะประกอบด้วยกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ๑ กลุ่ม โดยการนำชุดฝึกกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา มีการจัดสภาพการทดลองเป็น ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เป็นการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Pilot Study) เพื่อนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมและเครื่องมือวิจัย และครั้งที่ ๒ นำชุดฝึกกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงหรือกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรม ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จะได้รับการวัดครั้งแรกก่อนการฝึกอบรม และวัดครั้งหลังภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที นอกจากนี้มีการวัดภายหลังการทำกิจกรรมกระบวนการ ๒ เดือน อีกครั้ง เฉพาะในกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑.วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทุกแบบวัด

๒.วิเคราะห์ข้อมูลที่โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)

ผลการวิจัย

จากผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ๒ ระยะ คือ ระยะการฝึกอบรมหรือทดลองกิจกรรม ๑๑ กิจกรรม เป็นเวลา ๓ วัน และระยะติดตามผล เป็นเวลา ๒ เดือน พบผลทดสอบสมมุติฐานทางสถิติสามารถยืนยันประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ คือ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมฝึกโครงการอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะพหุพลังสามารถพัฒนาภาวะพหุพลังสูงกว่าก่อนอบรม สรุปผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือ

ผลสรุปจากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤฒพลังของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาวะองค์รวม และภาวะพฤฒพลังมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒพลังผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ หรือการออกไปทำมาหากิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพฤฒพลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งพบผลเชิงประจักษ์ ๓ ด้านคือ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

อภิปรายผล

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพฤฒพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพฤฒพลังก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

๒. จากการศึกษาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นอกจากนี้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวม พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่ม

ทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผู้วิจัยอภิปรายข้อค้นพบตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ มีสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธทั้ง ๔ ด้าน และมีภาวะพหุพลังผู้สูงอายุในระดับดีขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพหุพลังก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน พบว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านกายของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะประเด็นในข้อคำถามเป็นลักษณะอาการที่ปรากฏออกมาทางกาย ซึ่งขึ้นกับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความรู้ที่ได้รับเข้าไปแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ จึงทำให้เมื่อมีการทวนถามซ้ำในระยะเวลาที่ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก (๒ เดือน) ทำให้ไม่เห็นความแตกต่างของข้อมูลด้านกาย

นอกจากนี้เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และคู่ที่สองคือระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่าง กับระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แสดงว่าเมื่อ

วัดผลด้านความรู้ ผู้สูงอายุจะมีความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ นิสตารค์ เวชยานนท์¹²⁹ ที่กล่าวว่า การส่งผ่านความรู้จึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องของการประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการอบรม (generalization) และการรักษาความรู้และทักษะเพื่อใช้ในการทำงานหรือแก้ปัญหาในงาน นอกจากนี้ยังพบว่า Blume และคณะ¹³⁰ ให้ความหมายการถ่ายโอนความรู้ หมายถึง ความสามารถในการ ประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ได้รับในช่วงที่มีการอบรมไปสู่การปฏิบัติ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่ขั้นตอนของกระบวนการอบรม ได้รับความรู้ และทักษะในกระบวนการอบรมแล้ว ผู้สูงอายุสามารถถ่ายโอนความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง ตัวอย่างการถ่ายโอนความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปสู่การปฏิบัติ “เราเรียนด้วยกันก็เรื่องการออกกำลังกาย ยายกลับไปออกกำลังกายแบบที่ครูสอน หายใจออกทางปาก (ทำให้ดู) กินอาหารไม่เค็มมาก หวานไม่กินเยอะ กินพอดี กินข้าวก็ไม่กินเยอะ เอาหม้อไปไกลๆ หมอสอนว่าให้ขี้เกียจมาเอาข้าว กินน้ำเยอะๆ” พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้แล้วปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกระทำไปตามบทบาทใหม่ของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองไปตามบทบาทใหม่

หลังการทดลองเพื่อติดตามผลหลังจากกลุ่มได้รับการอบรมในกระบวนการ ๒ เดือน เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการอบรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องพฤติกรรมเพิ่มขึ้นทั้งหลังทดลอง และระยะติดตามผล และกลุ่มทดลองในด้านการดูแลพฤติกรรมสุขภาพกายไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนด้านจิตใจ สังคม และปัญญา พบว่าในระยะติดตามผู้สูงอายุมีคะแนนการดูแลพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และปัญญาสูงกว่าในระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการกระตุ้นให้เกิดกระบวนการรับรู้ถึงประโยชน์ของการดูแลพฤติกรรมสุขภาพด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญาที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดจิตสำนึกรู้เท่าทันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรพินทร์ ชูชม และคณะ¹³¹ พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตสูงขึ้น นอกจากนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยบุคคลเช่น การควบคุมตนเอง อิทธิพลของสังคมรอบข้าง เช่น เมื่อผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกาย

¹²⁹ นิสตารค์ เวชยานนท์, การประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม : กรณีศึกษาหลักสูตรการพัฒนาผู้บริหารระดับกลางของการปะปนนครหลวง, วารสารการจัดการภาครัฐและเอกชน, หน้า ๑๗๕.

¹³⁰ Blume, B. D., Ford, J. K., Baldwin, T. T., & Huang, J. L. (2010). Transfer of training: A meta-analytic review. *Journal of Management*, 36(4), 1065-1105.

¹³¹ อรพินทร์ ชูชม และคณะ. “การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย”. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

กาย และด้านการฝึกฝนจิตใจเพื่อรู้เข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ให้แสดงออกต่อสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม

จากข้อมูลที่ได้ด้านคุณภาพพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังจากติดตามผลหลังการทดลองระยะ ๒ เดือนพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการอบรมการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมหลังนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงในการคิด การควบคุมตนเอง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ(Johnson and Johnson,1994: 60)¹³² ที่กล่าวว่า การฝึกการคิดเป็นกลุ่มส่งผลต่อพฤติกรรมได้ การเข้ากลุ่มโดยการเรียนรู้ประสบการณ์ การได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ได้มีการไตร่ตรอง และใช้ทักษะการทำงานกลุ่ม สามารถพัฒนากระบวนการในการเปลี่ยนแปลงความรู้คิด (Cognitive) เจตคติ (Attitude) และ แบบแผนของพฤติกรรม (Behavioral pattern) นอกจากนี้แล้วการฝึกฝนให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุไปในทิศทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Pressey, S. L.; Robinson, F. P. & Horrocks ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้ประสบมา การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลได้พยายามปรับพฤติกรรมของตน เพื่อเข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้¹³³

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขออภิปรายตามประเด็นข้อพบดังนี้

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรมหลังของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาพของตัวเอง และภาวะพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมหลังผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ หรือการออกไปทำมาหากิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพฤติกรรมหลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งพบผลเชิงประจักษ์ ๓ ด้านคือ (๑) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (๒) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (๓) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

¹³² Johnson, David W.; & Johnson, Frank P. (1994). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. 5th ed. Boston: Allyn and Bacon, p. 60

¹³³ Pressey, S. L.; Robinson, F. P. & Horrocks, J. E., *Psychology in Education*, (New York: Harper – Collins, 1959).

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) การบริหารนโยบายภาครัฐควรมีนโยบายสนับสนุน การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้และเสริมสร้างภาวะพลัดพรากผู้สูงอายุ

๒) การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของชุมชนและส่วนงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อสร้างเครือข่ายกระบวนให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคงในชีวิตสำหรับการพัฒนาภาวะพลัดพรากผู้สูงอายุ

๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำวิจัยกึ่งทดลองและพัฒนาชุดกิจกรรม เพื่อศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรากต่ำ เน้นการออกแบบกิจกรรมผ่านกระบวนการเรียนรู้ ให้มีการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด การควบคุมตนเอง และนำหลักธรรมมาปรับใช้กับกิจกรรมให้เกิดการตระหนักรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และศึกษาปัจจัยสาเหตุอื่นๆที่ส่งผลต่อภาวะพลัดพราก

เอกสารอ้างอิง

คณิสสร เต็งรับ. ดร.ศิริราณี ศรีมหาภาค. นพ.ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. การศึกษาผลกระทบและ

ภาระการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ภายใต้วัฒนธรรมไทย : กรณีศึกษาผู้สูงอายุสมองล้อม.

วารสารสุขภาพประชาชน.ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน, ๒๕๕๗.

ศิริบุณ จงวุฒิเวศย์. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และ

ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศิลปากร, ๒๕๕๗.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ทัศนาศา แคมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๑.

นิสดารก์ เวชยานนท์. การประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม : กรณีศึกษาหลักสูตรการ

พัฒนาผู้บริหารระดับกลางของการปะปานครหลวง, วารสารการจัดการภาครัฐและเอกชน.

ประเวศ วะสี, ๒๕๔๒.

ปาริชาติ ญาตินิยม. ลักษณะภาวะพลัดพราก : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียง. วิทยานิพนธ์ปริญญา

พยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร คณะพยาบาลศาสตร จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

- เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. **การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพลพลงของผู้สูงอายุไทย.** ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. **สูงอายุวิทยาศึกษา.** ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๕.
- รายงานคณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. ๒๕๕๘.
www.service.nso.go.th (เข้าถึงวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙)
- วิมา ธรรมเจริญ. **อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ.** บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์). คณะสถิติประยุกต์, ๒๕๕๕.
- วิมานันท์ ม่วงสกุล. **การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ด้วยแนวคิดพลพลง.** วารสารวิจัยสังคม ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (ก.ค. – ธ.ค. ๒๕๕๘).
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (วัยรุ่น-วัยสูงอายุ).** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.
- สมโภช เอี่ยมสุภาชิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).
- สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาทั่วไป ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด, ๒๕๓๑).
- สุพัตรา สุภาพ. **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖.
- สุภาวดี สว่างจิตต์. **การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๖.
- สุรกุล เจนอบรม. **การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอนในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.**
- อรพินท์ ชูชม และคณะ. **“การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย”.** รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

อุษา โพนทอง. การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุศักยภาพของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิด
วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์. ปริญญาครุศาสตรดุษฎี
บัณฑิต. สาขาวิชาการศึกษาจากระบบ ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทาง
การศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

Translated Thai References

- Bandura. A. **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive**
- Blume. B. D., Ford. J. K., Baldwin. T. T., & Huang. J. L. (2010). **Transfer of training: A
Group Skills**. 5th ed. Boston: Allyn and Bacon”
- Hammer. L.O.. **An Application of classroom-based experimental learning
technique**. Chicago : University of Chicago Press. 2000.
- Johnson. David W.; & Johnson. Frank P. (1994). **Joining Together: Group Theory and
and Group Skills**. 5th ed. Boston: Allyn and Bacon”
- Kolb. D. A.. **The Process of Experimental Learning**. In M. Thorpe. R. Edwards and A.
Hanson (Eds.). *Culture and Process of Adult Learning*. New York : Reulledge.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press
- P.A. Payutto. (2016). *Bhuddha-Dharma*. (46th ed.). Bangkok: Sahadhammik Printing.
- Pressey. S. L.; Robinson. F. P. & Horrocks. J. E.. **Psychology in Education**. (New York:
Harper – Collins. 1959.
- United Nation. 2009.

ภาคผนวก ข

-กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. กิจกรรมพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ

- ชุมชนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการเสริมพลังผู้สูงอายุในชุมชน โดยการจัดกิจกรรมต่อเนื่องจากโครงการวิจัยที่ได้ทำไป ด้วยการสร้างกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี ที่ศาลาประชาคม (ศาลากลางหมู่บ้าน)
- สามารถนำกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยไปขยายผลต่อย่อมการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการมีส่วนร่วมของเยาวชนในการเข้ามาดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

๒. กิจกรรมด้านวิชาการ

- นำผลการวิจัยไปให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปใช้ประโยชน์ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ด่านช้าง สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ อาสาสมัคร ควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
- นำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมโรงเรียน โดยให้เยาวชน (นักเรียน) เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเสริมพลังให้กับผู้สูงอายุ

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้
ดำเนินการมา และผลที่ได้รับจากโครงการ

ภาคผนวก ง

เครื่องมือวิจัย

แบบสอบถาม

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

หนังสือเชิญ

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมการฝึกอบรม

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ

เครื่องมือวิจัย

ที่ใช้ในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ

การพัฒนาโปรแกรม

การเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักการและเหตุผล

ด้วยสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ไปทำงานในเมืองปล่อยให้เด็กอยู่กับผู้สูงอายุ หรือปล่อยให้ผู้สูงอายุให้อยู่ตามกับการลำพัง เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตกต่ำ ซึ่งเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยสภาพทั่วไปผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสียต่างๆ หลายด้าน เช่น ด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสวยงามของร่างกาย สัมพันธภาพ สถานภาพสมรส อาชีพ รวมถึงรายได้ ซึ่งภาวะของการสูญเสียดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการมึนงง แปรปรวน เศร้า ว่าเหว่ รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ สิ้นหวัง และขาดที่พึ่ง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น

ดังนั้นการพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้อย่างมีศักยภาพจึงมีความจำเป็นยิ่งที่จะให้ผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะที่อยู่อาศัยในเมือง ให้ความสนใจในการศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ตามสภาพความเป็นจริง ที่ปรากฏในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเกิดความตระหนัก ในการศึกษา และเรียนรู้เพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า ทุกคนอยากเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตแห่งการเรียนรู้ด้วยการศึกษาตลอดชีวิต เพราะกระบวนการเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น ที่จะขวนขวายหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อการดูแลตนเองได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความใฝ่รู้ ทำให้เกิดการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงศักยภาพผู้สูงอายุและเมื่อผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้ขึ้น มีการรวมตัวกัน ในชุมชน ชุมชนนั้นก็สามารถผนึกกำลัง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

การพัฒนาการเรียนรู้พหุพลังของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ หากสามารถพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพหุพลังในผู้สูงอายุได้ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการทัศนคติทางความคิดและการทำงานของผู้คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงาน โดยเสริมความเข้าใจในมิติของความเป็นมนุษย์ที่เข้าใจสังคม วัฒนธรรม ของบริบทที่ศึกษา ได้อย่างครอบคลุม อันจะส่งผลโดยตรงต่อการนำเอาข้อมูลมาวางแผนในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรม
พลังในผู้สูงอายุในเขตพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมพลังในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

กลุ่มผู้เข้ารับการอบรม

ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

ผู้สอน/วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาภาวะพฤติกรรมพลัง ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการศึกษาผู้ใหญ่
ผู้เชี่ยวชาญด้วยพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกระบวนการ พร้อมทั้งผู้วิจัย

เนื้อหาสาระ

ขอบเขตเนื้อหาสาระการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา
ประกอบด้วย

สามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน จำนวน ๑๑ เรื่อง ดังนี้

ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด ๖ เรื่อง (๑) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (๒) ความรู้
เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ (๓) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและ
โภชนาการ (๔) การออกกำลังกาย (๕) การพัฒนาสุขภาพจิต (๖) หลักด้านอายุสส์ (อายุวัฒนะวิธี)

ด้านการมีส่วนร่วม มีทั้งหมด ๓ เรื่อง (๑) (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม) ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า
(๒) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม : ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่
ชุมชน) (๓) ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง (จิตอาสา)

ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย ๒ เรื่อง (๑) หลักประกันทางกายภาพ คือ
ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (พัฒนาความ
ร่วมมือของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ) (๒) พัฒนาสภาพ/บริเวณที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต (มี
ความร่วมมือของโรงเรียน นักเรียนในชุมชน)

แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้

ตารางการฝึกอบรมการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างภาวะพหุติพลังของผู้สูงอายุตามแนว
พุทธจิตวิทยา โดยดำเนินการ ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ จำนวนระยะเวลาในการฝึกอบรม

กิจกรรมที่จัด	ชั่วโมงที่	วันที่จัดกิจกรรม
๑. เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ	๑-๕	ครั้งที่ ๑
๒. รับมือกับการเปลี่ยนแปลง	๖-๑๐	ครั้งที่ ๒
๓. สุขภาพจิตด้วยหลักอายุวัฒนวิธี	๑๑-๑๕	ครั้งที่ ๓
๔. ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า	๑๖-๒๐	ครั้งที่ ๔
๕. คลังปัญญาชุมชน	๒๑-๒๕	ครั้งที่ ๕
๖. ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง	๒๖-๓๐	ครั้งที่ ๖
๗. มาจัดสภาพบ้านกันเถอะ	๓๑-๓๕	ครั้งที่ ๗
๘. บ้านและชุมชนน่าอยู่	๓๖-๔๐	ครั้งที่ ๘

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุติพลังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา
การปฐมนิเทศและทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

เพื่อทำความเข้าใจภาพรวม แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม หลักการปฏิบัติตนก่อน ขณะ และ หลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้ กฎ กติกาของการอยู่ร่วมกัน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรม ทำแบบทดสอบความรู้เพื่อประเมินความรู้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อ ละลายพฤติกรรมและเตรียมพร้อมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้

- ชี้แจงรายละเอียดรูปแบบกิจกรรม การมีส่วนร่วม และการวัดผลการเรียนรู้
- ทำแบบทดสอบความรู้เพื่อประเมินความรู้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรมและจัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อเตรียมพร้อมการเรียนรู้

ระยะเวลา

๕ ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๑๕-๒๐ คน

สื่ออุปกรณ์ เอกสารประกอบการเรียนรู้

- กระดาษ ปากาสี สีชอล์ก กาว กรรไกร เพลงบรรเลง
- แบบทดสอบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

- วิทยากรกล่าวต้อนรับและขอบคุณที่ให้เกิดริเข้าร่วมกิจกรรม
- ชี้แจงรายละเอียดรูปแบบกิจกรรม การมีส่วนร่วม และการวัดผลการเรียนรู้ และระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม
- ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
- กิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน การสร้างสัมพันธ์อันดี และเตรียม ความการเรียนรู้
- การฝึกพลังสติ สมาธิ
- กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้

แผนการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง สุขภาวะผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๑ : ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๒ : ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง
๓. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

ความเป็นผู้สูงอายุเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่การปฏิสนธิจะมีกาเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายตลอดเวลา มีการเกิดและดับของส่วนเล็กๆ ในร่างกายที่เรียกว่า เซลล์ ถ้าหากการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อการเจริญเติบโตมีสมรรถภาพมากขึ้นก็เป็นการดี แต่ถ้าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงแล้วทำให้ความสามารถในชีวิตลดลง เสื่อมลงถือว่าเป็นกระบวนการสูงอายุ หรือชรา (Ageing process)

ดังนั้นการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ ผู้สูงอายุต้องรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น รวมทั้งการหมั่นตรวจดูแลความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และที่อยู่อาศัย สิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือความเสื่อมทางสายตา มีอาการสายตาวาว นอกจากนี้ยังมีการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเช่น กระดูกข้อเข่าเสื่อม สายตาฝ้าฟาง หูตึง และยังมีอาการที่มักจะตามมาคือเรื่องโรคเบาหวานความดัน โรคหัวใจ เหล่านี้ส่งผลต่อความเสื่อมของร่างกายเร็วขึ้น การหมั่นตรวจตราดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากนี้เรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุก็มีความสำคัญ กล่าวคือ อาหารที่จะสัมพันธ์กับโรคที่เป็น เช่น ผู้สูงที่อายุมากขึ้น มักชอบทานหวาน เมื่อทานอาหารที่มีรสชาติหวานสิ่งที่ตามมาคือโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุบางคนชอบทานรสชาติเค็ม โรคที่ตามมาคือ โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังมีโรคไขมันในเลือด หากเป็นผู้สูงอายุเพศชายมักจะมีเรื่องของอาการต่อมลูกหมาก ซึ่งก็จะมีคำแนะนำให้รับประทานอาหารประเภท มะเขือเทศ น้ำเต้าหู้ หรือชาเขียว ในผู้สูงอายุที่นิยมดื่มกาแฟ หากดื่มในปริมาณที่มากเกินไปก็มีผลต่อร่างกายของผู้สูงอายุท่านนั้นได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

และการให้ความรู้เรื่องโภชนาการจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับรู้เพื่อเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนพูดคุยกันเรื่องของปัญหาสุขภาพที่ตนเองเป็นอยู่ วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นมิตรและอบอุ่น ใช้เวลา ๒๐ นาที วิทยากรสังเกตว่าสมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนกันอย่างเต็มที่แล้ว จากนั้นวิทยากร แจกคู่มือสุขภาพ และเอกสารคำแนะนำในการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุคนละ ๑ ชุด ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว พร้อมกรอกข้อมูลส่วนสูง น้ำหนัก และขนาดรอบเอว วิทยากรฝึกให้สมาชิกแต่ละคนฝึกวัดความดันด้วยตนเอง และให้สมาชิกจับคู่วัดความดันโดยใช้เครื่องวัดอัตโนมัติ วิทยากรแนะนำวิธีใช้ และให้สมาชิกลงผลการตรวจในสมุดบันทึกของตนเองด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ ๖๐ นาที
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	เปิดคลิป “คนไทยไร้พุง” ของกระทรวงสาธารณสุข ใช้เวลา ๓๐ นาที วิทยากรให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ และสุขอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ จากนั้นวิทยากร นำเสนอผลการตรวจสุขภาพของแต่ละคนโดยวิทยากร ชี้แนะการอ่านผลการตรวจอย่างไรว่ามีความผิดปกติ ด้วยตนเอง และสามารถประเมินผลว่ามีโอกาสป่วยเป็นโรคอะไรได้บ้าง เมื่อเปรียบเทียบกับคลิปการชม “คนไทยไร้พุง” วิทยากรตั้งคำถามกับสมาชิกทุกคนว่า รู้สึกอย่างไรกับการชมคลิป “คนไทยไร้พุง” และ “การตรวจสุขภาพการวัดความดันโลหิต” ได้พบเห็นอะไรบ้างจากผลการตรวจ สามารถประเมินตนเองว่ามีโอกาสเป็นโรคอะไรได้บ้างในอนาคต
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรตั้งคำถามกลับไปยังสมาชิกว่า “แล้วจะทำอย่างไรที่จะจัดการตนเองก่อนเป็นโรคนั้นๆ” โดยให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิด ในแนวทางการแก้ไข ปัญหานั้นๆ จากนั้นทำการเขียนหรือวาดภาพลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและ	วิทยากรให้สมาชิกบอกวิธีการปฏิบัติตนเองที่ละคนตามที่ตนเองได้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
การประยุกต์ใช้	<p>สรุปไว้ในใบงานหรือกระดาษปริปชารท์</p> <p>วิทยากรสรุปเข้าสู่บทเรียนเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุและการดูแลตนเอง</p> <p>สรุปข้อคิดเห็น ให้สมาชิกได้สะท้อนว่าวันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องอะไร แต่ละคนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับสุขภาพตนเองบ้าง วิทยากรเพิ่มเติมในรายละเอียดให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งแนะนำคู่มือให้ผู้เรียนนำไปปฏิบัติต่อด้วยตนเอง</p>

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. ใบงาน
๒. อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๓. คู่มือบันทึกการตรวจสุขภาพ
๔. เอกสารแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ
๕. กระดาษปริปชารท์ สำหรับการระดมสมอง
๖. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๗. เพลงบรรเลง
๘. วิดิทัศน์ “คนไทยไร้พุง”

การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ใบงาน

คำสัญญาของท่านมีดังนี้ เรื่อง สุขภาวะผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๑ : ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

“ต่อไปฉันจะดูแลสุขภาพอย่างเคร่งครัดโดยปฏิบัติตนดังนี้”

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....
- ๗.....
- ๘.....
- ๙.....
- ๑๐.....

กิจกรรมที่ ๒ : ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

“ต่อไปฉันจะดูแลอาหารเพื่อตนเองอย่างเคร่งครัดโดยปฏิบัติตนดังนี้”

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....
- ๗.....
- ๘.....
- ๙.....
- ๑๐.....

รับมือกับการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่ ๓ : ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัยผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๔ : การออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัยผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยและบริบทชุมชน

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

ความเป็นผู้สูงอายุเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่การปฏิสนธิจะมีกาเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายตลอดเวลา มีการเกิดและดับของส่วนเล็กๆ ในร่างกายที่เรียกว่า เซลล์ ถ้าหากการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อการเจริญเติบโตมีสมรรถภาพมากขึ้นก็เป็น好事 แต่ถ้าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงแล้วทำให้ความสามารถในชีวิตลดลง เสมอมาถือว่าเป็นกระบวนการสูงอายุ หรือชรา (Ageing process) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจในวัยสูงอายุย่อมเกิดขึ้นอย่างไม่สามารถระงับได้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายร่างกายมนุษย์เมื่อเจริญเติบโตจนถึงวัยผู้ใหญ่ อวัยวะต่างๆ ทำงานอย่างเต็มที่ หลังอายุ ๓๐ ปีแล้วการทำงานทางสรีรวิทยาจะลดลง จะเห็นเป็นรูปธรรมทางด้านความเสื่อมเมื่ออายุมากกว่า ๖๐ ปี การเสื่อมของสภาพร่างกายนอกจากจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้นแล้วยังขึ้นกับกระบวนการเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลด้วย ได้แก่ โครงร่างผิวหนัง กระดูก ระบบสมอง และระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประการ คือ

๑. ปัจจัยภายนอกร่างกายได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และการสูญเสียบทบาททางสังคม

๒. ปัจจัยภายในร่างกาย ของระบบต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคข้อ โรคความจำเสื่อม การสูญเสียการได้ยิน ตามองไม่เห็น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจ ความปลอดภัย ขาดเซยโดยการสะสมซ้ำของ การย่ำคิดย่ำทำ การบ่น อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย บางคนใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่ผ่านมา

ส่วนการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในบุคคลทั่วไป รวมทั้งผู้สูงอายุด้วย แต่สำหรับผู้สูงอายุต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ และมีความละเอียดอ่อนในการออกกำลังกายที่ต้องไม่หักโหมและรุนแรงเกินไป เช่นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เพราะอาจเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนได้

ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและการให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับรู้เพื่อเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	ให้สมาชิกสะท้อนถึงผลดีของการออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงร่างกาย โดยให้แสดงความคิดเห็นคนละ ๒ ข้อ โดยประเด็นละ ๑ ข้อ จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า แล้วกิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับกลุ่มของสมาชิกที่เข้าร่วมวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกาย และประเด็นคำถามที่ว่า “ถ้าไม่ออกกำลังกายเลยจะเกิดความเจ็บป่วยอะไรบ้าง”
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน สาธิตการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เปิดเพลงเบาๆ ช่วยให้ผ่อนคลายเพื่อสร้างบรรยากาศเป็นมิตรและอบอุ่น
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรแนะนำสมาชิกให้เลือกวี้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แล้วนำมาสรุปกันว่าแต่ละอย่างมีข้อดีข้อเสียอย่างไร สรุปและชี้แนะแนวทางที่เหมาะสมกับแต่ละคน
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้	วิทยากรให้สมาชิกยืนยันวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ให้ทำใบงาน และให้คู่มือการออกกำลังกายไปปฏิบัติต่อที่บ้าน

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. ใบงาน
๒. อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ

๓. คู่มือการออกกำลังกาย
๔. กระดาษปริซาร์ท สำหรับการระดมสมอง
๕. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๖. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม

โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ใบงาน

คำสัญญาของท่านมีดังนี้ รับมือกับการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่ ๓ : ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัยผู้สูงอายุ

“ต่อไปฉันจะดูแลตนเองโดยปฏิบัติตนดังนี้”

๑.ฉันจะดูแลร่างกายด้วยการกระทำดังนี้

.....
.....
.....

๒.ฉันจะดูแลจิตใจและอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ ด้วยวิธีการ ดังนี้.....

.....
.....
.....
.....

๓.ฉันจะทำให้สังคมที่แวดล้อมตัวฉัน อยู่ร่วมกันกับฉันอย่างมีความสุข ด้วยวิธีการ

.....
.....
.....
.....
.....

กิจกรรมที่ ๔ : การออกกำลังกาย

“ต่อไปฉันจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยปฏิบัติตนดังนี้”

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

๕.....

๖.....

๗.....

๘.....

แผนการเรียนรู้ที่ ๓
สุขภาพจิตดีด้วยหลักอายุวัฒนวิธี

กิจกรรมที่ ๕ : การพัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรมที่ ๖ : หลักอายุวัฒนวิธี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านจิตใจในวัยผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง
๓. เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้ถึงหลักอายุสส์ ๕ ประการ และสามารถนำไปปฏิบัติได้

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันมีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาส่วนตัว ครอบครัว การงาน และสังคมที่บุคคลจะต้อง ประสบอยู่เป็นประจำ หากบุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสมจะเกิดความเครียดและจะเข้าสู่ภาวะวิกฤติของชีวิตได้ง่าย แต่ถ้าบุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ อย่างเหมาะสมเขาก็จะสามารถผ่านพ้นวิกฤติไปได้ การมีพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมนั้น จัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบของการรักษาสุขภาพจิตที่ดีประการหนึ่ง พึงระลึกว่า “ทุกปัญหามีทางแก้” โดยในกิจกรรมบูรณาการหลักอายุสส์ร่วมกับการพัฒนาสุขภาพจิต ร่วมกัน

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่ปัญหาความเครียดของบุคคลในปัจจุบัน แล้วนำสู่ประสบการณ์ โดยการเปิดวิดีโอ สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (ปู่ชิว หรือตัวอย่างอื่น) จากนั้นถามสมาชิกว่า “เคยพบปัญหาแบบนี้มาก่อนหรือไม่” ให้ร่วมแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิก นำเสนอเหตุการณ์ของตนเอง และ

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
	ปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ โดยจะมีการโยนประเด็นว่า “หากท่านเป็นบุคคลเหล่านี้ท่านจะคิดอย่างไร ท่านมีวิธีการอย่างไร ในการจัดการปัญหาดังกล่าว
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกเชื่อมโยงความรู้ของตนร่วมกับกลุ่มต่อ เหตุการณ์ที่น่าเสนอ
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและ การประยุกต์ใช้	วิทยากรสุ่มถามผู้เรียนให้สรุปว่า เมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาใน ชีวิตท่านจะใช้วิธีการนี้อย่างไร ยกตัวอย่าง วิทยากรแนะนำข้อมูล เพิ่มเติม จากคู่มือสุขภาพจิตและหลักการทำสมาธิแล้วให้ผู้เรียน ทำ ใบงานพร้อมกับให้คู่มือกลับไปปฏิบัติต่อที่บ้าน

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. ใบงาน
๒. อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๓. วิดีโอสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
๔. คู่มือสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
๕. กระดาษปริปชาท์ สำหรับการระดมสมอง
๖. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๗. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม

โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ใบงาน

คำสัญญาของท่านมีดังนี้ สุขภาพจิตดีด้วยหลักอายุวัฒนะวิธี

กิจกรรมที่ ๕ : การพัฒนาสุขภาพจิต

“เพื่อสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ฉันจะฝึกฝนตนเองดังนี้”

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....
- ๗.....
- ๘.....
- ๙.....
- ๑๐.....

กิจกรรมที่ ๖ : หลักอายุวัฒนะวิธี“ต่อไปนี้จะดูแลตนเองโดยปฏิบัติตนดังนี้”

“ต่อไปนี้จะปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะวิธี โดยปฏิบัติตนดังนี้”

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....
- ๗.....
- ๘.....
- ๙.....
- ๑๐.....

แผนการเรียนรู้ที่ ๔

ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า

กิจกรรมที่ ๗ : เรื่องเล่าของหมู่บ้าน ประวัติหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถเข้าใจ และถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องประเพณี วิถีวัฒนธรรมของชุมชนไปยังคนรุ่นต่อไป

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมแห่งโลกโซเชี่ยล ได้กระหน่ำถาโถมทำให้วิถีวัฒนธรรมแต่เดิมขาดหายปากชุมชนหลายแห่ง หากแต่ชุมชน หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ยังคงสภาพความเป็นอยู่ สภาพความเชื่อ และมีวิถีการดำเนินชีวิตแบบที่ยังอิงต่อศรัทธาความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ

ทำอย่างไรให้วิถีเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดออกไปยังยุวชนคนรุ่นหลัง เพื่อให้ได้เรียนรู้ และรักษาวิถีประเพณีและวัฒนธรรมชุมชน หากบุคคลรุ่นหลังไม่สามารถจัดการและรับมือกับกระแสสมัยใหม่ได้ วิถีชุมชนวัฒนธรรมที่ดีแต่เดิมอาจจะหายไปจากชุมชน

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่ปัญหาของหมู่บ้านที่มีในปัจจุบัน ให้สมาชิกร่วมสะท้อนปัญหา จากนั้นแลกเปลี่ยนกัน วิทยากรให้สมาชิกได้ร่วมเล่าประวัติความเป็นมา โดยมีการเสริมเพิ่มเติมกันได้ ผู้ช่วยวิทยากรเขียน mind map ต่อให้เป็นภาพรวมของระวัติชุมชนที่ได้มาจากสมาชิกแต่ละคนที่ร่วมกันเล่า เป็นภาพรวมของชุมชน (อาจจะมีการทำแผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ ปฏิทินการเกษตรของหมู่บ้าน)
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	วิทยากรนำภาพที่ได้ทำขึ้นมาจากการเล่าเรื่องของสมาชิก มาให้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
	สมาชิกดู จากนั้นตั้งประเด็นคำถามไปยังสมาชิกว่า “ให้มองย้อนกลับไปในช่วงวัยเด็กๆ ท่านคิดว่าหมู่บ้านเรายังมีอะไรที่ยังขาดหายไป และจะเพิ่มเติมอย่างไร”
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกเชื่อมโยงความเป็นไปในปัจจุบันกับเหตุการณ์โลกที่เปลี่ยนไป (เป็นการ empower ให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง)
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้	วิทยากรสรุปภาพรวมของชุมชนที่ได้ทั้งหมด จัดทำเป็นคู่มือฉบับร่าง เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปถ่ายทอดไปยังชุมชนคนรุ่นหลังที่มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้วิถีชุมชนที่นี่

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. อุปกรณ์การตรวจสอบสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๒. กระดาษปริปชาร์ท สำหรับการระดมสมอง
๓. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๔. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม

โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

แผนการเรียนรู้ที่ ๕

คลังปัญญาชุมชน

กิจกรรมที่ ๘ : ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่มีผลต่อความคงอยู่ของชุมชน

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันค้นหาภูมิปัญญาชาวบ้านในชุมชนของตนเอง

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมแห่งโลกโซเซียล ได้กระหน่ำถาโถมทำให้วิถีวัฒนธรรมแต่เดิมขาดหายปากชุมชนหลายแห่ง หากแต่ชุมชน หมู่ที่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ยังคงสภาพความเป็นอยู่ สภาพความเชื่อ และมีวิถีการดำเนินชีวิตแบบที่ยังอิงต่อศรัทธาความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ

ทำอย่างไรให้วิถีเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดออกไปยังยุวชนคนรุ่นหลัง เพื่อให้ได้เรียนรู้ และรักษาวิถีประเพณีและวัฒนธรรมชุมชน หากบุคคลรุ่นหลังไม่สามารถจัดการและรับมือกับกระแสสมัยใหม่ได้ วิถีชุมชนวัฒนธรรมที่ดีแต่เดิมอาจจะหายไปจากชุมชน และด้วยชุมชนบ้านหนองอีเปาะมีปราชญ์ชาวบ้านในหลายด้าน หากชุมชนไม่ใส่ใจเรื่องของปราชญ์เหล่านี้จะทำให้องค์ความรู้ที่มีจากท่านขาดสูญหายไป ดังนั้นในส่วนของกิจกรรมนี้จึงสนใจ ค้นหาภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีในหมู่บ้านเพื่อมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสืบสานสิ่งที่ดีๆ ให้คงอยู่คู่กับหมู่บ้านต่อไป

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่ความสำคัญของการเป็นชุมชน และให้สมาชิกร่วมกันค้นหา “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ปราชญ์ชาวบ้าน” ให้สมาชิกร่วมกันหาว่ามีด้านใดบ้าง และแต่ละด้านใครเป็นผู้เชี่ยวชาญลำดับที่ ๑ จากนั้นแลกเปลี่ยนกัน วิทยากรให้สมาชิกได้ร่วมเล่าความเป็นมาของการรับรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีการเสริมเพิ่มเติมกันได้ (อาจจะมีการทำแผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ ปฏิทิน การเกษตรของหมู่บ้าน)
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	วิทยากรนำภาพที่ได้ทำขึ้นมาจากการเล่าเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน มาให้สมาชิกดู แล้วร่วมกันสะท้อนคิดว่า แล้วเราจะทำอะไรให้ภูมิปัญญาที่มี หรือสิ่งที่ปราชญ์ชาวบ้านมีจะยังคงอยู่กับชุมชน ต่อไป
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกเชื่อมโยงความสิ่งที่มีในปราชญ์ชาวบ้าน และร่วมกันจัดทำเป็นองค์ความรู้เพื่อเผยแพร่ต่อไป (เป็นการ empower ให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง)
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้	วิทยากรสรุปภาพรวมของปราชญ์ชุมชนที่ได้ทั้งหมด จัดทำเป็นคู่มือฉบับร่างเพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปถ่ายทอดไปยังยุวชนคนรุ่นหลังที่มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้วิถีชุมชนที่นี่

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๒. กระดาษปริปรายท์ สำหรับการระดมสมอง
๓. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๔. เพลงบรรเลง

การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

แผนการเรียนรู้ที่ ๒
ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง

กิจกรรมที่ ๙ : ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมจิตอาสา
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาทักษะการทำงานและทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างด้านจิตอาสา

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วผู้สูงอายุจะมีเวลามากขึ้น กิจกรรมยามว่างไม่ว่าจะเพื่อนันทนาการหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือการให้บริการผู้อื่นรวมทั้งการได้เข้าร่วมกลุ่ม ได้สัมผัสสัมพันธ์กับผู้อื่นจะนำมาซึ่งความพอใจ ทำให้มีชีวิตชีวา มีความหมาย ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ ร่วมกัน ดังนั้นเมื่อมีเวลาว่างจึงจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่างๆ และเรียนรู้กิจกรรมเพื่อทำงานร่วมกันทั้งนี้ทั้งกลุ่มจะมีเป้าหมายเดียวกัน เช่นเดียวกันชาวบ้านที่นี่ที่มีเป้าหมายทำความดีเพื่อในหลวง

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนของการทำกิจกรรมจิตอาสา ได้มีการแลกเปลี่ยนประเด็นกิจกรรมว่าจะทำอะไร โดยในเบื้องต้นได้มีมติตกลงร่วมกันว่าจะทำดอกไม้จันทน์เพื่อในหลวง จากนั้นพูดคุยถึงเรื่องของการวางแผน การเลือกประเภทดอกไม้จันทน์ วิธีการทำและเรื่องของวัสดุอุปกรณ์ และแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิก พูดถึงความจำเป็นที่ต่อมี

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
	กิจกรรมจิตอาสาในผู้สูงอายุ ช่วยกันแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมจิตอาสา ดอกไม้จันทน์แทนในเพื่อในหลวง
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกเชื่อมโยงความรู้ที่ตนได้กับกลุ่ม บอกถึงประโยชน์และสิ่งที่คาดหวังหลังจากทำดอกไม้จันทน์เรียบร้อยแล้ว
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้	วิทยากรสุ่มถามผู้เรียนให้สรุปว่า หากมีชุมชนนักเรียนมาให้ เป็นวิทยากรในการทำดอกไม้จันทน์ผู้สูงอายุสามารถจะถ่ายทอดต่อไปได้หรือไม่

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๒. วัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการทำดอกไม้จันทน์
๓. กระดาษฟริปชาร์ท สำหรับการระดมสมอง
๔. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๕. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม

โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

แผนการเรียนรู้ที่ ๗
มาจัดสภาพบ้านกันเถอะ

กิจกรรมที่ ๑๐ : ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนและชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและผู้ดูแลสามารถเรียนรู้เข้าใจ จัดและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรนอก

เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและลักษณะท่าทางที่มีผลต่อสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุทางกายภาพเป็นส่วนสำคัญของการชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งนี้เป็นเพราะอุบัติเหตุของผู้สูงอายุมักเกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่นั้นไม่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นการสร้างที่อยู่อาศัยจะต้องให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน ที่สามารถอยู่ได้อย่างสะดวกสบายและส่งผลให้มีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่ปัญหาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในปัจจุบัน แล้วนำสู่ประสบการณ์ โดยการเปิดวิดีโอ สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (ตัวอย่างจากภาพบำบัดชุมชน)
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	จากนั้นให้สมาชิกสะท้อนปัญหาที่อยู่อาศัยของตนเองให้กลุ่มฟัง เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในกลุ่มใหญ่วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิก นำเสนอเหตุการณ์ของตนเองที่เคยมีปัญหาจากสภาพที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสม โดยจะมีการโยนประเด็นว่า

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
	“หากท่านเป็นบุคคลเหล่านี้ท่านจะปรับแก้สภาพที่อยู่อาศัยอย่างไร” ให้ร่วมกันช่วยหาทางออกให้เพื่อน
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางในการแก้ปัญหาสภาพที่อยู่อาศัยของตนเอง
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้	วิทยากรสุ่มถามผู้เรียนให้สรุปว่า หากต้องการแก้ปัญหา เราจะใช้วัสดุอุปกรณ์ในท้องถิ่นอย่างไร ใครจะช่วยในเรื่องของงานฝีมืองานช่างไม้ หาแนวร่วมในการทำงานร่วมกัน

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. อุปกรณ์การตรวจสอบสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๒. วิดีโอสถานการณ์ปัญหาสภาพที่อยู่อาศัยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
๓. คู่มือการปรับสภาพบ้านผู้สูงอายุ
๔. กระดาษปริปชาร์ท สำหรับการระดมสมอง
๕. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๖. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม

โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ใบงาน

คำสัญญาของท่านมีดังนี้

ฉันจะจัดสภาพบ้านฉันดังนี้

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

๕.....

๖.....

๗.....

๘.....

๙.....

๑๐.....

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

บ้านและชุมชนน่าอยู่

กิจกรรมที่ ๑๑ : พัฒนาสภาพและบริเวณที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาของสภาพที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและชุมชนสามารถมีกิจกรรมร่วมกัน ที่ทำด้วยกันอย่างต่อเนื่อง

กลุ่มผู้เรียน ผู้สูงอายุ หมู่ ๒ บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยากร ผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพผู้สูงอายุ นักเรียน/เยาวชนในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและลักษณะท่าทางที่มีผลต่อสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุทางกายภาพ เป็นส่วนสำคัญของการชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งนี้เป็นเพราะอุบัติเหตุของผู้สูงอายุมักเกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่นั้นไม่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นการสร้างที่อยู่อาศัยจะต้องให้เหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวัน ที่สามารถอยู่ได้อย่างสะดวกสบายและส่งผลให้มีความสุข

ด้วยผู้สูงอายุบางคนแม้จะมีลูกหลานอยู่ด้วยในชีวิตประจำวัน แต่ลูกหลานก็ทำงานและไม่มีเวลาดูแล ดังนั้นจึงเกิดปัญหาเรื่องการจัดการสภาพพื้นที่รอบๆบ้าน หรือเรื่องการจัดการสภาพทั่วไปรอบๆ บ้าน ผู้สูงอายุก็น่าจะอาศัยอยู่ไปตามที่เป็นอยู่ แต่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม จนทำให้บางครั้งสภาพที่เป็นอยู่เป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายตามมาได้ และอาจจะเข้าสู่ภาวะวิกฤติของชีวิตได้ง่าย แต่ถ้าชุมชนและเยาวชนในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมก็อาจจะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน
ขั้นที่ ๑ รับรู้ปัญหา	วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่ปัญหาสภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุโดยรอบหรือวิถีชีวิตในปัจจุบัน เช่น ให้อาหารไก่ การเลี้ยงปลา ลานนั่งสมาธิ เฝงทำจักสาน พื้นที่ทอผ้า เป็นต้น
ขั้นที่ ๒ สะท้อนความคิด	จากนั้นให้สมาชิกสะท้อนปัญหาสภาพที่อยู่อาศัยของตนเองให้กลุ่มฟัง เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในกลุ่มใหญ่วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิก นำเสนอเหตุการณ์ของตนเองที่เคยมีปัญหาจากสภาพที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสม โดยจะมีการโยนประเด็นว่า “หากมีเยาวชนในหมู่บ้านจะมาช่วยแก้สภาพบ้านโดยรอบ หรือช่วยทำงานบ้านให้จะดีไหม” ให้ร่วมกันระดมความคิดเห็น และขอมติร่วมกัน
ขั้นที่ ๓ สร้างความรู้ใหม่	วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางในการแก้ปัญหาสภาพที่อยู่อาศัยของตนเอง ที่มีเยาวชนมาร่วมงานด้วย
ขั้นที่ ๔ การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้	วิทยากรสุ่มถามผู้เรียนให้สรุปว่า หากต้องการแก้ปัญหา จะให้เยาวชนในหมู่บ้านมาร่วมทำกิจกรรมอะไรให้กับตนเองได้บ้าง เพื่อสรุปเป็นข้อเสนอไปยังเยาวชนในหมู่บ้านต่อไป

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนการสอน

๑. อุปกรณ์การตรวจสอบสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
๒. กระดาษปริ้นท์สำหรับกิจกรรมระดมสมอง
๓. ปากกา สีเมจิก สีชอล์ค
๔. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของผู้เรียน การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง

สภาพแวดล้อม

โดยการจัดอบรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม ทั้งบนเก้าอี้และบนพื้น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

- แบบวัด
- แบบสัมภาษณ์

แบบวัดชุดที่ ๑ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

รายการขอความคิดเห็น	ความคิดเห็น			รายการแก้ไข/ปรับปรุง
	ใช้ได้ ๑	ควรแก้ไข ๐	ใช้ไม่ได้ -๑	
ด้านร่างกาย				
1.โดยปกติท่านมักนอนไม่หลับ				
2.ปกติเวลาตื่นนอนร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า				
3.ปกติมีอาการมึนงง หรืออาการเซ เวลาลุกนั่ง หรือเดิน				
4.ท่านมักเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ โดยไม่สนใจว่าจะมีรสชาติอย่างไร				
5. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ				
ด้านจิตใจ				
6. เมื่อมีปัญหา ท่านสามารถระงับปัญหาได้				
7. เมื่อมีเรื่องมากระทบ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้				
8. ท่านมีความพอใจในสถานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน				
9.ท่านมีความสุขในชีวิตประจำวัน				
10.ท่านเป็นคนมีจิตใจเยือกเย็น				
ด้านสังคม				
11.ท่านเคารพในสิทธิของผู้อื่น				
12.ท่านพร้อมที่จะสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม				

รายการขอความคิดเห็น	ความคิดเห็น			รายการ แก้ไข/ ปรับปรุง
	ใช้ได้ ๑	ควร แก้ไข ๐	ใช้ไม่ได้ -๑	
13.ท่านมีความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน				
14.ครอบครัวของท่านมีความสัมพันธ์ที่ดี				
15. ท่านพูดคุยกับผู้อื่นด้วยความสุภาพ				
ด้านปัญญา				
16.ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต				
17.ท่านมองเห็นคุณค่าในตนเอง				
18.ท่านสามารถทำใจได้เมื่อประสบกับปัญหาที่ยากจะแก้ไข				
19.ท่านสามารถทำใจปล่อยวางได้				
20.ท่านดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท				

ขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่ง

(พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าโครงการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบวัดที่ ๒ แบบวัดความรู้ภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

แบบวัดฉบับนี้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ : ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ ชาย หญิง
๒. อายุ (โปรดระบุ) ปี
๓. สถานภาพ : สมรส โสด หม้าย หย่าร้าง
๔. สถานภาพการอยู่ในครอบครัว : หัวหน้าครอบครัว สามเณร/ภรรยา
บิดา/มารดา ญาติ ผู้อยู่อาศัย อื่นๆ
๕. ระดับการศึกษา : ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปวช. ปวส. ปริญญาตรี
อื่นๆ
๗. อาชีพ (โปรดระบุ)
๘. จำนวนคนในบ้าน (โปรดระบุ) คน

ตอนที่ ๒ : แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. ความหมายของคำว่า “สูงอายุ” คือข้อใด
- ก. แก่เฒ่า ชรา ข. อายุมาก ค. พลังสืบทอดหล่อเลี้ยงชีวิต ง. ถูกทั้งข้อ ข. และ ค.
๒. อายุเท่าไร ที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย และจิตใจเข้าสู่ภาวะการเป็นผู้สูงอายุ
- ก. ๔๐ ปี ข. ๕๐ ปี ค. ๖๐ ปี ง. ๗๐ ปี
๓. ข้อใดปัญหาทางสุขภาพการด้านกายภาพของผู้สูงอายุ
- ก. ข้อเข่าเสื่อม ข. สายตาฝ้าฟาง ค. หูตึง ง. ถูกทุกข้อ
๔. ถ้าคุณตาคุณยายกินน้ำตาลมากจะเป็นโรคอะไร
- ก. โรคกระดูก ข. โรคความดัน ค. โรคเบาหวาน ง. โรคหัวใจ
๕. อาหารประเภทใดบ้างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- ก. น้ำพริกปลาทุ ผักจิ้ม ข. แกงเขียวนหวาน ค. หมูทอด ง. ถูกทุกข้อ
๖. การออกกำลังกายแบบไหนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- ก. เดินเร็ว ข. ว่ายน้ำ ค. เปตอง ง. แกว่งแขน
๗. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่แท้จริงของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
- ก. ช่วยให้อึดเส้นยึดสาย ข. ช่วยให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน
- ค. ช่วยให้รูปร่างสมส่วน ง. ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
๘. ตามหลักอายุวัฒนวิธี (หลักอายุสส์) ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนในข้อใดบ้าง
- ก. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและผ่อนคลาย ข. รักษาศีล ถือพรหมจรรย์

ค. ผอ.โรงเรียน

ง. ผู้ใหญ่บ้าน หรือผู้นำชุมชน

๒๐. เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรจะได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิในด้านใดบ้าง

ก. พินัยกรรมและคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้ง และได้รับความใส่ใจจากครอบครัว ข. เข้าถึง
การบริการของรัฐ

ค. ได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง

ง. ถูกทุกข้อ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. ดร.พงศ์รัชต์ธรวัช วิวังสุ (ผู้สูงอายุ และการศึกษานอกระบบโรงเรียน)
กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๒. น.อ. อุษา โพนทอง (ผู้สูงอายุ และการศึกษานอกระบบโรงเรียน)
ส่วนวิจัย สำนักปลัดกระทรวงกลาโหม กองทัพอากาศ
๓. น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค (วิจัย)
วิทยาลัยการทัพอากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กองทัพอากาศ
๔. ดร.ลำพอง กลมกุล (วิจัย)
รักษาการผู้อำนวยการส่วนวิจัย สารสนเทศและบริการวิชาการ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. ดร.อำนาจ บัวศิริ (พระพุทธศาสนา)
อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๖. พระมหาสมบุญ ฐุฑฒิกโร, ดร. (พระพุทธศาสนา)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗. ดร.อดุลย์ คนแรง (ภาษาไทย)
อาจารย์ประจำหลักสูตรภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังสือตรวจสอบเครื่องมือ

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ที่ ศธ.



กรกฎาคม ๒๕๖๐

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย

เจริญพร น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัด
สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง
การพัฒนาแบบการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) รูปแบบการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาวะ
องค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความ
อนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความ
สมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอ
อนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-mail
ที่ ศธ.



มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เจริญพร ดร.พงศ์รัชต์วัช วิวังสุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพละกำลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพละกำลังผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพละกำลังในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพละกำลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพละกำลังผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๕ ๗๕๑๒/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-mail: saha70@gmail.com

ที่ ศธ.



มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕
โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย
เจริญพร ดร.ลำพอง กลมกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัด
สภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร.พุทชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง
การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสภาวะ
องค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความ
อนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความ
สมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอ
อนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร.พุทชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๕ ๗๕๑๒/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-



ที่ ศธ.

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕
โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.อดุลย์ คนแรง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๕ ๗๕๑๒/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-

ที่ ศธ.



มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย

เจริญพร ดร.อำนาจ บัวศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัด
สภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง
การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพหลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสภาวะ
องค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพหลังผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความ
อนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความ
สมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอ
อนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๕ ๗๕๑๒/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-

ที่ ศธ.



มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย

เรียน น.อ.ดร.อุษา โพนทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพลงในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพลงในผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพดพลงในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพดพลงในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพดพลงในผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๕ ๗๕๑๒/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-mail: saha70@gmail.com

ที่ ศธ.



มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ www.mcu.a.th

กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย

เรียน พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพลังผู้สูงอายุ

ข้าพเจ้า ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ นักวิจัยประจำโครงการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขึ้นใหม่ ประกอบด้วย ๑) โปรแกรมการเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุ ๒) แบบวัดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะพลังผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเจริญมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

(ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ)

หัวหน้าการวิจัยฯ

โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๕ ๗๕๑๒/โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ E-mail: saha70@gmail.com

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมการฝึกอบรม
การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลังในผู้สูงอายุ

กิจกรรม	ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม	ความประทับใจในกิจกรรม	ความคิดพลาตและข้อบกพร่องของ ตนเองในกิจกรรม
กิจกรรมที่ ๑ : ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ	๑. ได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ตนเอง ๒. ได้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดขึ้นได้ ในวัยสูงอายุ ๓. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับ พฤติกรรมกรกิน เพื่อสุขภาพที่ดี	๑. ได้รู้จักกัน พูดกันมากขึ้น ๒. ได้ความรู้ ๓. สนุก ไม่เบื่อ ๔. มีการนั่งเป็นวงกลม	๑. ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ๒. ไม่ใส่ใจในกิจกรรม ขาดสมาธิใน การทำกิจกรรม
กิจกรรมที่ ๒ : ความรู้เกี่ยวกับ อาหารและโภชนาการ	๑. ได้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ๒. ได้ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบ ของอาหารในแต่ละวัน ๓. ได้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ใน ๑ มื้อ ๔. ได้รับรู้เรื่องปริมาณสารอาหารใน อาหารชนิดต่างๆ	๑. มีการแสดงภาพอาหารจำลอง น่าสนใจ ๒. ได้ความรู้เกี่ยวกับปริมาณน้ำตาล ในอาหารแต่ละอย่าง ๓. รู้ว่าตนเองกินอาหารแบบไม่เกรงใจ สุขภาพ ๔. สนุก ได้ความรู้กับความสนุก	๑. ไม่กล้าแสดงออก ๒. ขาดสมาธิ ๓. มีเสียงจากข้างนอก ทำให้เบี่ยงเบน ความสนใจ
กิจกรรมที่ ๓ : ความรู้เกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัย ผู้สูงอายุ	๑. ได้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ร่างกายและจิตใจในวัยสูงอายุ ๒. มีเทคนิคในการเข้าใจสภาพการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ๓.	๑. ได้แลกเปลี่ยนวิธีการจัดการกับ ตัวเอง ๒. ได้รู้จักการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายและจิตใจ ๓. มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ๔. ได้แลกเปลี่ยนกันในวงสนทนา	๑. ไม่กล้ายอมรับความจริง ๒. ไม่กล้าแสดงออก ๓. ขาดสมาธิ
กิจกรรมที่ ๔ : การออกกำลังกาย	๑. ได้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ๒. ได้ทำออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ ๓. ได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายทำ แบบต่างๆ ๔. ได้ทำการออกกำลังกายร่วมกัน ๕. ได้รู้จักว่าการทำงานก็เป็นการออก กำลังกายด้วย	๑. ได้ออกกำลังกายแบบที่ไม่เคยออก ๒. ได้เอากรออกกำลังกายที่ได้รับไป สอนลูกหลานได้ ๓. ทำที่ออกกำลังกายสนุก ๔. ชอบเกม “รักษนะ-จะบ้าเธอ” ๕. สนุก	๑. ไม่เคยออกกำลังกายรู้สึกตึง ปวด เมื่อย ๒. อายุที่จะแสดงท่าออกกำลังกายที่ สอน
กิจกรรมที่ ๕ : การพัฒนา สุขภาพจิต	๑. ได้เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด ๒. ได้เรียนรู้การฝึกสมาธิ ๓. ได้เรียนรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายใน ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ๔. ทำงานด้วยการวางแผนตามกำลัง จะได้ไม่เครียด ๕. ได้รำ เต้น ในกิจกรรมเพลงบันเทิง ใจ	๑. ชอบเกมที่เล่น ๒. ชอบการฝึกลมหายใจยาวๆ ๓. ชอบที่ได้ทำกิจกรรมด้วยกัน ๔. ชอบที่ได้หัวเราะ...กิจกรรมหัวเราะ ๕. สนุก ได้เต้น ได้รำ	๑. หายใจยาวๆ ไม่เป็น ยังจับจังหวะ การหายใจไม่ได้
กิจกรรมที่ ๖ : หลักอายุวัฒนวิธี	๑. ได้เรียนรู้การฝึกสติใน ชีวิตประจำวัน ๒. แค่อายใจยาวๆ ก็ยากแล้ว ต้องฝึก จึงจะทำได้ ๓. การทำงานก็เป็นการฝึกสติ เช่น การทอผ้า เป็นต้น ๔. ฝึกสติให้อยู่กับกิจกรรมที่ตนเองทำ เช่นการล้างจาน	๑. ได้ฝึกสติ ๒. สนุก ไม่เครียด ๓. ได้แก้ปัญหาร่วมกัน ๔. ได้ความรู้ ๕. ได้รู้หลักการระมัดระวัง ๖. ได้เรียนรู้การล้างจาน ว่าเราล้าง จานวนมือไปทางไหน	๑. มักจะไม่มึสติอยู่กับสิ่งที่ทำ ๒. ขาดสมาธิในการทำงาน
กิจกรรมที่ ๗ : เรื่องเล่าของหมู่บ้าน ประวัติหมู่บ้าน	๑. ได้ทบทวนประวัติหมู่บ้านของ ตนเอง	๑. ชอบที่เราได้วาดภาพ ๒. ชอบที่ได้ใช้สี	๑. ไม่มีทักษะในการใช้สี และวาดภาพ ๒. ไม่ทราบประวัติหมู่บ้านที่แท้จริง

	<p>๒. ได้ทราบเรื่องราวต่างๆ ของหมู่บ้าน</p> <p>๓. ได้ระบายสีด้วยกัน</p> <p>๔. ได้ใช้สี ทำให้สดชื่น เบิกบาน</p>	<p>๓. สนุกมากๆ</p> <p>๔. ได้เห็นหมู่บ้านตัวเองที่ผ่านมา</p>	
<p>กิจกรรมที่ ๘ : ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน</p>	<p>๑. ได้ทราบว่าปราชญ์ชาวบ้าน คืออะไร</p> <p>๒. ร่วมกันค้นหาปราชญ์ชาวบ้านว่ามีใครบ้าง</p> <p>๓. ได้รู้ว่าตนเองก็เป็นปราชญ์ชาวบ้าน</p> <p>๔. งานที่ตนเองทำก็เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น</p> <p>๕. ได้เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาชาวบ้าน</p>	<p>๑. ได้รู้ว่าใครคือปราชญ์ชาวบ้าน</p> <p>๒. ช่วงค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน สนุก เพราะไม่คิดว่าตนเองก็เป็นปราชญ์ชาวบ้าน</p> <p>๓. เพิ่งรู้ว่าหมู่บ้านเรามีภูมิปัญญาชาวบ้าน</p>	<p>๑. ไม่มีความรู้เกี่ยวกับปราชญ์ชาวบ้าน</p> <p>๒. ความรู้ที่มีขาดตอน ทำให้ต่อไม่ติดขาดหายไปเป็นช่วงๆ</p>
<p>กิจกรรมที่ ๙ : ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์</p>	<p>๑. ได้เรียนรู้การทำดอกไม้จันทน์เพื่อในหลวง</p> <p>๒. ได้ทำกิจกรรมด้วยกัน</p>	<p>๑. สนุก</p> <p>๒. ได้ทำงานด้วยกัน</p> <p>๓. ได้สอนเพื่อนให้ทำดอกไม้จันทน์</p> <p>๔. ได้ความรู้ใหม่ๆ</p> <p>๕. ได้ถวายดอกไม้จันทน์ในวันเผาในหลวง</p> <p>๖. แสดงออกเป็นตัวของตัวเอง</p> <p>๗. มีการแบ่งงานกันทำเป็นกลุ่มๆ เช่น เช่าซื้อ ทำดอกไม้จันทน์ เป็นต้น</p>	<p>๑. ไม่มีทักษะในการทำงาน ประดิษฐ์ดอกไม้</p>
<p>กิจกรรมที่ ๑๐ : ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก</p>	<p>๑. เด็กๆ ในหมู่บ้านมาช่วยดูแลทำความสะอาดบ้าน</p> <p>๒. เด็กๆ ในหมู่บ้านมาช่วยรดน้ำต้นไม้</p> <p>๓. ได้สอนเด็กให้รดน้ำต้นไม้ กวาดบ้าน</p> <p>๔. เรียนรู้ว่าเมื่อเด็กทำดีก็ต้องให้รางวัล หรือคำชม</p> <p>๕. ให้กำลังใจกับเด็กๆ ที่เข้ามาดูแล</p> <p>๖. รู้จักแบ่งปัน เมื่อมีคนมาช่วยก็หาน้ำหาทำให้กิน</p>	<p>๑. ได้ดูเด็กๆ มาทำงานบ้านไม่คิดว่าเด็กจะทำได้</p> <p>๒. รู้สึกดีเพราะลูกหลานอยู่ไกล มีเด็กมาดูแลก็รู้สึกดี</p>	<p>๑. ไม่มีเวลาดูแลเด็กที่มาทำทุกวัน</p> <p>๒. ไม่อยากให้เด็กๆ เหนื่อย ชอบจะช่วยทำ หรือห้ามไม่ให้ทำ</p>
<p>กิจกรรมที่ ๑๑ : พัฒนาสภาพและบริเวณที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต</p>	<p>๑. ได้ความรู้เกี่ยวกับหลักประกันความมั่นคงในชีวิต</p> <p>๒. ได้ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการของรัฐเกี่ยวกับผู้สูงอายุ</p> <p>๓. ทบทวนสภาพบ้านตัวเองกับความรู้ที่ได้รับ</p> <p>๔. จัดเก็บบ้านของตนเองให้สะอาดเรียบร้อย</p> <p>๕. ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปรับประตูห้องน้ำให้เปิดออกเพื่อเหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ</p>	<p>๑. ได้รู้ว่าหน่วยงานรัฐสนับสนุนอะไรกับผู้สูงอายุบ้าง</p> <p>๒. ประทับใจในวิทยากรจาก พัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์</p>	<p>๑. ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง</p>

ภาคผนวก จ

รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย

















ภาคผนวก ฉ

ใบรับรองจริยธรรมในคน



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๐๔/๒๕๖๐

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: การพัฒนาโปรแกรมการสร้างพุดหลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา
(Development of Aging Program for the Elderly According to Buddhist Psychology)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: MCU RS 610760245

สถาบันที่สังกัด: มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: ดร.พุทธชาติ แสนสมบูรณ์

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|--------------------------------|
| ๑. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ |
| ๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ |
| ๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ |
| ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ |

(พระราชปริยัติกวี,ศ.ดร.)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๐

หมายเลขใบรับรอง: ว.๐๔/๒๕๖๐

วันที่ให้การรับรอง: ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๐

วันหมดอายุใบรับรอง: ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

ภาคผนวก ข
แบบสรุปโครงการวิจัย

แบบสรุปโครงการวิจัย

สัญญาเลขที่	MCU RS 610760245
ชื่อโครงการวิจัย	การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ
หัวหน้าโครงการ	ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ ๐ ๘๑ ๙๐๔ ๗๕๑๒ E mail : saha70@gmail.com
ความเป็นมาและความสำคัญ	<p>ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุจากการมีโครงสร้างประชากรที่วัยสูงอายุเพิ่มขึ้น วัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ส่งผลต่อภาวะขาดแคลนกำลังคนในอนาคตที่กระทบต่อภาพการผลิตของประเทศ นอกจากนี้ยังมีอัตราการย้ายถิ่นของประชากรจากชนบทอพยพเข้ามาทำงานในเมืองอย่างต่อเนื่อง ทำให้สัดส่วนประชากรในเขตเมืองเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๓๑.๑ ในปี ๒๕๔๓ เป็นร้อยละ ๔๕.๗ ในปี ๒๕๕๓ หรือเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๔๖.๙ ความเป็นเมืองที่ขยายไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วิถีชีวิตมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ การอยู่อาศัยแบบเครือญาติเปลี่ยนไปสู่การเป็นปัจเจกมากขึ้น โครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนไปสู่ครัวเรือนที่อยู่คนเดียว ครัวเรือนที่อยู่ด้วยกันแบบไม่ใช่ญาติ และ ครัวเรือนที่มีอายุรุ่นเดียวกัน สองรุ่น และรุ่นกระโดด (ตายาย-หลาน)</p> <p>สำนักงานสถิติแห่งชาติทำการสำรวจสัดส่วนของประชากร พบว่า มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี ๒๕๓๗ มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๖.๘ ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๙.๔ ร้อยละ ๑๐.๗ ร้อยละ ๑๒.๒ ในปี ๒๕๔๕ ๒๕๕๐ และ ๒๕๕๕ ตามลำดับ ผลการสำรวจปี ๒๕๕๗ พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙ ของประชากรทั้งหมด (ชายร้อยละ ๑๓.๘ และหญิงร้อยละ ๑๖.๑) จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๑๐,๐๑๔,๖๙๙ คน เป็นชาย ๔,๕๑๔,๘๑๒ และ หญิง ๕,๔๙๙,๘๘๗ คน หรือคิดเป็นชายร้อยละ ๔๕.๑ และหญิงร้อยละ ๕๔.๙ ของผู้สูงอายุทั้งหมด และ จากการสำรวจประชากรในปี ๒๕๕๘ พบว่า มีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ ๑๕.๖ และคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๙ มีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ ๒๑.๕ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๖ มีผู้สูงอายุร้อยละ ๒๕ ของประชากรทั้งหมด จึงทำให้สังคมมีความตื่นตัวมีการวางแผนและมาตรการรองรับการก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)” ให้เพียงพอ และเป็นไปอย่างมีคุณภาพ</p> <p>ข้อมูลการกระจายตัวของผู้สูงอายุตามเขตการปกครองหรือเขตที่อยู่อาศัยและภาค พบว่าในปี ๒๕๕๗ ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลร้อยละ ๔๐.๙ และนอกเขตเทศบาลร้อยละ ๕๙.๑ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดประมาณร้อยละ ๓๑.๙ รองลงมาคือภาคกลาง ร้อยละ ๒๕.๖ ภาคเหนือ ร้อยละ ๒๑.๑ และภาคใต้ ร้อยละ ๑๒.๐ สำหรับกรุงเทพมหานครมีผู้สูงอายุ น้อย</p>

สุดคิดเป็นร้อยละ ๙.๔

นักวิจัยด้านผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ยังคงเลือกใช้อายุตามปฏิทินโดย แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มย่อย ได้แก่

๑) กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (the young old) ช่วงอายุประมาณ ๖๐ ถึง ๗๔ ปี ถือเป็นวัย เกษียณอายุช่วงต้น

๒) กลุ่มผู้สูงอายุตอนกลาง (the old) ช่วงอายุประมาณ ๗๕ ถึง ๘๔ ปี

๓) กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย (the oldest old) คือมีอายุตั้งแต่ ๘๕ ปีขึ้นไป

ความสามารถด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมของประชากร สามารถเกิดขึ้นได้จาก ๓ แนวทาง (Yam et. al, ๒๐๑๑) คือ

(๑) การเรียนรู้และถ่ายทอดความรู้ภายในและภายนอกองค์กร

(๒) การร่วมมือกับองค์กรที่มีหน้าที่สร้างสรรค์องค์ความรู้ (Knowledge-intensive business services, KIBS) เช่น บริษัทให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยต่างๆ เป็นต้น

(๓) การสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ในองค์กร

สำหรับการเรียนรู้เทคโนโลยี และนวัตกรรมในผู้สูงอายุ นั้น มีความพิเศษกว่าการเรียนรู้ของ คนกลุ่มอายุอื่น ทั้งนี้ได้มีการศึกษาด้านการเรียนรู้เทคโนโลยี และนวัตกรรมของผู้สูงอายุไว้ อย่าง แพร่หลาย อาทิ งานศึกษาของ Pan & Jordan-Marsh ได้ทำการศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตของ ผู้สูงอายุชาวจีนโดยอ้างอิงแบบจากแบบจำลอง Technology Acceptance Model (TAM) ซึ่ง อธิบายถึงปัจจัยต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับการใช้อินเทอร์เน็ต โดยมีทั้งทัศนคติด้านประโยชน์ ทัศนคติด้าน ความใช้ง่าย ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยหลัก (Independent Variable) และมีเพศและอายุเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator) ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติด้านประโยชน์ ทัศนคติด้านความใช้ง่าย และปัจจัยทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นปัจจัย ที่ส่งผลให้เกิดความสนใจอยากใช้เทคโนโลยี

ข้อมูลจากสำนักงานเศรษฐกิจแห่งชาติได้ทำการสำรวจครั้งล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๔ เสนอแนวโน้ม ที่สามารถนำไปพิจารณาประกอบการวางแผน และนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรสูงอายุ ในอนาคต ในเรื่องการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่าการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่อาศัยอยู่ตาม ลำพังคนเดียว และอยู่ตามลำพังกับคู่สมรส มีสัดส่วนสูงขึ้นจากไม่ถึงร้อยละ ๑๐ เมื่อ ๑๐ ปีก่อน เป็น ร้อยละ ๒๐ และจากการสำรวจครั้งล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๔ สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังในเขตเมือง หรือเขตเทศบาลสูงกว่าเขตนอกเทศบาล

ด้วยสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ไปทำงานในเมืองปล่อยให้เด็กอยู่กับผู้สูงอายุ หรือปล่อยให้ผู้สูงอายุให้อยู่ตามลำพัง เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุตกต่ำ ซึ่งเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยสภาพทั่วไปผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้อง

ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสียต่างๆ หลายด้าน เช่น ด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสวยงามของร่างกาย สัมพันธภาพ สถานภาพสมรส อาชีพ รวมถึงรายได้ ซึ่งภาวะของการสูญเสียดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการแปรปรวน เศร้า ว่าเหว รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ สิ้นหวัง และขาดที่พึ่ง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น

ดังนั้นการพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้อย่างมีศักยภาพจึงมีความจำเป็นยิ่งที่จะให้ผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะที่อยู่อาศัยในเมือง ให้ความสนใจในการศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ตามสภาพความเป็นจริง ที่ปรากฏในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเกิดความตระหนัก ในการศึกษา และเรียนรู้เพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า ทุกคนอยากเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตแห่งการเรียนรู้ด้วยการศึกษาตลอดชีวิต เพราะกระบวนการเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น ที่จะขวนขวายหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อการดูแลตนเองได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความใฝ่รู้ ทำให้เกิดการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น เป็นสิ่งที่ยังบอกถึงศักยภาพผู้สูงอายุและเมื่อผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้ขึ้น มีการรวมตัวกัน ในชุมชน ชุมชนนั้นก็สามารถฉีกกำลัง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

การพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ หากสามารถพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลัดพรากในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาได้ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการทัศนคติทางความคิดและการทำงานของผู้คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงาน โดยเสริมความเข้าใจในมิติของความเป็นมนุษย์ที่เข้าใจสังคม วัฒนธรรม ของบริบทที่ศึกษา ได้อย่างครอบคลุม อันจะส่งผลโดยตรงต่อการนำเอาข้อมูลมาวางแผนในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลัดพรากในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

- วัตถุประสงค์ของโครงการ
๗. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ บริบทครอบครัว และภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุ
 ๘. เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ
 ๙. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเข้าร่วมในกระบวนการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

สภาพวิถีชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา รายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตร วิถีชุมชนบ้านหนองอีเปาะเป็นวิถีวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนที่อื่น กล่าวคือ คนที่นี่จะหยุดงาน หรือไม่ทำงาน ในทุกๆ วันพระ เนื่องมาจากว่าเป็นวิถีที่มีศรัทธาความเชื่อผีตาแจ้บ้าน ผีตาแจ้บ้าน ปัจจุบันเราก็มีความเคารพ โดยเราต้องเลี้ยงผีตาแจ้บ้านในเดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ ของทุกๆ ปี และจะไปทำบุญในทุกๆ วันพระ ซึ่งเป็นประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมายาวนาน และยังมีความเข้มแข็งสืบทอดมาทุกวันนี้

จากผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ๒ ระยะ คือ ระยะการฝึกอบรมหรือทดลองกิจกรรม ๑๑ กิจกรรม เป็นเวลา ๓ วัน และระยะติดตามผล เป็นเวลา ๒ เดือน พบผลทดสอบสมมุติฐานทางสถิติสามารถยืนยันประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ คือ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมฝึกโครงการอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะพหุพลังสามารถพัฒนาภาวะพหุพลังสูงกว่าก่อนอบรม สรุปผล การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ ได้ ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” ขั้นตอนที่ ๒ “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” ขั้นตอนที่ ๓ “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะพหุพลังผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) พบว่าคู่ที่ต่างกัน คือ ค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพหุพลังก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยความรู้หลังการทดลอง และระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

๒. จากการศึกษาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นอกจากนี้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

๓. จากการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการทดลอง

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและองค์รวม พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระยะการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน แต่พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจ คู่ที่ต่างกัน ได้แก่ ระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพฤติกรรมสุขภาพด้าน สังคม ปัญญาและสุขภาพองค์รวมคู่ที่ต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และระยะหลังการทดลองระยะติดตามแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ทั้งนี้ในการที่จะประสบความสำเร็จในกระบวนการนั้น มีปัจจัยประกอบหลายด้านด้วยกัน

๑. รูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) รูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (๒) การพัฒนาภาวะพหุพลัง ใช้การสังเคราะห์เนื้อหารวมทั้งหลักอายุวัฒนวิธี (หลักทางพระพุทธศาสนา) ได้กิจกรรม (๓) กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ การรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ และการลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน (๔) กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ตามแผนการเรียนรู้ ๘ องค์ประกอบ (๕) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มแบบมีส่วนร่วม เริ่มจากการรับรู้ปัญหา จากนั้นสะท้อนความคิด แล้วเกิดการสร้างความรู้ใหม่ และลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

การนำผลการวิจัยไปใช้

๑. กิจกรรมพัฒนาการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

-ชุมชนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการเสริมพลังผู้สูงอายุในชุมชน โดยการจัดกิจกรรมต่อเนื่องจากโครงการวิจัยที่ได้ทำไป ด้วยการสร้างกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี ที่ศาลาประชาคม (ศาลากลางหมู่บ้าน)

-สามารถนำกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยไปขยายผลต่อಯมการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการมีส่วนร่วมของเยาวชนในการเข้ามาดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

๒. กิจกรรมด้านวิชาการ

-นำผลการวิจัยไปให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปใช้ประโยชน์ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

<p>ประจำตำบล ตำบลช้าง สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ อาสาสมัคร ควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง</p> <p>-นำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมโรงเรียน โดยให้เยาวชน (นักเรียน) เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเสริมพลังให้กับผู้สูงอายุ</p>
<p>การประชาสัมพันธ์</p> <p>ประชาสัมพันธ์กิจกรรม และผลงานการวิจัยทาง Internet และสื่อสิ่งพิมพ์</p>

ประวัติคณะผู้วิจัย

๑. ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

สัดส่วนวิจัยร้อยละ ๙๐

Email Address saha70@gmail.com

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๖ วท.บ. (ชีววิทยา) เกียรตินิยมอันดับ ๒ คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. ๒๕๔๖

วท.ม. (เทคโนโลยีชีวภาพ) คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด)

พ.ศ. ๒๕๕๓

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษาวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาเอก เรื่อง การปลูกฝังความกตัญญู กตเวทีก่แก่เยาวชน โดยทำการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๓๙ – ๒๕๔๑

นักวิจัย ห้องปฏิบัติการ คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๔๘

ผู้สื่อข่าวเกษตร บริษัท สื่อเกษตร จำกัด

ดูแลการผลิตรายการโทรทัศน์ และรายการวิทยุ

พ.ศ. ๒๕๔๘ – ปัจจุบัน

-เลขานุการมูลนิธิบรรจงสนิท

-วิทยากรกระบวนการ ประจำค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัตน์ อ.ด่านช้าง

จ.สุพรรณบุรี

๒๕๕๔-๒๕๕๕

-ผู้จัดการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๕๕๓-๒๕๕๘

-อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

- อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท
ปริญญาเอก

- ๒๕๕๕-๒๕๕๘ -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์และ
ศิลปะแห่งชีวิต สาวิกาสิกขาลัย เสถียรธรรมสถาน
- ๒๕๕๘-ปัจจุบัน -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- นักวิจัยโครงการ สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.)
กระทรวงสาธารณสุข
-คณะกรรมการพัฒนาศักยภาพสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพสู่ระดับ
สากล

วิชาที่สอน

- จิตวิทยากับการพัฒนาชีวิต
พุทธศาสนากับการพัฒนาชุมชน
จริยธรรมทางธุรกิจ
ระเบียบวิธีวิจัยทางพระพุทธศาสนา
สุขภาพจิต/สุขภาพจิตแนวพุทธ
จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อการพัฒนาตนเอง
ทฤษฎีการให้การปรึกษา
เทคนิคและกระบวนการให้การปรึกษา
สัมมาวิทยาลัยสงฆ์ในสังคมไทย
สรีระจิตวิทยา

ความชำนาญและประสบการณ์ในการทำงาน

- การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)
จัดเวทีเสวนา
กระบวนการค่ายอบรม
นักจัดรายการวิทยุ/โทรทัศน์
การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการอบรม โดยมีหลักสูตรดังนี้ แนว
ทางการพัฒนาบุคลิกภาพ “การเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก”, แนว
ทางการเยียวยาพ่อแม่เพื่อลูกรวยรุ่ง, อบรมบุคลากร “ภาวะผู้นำ”
สติ ในชีวิตประจำวัน และ การพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ เป็นต้น
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด
- โครงการพัฒนาชุดความรู้ เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตยตามแนว

บทความ

- พุทธ ในหัวข้อ :พระพุทธรูปศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ
- โครงอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์ มิถุนายน ๒๕๕๓
 - กระบวนการปลูกฝังความกตัญญูทวดเวทีกแก่เยาวชน
- ตีพิมพ์ในวารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย มิถุนายน ๒๕๕๔
- The Process of Cultivation of Gratitude for The Youth. ในงาน International Buddhist Research Seminar on Cultural Geography on Buddhism ครั้งที่ ๗ จังหวัดน่าน ๒๕๕๙
 - ผลการพัฒนากระบวนการสร้างค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาของสามเณร (The result on development process of building values and Model behavior of using online social networks of novice based on the integrational Buddhist psychology.) ตีพิมพ์ในวารสารการบริหารท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 - Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices.

งานวิจัย

๑. การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา (Healthcare Healing Environment Design) (ระยะเวลา ๓ ปี)
(ชุดโครงการที่เสนอขอทุน ชุดที่ ๙ ชุดโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วย กลุ่มที่ ๑ : การออกแบบโครงสร้างที่ส่งเสริมคุณภาพของโรงพยาบาลและความปลอดภัยของผู้ป่วย)
โครงการวิจัย : ทุนวิจัยมุ่งเป้าด้านสุขภาพ และชีวเวชศาสตร์
ประจำปี ๒๕๕๖ เสนอต่อ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)
(เริ่มดำเนินการในปีที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐) ผู้ร่วมวิจัย
๒. ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการบริโภคสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร
(Value and Behavior Model of Media Consuming in Online Social Network Following integration of Philosophy in Buddhist Psychology of Novices.) ผู้ร่วมวิจัย

๓. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุ
(Development of Promoting Elderly Active Ageing Model)
หัวหน้าโครงการวิจัย

๔. อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว: ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการ
ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐ
ประชาธิปไตยประชาชนลาว Identity and Tourism : The Study
of Applying Identity for Cultural Tourism of Luangprabang, Lao
People's Democratic Republic โครงการย่อยที่ ๕ ภายใต้แผนงาน
วิจัยอัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว : ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการ
ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของอาเซียน Identity and Tourism: The
Study of Applying Identity for Cultural Tourism in ASEAN ผู้ร่วม
วิจัย

๕. การพัฒนาชุดความรู้ “สุขชีวีวิถีพุทธ (BUDDHIST BIO-WELL
BEING)” ภายใต้โครงการ Holistic Health and Wellness Center
โครงการย่อยที่ ๒ ศึกษาผลของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม
แนวพุทธ (โดยใช้ Bio-feedback) ผู้ร่วมวิจัย

๖. การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุ (Development of Housing Modification Model for
Promotion Elderly Life Quality) หัวหน้าโครงการวิจัย

๗. การพัฒนารูปแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธสู่การ
เปลี่ยนแปลงภายใน (Model Development of Buddhist
Transformative Learning Process Management) ผู้ร่วมวิจัย
สถาปัตยกรรมโรงพยาบาลและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healthcare
Architecture and Healing Environment)

หนังสือ

ผลงานวิจัยนิทรรศการงานวิจัยมุ่งเป้า คอบช. : การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้
เพื่อต่อการเยียวยา ในงานมหกรรมงานวิจัย
แห่งชาติ ๒๕๕๙ (Thailand Research Expo
2016)

การอบรม : การวิจัยทางสังคมศาสตร์แนวใหม่ โดยสถาบันประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

- : อบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรการบริหารพลังชีวิต ด้วยเทคนิคซาเทียร์บำบัด
โดย นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
- : อบรมหลักสูตรจากผู้ดูแลสู่ผู้ดูแล โดยสมาคมสมาพันธ์ผู้ดูแลไทย
- : ร่วมกิจกรรม Smart Coach ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่อยู่ปัจจุบัน ๗๐ ซอยกรุงเทพ-นนท์ ๕ ถ.กรุงเทพ-นนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒. ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์ หัวหน้าโครงการวิจัย

สัดส่วนวิจัยร้อยละ ๑๐

การศึกษา

- ปริญญาตรี นิเทศศาสตรบัณฑิต (สาขาประชาสัมพันธ์) เกียรตินิยมอันดับ ๒

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

- ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย

ปัจจุบันทำงาน

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน

- ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา
- การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา
- จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
- ระเบียบวิธีวิจัยและสถิติทางจิตวิทยา

ความเชี่ยวชาญพิเศษ

- ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. รับผิดชอบตรวจสอบและประเมินผลงานวิจัย
ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
- คณะทำงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการเมือง สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ
(ร่างหลักสูตรระดับปริญญาตรี พุทธศาสนากับวัฒนธรรมประชาธิปไตย)
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด

- โครงการพัฒนาชุดความรู้ เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตยตามแนวพุทธ ในหัวข้อ : พระพุทธศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ
- โครงการอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการสาระเรียนรู้พระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และธรรมศึกษาชั้นตรี

ผลงานวิชาการ

รายงานวิจัย

- ๑) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน ทนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2558 หัวหน้าโครงการวิจัย
- ๒) การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ร่วมวิจัย ปี ๒๕๕๘ ผู้ร่วมวิจัย
- ๓) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ปิงปประมาณ ๒๕๖๐ ผู้ร่วมวิจัย
- ๔) โครงการวิจัย การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback (โครงการชุด ปิงปประมาณ 2560)
โครงการย่อยที่ 2 การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิิตตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ผู้ร่วมวิจัย
- ๕) การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา: นโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน ปี 2560 ผู้ร่วมวิจัย
- ๖) โครงการย่อย โครงการวิจัย (ภาษาไทย) อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว : ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้กับการท่องเที่ยว เชียงวัฒนธรรมของเมืองหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปิงปประมาณ ๒๕๖๐ ผู้ร่วมวิจัย

บทความทางวิชาการ

- ๑) บทความวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน

The Analytical study of Relation of the Curriculum of Dhamma Studies and the School Curriculum in the Subject of Buddhist Studies

ตีพิมพ์ในวารสารบัณฑิตปริทรรศน์ (TCI) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตีพิมพ์เผยแพร่ ฉบับที่ 3 ปี 2558

๒) ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยา
บูรณาการของสามเณร:

Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using
Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices

วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร Journal of MCU Peace Studies ปีที่ 5 ฉบับที่ 2
(พฤษภาคม - สิงหาคม 2560) Vol. 5 No. 2 (May -August 2017)

๓) THE EFFECT OF CHANGES OF VALUE AND BEHAVIOR MODEL OF
CONSUMING IN ONLINE SOCIAL NETWORK USING INTEGRATION OF BUDDHIST
PSYCHOLOGY FOR THAI NOVICES

บทความวิจัยตีพิมพ์ใน JOURNAL OF INTERNATIONAL BUDDHIST STUDIES JIBS
VOL.8 NO.1 : JUNE 2017

PROCEEDINGS

1. A Process of Buddhist Psychology for Encouraging Self-Sufficient Lifestyles
in Community towards Sustainable Happiness

Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017
Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017
Imperial College London, London, UK.

Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017
Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017
Imperial College London, London, UK.

2.Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using
Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices

Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017
Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017
Imperial College London, London, UK.

3. The Process of the Consumptional Value as Cognitive Approach For
Adolescents

The 7th International Buddhist Research Seminar on cultural geography in Buddhism IBRS 2016 will be held in Nan province, Thailand during February 18-20, 2016.

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๓๐/๒๐๖ หมู่ ๑ ถนนศรีนครินทร์ ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ
Email kamalas2013@gmail.com , kamalas.kat@hotmail.com เบอร์โทร 095 5968864