

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยา
เพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ
DEVELOPMENT OF ASANA YOGA PROGRAM BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ENHANCING ACTIVE AGING
OF THE ELDERLY

¹นันทนา วงษ์สวัสดิ์, ²สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ ³ประยูร สุยะใจ

¹Nantana Wongsawat, ²Siriwat Srikreadong and ³Prayoon Suyajai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahaculalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹nantana.w73@gmail.com

Received December 25, 2020; Revised February 12, 2021; Accepted March 20, 2021

บทคัดย่อ

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษาการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุ และ 3) เพื่อนำเสนอโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อหาวิธีการบูรณาการหลักจิตวิทยากับพุทธวิธีเพื่อประยุกต์กับการฝึกโยคะอาสนะ พัฒนาเป็นโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยา จากนั้นนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ฝึกเพิ่มพละพลังให้แก่ผู้สูงอายุ แล้วประเมินผลการทดลอง พบว่า 1. การฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุ ใช้การบูรณาการองค์ประกอบ 3 ส่วนใหญ่ๆคือ 1.1 โยคะอาสนะ เป็นการสร้างสมดุลการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ 1.2 หลักจิตวิทยาการ

¹ นิสิต, สาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²รองศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เสริมสร้างสุขภาวะพลังบวก 1.3 หลักพุทธธรรม พละ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เพื่อสร้างพฤติกรรมพลัง ภาย จิต สังคม ปัญญา ให้สมดุลกัน คือ 1) สามารถดูแลตนเองได้ เคลื่อนไหว ทำงานได้ 2) สุขภาพจิตใจดี มีความมั่นคง มีวุฒิภาวะด้านอารมณ์ดี 3) มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมดีทั้งในครอบครัว และนอกครอบครัว 4) ใช้ปัญญาเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีความสงบเย็นภายในจิตใจ 2. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเพิ่มพฤติกรรมพลังในวัยสูงอายุ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การอบรมปรับเสริมความรู้ ร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมพลัง อันสุขภาวะ 4 ด้าน ใช้เวลา 6 ชั่วโมง (1วัน) ระยะที่ 2 การฝึกด้วยตนเอง ที่บ้าน ทุกวัน วันละ 40 นาที เป็นเวลา 21 วัน ด้วยกิจกรรม หลัก 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวอย่างรู้ทัน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ใช้เวลา 10 นาที เพื่อฝึกให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ กิจกรรมที่ 2 ฐิโยคะรู้ สมดุล เป็นการฝึกโยคะแบบอาสนะ ฝึกสมาธิ ให้อิริยาบถ ผ่อนคลาย ร่างกายเกิดความสมดุล ตั้งตรง มั่นคง ยืดหยุ่น ช่วยให้อึดหยุ่นกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้น การทำงานของอวัยวะ ในช่องท้อง ทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ ใช้เวลา 30 นาที การทดลอง ใช้โปรแกรมฝึก ผู้สูงอายุอาสาสมัคร จำนวน 10 คน เมื่อทำการสาธิตให้กลุ่มทดลอง ฝึกจน คล่องแล้ว ให้นำไปปฏิบัติเองที่บ้าน ทุกวัน เป็นเวลา 21 วัน ผู้วิจัยได้ติดตามผลการทดลอง ฝึกทางวิดีโอคอล ในเวลา 19.00 น. ทุกวัน 3. โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธ จิตวิทยาเพื่อเพิ่มพฤติกรรมพลังในผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะ อาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพฤติกรรมพลังในผู้สูงอายุ มีสุขภาวะทั้ง 3 ด้านดีขึ้น อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะ แนวพุทธจิตวิทยามีความสนใจต้องการฝึกโยคะอาสนะฯ ด้วยตัวเอง ร้อยละ 90 ของ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทำการฝึก เนื่องจากโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเพิ่มพฤติกรรมพลังในผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำและจะฝึกโยคะอาสนะต่อไป

คำสำคัญ: การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะ,แนวพุทธจิตวิทยา,เพิ่มพฤติกรรมพลังใน ผู้สูงอายุ

Abstract

The research on development of Asana Yoga Program based on Buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly included the following objectives: 1) To study the asana yoga practice based on Buddhist Psychology for enhancing active aging of the elderly; 2) To develop Asana Yoga program based on Buddhist Psychology for enhancing active aging of the elderly; and 3) To present the Asana Yoga program based on Buddhist Psychology for enhancing active aging of the elderly. Mixed Methods were used in this

research. The qualitative research was used to investigate how to integrate and apply psychology and Buddhist methodology in asana yoga practice and develop the asana yoga program based on Buddhist Psychology. Then the created program was experimented for enhancing active aging of elders and the result of the experimentation was assessed. The results of this research were as follows: 1. The Asana Yoga Program based on Buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly was integrated with 3 major factors including: 1.1 Asana Yoga helped balancing a mindful bodily movement; 1.2 Psychological principles in positive health enhancement; 1.3 Buddha Dhamma principle of Bala 5 including Saddha (confidence), Viriya (effort), Sati (mindfulness), Samadhi (concentration) and Panna (wisdom) in order to balance the active aging in body, mind, social and intellectual that the elderly were able to: 1) take care of oneself in movement and routine work; 2) have a healthy mind and feel secured with mature emotion; 3) have a good social interactions within and outside the family; and 4) utilize their intellect for lifelong learning with patience and internal peace. 2. The development of Asana Yoga Program based on Buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly was divided into 2 stages including: The first stage: training on adaptation in active ageing of 4 aspects taking 6 hours in 1 day; The second stage: practicing at home for 21 days with the length of 40 minutes a day. The program was consisted of 2 activities: Activity 1: body movement awareness as the principle of Luang Por Tien Chittasupo for 10 minutes i.e. for mindful bodily movement; Activity 2: awareness of balancing yoga i.e. asana yoga practice, concentration on movement, relaxation, balanced body with strait, stable and flexible posture that helped strengthening back muscles, support muscles and backbones and also simulated all organs within belly and chest to normally operate. This stage took 30 minutes. The program was demonstrated by 10 senior volunteers. After the participants had been skillfully trained, they practiced the program at home. This stage took 21 days. The researcher daily followed up the activity through video call every day at 7.00 p.m. every day. 3. The average opinion towards the Asana Yoga Program based on Buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly in pre practicing the Asana Yoga Program based on Buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly was higher than the post practicing. Health in 3 aspects was improved with significant statistics a 0.05 level. In addition, it was also found that 90 per cent of the participants continuously practiced and the Asana Yoga Program based on Buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly became a part of their daily life.

Keyword: Development of Asana Yoga Program, Buddhist Psychology, Enhancing Active Aging of the Elderly

บทนำ

สังคมไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว อันเป็นผลจากการที่อัตราเกิดของคนไทยลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์การสูงวัยของประชากรพอสมควรแล้ว แต่สิ่งที่สังคมยังไม่ตระหนักชัดและยังได้รับข้อมูลไม่มากนัก คือ ภาพสังคมสูงอายุไทยในอนาคตนับจากนี้เป็นต้นไป โครงสร้างของประชากรไทยจะสูงอายุน้อย่างเร็วมาก คลื่นประชากรรุ่นที่เกิดในช่วงปี 2506-2526 หรือที่เรียกว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน” ซึ่งมีอายุ 30-50 ปีในปี 2556 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ทำให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” อีกเพียงไม่ถึงสิบปีข้างหน้า ประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กและประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด(มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2557:6) การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อในด้านต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ปัญหาสุขภาพกาย ซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายเพราะชราและโรคต่างๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย ดังนั้น การช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพทางกายและทางจิตจึงเป็นเรื่องที่รัฐและกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและมีความคุณภาพชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลกและองค์กรทางศาสนาต่างๆ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของมวลมนุษยาก็ได้ทำหน้าที่เฝ้าระวังแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุอยู่แล้วโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาจิตเป็นหลักสำคัญดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สรรพสิ่ง มีใจเป็นหัวหน้า มีใจสำคัญที่สุด ล้วนเกิดจากใจ” (ขุ.ธ.(ไทย) 25/1-2/1-2) ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่วทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตทั้งสิ้น ถ้าฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้ (ขุ.ธ.(ไทย) 25/36/22) แม้จะมีโรคทางกายต่าง ๆ รุมเร้าก็ตาม ตรงกันข้ามถ้าขาดการพัฒนาจิตที่ดี ถึงแม้จะมีสุขภาพทางกายแข็งแรง ก็หาความสุขที่แท้จริงได้ยาก เพราะความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกของโลกที่ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงแล้ว แต่ในทางกายภาพพระองค์ก็ทรงประชวร ชราภาพและดับขันธปรินิพพานเช่นเดียวกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดาของชีวิตดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ

ตายไปได้”(อง. ปญจก. (ไทย) 22/57/99-100) ความเจ็บป่วยดังกล่าวนำมาซึ่งความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาที่จะต้องเข้าไปจัดการ เพื่อให้บรรเทาเบาบางจนหมดสิ้นไปในที่สุด ความทุกข์จึงเป็นข้อธรรมในอริยสัจที่พระพุทธองค์ให้ความสำคัญและทรงยกขึ้นแสดงเป็นลำดับแรก ได้แก่ (1) ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (2) สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด (3) นิโรธ ความดับทุกข์ (4) มรรค หนทางให้ถึงความดับทุกข์ (ส.ม.(ไทย) 19/1665/528) หลักอริยสัจ 4 ดังกล่าวพระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทรงใช้กระบวนการในการถ่ายทอดให้ผู้มีความทุกข์ได้เข้าใจความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ สภาพที่ไร้ทุกข์และวิธีปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์ จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามสภาพนั้นๆ ดังนั้นพุทธวิธีดับทุกข์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ และนำไปสู่ภาคการปฏิบัติเพื่อให้ผู้คนที่มีความทุกข์ได้เข้าใจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในภาวะแห่งความป่วยกายแต่จิตใจเป็นอิสระจากความป่วยไข้ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์แห่งการสั่งสอนธรรมะของพระพุทธองค์ล้วนทรงมุ่งหวังผลในทางปฏิบัติกล่าวคือให้ทุกคนสามารถนำธรรมะไปใช้จัดการกับปัญหาชีวิตที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบัน

ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการฝึกโยคะอาสนะนั้นได้ประโยชน์ครบตามองค์รวมดังที่แพทย์แผนปัจจุบันหลายท่านและผลงานวิจัยของนักวิจัยที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น โยคะจึงเหมาะสมจะเป็นตัวช่วยในการลดสภาพปัญหาทางกายและใจในผู้สูงอายุได้ และด้วยความเชื่อมโยงของวิถีโยคะกับพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ต้องการแสวงหาทางพ้นทุกข์ ทรงเริ่มต้นโดยการฝึกตามแบบปรัชญาโยคะซึ่งเป็นวิถีชีวิตของชาวอินเดียในสมัยนั้น พระองค์ฝึกจนประสบความสำเร็จ (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ,2550:2) และสอนให้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนและก่อนที่ตนจะเป็นที่พึ่งแห่งตนได้นั้นจะต้องฝึกตนให้ดีแล้วจนตนเองสามารถพึ่งได้ เพื่อที่จะไม่ทำให้ตนเองต้องตกเป็นภาระของผู้อื่น พึ่งตนเองได้ คือทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบตนเองไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระเป็นตัวถ่วงในสังคมนั่นเอง เนื่องจากผู้สูงอายุ คือมนุษย์ที่มีอุปการะต่อสังคมและอนุชน ท่านควรได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุ โดยการดูแลท่านตามหลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักธรรมเรื่องไตรสิกขา โดยอาศัยหลักพละ 5 เป็นเครื่องชี้วัดและวิธีปฏิบัติ ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม (สมบูรณ์ วัฒนะ,2559) ทำให้ผู้วิจัยยังมีความมั่นใจมากขึ้นกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยานั้นจะสามารถเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุได้ และเห็นว่าควรเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมจะมีไว้ในการทำกิจกรรมเป็นกิจวัตรประจำวันและเป็นการก่อให้เกิดกลุ่มสังคมผู้สูงอายุที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวนโยบายของรัฐบาลซึ่งให้ความสำคัญกับสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เพื่อสนองนโยบายของภาครัฐที่ได้กล่าวมาข้างต้น และยังเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจได้นำไปรวมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุนำไปปรับใช้เพื่อเสนอในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอื่นต่อไป อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการ

ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุอีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ
2. เพื่อการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ
3. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ศึกษาการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 พัฒนาระบบการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา

ระยะที่ 3 นำเสนอโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ สรุปผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. การฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุ

การฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุควรมีลักษณะคือการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุมี 4 มิติตามความหมายดังนี้ 1) สามารถดูแลตนเองได้ เคลื่อนไหว ทำงานได้ ไม่มีใครที่ไม่มีใคร 2) จิต สุขภาพจิตดี มีความมั่นคงในจิตใจ มีบุคลิกภาพด้านอารมณ์ดี 3) สังคม อยู่กับครอบครัว มี

ปฏิสัมพันธ์ในสังคมได้ดีทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว 4) สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีความสงบเย็นภายในจิตใจดีมีภาวะ มีความสมดุล ทั้ง 4 อย่าง กาย จิต สังคม ปัญญาเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มพูนศักยภาพและสามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในวัยสูงอายุ

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่พัฒนาอยู่ 4 ด้านคือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ในวันอบรมวันแรกมีรายละเอียดคือ

1) ด้านกาย มีกิจกรรม 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวอย่างรู้ทัน ใช้เวลา 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วัตถุประสงค์กิจกรรมเพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ผลที่ได้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ กิจกรรมที่ 2 รู้โยคะรู้สมดุล ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการฝึกโยคะแบบอาสนะ วัตถุประสงค์กิจกรรม1)เพื่อฝึกสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน ทั้งลำตัว คอและศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) เพื่อสร้างสมดุล (เพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง มีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ 3) เพื่อการผ่อนคลายเป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ผลที่ได้จากกิจกรรมคือ 1) ได้ฝึกสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน ทั้งลำตัว คอและศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) ได้รู้จักการสร้างสมดุล (เพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง มีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ 3) เป็นการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลายทั้งกายและใจ

2) ด้านจิตใจ ใช้กิจกรรมคิดดี พูดดี ทำดีเพื่อชีวิตสุขสันต์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ลักษณะกิจกรรมคืออิทธิยาการให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ วัตถุประสงค์ของกิจกรรมคือมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

3) ด้านสังคม ใช้กิจกรรมรู้เขารู้เรา เข้าใจกัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ลักษณะกิจกรรมคือเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟัง และทำการสรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร

4) ด้านปัญญา ใช้กิจกรรมคือรู้ตน รักตนเข้าใจธรรม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ลักษณะกิจกรรมคือ 1) วิทยากรสอนธรรมเกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต 2) เคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัตถุประสงค์กิจกรรมคือ 1) มีการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต 2) เพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ผลที่ได้จากกิจกรรม คือ 1) รู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต 2) การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

จากนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไปฝึกเองเป็นเวลา 21 วัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกโดยนำหลักธรรมคือหลักพระมาใช้ในการฝึก ดังจะเห็นได้จากวีดิทัศน์ที่ใช้อบรม โดยผู้วิจัยได้ใช้วีดิโอคอลในการติดตามการฝึกในเวลา 19.00 น.ทุกวัน 21วัน โดยใช้โปรแกรมการฝึกคือ

กิจกรรม 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวอย่างรู้ทัน ใช้เวลา 10 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัตถุประสงค์กิจกรรมเพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ผลที่ได้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ กิจกรรมที่ 2 รู้โยคะรู้สมดุล ใช้เวลา 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการฝึกโยคะแบบอาสนะ วัตถุประสงค์กิจกรรม1)เพื่อฝึกสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน ทั้งลำตัว คอและศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) เพื่อสร้างสมดุล (เพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง มีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุง กระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ 3) เพื่อการผ่อนคลายเป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ผลที่ได้จากกิจกรรมคือ 1) ได้ฝึกสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน ทั้งลำตัว คอและศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) ได้รู้จักการสร้างสมดุล (เพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง มีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ 3) เป็นการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลายทั้งกายและใจจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุไปปฏิบัติเองอย่างอิสระ และติดตามผลหลังจากนั้น 1 เดือน

3. นำเสนอโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุ

โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุมิ ผลการคือพบว่าค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงอายุ อยู่ในระดับน้อย โดยแยกเป็นรายด้านคือ ด้านสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 1.78) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือมีสุขลักษณะที่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.83) รองลงมาคือมีสมรรถนะทางร่างกายที่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.80) ต่ำสุดคือด้าน มี

สุขภาพแข็งแรง (ค่าเฉลี่ย 1.73) ด้านสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 1.81) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพจิตใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ค่าเฉลี่ย 1.89) รองลงมาคือด้านคุณภาพของจิตใจ คือเห็นอกเห็นใจ เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นสุข (ค่าเฉลี่ย 1.85) ต่ำสุดคือด้านมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต รักผูกพันในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย 1.77) ด้านสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับน้อย (1.85) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านสภาพการปรับตัวในเรื่องของการแสวงหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม ด้าน การบรรลุเป้าหมายทางสังคมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุและด้านความเป็นกฏระเบียบการจัดการของการอยู่ร่วมกันสังคม (ค่าเฉลี่ย 1.85) และด้านที่มีค่าต่ำสุดคือด้านความเสถียรภาพในการประสานรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสังคม (ค่าเฉลี่ย 1.80) ด้านสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 1.83) มีความสงบ (ค่าเฉลี่ย 2.07) รองลงมาคือด้านมีความสุข (ค่าเฉลี่ย 1.80) และต่ำสุดคือด้านมีความมั่นใจ (ค่าเฉลี่ย 1.70)

เมื่อทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign Ranks Test พบว่าการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ 21 วันคะแนนก่อนมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าหลังเข้าและยังมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ 21 วัน ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางปัญญา นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุมีความสนใจต้องการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุด้วยตัวเอง จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุฝึกต่อด้วยตัวเองร้อยละ 100 โดยมีผลจากการสัมภาษณ์ถึงเหตุผลการฝึกต่อเพราะผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุร้อยละ 70 พบว่าร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีกว่าเดิม โดยใช้เวลาฝึกด้วยตัวเองวันละ 30 นาที ร้อยละ 50 ได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายสบายและจิตใจเป็นสมาธิร้อยละ 70 กล้ามเนื้อส่วนขาแข็งแรงขึ้นร้อยละ 70 กล้ามเนื้อส่วนแขนแข็งแรงขึ้นร้อยละ 40 กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้นร้อยละ 30 หลังมีความยืดหยุ่นขึ้นร้อยละ 60 โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้นโดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุจะทำโยคะอาสนะได้ดีขึ้นมีพัฒนาการของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้คล่องขึ้นกว่าเดิมร้อยละ 90 และช่วยเสริมสร้างให้จิตใจของ

ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุให้มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับท่าโยคะอาสนะและลมหายใจ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดมาก อยู่ตัวเองจิตใจผ่อนคลาย สบายใจร้อยละ 90 โครงการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังตามแนวพุทธจิตวิทยาทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุมีเรื่องพูดคุยในกลุ่มเพื่อนและสนใจ บอกต่อเพราะได้ฝึกแล้วดีกว่าไม่ได้ทำอะไรร้อยละ 100 ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุร้อยละ 90 พบว่าโครงการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันอีกหนึ่งกิจกรรมที่ต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวันไปแล้ว รู้กายรู้ใจเข้าใจยอมรับมองทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดาและจะฝึกโยคะอาสนะต่อไปเรื่อยๆ

อภิปรายผล

การพัฒนาโครงการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ มีประเด็นสำคัญที่สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในวัยสูงอายุควรมีลักษณะคือการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในวัยสูงอายุมี 4 มิติ ตามความหมายดังนี้ 1) สามารถดูแลตนเองได้ เคลื่อนไหว ทำงานได้ ไม่มีใครที่ไม่มีใคร 2) จิต สุขภาพจิตดี มีความมั่นคงในจิตใจ มีวุฒิภาวะด้านอารมณ์ดี 3) สังคม อยู่กับครอบครัว มีปฏิสัมพันธ์ในสังคมได้ดีทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว 4) สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีความสงบเย็นภายในจิตใจวุฒิภาวะ มีความสมดุล ทั้ง 4 อย่าง กาย จิต สังคม ปัญญาเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มพูนศักยภาพและสามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน 1) การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 2) การยกย่องชมเชย 3) การทำตนเป็นประโยชน์ 4) การเสนอต้นแบบปลาย การฝึกฝนตามหลักไตรสิกขาประกอบด้วย 1) การพัฒนาพฤติกรรมระดับศีล 2) การพัฒนาพฤติกรรมระดับจิตใจ 3) การพัฒนาพฤติกรรมระดับปัญญา การรับรู้ความสามารถแห่งตน ประกอบด้วย 1) การกระทำที่ประสบผลสำเร็จ 2) การได้เห็นตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้อื่น 3) การชักจูงด้วยคำพูดและการกระตุ้นทางอารมณ์ พละกำลังประกอบด้วย 1) การมีสุขภาพดี 2) การมีส่วนร่วม 3) การมีหลักประกันความมั่นคง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาคือคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรม ประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์

กับการให้ทานรักษาศีลและการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพล้งบวก

ประเด็นที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุมีกิจกรรมที่พัฒนาอยู่ 4 ด้านคือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่พัฒนาอยู่ 4 ด้านคือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ในวันอบรมวันแรกมีรายละเอียดคือ

1. ด้านกาย มีกิจกรรม 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวอย่างรู้ทัน ใช้เวลา 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเพี้ยน จิตตสุภะ วัตถุประสงค์กิจกรรมเพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ผลที่ได้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ กิจกรรมที่ 2 รู้โยคะรู้สมดุล ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการฝึกโยคะแบบอาสนะ วัตถุประสงค์กิจกรรม1)เพื่อฝึกสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน ทั้งลำตัว คอและศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) เพื่อสร้างสมดุล (เพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง มีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ 3) เพื่อการผ่อนคลายเป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ผลที่ได้จากกิจกรรมคือ 1) ได้ฝึกสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน ทั้งลำตัว คอและศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) ได้รู้จักการสร้างสมดุล (เพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง มีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ 3) เป็นการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลายทั้งกายและใจ

2. ด้านจิตใจ ใช้กิจกรรมคิดดี พูดดี ทำดีเพื่อชีวิตสุขสันต์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ลักษณะกิจกรรมคือวิทยาการให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ วัตถุประสงค์ของกิจกรรมคือมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

3. ด้านสังคม ใช้กิจกรรมรู้เขารู้เรา เข้าใจกัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ลักษณะกิจกรรมคือการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อน ญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟัง และทำการสรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมคือมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร

4. ด้านปัญญา ใช้กิจกรรมคือรู้ตน รักตนเข้าใจธรรม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ลักษณะกิจกรรมคือ 1) วิทยากรสอนธรรมเกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต 2) เคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัตถุประสงค์กิจกรรมคือ 1) มีการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต 2) เพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ผลที่ได้จากกิจกรรม คือ 1) รู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต 2) การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

จากนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไปฝึกเองเป็นเวลา 21 วัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกโดยนำหลักธรรมคือหลักพระมาใช้ในการฝึก ดังจะเห็นได้จากวีดิทัศน์ที่ใช้อบรม โดยผู้วิจัยได้ใช้วีดิโอคอลในการติดตามการฝึกในเวลา 19.00 น. ทุกวัน 21 วัน โดยใช้โปรแกรมการฝึก

จะเห็นได้ว่า การที่จะฝึกโยคะตามโปรแกรมได้ดี ที่สำคัญคือเรื่องสุขภาพกายที่ดี การมีสุขภาพกายที่ดีนั้นควรเลือกการบริหารกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของเส้นเอ็นโดยการยืดเหยียดร่างกายร่วมกันไปด้วยจนครบทุกอวัยวะในร่างกาย ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันหลายท่านได้นำโยคะเข้ามาใช้ในการบำบัดโรค เนื่องจากมีงานวิจัยทางการแพทย์พบว่า สมาธิมีผลต่อการบำบัดโรคได้ และพบว่าคนที่ไปวัด ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพใจดี (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550:3) ซึ่งเป็นกิจกรรมทางด้านศาสนาที่ผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจอยู่แล้ว การหายใจเข้าลึกๆและใส่ความประณีตความละเอียดอ่อนกับลมหายใจออกให้หายใจออกยาวๆนอกจากจะช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลายแล้วยังเป็นการบริหารกระบังลม ปอด หัวใจอีกด้วย ซึ่งโยคะนั้นเป็นกายบริหารในเชิงสมาธิเน้นการควบคุมลมหายใจเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์คือ ต้องมีความรู้ความเข้าใจและพร้อมลงมือปฏิบัติเป็นแบบฝึกหัดที่ต้องทำซ้ำ ปฏิบัติกับร่างกายด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน เส้นเอ็นจะค่อยๆ ยืดจนเกิดความอ่อนตัว มัดกล้ามเนื้อแต่ละมัดจะค่อยๆ แข็งแรง มีความทนทานมากขึ้น ลมหายใจของตัวผู้ฝึกเองจะเป็นผู้กำหนดการเคลื่อนไหว จึงทำให้เกิดการจดจ่อกับลมหายใจและการเคลื่อนไหวของร่างกายจนกลายเป็นวิปัสสนา คอยตามดู รู้ เห็นสภาพตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เน้นความนิ่งสงบใช้แรงน้อยแต่ดีต่อกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เพลิดเพลินกับทุกลมหายใจเข้าและออกทำให้มีสติ จิตสงบ ปล่อยวาง และการคำนึงทำโยคะร่วมไปกับการหายใจเป็นการนวดต่อมไร้ท่ออีกด้วย ซึ่งต่อมไร้ท่อเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ตำแหน่งที่ตั้งของต่อมไร้ท่อทั้ง 7 ตั้งอยู่ตรงกับจักษะทั้ง 7 ซึ่งเป็นพลังจักรวาลอีกด้วย จึงเป็นผลดีต่อฮอร์โมน ซึ่งไม่มีกิฬาใดที่จะมีคุณสมบัติต่างๆ ครบถ้วนมากมายเท่าโยคะอีกแล้ว มีสมาธิ รู้สติ รู้ตัวทั่วพร้อม มีการทรงตัวที่ดีทำให้ไม่หกล้มง่าย เป็นผลจากการมีมัดกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ความยืดหยุ่นของข้อต่อ ความอ่อนตัวของเส้นเอ็นทำให้ลดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุได้ด้วย จันทรดา บุญประเสริฐ (จันทรดา บุญประเสริฐ, 2557) กล่าวว่า ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และความทนทานของปอดและหัวใจในผู้สูงอายุได้ ดังนั้น

บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับสรายุธ มงคล (2559) ว่า การฝึกโยคะ 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สามารถเพิ่มการขยายตัวของทรวงอก และสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจได้ รวมถึงมีความเข้าใจในสังฆธรรมร่วมด้วย

ดังนั้น การรู้จักนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพกาย และจิตให้สามารถดำรงอยู่ในภาวะปกติสุขได้จึงเป็นวิถีทางที่เหมาะสมกับสังคมมนุษย์ปัจจุบันอย่างยิ่ง นอกจากนี้พลังทางบวก เป็นลักษณะพื้นฐานมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจของผู้สูงอายุเป็น คุณลักษณะทางบวกที่เป็นจุดแข็งของชีวิตที่ผลักดันให้ผู้สูงอายุมีมุมมองทางบวกมากขึ้นอีกทั้งเป็น พลังสร้างสรรค์เชิงบวก ประกอบด้วย การต้องการพิสูจน์ตนเองให้เป็นที่ยอมรับ การมีอิสระในการ เรียนรู้ ความอยากรู้อยากเห็น การมีความคาดหวัง และการใช้เวลา ได้แก่ ด้านภูมิปัญญาและความรู้ ด้านความกล้าหาญ ด้านการมีความสัมพันธ์ ด้านความยุติธรรม ด้านการควบคุมอารมณ์และด้านการ รู้จักความจริงของชีวิต และองค์ประกอบของพลังทางบวก องค์ประกอบของพลังทางบวก ซึ่ง Buckingham and Clifton ได้จำแนกพลังทางบวกเป็น 34 ประเด็น ประกอบด้วย การมุ่งความสำเร็จ การคิดริเริ่มความสามารถในการปรับตัวการวิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผลการจัดการความเชื่อ การบังคับ การติดต่อสื่อสาร การแข่งขันการติดต่อเชื่อมโยงความคงเส้นคงวา การคำนึงถึงสิ่งรอบข้าง การ พิจารณา การตัดสินใจการพัฒนา การมีระเบียบวินัย การคำนึงถึงใจผู้อื่นใจเขา ใจเรา การจัดลำดับ ความสำคัญการมุ่งอนาคตการยอมรับ ร่วมกันการใช้ความคิดการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มความ แตกต่างระหว่างบุคคล การนำข้อมูลเข้าสู่ระบบ การมีเขว่นปัญญาการเรียนรู้ การบรรลุเป้าหมาย การมองโลกในทางบวก การมีสัมพันธภาพ การมีความรับผิดชอบการปรับปรุงแก้ไขความมั่นใจใน ตนเอง การทำตนให้มีคุณค่า กลยุทธ์ และการชนะใจตนเอง (Buckingham M, CliftonDO, 2001: 23) ดังนั้นควรหันมาให้ความสำคัญกับการใช้กำลังกายจะสามารถชะลอความเสื่อมและบำบัดโรค ต่างๆ ได้แต่ต้องทำซ้ำๆจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน จะได้รับประโยชน์มากมาย เช่น เพิ่ม ความคล่องตัว กระฉับกระเฉง มีพลังกำลัง ร่างกายทนทานขึ้น ไม่ต้องรอพึ่งพาอาศัยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) องค์การอนามัยโลกและสหประชาชาติได้ให้ความสำคัญและมีความตระหนักในเรื่องเตรียม ความพร้อมของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เน้นการมีสุขภาพดี มีคุณธรรมและจริยธรรม โดยให้ทำในรูปแบบของกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันซึ่งกรมอนามัยโดยสำนักอนามัย ผู้สูงอายุจึงได้ทำการจัดฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถ ถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยีด้านการดูแลสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างมี ภาวะพหุพลัง (Active Aging) พหุพลังประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลักคือ 1) สุขภาพที่ดี (health) ประกอบด้วยสุขภาพดีทางร่างกายและสุขภาพที่ทางจิตใจ 2) การมีส่วนร่วม (participation) 3) ความมั่นคงหรือการมีหลักประกัน (security)

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภavanaเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายคือการไร้โรคหรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุขสงบ เย็น

ทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign Ranks Test พบว่าการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 21 วันคะแนนก่อนมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าหลังเข้าและยังมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 21 วัน ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางปัญญา นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุมีความสนใจต้องการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุด้วยตัวเอง จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุฝึกต่อด้วยตัวเองร้อยละ 100 โดยมีผลจากการสัมภาษณ์ถึงเหตุผลการฝึกต่อเพราะผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุร้อยละ 70 พบว่าร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีกว่าเดิม โดยใช้เวลาฝึกด้วยตัวเองวันละ 30 นาทีร้อยละ 50 ได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายสบายและจิตใจเป็นสมาธิร้อยละ 70 กล้ามเนื้อส่วนขาแข็งแรงขึ้นร้อยละ 70 กล้ามเนื้อส่วนแขนแข็งแรงขึ้นร้อยละ 40 กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้นร้อยละ 30 หลังมีความยืดหยุ่นขึ้นร้อยละ 60 โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้นโดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุจะทำโยคะอาสนะได้ดีขึ้นมีพัฒนาการของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้คล่องขึ้นกว่าเดิมร้อยละ 90 และช่วยเสริมสร้างให้จิตใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุให้มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับทำโยคะอาสนะและลมหายใจ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่านไม่คิดมาก อยู่ตัวเอง จิตใจผ่อนคลาย สบายใจร้อยละ 90 โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุมีเรื่องพูดคุยในกลุ่มเพื่อนและสนใจ บอกต่อเพราะได้

ฝึกแล้วดีกว่าไม่ได้ทำอะไรร้อยละ 100 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุร้อยละ 90 พบว่าโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ต้องทำเป็นกิจวัตรประจำไปแล้ว รู้กายรู้ใจเข้าใจยอมรับมองทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา และจะฝึกโยคะอาสนะต่อไปเรื่อยๆ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่าการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ พบว่าพละกำลังในผู้สูงอายุนั้นครอบคลุมเป็นปัจจัยหลัก โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุจะได้ผลมากขึ้นจากการเริ่มจากครอบครัวยุทธศาสตร์ครอบครัวยุทธศาสตร์มีส่วนอย่างมาก ความสัมพันธ์ในครอบครัวยุทธศาสตร์เป็นบรรทัดฐานในพัฒนาในหลายด้านทางสังคม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน ควรส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวยุทธศาสตร์ โดยที่ทุกภาคส่วนนโยบายและวิถีปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ในสังคมแบบมีส่วนร่วม ควรส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันแบบพหุวัย เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลวัยต่างๆ ทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน ลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าระหว่างกัน ดังนั้นเพื่อให้การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้จึงเป็นลักษณะครอบครัวยุทธศาสตร์ ทำให้ได้รับรู้ปัญหาสุขภาพจิตใจ อารมณ์และสังคม พร้อมรับฟังวิธีการช่วยเหลือการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการดูแล เอื้ออาทร ใส่ใจในความเป็นอยู่ซึ่งกันและกัน โดยไม่ต้องปรับตัวมากแต่อย่างใด ครอบครัวยุทธศาสตร์มีส่วนสนับสนุนการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวยุทธศาสตร์ควรส่งเสริมและให้การสนับสนุนและให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์ดา บุญประเสริฐ. (2557). ผลของการออกกำลังกายแบบหัตถะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2550). *โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556*. สนับสนุนโดย คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กองทุนผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559). *แนวทางการดูแลผู้สูงอายุผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท* วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ 24 ฉบับที่ 44 มกราคม-เมษายน. นครปฐม: วิทยาลัยศาสนาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สรายุธ มงคล. (2559). *ผลของการฝึกโยคะต่อการขยายตัวของทรวงอกและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจในอาสาเพศหญิง*. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่.ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 กันยายน 2559.กรุงเทพฯ :คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- Buckingham M, CliftonDO. Now. (2001). *Discover Your Strengths*.New York : The Free Press.