

การพัฒนาแบบฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อส่งเสริมทักษะ การสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงอายุ

Development of Training Models According to Buddhist Methods to Promote Skills in Creating a Digital Life Balance for the Elderly

1. พีรเดช บุญรอด, 2. พิชญาภา ยวงสร้อย*
1. Peeradech Boonrod, 2. Pichayapa Yaungsoi*

1., 2. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
1., 2. Faculty of Education Naresuan University
* Corresponding Author E-Mail: khunnueng09@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและหลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี 2) สร้างและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบฯ 3) ศึกษาผลการใช้รูปแบบฯ ดังนี้ 3.1) เปรียบเทียบทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัลหลังเรียนด้วยรูปแบบฯ กับเกณฑ์ร้อยละ 75 3.2) ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีการจับฉลาก จำนวน 30 คน ดำเนินการวิจัยด้วยวิธีวิจัยและพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) รูปแบบการฝึกอบรมฯ 2) แบบประเมินทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล 3) แบบประเมินความพึงพอใจการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี ประกอบด้วย 4 แนวคิด คือ 1) การสอนแบบพุทธวิธีในการสอน 2) หลักธรรมะ คือ โยนิโสมนสิการ สปัจริยธรรม 7 และพรหมวิหาร 4 3) การฝึกอบรมให้กับผู้ใหญ่ และ 4) ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และหลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี จำนวน 8 ข้อ
2. รูปแบบการฝึกอบรมฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
3. ผลศึกษาผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรมฯ ดังนี้ 3.1) ทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัลของผู้สูงอายุหลังการฝึกอบรมฯ สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3.2) ความพึงพอใจของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการฝึกอบรมฯ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: 1. รูปแบบการฝึกอบรม; 2. การสอนตามแนวพุทธวิธี; 3. ทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล; 4. ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This research article aimed to: 1) investigate the conceptual frameworks, theoretical foundations, and principles of a Buddhist-based training paradigm, 2) develop and evaluate the efficacy of the training paradigm, 3) analyze the implementation outcomes of the training paradigm through: 3.1) comparative analysis of digital life balance competencies post-intervention against a 75% criterion benchmark, 3.2) assessment of participant satisfaction regarding the training paradigm. The research sample comprised 30 elderly participants. Research instruments

consisted of: 1) the training paradigm protocol, 2) a digital life balance competency assessment instrument, and 3) a satisfaction evaluation instrument.

The research found that:

1. The Buddhist-based training paradigm integrated four fundamental components: 1) Buddhist pedagogical methodologies, 2) Buddhist doctrinal principles (Yoniso Manasikara, Sappurisa Dhamma, and Brahma Vihara 4), 3) Andragogical approaches, and 4) Constructivist learning theory. The synthesis of these conceptual frameworks, theoretical foundations, and principles yielded eight guiding principles for the Buddhist-based training paradigm.

2. The developed training paradigm encompassed six structural components: 1) guiding principles, 2) foundational requisites, 3) instructional objectives, 4) curricular content, 5) methodological implementation, and 6) evaluative procedures. Expert validation indicated the paradigm demonstrated congruence and appropriateness at the highest level.

3. Implementation outcomes analysis indicated: 3.1) Elderly participants demonstrated digital life balance competencies post-intervention that significantly exceeded the 75% criterion threshold at the .01 significance level. 3.2) Participant satisfaction with the training paradigm was evaluated at the highest level across all assessment domains. Data analysis employed statistical procedures including percentages, means, standard deviations, and one-sample t-tests.

Keywords: 1. The Buddhist training Model; 2. Buddhist teaching methods; 3. Skills in creating a digital life balance; 4. The elderly

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2566 และจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอดในปี 2576 โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ผู้สูงอายุในยุคนี้ต้องปรับตัวกับเทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือ ซึ่งกลายเป็นปัจจัยที่ 5 ของการดำรงชีวิต ใช้สำหรับการสื่อสาร ความบันเทิง และบริการต่าง ๆ ผลสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 3.34 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่ผ่านโทรศัพท์มือถือ โดยใช้งาน Line, Facebook เพื่อติดต่อสื่อสารและบริโภคข่าวสาร (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562)

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินไปส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งกายและใจ เช่น สุขภาพกาย สายตาพร่ามัว ปวดคอ-หลัง จากท่าทางไม่เหมาะสม สุขภาพจิต นอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า จากโซเชียลมีเดียก่อนนอนหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น ขาดปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง ขาดการออกกำลังกาย เสียเงิน-เวลาโดยไม่จำเป็น ถูกหลอกลวง หรือบริโภคข้อมูลผิด งานวิจัยของ Richard Bitner (2020) พบว่า ผู้สูงอายุใช้เฟสบุ๊คมากขึ้น และเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น นอกจากนี้ การใช้การสื่อสารออนไลน์แทนการพบปะแบบตัวต่อตัว อาจเพิ่มความเหงาและโดดเดี่ยวพบปะปฏิสัมพันธ์แบบเห็นหน้าค่าตากัน ก็จะมีความเสี่ยงสูงที่ในการเกิดความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวได้

จากการพูดคุย (บทสรุปการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ, 15 พฤษภาคม 2567) จากการสำรวจผู้สูงอายุในพิษณุโลก พบปัญหาการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป เนื่องจาก ไม่มีกิจกรรมหลังเกษียณ จึงใช้เวลาส่วนใหญ่กับโซเชียลมีเดีย บางรายใช้เพื่อคลายเหงา จนเกิดอาการติดและวิตกกังวลเมื่อไม่พบโทรศัพท์ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ปวดเมื่อย นิ้วล็อค ลดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งกับบุคคลภายนอกและในครอบครัว 4 ใน 5 ของ

ผู้ตอบแบบสอบถามใช้โซเชียลแบบไม่มีจุดหมาย เพียงเพื่อฆ่าเวลาเท่านั้น ฉะนั้นการสร้างสมดุลให้กับชีวิตในยุคดิจิทัลจึงเป็นเรื่องสำคัญ และสมดุลชีวิตดิจิทัลเป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้ในตัวทุกคน ทั้งด้าน เวลาใช้งาน การเลือกรับสื่อ การรักษาสัมพันธภาพ และท่าทางการใช้ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกาย-ใจ (พชรพล รรรอง, 2567; สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2565)

งานวิจัยนี้จำเป็นต้องสร้าง สมดุลชีวิตดิจิทัล โดยควบคุมการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม ไม่กระทบสุขภาพ และการใช้ชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม "ทางสายกลาง" ที่ไม่หมกมุ่นในความสุขทางกายหรือทรมานตนเกินจำเป็น ผู้วิจัยจึงเสนอ การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี ผสมผสานจิตวิทยาการสอนผู้ใหญ่ เพื่อเสริมทักษะสมดุลชีวิตดิจิทัลให้ผู้สูงอายุในพิษณุโลก ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย มีสติ และรักษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมควบคู่กัน

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและหลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล
- 3) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล ดังนี้
 - 3.1) เปรียบเทียบทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัลหลังเรียนด้วยรูปแบบฝึกอบรมที่พัฒนากับเกณฑ์ร้อยละ 75
 - 3.2) ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการฝึกอบรมฯ

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ขอบเขตของการวิจัย
 - 1.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองพิษณุโลก

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้วิธีการจับฉลาก โดยใช้อำเภอและเขตเทศบาลในอำเภอเมืองพิษณุโลกเป็นหน่วยสุ่ม จากนั้นประกาศรับสมัครผู้สูงอายุที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน
 - 1.2 ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ การเข้าร่วมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยรูปแบบฝึกอบรมฯ

ตัวแปรตาม คือ 1) ทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล 2) ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการฝึกอบรมฯ
 - 1.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาแบ่งเป็น 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 จัดสรรเวลาใช้ หน่วยที่ 2 ให้คนตรงหน้าเป็นที่หนึ่ง หน่วยที่ 3 ถิ่นนั่งเล่นแต่นั่งให้ตั้งตรง หน่วยที่ 4 จัดการใจให้มั่นคง
2. กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำข้อมูลที่ได้มากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งแสดงดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

3. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

3.1 ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและหลักการของรูปแบบฝึกอบรมฯ ตามแนวพุทธวิธี หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา จิตวิทยาการฝึกอบรมให้กับผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการฝึกอบรม จากนั้นนำหลักการที่ได้นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และนำข้อเสนอมาปรับปรุงเพื่อร่างรูปแบบฯ

3.2 ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการสอนฯ ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นที่ 1 การสร้างรูปแบบฯ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนารูปแบบหลักสูตรของ Taba (1962) มาใช้พัฒนารูปแบบฯ และผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการฝึกอบรม มีหลักการพุทธวิธีในการสอน หลักธรรม คือ โยนิโสมนสิการ สัปปริสธรรม 7 พรหมวิหาร 4 หลักการฝึกอบรมให้กับผู้ใหญ่ ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เมื่อนำแนวคิด ทฤษฎีและหลักการดังกล่าวมาสังเคราะห์ ทำให้ได้หลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีจำนวน 8 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยได้กำหนดการวัดและการประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบ จากนั้นเขียนรายละเอียดของรูปแบบฯ และนำไปเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ

2) ขั้นที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบที่พัฒนา ดังนี้ ศึกษาวิธีการสร้างแบบประเมิน กำหนดประเด็นการประเมินที่ครอบคลุมทุกองค์ประกอบของรูปแบบการสอน โดยแบบประเมินเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert 5 ระดับ จากนั้นนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาคำดัชนีความสอดคล้อง พบว่า ทุกรายการประเมินได้ค่าระหว่าง 0.67-1.00 แต่เสนอให้ปรับภาษาและการเรียงลำดับข้อความคำถามในบางข้อ จากนั้นจึงจัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์แล้วนำแบบประเมิน พร้อมรูปแบบการฝึกอบรมฯ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่ามีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$, S.D.=0.20)

3) ขั้นที่ 3 การทดลองใช้ (Try out) รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีการดำเนินการดังนี้ ขอความร่วมมือกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการทดลองใช้รูปแบบ (Try out) จำนวน 30 คน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต และสัมภาษณ์ พบว่า ครูมีผู้ช่วยสอนเนื่องจากบางผู้สูงอายุบางคนอาจมีปัญหาเรื่องการได้ยินเสียง ทำให้ต้องมีผู้คอยดูแลอย่างใกล้ชิด ประกอบกับผู้สูงอายุบางคนหากเกิดข้อความถามแล้วไม่ได้รับการตอบคำถามทันทีจะทำให้การมีอารมณ์ร่วมในการเรียนรู้ลดลง

4) ขั้นที่ 4 การปรับปรุงแก้ไข ปรับปรุงแก้ไขจากผลการสังเกต ก่อนนำไปใช้ในการทดลองต่อไป

3.3 ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการสอนฯ มีกระบวนการสร้างดังนี้ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินทักษะทักษะการสร้างสมดุสชีวิตดิจิทัล จากนั้นสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะการสร้างสมดุสชีวิตดิจิทัล (Digital Use) (พชรพล รงรอง, 2567; สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2565; เทคซอสทิม, 2564) จากนั้นเขียนนิยามเชิงปฏิบัติการตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด ให้ครอบคลุมเนื้อหาวัตถุประสงค์การเรียนรู้และองค์ประกอบของทักษะฯ ที่จะวัดทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การจัดการเวลาในการใช้งานเทคโนโลยี ด้านที่ 2 การบริหารความสัมพันธ์ ด้านที่ 3 การจัดทำทาง ด้านที่ 4 การรับรู้ผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ จากนั้นนำแบบประเมินทักษะฯ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงและความถูกต้องของเนื้อหา โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.5 มาใช้ ซึ่งมีจำนวน 13 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบด้านภาษาและหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับ (Cronbach Alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.91 จากนั้นพิมพ์เป็นแบบประเมินฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการทดลองต่อไป

4. วิธีการดำเนินการทดลอง

4.1 การวางแผนก่อนดำเนินการทดลอง

- 1) กำหนดกลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง
- 2) เตรียมเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบที่พัฒนา ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเอกสารประกอบรูปแบบและแบบประเมินทักษะฯ และแบบสอบถามความพึงพอใจ

4.2 ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ฯ

- 1) กลุ่มผู้สูงอายุทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นระหว่างดำเนินการทดลอง
- 2) เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ให้กลุ่มตัวอย่าง เพื่อน และครูผู้สอนทำการแบบ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเฉลี่ยร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบที่ t-test one sample

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาหลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุสชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงวัย พบว่า

รูปแบบการฝึกอบรมมีหลักประกอบด้วย หลักพุทธวิธีในการสอน หลักธรรมะ คือ โยนิโสมนสิการ สัมปยุตธรรม 7 พรหมวิหาร 4 หลักการฝึกอบรมให้กับผู้ใหญ่ ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เมื่อนำแนวคิดทฤษฎีและหลักการดังกล่าวมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ทำให้ได้หลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี จำนวน 8 ข้อ ดังนี้

- 1) ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน และการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการนำเข้าสู่บทเรียนซึ่งมีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสอน
- 2) มุ่งสอนเนื้อหาที่เป็นความจริง และมีประโยชน์ อย่างจำเป็นพอดี
- 3) เนื้อหา มีการจัดเรียงลำดับจากรูปธรรมสู่นามธรรม จากภาพรวมสู่ส่วนย่อย อย่างมีความสอดคล้องต่อเนื่องกันของเนื้อหา
- 4) สอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และเสริมแรงทางบวกแก่ผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ
- 5) เน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผ่านสถานการณ์จริง/สื่อการสอนจริง

- 6) ครูทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้
- 7) เน้นการบรรยากาศในชั้นเรียนอย่างเป็นมิตรและสุภาพ ด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน
- 8) มีการประเมินผลการเรียนรู้อย่างรอบด้าน

2. ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงวัย

2.1 ผลการสร้างรูปแบบการสอนฯ พบว่า รูปแบบการฝึกอบรมมีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) การศึกษาความต้องการจำเป็น 3) จุดประสงค์ 4) เนื้อหา 5) การจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 5.1) ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมซ้อมกายใจ (Prepare) 5.2) ขั้นที่ 2 ค่อยใคร่คิดพิจารณา (Thinking) 5.3) ขั้นที่ 3 ทำตนมัตตัญญตา (Appropriate) 5.4) ขั้นที่ 4 นำพาหทัยไปสมดุล (Balance) 6) การวัดและประเมินผล

2.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการฝึกอบรมฯ พบว่า

ตารางที่ 1 คุณภาพของรูปแบบที่พัฒนาฯ จากการประเมินด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน นำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังตาราง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ระดับความเหมาะสม
1. หลักการ	4.67	0.58	มากที่สุด
2. การศึกษาความต้องการจำเป็น	5.00	0.00	มากที่สุด
3. จุดประสงค์	5.00	0.00	มากที่สุด
4. เนื้อหา	5.00	0.00	มากที่สุด
5. การจัดกิจกรรม	4.75	0.32	มากที่สุด
6. การวัดและประเมิน	5.00	0.00	มากที่สุด
คุณภาพโดยภาพรวมของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น	4.85	0.24	มากที่สุด

จากตาราง 1 ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบการฝึกอบรมฯ ที่พัฒนา พบว่าในภาพรวมมีค่าความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.85$, S.D.=0.24) และทุกด้านมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการศึกษาผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อเสริมสร้างทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงวัยในจังหวัดพิษณุโลก

3.1 ผลการเปรียบเทียบทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล หลังเรียนด้วยรูปแบบที่พัฒนากับเกณฑ์ร้อยละ 75 ของคะแนนเต็ม ดังตาราง

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัลหลังเรียนด้วยรูปแบบฯ กับเกณฑ์ร้อยละ 75

รายการประเมิน	df	K	MS	t
1. การบริหารความสัมพันธ์	29	3.75	4.29	9.85*
2. การรับรู้ผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ	29	3.75	4.21	11.78*
3. การจัดท่าทาง	29	3.75	4.07	5.912*
4. การจัดการเวลาในการใช้งานเทคโนโลยี	29	3.75	3.96	3.61*
ภาพรวม	29	3.75	4.14	30.79*

*P<0.01

จากตาราง 2 ผลการทดสอบค่าสถิติ t-test one sample กับเกณฑ์ร้อยละ 75 พบว่าทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล เท่ากับ 4.14 หรือคิดเป็นร้อยละ 82.77 เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์ คือ 3.75หรือร้อยละ 75 พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีระดับนัยสำคัญที่ .01

3.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่ต่อรูปแบบฯ การฝึกอบรม

การศึกษาความพึงพอใจของผู้ส่ววัยที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถสรุปผลการแสดงความคิดเห็น ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้ส่ววัยที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

รายการประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ระดับความเหมาะสม
1. ด้านเนื้อหา	4.61	0.49	มากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการฝึกอบรม	4.63	0.55	มากที่สุด
3. ด้านการวัดและประเมินผล	4.48	0.54	มากที่สุด
4. ด้านสถานที่และระยะเวลา	4.66	0.49	มากที่สุด
คุณภาพโดยภาพรวมของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น	4.59	0.52	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้ส่ววัยที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น พบว่า โดยภาพรวมมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.59$, S.D.=0.52)

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและหลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุขีวิตดีจิตล สำหรับผู้ส่ววัยในเขตจังหวัดพิษณุโลก รูปแบบฯ บูรณาการหลักการสอนแบบพุทธวิธี และบูรณาการร่วมกับหลักธรรมะ คือ หลักโยนิโสมนสิการ สปัธิฐธรรม 7 พรหมวิหาร 4 นอกจากนี้ยังใช้หลักการฝึกอบรมให้กับผู้ใหญ่ ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เมื่อนำแนวคิด ทฤษฎีและหลักการดังกล่าวมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียบเรียงใหม่ ทำให้ได้หลักการของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี จำนวน 8 ข้อ คือ 1) ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน และการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการนำเข้าสู่บทเรียนที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสอน 2) มุ่งสอนเนื้อหาที่เป็นความจริง และมีประโยชน์ อย่างจำเป็นพอติ 3) เนื้อหามีการจัดเรียงลำดับจากรูปธรรมสู่นามธรรม จากภาพรวมสู่ส่วนย่อย อย่างมีความสอดคล้องต่อเนื่องกันของเนื้อหา 4) สอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และเสริมแรงทางบวกแก่ผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ 5) เน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผ่านสถานการณ์จริง/สื่อการสอนจริง 6) ครูทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ 7) เน้นการบรรยากาศในชั้นเรียนอย่างเป็นมิตรและสุภาพ ด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน 8) มีการประเมินผลการเรียนรู้อย่างรอบด้าน ข้อค้นพบดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้มาจากศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้มาซึ่งแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวที่ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตรวจสอบและกระบวนการคัดเลือก ผู้วิจัยได้นำมาเป็นหลักชัยในการออกแบบและพัฒนาูปแบบการฝึกอบรมฯ ในขั้นตอนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ศุภกร จันทราวฒิกร และคณะ (2562) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม ของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร เพื่อสรุปข้อค้นพบที่ได้มาพัฒนาเป็นูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา

2. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุขีวิตดีจิตล สำหรับผู้ส่ววัยในเขตจังหวัดพิษณุโลกพบว่า ูปแบบการฝึกอบรมมีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) การศึกษาความต้องการจำเป็น 3) จุดประสงค์ 4) เนื้อหา 5) การจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 5.1) ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมซ่อมกายใจ (Prepare) 5.2) ขั้นที่ 2 ค่อยใคร่คิดพิจารณา (Thinking) 5.3) ขั้นที่ 3 ทำตนมัตตัญญูตา (Appropriate) 5.4) ขั้นที่ 4 นำพาหทัยไปสมดุล (Balance) และ 6) การวัดและ

ประเมินผล พบว่า รูปแบบมีคุณภาพความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ผลประเมินเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า รูปแบบที่พัฒนามีกระบวนการสร้างที่เป็นระบบ ระเบียบชัดเจนโดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนารูปแบบ หลักสูตรตามแนวคิดของ Taba (1962) ซึ่งมี 7 ขั้นตอน คือ 1) การวิเคราะห์ความต้องการ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ 3) การคัดเลือกเนื้อหา 4) การจัดระบบเนื้อหาสาระ 5) การคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 6) การจัดกิจกรรมและประสบการณ์เรียนรู้ 7) การประเมินผล ซึ่งกระบวนการทั้ง 7 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นนี้ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม ทำให้รูปแบบการฝึกอบรมมีความละเอียดและชัดเจน มีลำดับขั้นตอน และหลักการในการพัฒนาอย่างมีทิศทาง นอกจากนี้รูปแบบการฝึกอบรมที่พัฒนามีองค์ประกอบที่ชัดเจน นอกจากนี้ยังได้ทำการศึกษาความต้องการของผู้เรียน ทำให้รูปแบบเป็นที่สนใจของกลุ่มผู้เรียน

3. การศึกษาผลการใช้รูปแบบฯ

3.1 ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีทักษะสมดุชีวิตที่ดีสูงกว่เกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการฝึกอบรมที่เน้น การคิดวิเคราะห์ตามหลักโยนิโสมนสิการ (ขั้นที่ 2) การประยุกต์ใช้สัปปุริสธรรม 7 เพื่อหาความเหมาะสม (ขั้นที่ 3) การเชื่อมโยงสถานการณ์จริงกับเนื้อหาการเรียนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปแนวทางปฏิบัติ (ขั้นที่ 4) นอกเหนือจากนี้ผู้วิจัยได้นำเรื่องราวหรือประเด็นที่เป็นเรื่องที่เกิิดใกล้ตัวกับผู้เรียนหรือเป็นประเด็นที่เกิดขึ้นจริงกับตัวผู้เรียนมาเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหาที่จะสอน ข้อคิดเห็นดังกล่าวนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ อุบล เลี้ยววริน (2542) ซึ่งเชื่อว่าการฝึกอบรมตามแนวพุทธจำเป็นต้องมีการยกตัวอย่างเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันมาเป็นตัวกระตุ้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาสมดุทางด้านสุขภาพทางจิตใจไปทีละขั้น และในขั้นที่ 4 พาหทัยโปสมดุ ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ ลงมือปฏิบัติหาหนทางแก้ไขปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยการรับฟังความเห็นจากผู้อื่น และนำมารวมเข้ากับความคิดเห็นของตนเอง และสร้างข้อสรุปซึ่งจะเป็นแนวทางที่ตนเองนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภกร จันทราวฒิกร และคณะ (2562) ที่พบว่าการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาสามารถพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมได้อย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับ Ertmer and Newby (2013) ซึ่งกล่าวว่าการที่จะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น การเรียนการสอนต้องมีเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมเข้ากับประสบการณ์ใหม่ ร่วมกับการมีปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอน และเพื่อในชั้นเรียน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ตลอดจนภาระงานที่กำลังกระทำ จากเหตุและผลดังกล่าวส่งผลให้ผู้เรียนมีผลการประเมินทักษะการสร้างสมดุชีวิตที่ดีสูงกว่เกณฑ์

3.2 การศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกับฝึกอบรมที่มีต่อรูปแบบการฝึกอบรมฯ พบว่ามีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้ อาจเป็นไปได้ว่าครูผู้สอนให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนให้มีลักษณะไปในทางที่เป็นกัลยาณมิตร ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และมีการเสริมแรงและให้กำลังใจผู้เรียนอยู่เสมอ เนื่องจากผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ดังจะเห็นได้จากเมื่อจบการเรียนรู้ได้ 1 ครั้ง ผู้เรียนเกิดความประทับใจอย่างมาก เนื่องจากเห็นว่าตนเองเป็นวัยผู้สูงอายุแล้ว แต่เมื่อมาร่วมเรียนรู้ด้วยครูผู้สอนให้เกียรติ รวมตัวกันทำกรอบรูปที่ระลึกมามอบให้ ตลอดจนทุกครั้งที่มีการเรียนจะเห็นได้ว่าผู้เรียนนำของมาให้ครูผู้สอนทุกครั้ง เช่น ขนม กับข้าว กระจเป่า ต้นไม้ เป็นต้น นอกจากนี้ในชั้นการสอนขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมซ้อมกายใจ ผู้สอนพบในชั้นเรียนมีข้าครูเกษียณข้าราชการ เอกพลศึกษา ในชั้นออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อม ผู้สอนได้ให้คุณครูท่านนี้เป็นตัวแทนนำออกกำลังกาย โดยการกระทำดังกล่าวตัวผู้นำและผู้เรียนคนอื่น ๆ มีความยินดีและเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง และโดยเห็นว่าได้ทำการออกกำลังกายตามผู้ที่มีความถนัดและเชี่ยวชาญ ทำให้ภาพรวมแล้วนั้นบรรยากาศในชั้นเรียนเป็นไปในทางบวกเป็นอย่างมากทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมและคำนึงถึงหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นสำคัญประกอบกับทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนให้มีความเป็นกัลยาณมิตรและบรรยากาศแห่งการยอมรับให้ได้มากที่สุด ซึ่งการที่บุคคลได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น การได้รับนั้นจะมีผลโดยตรงกับความพึงพอใจในการทำสิ่งต่าง ๆ (Herzberg, 2017)

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธวิธีในการเสริมสร้างทักษะชีวิตดิจิทัลแก่ผู้สูงอายุอย่างได้ผลและสามารถนำไปขยายผลสู่การพัฒนาผู้สูงอายุในวงกว้างต่อไป

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่โดยนำเสนอ โมเดลดาวประจำยาม ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 โมเดลดาวประจำยาม

1. หลักการของรูปแบบการฝึกอบรม

หลักการของรูปแบบการฝึกอบรม ได้มาจากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียบเรียงจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ หลักพุทธวิธีในการสอน หลักการฝึกอบรมผู้ใหญ่ และหลักทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ทำให้ได้หลักการของรูปแบบการฝึกอบรม จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 1) ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนและการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการนำเข้าสู่บทเรียนที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสอน 2) มุ่งสอนเนื้อหาที่เป็นความจริง และมีประโยชน์ อย่างจำเป็นพอ 3) เนื้อหา

การจัดเรียงลำดับจากรูปธรรมสู่นามธรรม จากภาพรวมสู่ส่วนย่อย โดยมีความสอดคล้องต่อเนื่องกันของเนื้อหา 4) สอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และเสริมแรงทางบวกแก่ผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ 5) เน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผ่านสถานการณ์จริง/สื่อการสอนจริง 6) ครูทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ 7) เน้นการบรรยายภาคในชั้นเรียนอย่างเป็นมิตรและสุภาพ โดยความเคารพซึ่งกันและกัน 8) มีการประเมินผลการเรียนรู้อย่างรอบด้าน

2. ความต้องการจำเป็น

2.1 ผลจากการพูดคุยกับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลพิษณุโลกเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีกับการดำเนินชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีที่มากเกินไป เนื่องมาจากเป็นผู้สูงวัยที่เกษียณ ไม่มีกิจกรรม ทำให้เวลาส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับการใช้งานโซเชียลมีเดีย ผู้สูงอายุบางคนอยู่คนเดียว ทำให้ต้องใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องคลายเหงาซึ่งทำให้มีอาการติดโซเชียล ซึ่งผลจากการติดโซเชียลมีเดียดังกล่าวพบว่าประสบปัญหาคือ ร่างกายเกิดอาการปวดเมื่อย เกิดอาการนิ้วล็อคขณะเล่นโทรศัพท์ บางคนเริ่มไม่ชอบการพบปะผู้คน บางครอบครัวเกิดการมีปฏิสัมพันธ์น้อยลง

2.2 การตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสอบถามการใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม 4 ใน 5 ส่วน ใช้งานโซเชียลมีเดียเพื่อความบันเทิง โดยการใช้อย่างไม่มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพราะไม่มีกิจกรรมอื่นทำ

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัล

3.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฝึกอบรมฯ

4. เนื้อหา

เนื้อหาแบ่งเป็น 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่

หน่วยที่ 1 จัดสรรเวลาใช้ หน่วยที่ 2 ให้คนตรงหน้าเป็นที่หนึ่ง หน่วยที่ 3 ถิ่นนั่งเล่นแต่นั่งให้ตั้งตรง หน่วยที่ 4 จัดการใจให้มันคง

5. การจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

5.1 ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมซ้อมกายใจ ผู้สอนทักทายผู้เรียนพร้อมสอบถามถึงกิจกรรมที่ได้ทำมาช่วงวันหยุด หรือกิจกรรมที่ได้ทำมา จากนั้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความดีที่ได้ทำ 1 อย่างในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา จากนั้นให้ตัวแทนผู้สูงอายุออกมาทำการบริหารกาย ก่อนเริ่มการเรียนรู้

5.2 ขั้นที่ 2 ค่อยใคร่คิดพิจารณา ผู้สอนนำเสนอประเด็นข่าวที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี ภัยจากการใช้เทคโนโลยี และการใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็น โดยให้ผู้เรียนร่วมกันคิด แสดงความเห็นของแต่ละคน อย่างเป็นมิตร

5.3 ขั้นที่ 3 ทำตนมัตตัญญูตา ผู้สอนบรรยายความรู้ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับข่าวที่เป็นปัญหา จากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันทำกิจกรรมวิเคราะห์สภาพที่เกิดขึ้น ปัญหา ผลกระทบ แนวทางสู่ความสมดุลทางกายและใจ โดยใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 จากนั้นสรุปเป็นข้อความคำคม ด้วยโปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ด โดยมีครูและผู้ช่วยคอยให้คำแนะนำและเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ

5.4 ขั้นที่ 4 พาหทัยไปสมดุล ผู้เรียนนำเสนอแนวทางการหาความสมดุลของกายและใจให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์หรือปัญหาที่เป็นข่าวซึ่งได้นำเสนอในขั้นที่ 1 จากนั้นทั้งห้องเรียนร่วมกันคัดเลือกแนวทางที่ดีที่สุด เพื่อนำมาเป็นหลักในการสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัลให้ตนเองตามหลักอริยสัจ

6. การวัดและประเมินผล

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการประเมินคือ

6.1 แบบประเมินทักษะการสร้างสมดุขีวิตดิจิทัล

6.2 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามรูปแบบที่สร้างฯ

สรุป

รูปแบบการฝึกอบรมที่พัฒนาเมืองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการ จำนวน 8 ข้อ 2) การศึกษาความต้องการ 3) จุดประสงค์ 4) เนื้อหา 5) การจัดกิจกรรม 6) การวัดและประเมินผล โดยรูปแบบฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อนำรูปแบบการฝึกอบรมไปทดลองใช้ พบว่า ทักษะการสร้างสมดุขีวิตดิจิทัลของผู้สูงวัยหลังเรียน สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้สูงวัยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

รูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธรวิธี เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุขีวิตดิจิทัล สำหรับผู้สูงวัย เป็นรูปแบบการฝึกอบรมหนึ่งที่มีองค์ประกอบของรูปแบบที่มีความสอดคล้องต่อเนื่องและเชื่อมโยงกัน โดยประกอบด้วย 1) หลักการ จำนวน 8 ข้อ 2) การศึกษาความต้องการ 3) จุดประสงค์ 4) เนื้อหา 5) การจัดกิจกรรม 6) การวัดและประเมินผล รูปแบบมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะการสร้างสมดุขีวิตดิจิทัลแก่กลุ่มผู้สูงวัยในวงกว้างได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้

1.1 หน่วยงานทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงวัย ควรมีการสนับสนุนโดยให้มีการนำรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวพุทธรวิธี เพื่อพัฒนาทักษะการสร้างสมดุขีวิตของผู้สูงวัยไปใช้ และทำการประเมินผลเพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง

1.2 หน่วยงานทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงวัยควรมีการกำหนดนโยบายในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสมดุขีวิตดิจิทัล อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาตัวแปรต่าง ๆ เพิ่มเติมที่ครอบคลุมทักษะการเป็นพลเมืองดิจิทัล เช่น ทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying Management) ทักษะการรักษาความปลอดภัยของตนเองบนโลกไซเบอร์ (Cybersecurity Management) เป็นต้น

2.2 ควรมีการส่งเสริมหรือขยายผลการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมฯ ไปสู่พลเมืองกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนนักศึกษา กลุ่มคนวัยทำงาน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- เทศชอสทิม. (2564, 1 กันยายน). *Digital citizen สำคัญอย่างไร ในวันที่ไทยต้องการยกระดับพลเมืองยุคดิจิทัลให้เทียบเท่าสากล*. Techsauce. <https://techsauce.co/tech-and-biz/how-is-digital-intelligence-important-in-digital-age>
- พชรพล รรรอง. (2567, 26 มีนาคม). *Digital use: ทักษะการสร้างสมดุขีวิตดิจิทัล*. Think-Digital. สืบค้น 9 มกราคม 2567, จาก <https://blog.think-digital.app/2024/03/26/digital-use/>

- ศุภกร จันทราวุฒิกุล, ดุษฎี โยเหลา, กมลวรรณ คารมปราชญ์ คล้ายแก้ว, และครรชิต แสนอุบล. (2568). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม ของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร. *วารสารมหาจุฬานาครธรรมศรณ*, 6(10), 5206-5223. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/view/203981>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565, 25 พฤษภาคม). *ETDA จุดพื้นที่เดิวิด์ "เทรนเนอร์ดิจิทัล" ผู้ส่งต่อ 5 Skills Set ใหม่แห่งปี 2565 ที่ #ของมันต้องมี ในโลกยุคดิจิทัล*. <https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/5SkillsSet.aspx>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *รายงานการศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และข้อเสนอเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผลการประมาณประชากรของประเทศไทย*. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- อุบล เลี้ยววริน. (2542). การฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 34(2), 189-203.
- Ertmer, P. A. & Newby, T. J. (2013). Behaviorism, Cognitivism, Constructivism: Comparing Critical Features from an Instructional Design Perspective. *Performance Improvement Quarterly*, 26(2), 43-71. <https://doi.org/10.1002/piq.21143>
- Herzberg, F. (2017). *The Motivation to Work*. Routledge.
- Bitner, R. (2020, July 12). *How dangerous is social media to seniors' well-being?*. Retrieved January 9, 2024, from <https://seniornews.com/dangerous-social-media-seniors-well/>
- Taba, H. (1962). *Curriculum Development: Theory and Practice*. Harcourt Brace Jovanovich.