

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา
ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
LEARNING ACTIVITIES FOR THE DEVELOPMENT OF MENTAL WELL-BEING OF
THE ELDERLY USING THREEFOLD TRAINING PRINCIPLE (DTRAISIKKHA) AT
SENIOR ASSOCIATION IN THA CHANGE SUB-DISTRICT,
PHROMPIRAM DISTRICT, PHITSANULOK PROVINCE*

พระอนิวัณน์ บัวขำ, อัจฉรา ศรีพันธ์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

PhraAnivat Baokam, Atchara Sriphan

Naresuan University, Thailand

E-mail: abrokhom@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัย 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ ระยะที่ 2 การทดลองใช้ กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะที่ 3 การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้ กิจกรรมการเรียนรู้

ผลการวิจัยพบว่า

ระยะที่ 1 การพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประชุมผู้นำชุมชน กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ 2) สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง 3) นำข้อมูลสัมภาษณ์ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ แนวคิดด้านสุขภาวะทางจิต แนวคิดด้านผู้สูงอายุและแนวคิดด้านไตรสิกขา มาจัดทำเป็น กิจกรรมการเรียนรู้

ระยะที่ 2 การทดลองใช้ กิจกรรมการเรียนรู้ มีจำนวน 3 ฐาน ได้แก่ 1. กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2. กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3. กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

ระยะที่ 3 การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้ กิจกรรมการเรียนรู้ มี 4 องค์ประกอบได้รับการแก้ไข ได้แก่ 1. ภาวะซึมเศร้า พบว่า ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้มีภาวะซึมเศร้าน้อยลง 2. อารมณ์ด้านบวก พบว่า ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น 3. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร 4. การควบคุมตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้

* ได้รับบทความ: 31 พฤษภาคม 2564; แก้ไขบทความ: 15 กุมภาพันธ์ 2565; ตอรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2565

คำสำคัญ : กิจกรรมการเรียนรู้; สุขภาวะทางจิต; ผู้สูงอายุ; ไตรสิกขา

Abstract

The objective of this research is to develop Learning activities for the development of mental well-being of the elderly using a Buddhist threefold principle for senior association at Tha Chang sub-district, Phrompiram district, Phitsanulok province. This qualitative research composes of 3 phases. Phase 1 was designed to develop learning activities. Phase 2 was an experimentation stage consisting of a series of activities. Phase 3 was activities for the development of the elderly mental well-being. The results of the activities are as follows.

The results from each phase of the research are as follows:

Phase 1: The learning activity development consists of 3 steps: 1) Meeting community leaders, senior association members, and other seniors to present the objectives of the research 2) Interviewing community leaders, and the senior association committee and involving individuals who have basic knowledge about the threefold training principle and mental health problems of the elderly.

Phase 2: The experimentation of the learning activity package consists of 3 bases. The first base was on a canon (basic moral principle) called “Happy 5 canon.” The second base was on concentration, called “Please help me, my friend,” and the third base was on wisdom called “Simulated scenario”.

Phase 3: The development of mental well-being for the elderly. The results of the experiment compose of 4 noticeable improvements, 1) on depression, we found that after the activities conducted by the research, some seniors did not hesitate to have a conversation about various topics, helping them ease this symptom somewhat, 2) on positive emotion, we found that the elderly who joined the activities looked satisfying more about their life and let happiness be a part of their daily life, 3) on good human relation, we found that senior individual was capable to have good human relationships with other people in and out of an organization. They could create a good impression, friendship and saw the positive side and the abilities of other people and 4) on self-control, we found that after the activities, senior members were able to control their temper and embrace the idea that it is natural for them to live with some type of sickness for the rest of their life.

Keywords: Learning activities; Mental well-being; Elderly; Threefold training principle

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของประเทศไทยก็ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบาย ด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดีมีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) ซึ่งประเทศไทยในปี 2558 จะมีจำนวนประชากรในประเทศอยู่ที่ 65,203,979 คน เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 10,569,021 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 16.2 ของประชากรทั้งหมด แปลว่า ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และคาดการณ์ว่าในปี 2564 ไทยจะเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์ โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือเกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562)

วัยผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ถ้านับตามสภาพเศรษฐกิจก็จะเป็นผู้ที่เกษียณอายุ การทำงานแล้ว สภาพร่างกายมีการเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ อันส่งผลต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการ ที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน วัยผู้สูงอายุหรือวัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ความชราของบุคคลไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคหรือความเจ็บป่วย แต่หมายถึง พัฒนาการของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ วัยนี้เป็นการยากที่จะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่ออายุเท่าใดและจะจบลงเมื่ออายุเท่าไร โดยทั่วไปแล้วถือว่าเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป (กณิกนันต์ หยกสกุล, 2551)

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น ในด้านร่างกาย ได้แก่ ผิวหนังจะแห้ง บางลง เหี่ยวยุบ และหลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนังลดลงผิวแห้งทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อผิวบางลง ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ผมหงอก เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ดสี อีกทั้งผมจะบางลงและหลุดร่วงง่าย ฟันหลุดหรือหักง่าย อีกทั้งในด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่างๆในร่างกาย ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ตลอดจนการ เปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสีย เป็นต้น และด้านสังคม ซึ่งการเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคม

ภายนอกด้วยการเกษียณอายุจากการทำงานและมีแต่สังคมภายในบ้าน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาทสังคมและการได้รับยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2561)

ธรรมะที่เหมาะสมแก่การดำเนินชีวิต คือ หลักไตรสิกขา เพราะว่าวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว จนเกิดปัญหาด้านจิตใจ มีวิตกกังวลกลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนาการมีคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้หลักไตรสิกขาประกอบไปด้วยหลักปฏิบัติ 3 ประการ คือ ประการที่ 1 ศีลสิกขา ในด้านของศีลสิกขาคือต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรมทางวัตถุและโลกแห่งชีวิตที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ประการที่ 2 จิตสิกขา ในด้านของจิตสิกขา คือ ศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่พึงงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล ประการที่ 3 ปัญญาสิกขา ในด้านปัญญาสิกขา คือ ศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น 1) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา 2) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ 3) การคิดพิจารณาพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ 4) การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด 5) มีความสามารถในการแสวงหา 6) มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต (พระมหาจักรพันธ์ จกกวโร, 2563)

ไตรสิกขา คือ ความประพฤติเป็นการเรียนรู้ชนิดหนึ่งที่ศึกษาจากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่การฟังจากผู้อื่น ส่วนการเรียนรู้จากบุคคลอื่นเรียกว่า ปริยัติไม่ใช่สิกขา พระพุทธองค์สอนให้เราประพฤติสิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา ได้แก่

1. ศีล ความสำรวมกายและวาจาให้เรียบร้อยสงบเสงี่ยม ไม่เบียดเบียนผู้อื่นถ้าเป็นนักบวชก็รวมไปถึงการไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ศีลทำให้เราไม่เดือดร้อนใจว่าทำผิดศีล ส่งผลให้เกิดความเคารพตนเอง ผู้ที่ยังไม่เคารพตนเองจะเป็นที่เคารพนับถือของผู้อื่นได้อย่างไร ดังพระพุทธดำรัสว่า สีลวิปปวฏฐาราย (ศีลมีประโยชน์เพื่อความไม่เดือดร้อนใจ) ความไม่เดือดร้อนใจดังกล่าวจะก่อให้เกิดปราโมทย์ ปิติความสงบ สุข สมาธิและญาณทัศนะเป็นต้นตามลำดับ

2. สมาธิ การตั้งใจมั่น คือ การมีใจสงบไม่ขุ่นมัวด้วยนิรณทที่ปิดกั้นความดีอันได้แก่สมาธิและปัญญา เมื่อจิตตั้งมั่นโดยมีศีลเป็นเหตุ ปัญญาที่เกิดร่วมกับสมาธิจะค่อยๆ ชัดเจนยิ่งตามลำดับ เหมือนบุรุษอยู่ที่ริมสระน้ำใส ย่อมสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำใสสะอาดได้ชัดเจน

3. ปัญญา การรู้เห็นตามความเป็นจริง คือ การรู้แจ้งเห็นประจักษ์รูปนามตลอดจนถึงไตรลักษณ์ของรูปนามตามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะจากประสบการณ์ของตนอย่างแท้จริง เหมือนเห็นด้วยจักษุไม่ใช่ความ

เข้าใจจากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดพิจารณา ปัญญาดังกล่าวจึงได้ชื่อว่า ญาณทัศนะ คือ ปัญญารู้เห็น (เสรีชน : เสรีธรรม, 2561)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวของผู้สูงอายุที่กล่าวมาและได้ผนวกกับหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมานั้นก็เพื่อที่จะพัฒนาผู้สูงอายุที่จะต้องเข้าใจถึงลักษณะของการสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาผ่านทฤษฎีการเรียนรู้ทั้ง 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ บันดูรา ซึ่งเป็นเรียนรู้ผ่านการสังเกตพฤติกรรม ทศนคติและผลลัพธ์ของพฤติกรรมเหล่านั้นจากผู้อื่น เพื่อเอาเป็นแบบอย่างในการคิดและการแสดงออกพฤติกรรมใหม่ ๆ 2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ โนลส์ เป็นการเรียนรู้ที่ดีที่ผ่านการกระทำ ถ้าหากผู้สูงอายุได้กระทำบางอย่างหรือพูดแสดงความคิดเห็นบางอย่าง ก็ย่อมจะดีกว่าการที่เพียงแต่นั่งเฝ้ามองดูคนอื่น ๆ หรือนั่งฟังคนอื่น ๆ พูดเฉย ๆ เท่านั้น 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ ดีลาเฮย์ เป็นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีความแตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็กหลายประการ เนื่องจากด้านพฤติกรรมส่วนบุคคลและด้านสังคม อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้ความรู้จากสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่สถานการณ์ใหม่ ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดีและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ากับคนในครอบครัว และสังคมพร้อมทั้งส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและสังคมให้ดีขึ้น และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ากับตนเองและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตยอมรับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เพื่อดำรงรักษาสุขภาวะทางจิตของตนเองให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะของแต่ละคน ดังนั้นจึงได้ทำวิจัยเรื่องนี้ขึ้นมา

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ประสานงานต่อผู้นำชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งเก็บข้อมูลพร้อมทั้งได้ประชาคมเพื่อขอความคิดเห็น และก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุถึง ความรู้ในหลักไตรสิกขา ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้จะมีทั้งหมด 3 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) และระหว่างดำเนินกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ทำการจดบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตามสภาพจริง

ระยะที่ 3 การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้

หลังจากการใช้กิจกรรมการเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เสร็จแล้วนั้น ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการสัมภาษณ์ บันทึกการสังเกตแบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน และนำข้อมูลมาทำการตีความในประเด็นต่าง ๆ เพื่อเข้าสู่วิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบเชิงพรรณนาวิเคราะห์

2. พื้นที่การวิจัย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

พื้นที่สำหรับการวิจัย

พื้นที่สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านนาชุม ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

- 1) ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เจ้าคณะอำเภอพรหมพิราม จำนวน 1 รูป ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน และคณะชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน
- 2) ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 ได้แก่ สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 20 ในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งได้มาจากการกรอกแบบสำรวจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

3.1 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งมีทั้งหมด 3 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

3.2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ความรู้ในหลักไตรสิกขา 2) ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ 3) การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

3.3 แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เป็นการสังเกตการร่วมกิจกรรมการสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาตามสภาพจริง

3.4 แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต เป็นแบบบันทึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยการสัมภาษณ์

3.5 แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เป็นแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ประสานงานต่อผู้นำชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งเก็บข้อมูลถึงกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยได้ประชาคมเพื่อขอความคิดเห็นและทำความเข้าใจกับผู้นำชุมชนประธานชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งผลการประชาคมในครั้งนี้คือผู้นำทุกฝ่าย อนุมัติ ให้ใช้พื้นที่ในการทำวิจัยได้

4.3 ก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุถึงความรู้ในหลักไตรสิกขา ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เมื่อทำการสัมภาษณ์เสร็จก็เริ่มการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

4.4 ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ระหว่างการทำกิจกรรมผู้วิจัยก็ได้ทำการบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมควบคู่กันไป

4.5 เมื่อใช้กิจกรรมการเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เสร็จแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้ง เป็นการสัมภาษณ์หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

4.6 แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เป็นแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารวิชาการและข้อมูลจากบันทึกภาคสนามที่เป็นส่วนบันทึกละเอียดแบบพรรณนา ที่ได้จากการสังเกตสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย หลังจากนั้นจะนำเสนอรายงานแบบพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ว่า เพื่อพัฒนากิจกรรม การเรียนรู้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า ปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจะต้องได้รับความดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตอย่างมาก เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจจะทำให้ตัวผู้สูงอายุนั้นเกิดความรู้สึกนึกคิดในด้านลบขึ้นมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างกิจกรรมการเรียนรู้เข้ามาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ให้มีด้านบวกมากขึ้นและทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลักไตรสิกขาเข้ามาบูรณาการ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ทำการประชุมกับ ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ในเรื่องของการลงพื้นที่ทำวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักไตรสิกขาเข้ามาแก้ปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในที่ประชุมผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยโดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ก็เพราะว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความรู้สึกในด้านลบมากที่สุดและยังขาดทักษะของการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จึงได้จัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยจากปัญหาต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ด้วยการนำหลักไตรสิกขาเข้ามาบูรณาการ ซึ่งในการประชุมครั้งนี้ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมดมีมติว่า “อนุญาตให้ใช้พื้นที่จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชมรมฯ ได้”

2) สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไตรสิกขาและปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้กำหนดแนวทางของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เมื่อสัมภาษณ์แล้วพบว่า ผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้ในเรื่องของไตรสิกขา ส่วนในเรื่องปัญหาสุขภาวะทางจิตนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องของความเครียด ความรู้สึกหว่านเหว และปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

3. หลังจากการทำประชุม และสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 และผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 เสร็จแล้ว จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิชาการ ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งในการจัดชุดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้เข้ามาทำการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งหมด 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura 2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye และชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ

2. การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ หลักจากที่ผู้วิจัยได้ทำการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้จนครบทั้ง 3 กิจกรรมแล้ว จึงได้นำชุดกิจกรรมไปใช้ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) ได้แก่ การบรรยายเรื่อง “โทษของการผิดศีล 5 และอานิสงส์การรักษาศีล 5” จากนั้นได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยจำนวนกลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ “โทษของการผิดศีล 5 และอานิสงส์ของการรักษาศีล 5” ลงในกระดาษปฐพี (proof) โดยมีกรรมการชมรมผู้สูงอายุคอยให้ความช่วยเหลือในแต่ละกลุ่ม และเมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จแล้ว ให้ออกมานำเสนอหน้าห้อง และเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)



ภาพกิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)

2. กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) ได้แก่ การบรรยายถึงความหมายของสมาธิ ขั้นตอนการฝึกสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ เมื่อบรรยายเสร็จแล้วผู้วิจัยได้สุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงข้อดีของการฝึกสมาธิ และข้อเสียของการไม่ฝึกสมาธิ จากนั้นได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนกลุ่มละ 4 คนจะได้ทั้งหมด 5 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มดำเนินกิจกรรมดังนี้

จุดที่ 1 ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทั้ง 4 กลุ่ม คีบเมล็ดถั่วเขียว 10 เมล็ด แล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 2 ให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทั้ง 4 กลุ่ม ลูกปิงปองมาแล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 ร้อยด้ายเข้าไปในเข็มจากนั้นส่งให้คนที่ 4 เพื่อที่จะทำการร้อยลูกปัดจำนวน 10 เม็ดให้ทันเวลาที่กำหนด

7. ในรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วให้ดำเนินการตามเดิม

เมื่อแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมฝึกสมาธิและร่วมกันสะท้อนความคิดจากกิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)



กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)

3. กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) ได้แก่ การบรรยายถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งยกตัวอย่างของผู้ที่ขาดปัญญาในการใช้ชีวิต จากนั้นผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และอธิบายกิจกรรมใช้ปัญญาปัญญาผ่าน “สถานการณ์สมมติ” แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณ์สมมติที่วิทยากรเตรียมไว้กลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษากันถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์สมมติที่ได้รับโดยใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา พร้อมเขียนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญาลงในกระดาษปรูฟ (proof) และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญา พร้อมทั้งสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมส่งเสริมปัญญา “สถานการณ์สมมติ” พร้อมทั้งวิธีการนำปัญญาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม



กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

3. การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตจากองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตที่มีอยู่ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) ภาวะซึมเศร้า 3) อารมณ์ด้านบวก 4) อารมณ์ด้านลบ 5) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 6) การควบคุมตนเอง พบว่า การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการใช้ชุดกิจกรรม มีอยู่ 4 องค์ประกอบที่สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้า พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง
2. อารมณ์ด้านบวก พบว่า เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น
3. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในองค์กรและกับผู้อื่นได้ โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร
4. การควบคุมตนเอง พบว่า เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้ และผู้สูงอายุยังคิดว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ส่วนปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้นมีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล พบว่า ผู้สูงอายุบางรายไม่มีความมั่นใจในตนเอง ยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จึงให้ตนเองนั้นขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายได้
2. อารมณ์ด้านลบ พบว่า ผู้สูงอายุบางรายยังมีความเบื่อ ความทุกข์ ความผิดหวัง ทั้งนี้ก็เพราะว่าสถานะของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความไม่สงบหรือความทุกข์จึงเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจขึ้นมาในจิตใจ

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็นประเด็นดังนี้

1. การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก แบ่งกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเพื่อที่จะพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักไตรสิกขาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง จนทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องทั้งในด้านของการพัฒนาร่างกาย พัฒนาสุขภาวะทางจิตและพัฒนา

สังคม ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีแต่อย่างไรก็ตามปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ก็คือ ผู้สูงอายุส่วนมากอ่านหนังสือไม่ค่อยออกและไม่รู้ว่าไตรสิกขาคืออะไร ดังนั้นการจัดกิจกรรมควรมีขั้นตอนและเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังที่ (สุดาวดี ตีอินทร์, 2546) ที่ได้อธิบายไว้ว่า

1. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีถ้าหากเขามีส่วนร่วมอย่างจริงจัง การจัดให้มีมีส่วนร่วม มีความรับผิดชอบจะช่วยให้ก้าวหน้าในการเรียนมากยิ่งขึ้น

2. จัดอุปกรณ์การสอนที่ช่วยให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจริง ๆ จะทำให้เรียนรู้ได้ดีกว่าการใช้อุปกรณ์ที่ไม่มีสัมพันธ์กับชีวิตจริง

3. จะรับความรู้ใหม่ ๆ ได้เร็วกว่า ถ้าความคิดนั้นสอดคล้องกับความเชื่อเก่า ๆ ที่เขามีอยู่

4. การจัดการเรียนรู้ต้องศึกษาพื้นฐานและความต้องการของผู้เรียนเพื่อจะได้นำไปเป็นแนวทางการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ เพราะจะช่วยสร้างความอบอุ่นและความมั่นใจให้ก่อนที่จะเริ่มต้นเรียน

5. จะต้องสร้างความสำเร็จในบทเรียนขั้นต้นให้แก่ผู้เรียนที่มีพื้นฐานการศึกษาน้อย ก่อนที่จะเริ่มเรียนบทเรียนใหม่ต่อไป

6. การจัดการเรียนรู้อุปกรณ์สำหรับผู้ใหญ่ มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อการปลูกฝังความเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความเคารพยึดมั่นศรัทธาในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เข้าใจตนเองชุมชนมีกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการแก้ปัญหา สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตพัฒนาอาชีพ ตลอดจนมีความสามารถในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

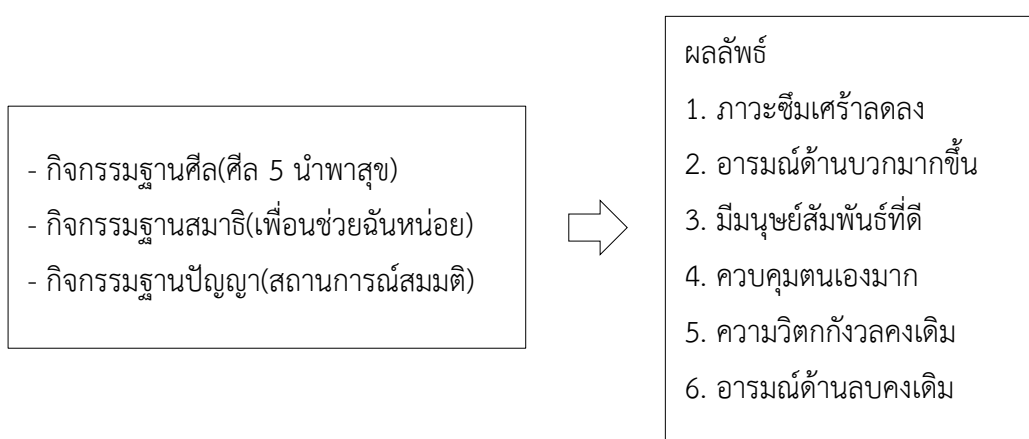
ดังนั้น การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความสุขทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

2. ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตจากองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตที่มีอยู่ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) ภาวะซึมเศร้า 3) อารมณ์ด้านบวก 4) อารมณ์ด้านลบ 5) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 6) การควบคุมตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น มีอยู่ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ภาวะซึมเศร้า 2) อารมณ์ด้านบวก 3) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 4) การควบคุมตนเอง เพราะว่าหลังจากที่ร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะแสดงออกในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น ด้วยการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร อีกทั้งยังสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดของตนเองได้ คิดได้ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ก็แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่สร้างขึ้นด้วยหลักไตรสิกขา สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้และยังก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2. สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้น มีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) อารมณ์ด้านลบ เพราะว่าหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วผู้สูงอายุบางรายยังมีจิตใจที่ไขว่เขว ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จึงทำให้ตนเองขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายได้ อีกทั้งยังมีความเบื่อ ความทุกข์ ความผิดหวัง ทั้งนี้ก็เพราะว่าสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่สงบหรือความทุกข์จึงเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจขึ้นมาในจิตใจ เพราะว่าผู้สูงอายุบางรายไม่ได้นำหลักไตรสิกขาเข้ามาปฏิบัติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพารณ์ กันยะดี (2560) ผลการศึกษาพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างสรรค์สุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีสภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา

องค์ความรู้ใหม่



กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ประเมินผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตไว้ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) ภาวะซึมเศร้า 3) อารมณ์ด้านบวก 4) อารมณ์ด้านลบ 5) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 6) การควบคุมตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นที่ 1 สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น มีอยู่ 4 องค์ประกอบ 1. ภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้

ผู้สูงอายุที่มีความซึ่มเศร้าน้อยลง 2. **อารมณ์ด้านบวก** ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น 3. **การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี** ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในองค์กรและกับผู้อื่นได้ โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร 4. **การควบคุมตนเอง** ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้ และผู้สูงอายุยังคิดได้ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี และประเด็นที่ 2 สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้น มีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. **ความวิตกกังวล** 2. **อารมณ์ด้านลบ**

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ควรศึกษาบริบทของพื้นที่ชมรมผู้สูงอายุและบริบทผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องปัญหาสุขภาวะทางจิตอย่างแท้จริง

1.2 ควรปรับการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้ถึงหลักการปฏิบัติตนที่ดีได้ โดยใช้กิจกรรมอื่น ๆ ในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม

1.3 ควรนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในบริบทอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาและพัฒนานวัตกรรมในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การใช้กิจกรรมอื่น ๆ เข้ามาบูรณาการด้วย และเพิ่มการใช้สื่อเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้มากขึ้น

2.2 ควรมีการเตรียมความพร้อมในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่ได้ศึกษาเนื้อหาใดตรรกะมากก่อน

2.3 ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในบริบทของแต่ละพื้นที่

2.4 ควรนำปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้น ไปปรับปรุงแก้ไขโดยการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, (2561), *คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด.

ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2563. จาก

http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF.

พระมหาจักรพันธ์ จุกกวโร. (2563). *ไตรสิกขากับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ*. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2563.

จาก <http://www.mcutak.com/default.asp?content=contentdetail&id=27640>.

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). *ประเทศไทยกับสังคมผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2563. จาก

<https://il.mahidol.ac.th/th/>

สุดาวดี ดีอินทร์. (2546). *กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนากลุ่มอาชีพ บ้านสูงใต้ ตำบลคูเมือง อำเภอมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาจากระบบ. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุพาภรณ์ กันยะดี. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เสรีชน : เสรีธรรม. (2563). *ไตรสิกขา*. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2563. จาก

<http://dhamma.serichon.us/2018/05/09/%E0%B9%84%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B2-2/>.