

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ



พระกิตติภัต วิยาภรณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF A MODEL OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES
BASED ON CONTEMPLATIVE EDUCATION APPROACH
TO ENHANCE WELL-BEING OF THE ELDERLY



Phra. Kittipat Wiyaporn

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education

Department of Education Policy, Management and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

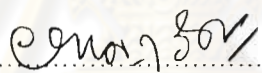
Copyright of Chulalongkorn University

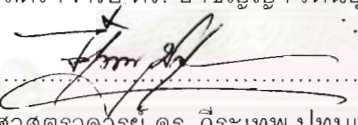
หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม
โดย	แนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
สาขาวิชา	พระกิตติมัต วิทยาภรณ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	การศึกษานอกระบบโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
	ดร. พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์

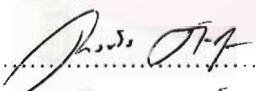
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎีบัณฑิต

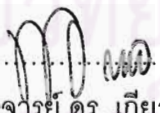

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

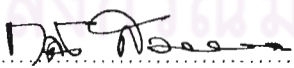
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อาชัญญา รัตนอุบล)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ดร. พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล)


..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร. กล้า สมตระกูล)

กิตติภัต วิทยากรณ์ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนว
จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ. (DEVELOPMENT OF A
MODEL OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON
CONTEMPLATIVE EDUCATION APPROACH TO ENHANCE WELL-BEING OF
THE ELDERLY) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา,
อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : ดร. พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, 399 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) ศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุข
ภาวะของผู้สูงอายุ 2) พัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม
แนวจิตตปัญญาศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่
เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้นไป
ใช้ ประชากรเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ ที่
สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 42 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 20 คนและกลุ่มควบคุม 22 คน โดยวิธีการ
จับฉลาก กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 27 วัน เป็นกิจกรรมเข้าค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน จำนวน
2 ครั้ง และเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือฯ เป็นเวลา 21 วัน โดยวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัย
สูงอายุได้ และมีความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยว
จิตใจเพื่อความสุขของชีวิตบั้นปลาย 2) รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ
1. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ด้านผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3. ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ 4. ด้าน
เนื้อหาสาระ 5. ด้านการประเมิน และ 6. ด้านสถานที่ จากการทดลองและสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ตาม
แนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้มี 8 องค์ประกอบ คือ 1. การพิจารณาด้วยใจอย่าง
ใคร่ครวญ 2. ความรักความเมตตา 3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4. การเข้าเผชิญ 5. ความต่อเนื่อง 6. พันธะ
สัญญา 7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และ 8. ความเบิกบานและผ่อนคลาย และผลการทดลองพบว่า รูปแบบ
กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะของกลุ่มทดลองมี
ระดับสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่
เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริม คือ กระบวนการมีประสบการณ์แนวจิตตปัญญาศึกษา เปิดใจและรับฟัง
อย่างลึกซึ้ง และองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนเงื่อนไขที่พบระหว่างการจัดกิจกรรม คือ
ความสามารถในการเขียนและอ่านหนังสือของกลุ่มผู้เรียน สุขภาพของกลุ่มผู้เรียน และสถานที่จัดกิจกรรมมี
ความเป็นธรรมชาติ

ภาควิชานโยบาย การจัดการและ

ลายมือชื่อนิสิต.....

ความเป็นผู้นำทางการศึกษา

สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา 2553

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

5084204027 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES MODEL DEVELOPMENT /
CONTEMPLATIVE EDUCATION / WELL-BEING

KITTIPAT WIYAPORN : DEVELOPMENT OF A MODEL OF NON-FORMAL
EDUCATION ACTIVITIES BASED ON CONTEMPLATIVE EDUCATION
APPROACH TO ENHANCE WELL-BEING OF THE ELDERLY. ADVISOR :
ASST.PROF. WIRATHEP PATHUMCHAROENWATTANA, Ph.D., CO-ADVISOR
: PONGSATHORN TANTIRITTHISAK, Ph.D., 399 pp.

The purposes of this research were to 1) study the state, of problems, and the needs of the elderly people that related to enhance the well-being; 2) develop and study the results by using the developed model of non-formal education activities based on contemplative education approach to enhance well-being of the elderly; and 3) study the supporting factors and the conditions which effect the non-formal education activities. The researcher developed the activities and the handbook of non-formal education activity according to the contemplative approach; and applied to the elderly people who live in Bangkok. In this research, the samples of the case study were 42 elderly who volunteered to participate in the experiment and the subject reside in the area of Bon Gai, 20 of them were in the experimental group and 22 were in the controlled group. The experimental group attended the activities in total of 27 days that composed of two camping activity which was held exactly 3 days and 2 nights and self-learning according to the handbook 21 days. The data were analyzed by using pre-test process.

The major findings were as follows: 1) the elderly people had physical and mental problems that they couldn't accept themselves of being an old age. To adjust themselves the elderly required the physical, mental, social, and spiritual well-being; 2) developed the activities model consisted of six components which comprise of the following: a) activities b) learners c) facilitator d) substance e) assessment and f) training place. The learning process of activities included: a) contemplation b) compassion c) connection d) confronting e) continuity f) commitment and g) community; From the studies the researcher had found a new principle which was cheerfulness or delightful relaxation; from the results by using the activities model showed the enhancement in well-being of the elderly in the experimental group. The subject means scores after experiment were higher than before the experiment at .05 level of significance; and 3) the supporting factors were including the deep-listening, the open-minded, experienced facilitator of contemplation and components of the activities model and the conditions were the physical health and the participation of learners, the comprehension of the assessment form and natural environment of training place.

Department : Educational Policy,

Management and Leadership

Field of Study : Non-Formal Education

Academic Year : 2010

Student's Signature Kittipat Wiyaporn

Advisor's Signature Wirathep P. Charoentana

Co-advisor's Signature Pongsathorn Tantirithsak

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์ ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล และอาจารย์ ดร.กล้า สมตระกูล ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ ดร.จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร และอาจารย์ ดร.ชลลดา ทองทวี ที่กรุณาให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะที่ทรงคุณค่าต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณ คณาจารย์จากศูนย์การเรียนรู้ทางการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คณะกรรมการบริหารกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ที่ให้การสนับสนุนเงินทุนในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ นายบุญชู วิทยาภรณ์ และนางกัลยา วิทยาภรณ์ บิดาและมารดา ที่ได้ให้การดูแล ให้ความช่วยเหลือ ให้การสนับสนุน และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดมา รวมถึงขอขอบคุณ พระมหาภูมิมะธส วังคำ พี่ๆ เพื่อนๆ นิสิตดุสิตบัณฑิต และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี ด้วยการเป็นกำลังใจที่ดี และอยู่เคียงข้างผู้วิจัยตลอดมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	16
สมมติฐานของการวิจัย.....	16
ขอบเขตของการวิจัย.....	18
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	19
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	21
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
การศึกษานอกระบบโรงเรียนและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	23
การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	31
การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	36
แนวคิดการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	40
จิตตปัญญาศึกษา.....	44
หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา.....	53
แนวทางการประยุกต์ใช้หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา.....	59
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	64
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ.....	80
องค์ประกอบของสุขภาวะ.....	82
บริบทพื้นที่สภาพชุมชนปอเนาะ.....	104

บทที่	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	105
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	116
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	124
ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ.....	124
ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	128
ระยะที่ 3 ทดลองและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา จากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น.....	154
ระยะที่ 4 ศึกษาปัจจัย และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	158
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	159
ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ.....	159
ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญา ศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	165
ผลการตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	190
ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น.....	191
ผลการการใช้คู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	208
ผลการสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	209
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษา จากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ....	216

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้.....	218
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้.....	226
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	230
สรุปผลการวิจัย.....	234
อภิปรายผลการวิจัย.....	246
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	283
รายการอ้างอิง.....	288
ภาคผนวก.....	302
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	303
ภาคผนวก ข โครงการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	304
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	379
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	399

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.	แสดงร้อยละของลักษณะต่างๆ ของผู้สูงอายุไทย ที่เปราะบาง (Vulnerable groups) ด้านสุขภาพ.....	3
2.	การคาดประมาณประชากรอายุ 60 ขึ้นไปของประเทศไทย พ.ศ.2552-2559....	5
3.	แสดงดัชนีชี้วัดและเป้าหมายตามมาตรการในยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ.....	9
4.	แสดงการสังเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา...	90
5.	แสดงหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษา 7 ประการ ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	136
6.	แสดงวัตถุประสงค์ แนวคิดหลักและสาระสำคัญของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ.....	137
7.	แสดงกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน.....	141
8.	แสดงข้อมูลพื้นฐานและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง.....	161
9.	แสดงกิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	172
10.	แสดงกิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	187
11.	แสดงผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	190
12.	แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง.....	192
13.	แสดงข้อมูลค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	193
14.	แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	193

ตารางที่	หน้า
15. แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	194
16. แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	194
17. แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	195
18. แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	198
19. แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	201
20. แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	204
21. แสดงผลการประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	208
22. แสดงข้อมูลค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการเรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง.....	209
23. แสดงข้อมูลค่าคะแนนร้อยละเกี่ยวกับการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง.....	211
24. แสดงข้อมูลรายข้อของความพึงพอใจหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มทดลอง.....	216
25. แสดงข้อมูลรายด้านของความพึงพอใจหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มทดลอง.....	217

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.	แสดงผลบวกของปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ.....	4
2.	แสดงวงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา.....	49
3.	แสดงลักษณะการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษา.....	61
4.	แสดงผลบวกของปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ.....	74
5.	แสดงกรอบความคิดของคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ.....	99
6.	แสดงองค์ประกอบของหลักการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา.....	166
7.	แสดงองค์ประกอบของสุขภาวะ 4 ด้าน.....	167
8.	แสดงองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนว จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	281

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	แสดงรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ.....	38
2	แสดงขั้นตอนการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน	43
3	แสดงหลักการและแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	122
4	แสดงกรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	123

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม ซึ่งมีความยืดหยุ่นในการกำหนดวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ มีรูปแบบ เนื้อหาการเรียนการสอน ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม เพื่อให้บุคคลแต่ละกลุ่มมีความรู้ ทักษะและทัศนคติ ค่านิยมที่ดี ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และเป็นการศึกษาที่มีกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) มาตรา 4 ได้ให้ความหมาย การศึกษานอกระบบ หมายความว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้ ทั้งนี้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดระบบการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายทั้งในรูปแบบของการฝึกอบรม (Training) การศึกษา (Education) และการพัฒนา (Development) โดยยึดเอาคนเป็นแกนกลางในการพัฒนา (Learner center) ทั้งในฐานะความเป็นมนุษย์ และฐานะทรัพยากรมนุษย์ กล่าวคือ ต้องพัฒนาคนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพตั้งแต่เด็ก เยาวชน กลุ่มคนทำงานหรือกลุ่มผู้ใช้แรงงาน กลุ่มผู้พิการ กลุ่มผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา และกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งในด้านความรู้ความสามารถ ทัศนคติ ทักษะและการปฏิบัติ ตลอดจนถึงการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยด้วยความดีงาม มีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกันในครอบครัว และมีส่วนสร้างสรรค์สังคม ชุมชนให้มีความเจริญงอกงามอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบัน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ยังด้อยโอกาสทางการศึกษาในวัยเด็ก หรือวัยทำงาน เมื่อเทียบกับกลุ่มคนวัยเดียวกันในปัจจุบัน และเป็นเรื่องสำคัญที่สังคมไทยจะต้องร่วมกันสร้างทั้งโอกาสในการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุให้มากขึ้น แทนที่จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นฝ่ายคอยรับความช่วยเหลือ (บรรลุ ศิริพานิช, 2550) เนื่องจาก ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ไปในแนวทางของความเสื่อมถอย ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง

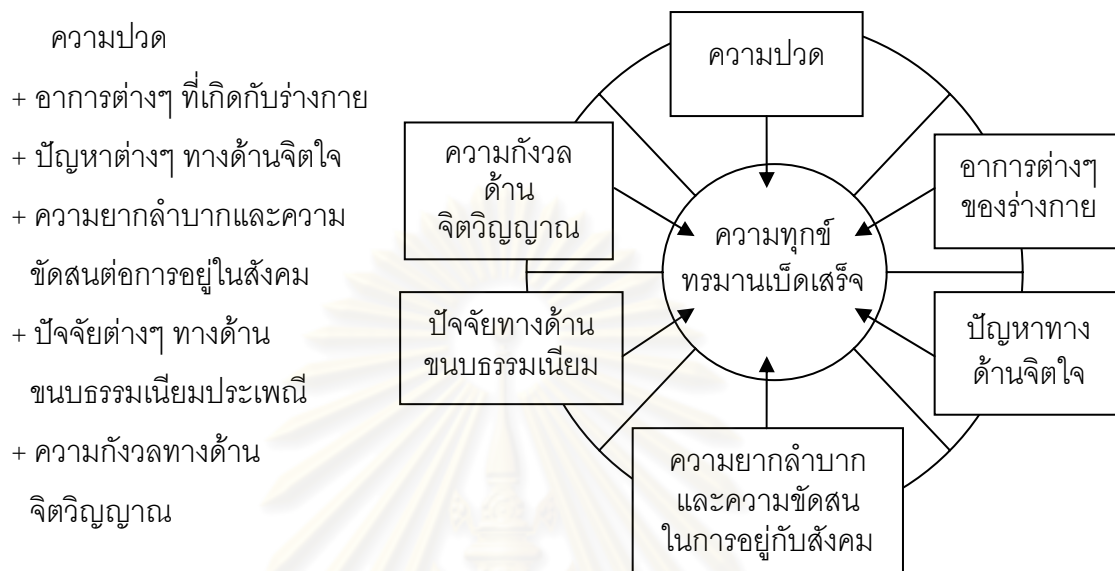
ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ในปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ทำงานเสื่อมถอยลง สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัยง่าย ทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล มีความเครียด จิตใจหดหู่ และซึมเศร้า นอนไม่หลับ และสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การทำงาน ไม่มีงานอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน สาเหตุจากครอบครัว ที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่ามีเหงาถูกทอดทิ้ง สาเหตุจากสภาพสังคม ในปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบทบาทของผู้สูงอายุถูกลดลงไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจ เหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า สอดคล้องกับอาชีพัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ปัญหาของผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 2 ด้านที่สำคัญ คือ 1) ปัญหาที่เกิดขึ้นจาก ปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะความเครียด กัดค้น ว่าเหว่และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น 2) ปัญหาจากปัจจัยภายนอกประกอบด้วย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางด้านการขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเรวัต วิศรุตเวช (2552) พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีโอกาสเกิดโรคซึมเศร้าได้มากกว่าวัยอื่น โดยพบว่า กว่าร้อยละ 90 ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอารมณ์เศร้าหรือหดหู่อย่างต่อเนื่อง มีความรู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ผิดหวัง อ้างว้าง เบื่อ เซ็ง ท้อแท้ อ่อนอกอ่อนใจ ทอดอาลัยในชีวิต และประมาณร้อยละ 60-70 ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการวิตกกังวลร่วมอยู่ด้วย และร้อยละ 80-90 ปัญหาในเรื่องของการนอนไม่หลับร่วมด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยกลุ่มผู้สูงอายุที่เปราะบาง (Vulnerable groups) ในประเทศไทยของนภาพร ชโยวรรณ (2548) พบว่า ผู้สูงอายุที่เปราะบางทางประชากรและสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพทุกกลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คือ มีพิสัยตั้งแต่อายุ 58.7 ในผู้สูงอายุที่เหงา ถึงร้อยละ 80.7 ในผู้สูงอายุที่เป็นโสดและอยู่คนเดียว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ผู้สูงอายุมักรู้สึกกลัวการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด กลัวการเสื่อมหรือสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ กลัวความเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง ลูกหลานไม่เอาใจใส่ กลัวความว่าเหว่ คิดเปรียบเทียบความสุขในอดีตกับความสุขที่เสียที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ปัญหาเด่นของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางด้านจิตใจ โดยประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีสุขภาพไม่ดี มีอายุ 60-69 ปี ขณะที่เกือบ 4 ใน 10 ของผู้สูงอายุที่ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองไม่ได้เป็นผู้ที่อายุมาก (80+) และเกือบ 6 ใน 10 ของผู้สูงอายุที่เหงาอยู่ในกลุ่มอายุน้อย (60-69 ปี) ดังแสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละของลักษณะต่างๆ ของผู้สูงอายุไทย ที่เปราะบาง (Vulnerable groups) ด้านสุขภาพ (นภาพร ชโยวรรณ, 2548)

กลุ่มอายุ	ประเมินสุขภาพตนเองไม่ดีหรือไม่ดีมาก	ทำกิจวัตรประจำวันเองไม่ได้	เหงา
60 - 69 ปี	50.7	29.8	56.8
70 - 79 ปี	34.4	31.6	32.3
80 ปี ขึ้นไป	14.9	38.6	10.9

นอกจากปัญหาหลักที่เกิดกับผู้สูงอายุที่มีอยู่ 3 ด้านดังกล่าวคือ 1) เรื่องสุขภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น 2) ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมผู้สูงอายุที่เหงาและถูกหลอกลานทอดทิ้งเพิ่มขึ้น และ 3) ปัญหาทางสภาพจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังถูกมองว่าเป็นภาระที่สังคมต้องช่วยกันรับผิดชอบดูแลจนกว่าจะเสียชีวิต สอดคล้องกับเกื้อ วงศ์บุญสิน (2549) กล่าวว่า ภาวะเจริญพันธุ์ที่ต่ำกว่าระดับทดแทนซึ่งมีผลกระทบทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นนั้น หญิงและชายที่เป็นโสดจะถูกมองว่าเป็นกลุ่มกาฝาก (Parasite Single) โดยพิจารณาว่ายิ่งกลุ่มกาฝากเพิ่มขึ้นมากเท่าไร สัดส่วนผู้สูงอายุก็จะเพิ่มสูงเร็วขึ้นตามไปด้วย ซึ่งประชากรสูงอายุนั้นเป็นกลุ่มประชากรพิเศษที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากสังคม ผู้สูงอายุจะมีแบบแผนความเจ็บป่วยที่ต่างจากกลุ่มอายุอื่นๆ ความเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลในระยะยาว ความเสื่อมถอยของพลังกำลังทางร่างกายทำให้ศักยภาพในการทำงานลดลง ส่งผลต่อด้านเศรษฐกิจ ประกอบกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน คนวัยหนุ่มสาวต้องแก่งแย่งแข่งขันในการประกอบอาชีพ ทำให้มีผู้สูงอายุถูกรอทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้จะต้องเผชิญกับปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (วาทีณี บุญชะลิกษ์, 2545) ซึ่งความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งสภาพของร่างกาย สังคม และจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ล้วนเป็นไปในทางเสื่อมถอย อันนำมาสู่ความเป็นปัญหารุมเร้าแก่ผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Saunders (1990 อ้างถึงใน สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2548) ได้นำเสนอแนวคิดของ "Total Pain" ว่าเป็นผลบวกของปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและความปวดจากปัญหาอื่นๆ โดยเน้นไปที่ความซับซ้อนของชนิดความปวดและความจำเป็นในการที่ต้องกล่าวถึงในทุกๆ ด้านที่เกี่ยวกับการก่อให้เกิดความปวด ดังแสดงในแผนภาพที่ 1 ดังนี้

แผนภาพที่ 1 แสดงผลบวกของปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ (สถาบัน
เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2548)



ปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้น การช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้มีความสุข ความพึงพอใจ ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามอัตภาพและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุสรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุจะมีความต้องการที่สำคัญ คือ ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม ผู้สูงอายุยังมีความต้องการที่จะได้รับสาระความรู้ และข่าวสาร ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยเพื่อที่จะนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข (พรเทพ มนตรวิชรินทร์, 2547; ศรวณีย์ กิจเดช, 2547) ความต้องการดังกล่าวนี้สอดคล้องกับวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษ (Education Gerontology) ตามที่ Mcclusky (1975) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องได้รับการศึกษาหรือการเรียนรู้ เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงตนอยู่ในสังคม (Coping Need) 2) ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ (Expressive Need) 3) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) 4) ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Need) และ 5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Need) คือ การเรียนรู้ประเภทต่างๆ ที่จัดทั้งในระบบ นอกกระบบและตามอัธยาศัยเพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองได้ และเกิดความพึงพอใจ

กับชีวิตในวัยสูงอายุ (เพ็ญแข ประจวบจักษ์, 2550) สอดคล้องกับ (อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ, 2552) กล่าวถึง ความต้องการ (Needs) ของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จัดเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ข้อมูลสถิติการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2552-2559 ของคณะกรรมการคาดประมาณประชากร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ที่คาดประมาณว่า ประชากรในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 การคาดประมาณประชากรอายุ 60 ขึ้นไปของประเทศไทย พ.ศ.2552-2559

(พันคน)

พ.ศ.	กลุ่มอายุ (ปี)						ผู้สูงอายุ รวม (1)	ประชากร รวม (2)	% ของ (1)/(2)
	60-64		65-69		70+				
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย			
เกณฑ์สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)									≥10
เกณฑ์สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)									≥20
2552	1,262	1,138	955	832	2,061	1,552	7,800	67,248	11.60
2553	1,344	1,206	976	848	2,141	1,603	8,118	67,681	11.99
2554	1,434	1,281	1,004	869	2,221	1,654	8,463	68,094	12.43
2555	1,524	1,359	1,042	899	2,301	1,705	8,830	68,489	12.89
2556	1,610	1,435	1,093	940	2,383	1,757	9,218	68,865	13.39
2557	1,690	1,508	1,158	991	2,467	1,809	9,623	69,224	13.90
2558	1,766	1,579	1,235	1,051	2,553	1,864	10,048	69,567	14.44
2559	1,839	1,650	1,319	1,119	2,646	1,922	10,495	69,896	15.02

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน 10% หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20% และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 14% โดยประเทศไทย ได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่า หมายถึง “ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป” ดังนั้น ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) แล้ว และ

ได้มีการคาดประมาณกันไว้ว่า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี พ.ศ.2570

สำหรับสถานการณ์ผู้สูงอายุในเมืองหลวงของประเทศไทย คือ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะทางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากสังคมชนบท คือ เป็นสังคมตัวใครตัวมัน อยู่กันแบบต่างคนต่างอยู่ และมีจำนวนประชากรอยู่อาศัยกันอย่างหนาแน่น จากการอพยพย้ายถิ่นเข้ามาของประชากรวัยต่างๆ อาทิ การเข้ามาอยู่เพื่อการศึกษา การเข้ามาทำงาน การโยกย้ายไปอาศัยอยู่กับญาติ ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้โครงสร้างประชากรในภาพรวม และสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทุกช่วงอายุของพื้นที่เปลี่ยนแปลงไป จากการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552 พบว่า กรุงเทพมหานคร มีประชากรทุกกลุ่มอายุ 5,530,455 คน และมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 657,342 คน และจากรายงานดังกล่าวยังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สนใจเข้าอบรมหลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากกว่าหลักสูตรอื่นๆ (ร้อยละ 36.6) แสดงว่าปัจจุบันผู้สูงอายุมีความสนใจเรียนรู้เพื่อที่จะปรับตัวในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับช่วงวัย และสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมพัฒนาสังคมและชุมชนได้อย่างมีความสุขมากขึ้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553) เห็นได้ว่า ความต้องการดังกล่าวของผู้สูงอายุไทย ได้แสดงถึงศักยภาพความรู้และความสามารถที่ยังคงมีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุ ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือชุมชน สังคม และสนับสนุนการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญต่อไป ด้วยความพึงพอใจและเป็นการสร้างความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 (4) ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุ ที่กล่าวถึง แนวทางในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุทุกคน ต้องจัดการศึกษาให้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุ ซึ่งผสมผสานกับทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ ของผู้สูงอายุ อันเป็นการ ศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ, 2552) และจากการศึกษา ลักษณะภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงในบริบทสังคมไทยที่เป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพ ของปารีชาติ ภูตินิยม (2547) พบว่าลักษณะภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การไม่อยู่หนึ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา 2) การมีสุขภาพที่ดี และ 3) การมีความมั่นคงในชีวิต

ดังนั้น การทบทวนทิศทางการพัฒนาเพื่อมุ่งเน้นสุขภาพะ รวมทั้งการให้ความสำคัญต่อมิติจิตใจหรือการพัฒนาภาวะด้านใน (ความคิด,ความรู้สึกร,อารมณ์) ของมนุษย์ ที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาทางกายภาพ ตลอดจนการปฏิบัติและการจัดการทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

โดยการให้ความสำคัญต่อความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ เป็นความสุขแบบบูรณาการความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกันทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา จึงเป็นความท้าทายที่ก่อให้เกิดการแสวงหา ทั้งในระดับสากลและในประเทศไทย สอดคล้องกับการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) จึงได้มีการเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มี สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข และสอดคล้อง พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 บัญญัติว่า “สุขภาพ” หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่ สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

แนวคิดสุขภาวะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยองค์ ประกอบทั้งหลายนั้นสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจึงหมายถึง สุขภาพที่มีการ พัฒนาให้ดีขึ้น 4 ด้าน เรียกว่า ภาวนา 4 หรือสุขภาวะที่มีองค์ประกอบดังนี้ 1) กายภาวนา (Physical development) 2) ศิลภาวนา (Social development) 3) จิตตภาวนา (Emotional development) และ 4) ปัญญาภาวนา (Wisdom development) ซึ่งสอดคล้องกับวิระเทพ ปทุม เจริญวัฒนา (2543) กล่าวว่า สภาพที่แสดงถึงความมีสุขภาวะนั้นเกิดจากความเข้าใจโลก เข้าใจ ชีวิต เข้าใจร่างกายและจิตใจของตนเอง ตลอดจนสร้างแบบแผนการประพฤติปฏิบัติไปสู่เหตุปัจจัย ที่เอื้อให้เกิดเวลาดังกล่าวได้ ตามเป้าหมายแห่งสุขภาวะของชีวิต ที่แต่ละด้านต้องเชื่อมโยงสัมพันธ์ และมีผลต่อกันเป็นกระบวนการของระบบชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาแนวคิดสุขภาวะองค์รวม ดังกล่าวมาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยภายในแต่ละองค์ประกอบของสุขภาวะ เพื่อเป็น เป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการเสริมสร้างให้ดีขึ้นอย่างเหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดี โดยองค์ประกอบของสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสม กับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
2. สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของ ตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้
3. สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม
4. สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้ กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

เรื่องของสุขภาพจะมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสุขภาพะ
องค์รวม เพราะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในมิติของสุขภาพร่างกาย อารมณ์
จิตใจ และจิตวิญญาณหรือปัญญา ให้มีภาวะแห่งความสุขด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็น
มนุษย์ ในการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ
การเมือง และวัฒนธรรมประเพณีที่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตการดำรงอยู่ของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและ
ทางอ้อม สอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ภาวะสูงอายุเกี่ยวข้องกับ
ความชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในวงจรชีวิตระยะสุดท้าย
ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานสัมพันธ์
และให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อ
ความมั่นคงของประเทศ ทุกคนจึงควรให้ความสนใจกับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้าน
ต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และไม่เป็นที่ภาระต่อสังคม

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้าน
ต่างๆ ตามความจำเป็นพื้นฐานอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มี
ความจำเป็นอย่างยิ่ง และอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทำให้สามารถจัดการกับชีวิต
ในปัจจุบันปลายของตนเองได้อย่างมีความสุขสงบ และเพื่อเป็นการสนองตอบต่อความต้องการของผู้
สูงอายุในการได้รับการยอมรับและยกย่องจากสังคม สามารถมองเห็นคุณค่าของตนเองในการทำ
ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและประเทศชาติ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา
11 (2) ว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนตามกฎหมายว่าให้ผู้สูงอายุ
ได้รับการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

ยุทธศาสตร์ที่เป็นภารกิจหลักของกระทรวงศึกษาธิการที่ต้องดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุ
แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564) คือ การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อเสริมสร้าง
ชีวิตที่มีสุขภาพะ จึงกำหนดมาตรการส่งเสริมความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเอง
เบื้องต้น โดยพิจารณาดัชนีคุณภาพภาวะประชากรสูงอายุ (Population Ageing Quality Index)
จากสัดส่วนประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในขณะนั้น ตามแผนยุทธศาสตร์
ระยะยาว 20 ปี (พ.ศ.2545-2564) กำหนดร้อยละของเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพ ดังแสดงใน
ตารางที่ 3 (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545)

ตารางที่ 3 แสดงดัชนีชี้วัดและเป้าหมายตามมาตรการในยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ

มาตรการ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมาย			
		5 ปี (2549)	10 ปี (2554)	15 ปี (2559)	20 ปี (2564)
มาตรการด้านการส่งเสริมสุขภาพ - จัดบริการการอบรมในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ	สัดส่วนประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในขณะนั้น	20%	30%	40%	50%

การดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามมาตรการดังกล่าว ได้กำหนดเป้าหมายให้ประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 ภายในระยะเวลา 20 ปี (พ.ศ.2545-2564) ของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ซึ่งยุทธศาสตร์ดังกล่าว สามารถดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายได้ตามแนวทางการจัดระบบการศึกษาซึ่งจะช่วยพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุขภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น กระทำได้โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยการศึกษานอกระบบโรงเรียน สอดคล้องกับอาชญาวัตินุอบล และคณะ (2552) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ต้องยึดหลักการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนได้เป็นอย่างดี และต้องตอบสนองปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) ซึ่งเสนอว่า บุคคลต้องเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา และสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่ได้มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมของประชาชน โดยเชื่อมั่นในศักยภาพของประชาชนในการพัฒนาตนเองและสังคม ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2545)

ดังนั้น กระบวนการในการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะต้องได้รับการพัฒนากระบวนการ และรูปแบบการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของยุคโลกาภิวัตน์ ที่สภาพแวดล้อมและภาวะทางสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมในระดับต่างๆ มีความสลับซับซ้อนเป็นอย่างมาก และเพื่อให้สอดรับการ

การเพิ่มขึ้นของประชากรในวัยผู้สูงอายุที่มีอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษาที่มีกระบวนการเรียนรู้ที่จะนำพาผู้สูงอายุไปสู่การพัฒนาตนให้มีสุขภาพที่ดี เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ และมีศักยภาพในการช่วยเหลือสังคมได้นั้น สามารถกระทำได้ด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยเฉพาะการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันการจัดการศึกษานอกระบบเพื่อผู้สูงอายุไม่ได้จัดเพื่อเป้าหมายของการศึกษา แต่เป็นการจัดเพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม และมีเป้าหมายเชิงนันทนาการมากกว่าเชิงการศึกษา (เพ็ญแข ประจันปัจฉิม, 2550) ดังนั้น การนำเอาการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาบูรณาการให้สอดคล้องกับปรัชญาการเรียนรู้ทางการศึกษารูปแบบหนึ่ง ที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง และพัฒนาด้านสุขภาพแบบองค์รวมทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญาสำหรับผู้สูงอายุได้ดียิ่งขึ้น นั่นคือ “จิตตปัญญาศึกษา” (Contemplative Education) หรือเรียกในชื่ออื่นๆ อีกมาก เช่น การศึกษาเพื่อการตื่นรู้ (Awakening) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) การเรียนรู้เพื่อจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) ฯลฯ (ประเวศ วะสี, 2550ก)

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาที่เน้นกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ให้ผู้ศึกษาย้อนกลับไปหารากของคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ สะท้อนการคิดให้เห็นความเป็นพลวัตไม่หยุดนิ่ง สามารถมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนา ดนตรี ศิลปะ ธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นเครื่องมืออย่างดีที่สามารถทำให้เกิดการหยั่งรู้ภายใน จนก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสุขสงบอย่างแท้จริงด้วยตัวของตัวเอง (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550) และเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตและสติปัญญา เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ โดยผ่านประสบการณ์ตรงและเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ความรู้สึกภายในใจ มีความรักความเมตตา เพื่อก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในความหมายของชีวิต มองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันแบบองค์รวมของกายกับใจ ตนเองกับสังคม และเกิดปัญญาสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ

ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นหัวใจของจิตตปัญญาศึกษา คือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” (humanistic value) ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และ “กระบวนทัศน์แบบองค์รวม” (holistic paradigm) คือ การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต การจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมเพื่อพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล ทั้งกาย ใจ และความคิด เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตอย่างแท้จริง ทั้งนี้ จิตตปัญญาศึกษา ยึดหลักแนวทางรากฐานทางวัฒนธรรม กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยการ

เรียนรู้แบบบูรณาการและผสานสหวิทยาการ (Integrative + Transdisciplinary Learning) เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) และเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative) ที่จะเข้าถึงหลักความจริง ความงาม และความดี (รายงานการประชุมคณะทำงานด้านการพัฒนาบุคลากรอุดมศึกษา, 2550) สอดคล้องกับ หลักการศึกษาในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ไตรสิกขา ประกอบด้วย การพัฒนากาย วาจา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (ศีล) การฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพจิตใจดี สมรรถภาพจิตใจดี และสุขภาพจิตใจดี (สมาธิ) และการฝึกอบรมปัญญาความเข้าใจโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ปัญญา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547)

จิตตปัญญาศึกษาหรือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญคือ การมีประสบการณ์ตรง เป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป็นอิสระ มีความสุข และมีกระบวนการที่สนองครุธรรมหรือมีทัศนะที่มองโลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์ ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยหลัก 7 ประการ (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550) ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)
2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ (Facilitator) และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้
3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน
4. หลักการเข้าเผชิญ (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา
5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อปมเพาะพัฒนา

6. หลักพันธะสัญญา (Commitment) คือ การเชื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตรูปแบบต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และ

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ (Facilitator) ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษานั้น เป็นการพัฒนาเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนและปฏิบัติได้จริงเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้นำพาชีวิตของตนไปสู่จุดมุ่งหมายของการละวางตัวตน เปิดใจกว้าง ยอมรับความแตกต่าง นำไปสู่การเกิดสติปัญญา ความรักความเมตตา มีความสุขกับชีวิตที่สมดุล สงบเย็น สอดคล้องกับการศึกษาผลการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาของ ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีการเรียนรู้และพัฒนาภายในตนเองอย่างชัดเจนหลายประการ ซึ่งข้อสรุปของงานวิจัยนี้ สามารถนำไปกำหนดเป็นเป้าหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ภาวะแห่งความสุขได้ โดยความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาในฐานะวิธีการและเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์เป็นการเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งการพัฒนาด้านใน (ความคิด, ความรู้สึก, อารมณ์) การวางพื้นฐานจิตใจและกระบวนการทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา คือ มุ่งมั่นเรียนรู้ พัฒนาตนเองอย่างสมดุล และสร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำพาสังคมสู่ความสุขที่แท้ ด้วยความรักความเมตตา (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, 2551)

หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาดังกล่าว เป็นการเรียนรู้เรื่องโลกทัศน์องค์รวม เพื่อเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งที่ล้วนเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน การมีสติรู้กายรู้ใจ ทำให้จิตสงบจากความคิด สัมผัสความจริง และถอดถอนจากความยึดมั่นในตัวตนได้ ทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่น สุขภาพดี สมองดี ความสัมพันธ์ดีขึ้น และเกิดสุขภาวะอันล้ำเหลือ เป็นความสุขที่ราคาถูก (Happiness at low cost) โดยไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา แต่ก็รวมอยู่ที่การเรียนรู้ที่รู้จักของตัวเอง จิตตปัญญาศึกษาทุกประเภทเป็นไปเพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกายทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ (ประเวศ วะสี, 2551) สอดคล้องกับเชก ธนะสิริ (2540) กล่าวว่า เมื่อสร้างจิตให้แข็งแกร่งจะส่งผลให้สุขภาพดี ทำให้ชะลอความแก่และปราศจากโรค การทำจิตใจให้สงบ ใช้สติพิจารณาให้รอบคอบแก้ปัญหา การปฏิบัติสมาธิ การควบคุมอารมณ์จะทำให้ลดความสำคัญของตนเอง ไม่ยึดมั่นในตนเอง (อัครตา)

ส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น ฉะนั้น การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นกระบวนการที่สามารถสนับสนุนและเสริมสร้างสุขภาพะให้ผู้สูงอายุได้ และสามารถตอบสนองความต้องการด้านการมีคุณภาพชีวิตที่ดีให้ผู้สูงอายุด้วย

การบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาเข้าสู่การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นสิ่งที่สมควรกำหนดเป็นยุทธศาสตร์ทางการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพะเช่นกัน ซึ่งการศึกษาต้องพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง และส่งผลต่อชีวิตของผู้เรียนจนกระทั่งเกิดการปรับเปลี่ยนชีวิตทัศน์ ดังที่ ประเวศ วะสี (2550) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งยวด ทั้งสำหรับบุคคลทั่วไปและสำหรับการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับ ควรทำความเข้าใจและเห็นคุณค่าของจิตตปัญญาศึกษา และส่งเสริมการเรียนรู้ในแนวนี้ให้มากที่สุด เพื่อให้สังคมเกิดจิตสำนึกใหม่มากพอที่จะยกตัวไปให้พ้นวิกฤตการณ์ปัจจุบัน และการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนรู้จักใจของตัวเองและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การศึกษาก็จะเป็นเครื่องมือสร้างสุขและสร้างสันติภาพ

ดังนั้น การจัดการศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และทัศนคติ (Attitude) ที่จำเป็นในการนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยนำเอากระบวนการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ เน้นการศึกษาที่มุ่งให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2550) โดยมีวิธีการจัดการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในรูปแบบการเรียนรู้ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะพิเศษคือ มุ่งไปที่การพัฒนาชีวิต โดยการเปลี่ยนแปลงภายในมโนทัศน์ของตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเทคโนโลยี บนรากฐานของการเรียนรู้การปฏิบัติและฝึกฝนจริง จะทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาที่ยั่งยืนถึงภายในจิตใจของผู้สูงอายุได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติในการมองการเปลี่ยนแปลงที่เชื่อมโยงกันของร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้น ด้วยปัญญาของตนเองตามความเป็นจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นการยกระดับสภาวะทางจิตใจให้สูงขึ้น และเป็นประโยชน์โดยตรงต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ดังที่ประเวศ วะสี (2547) กล่าวว่า การมีจิตใจสูงจะทำให้เกิดสุขภาพะอันประณีตลึกซึ้ง สุขภาพดี อายุยืน และมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะของผู้สูงอายุตามแนวจิตตปัญญาศึกษา จำเป็นจะต้องมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้การจัด

กิจกรรมต่างๆ นั้น สามารถพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้ เพราะจิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในจิตใจของตัวเอง เกิดความเป็นอิสระ มีความสุข และมีปัญญา โดยเน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ความมีสติตั้งมั่น และการยอมรับความเป็นผู้สูงอายุ และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณค่าและพึงพอใจในตัวตนของตนเอง จะช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการกระบวนกาเรียนรู้อย่างเป็นระบบ (We learn what we plan) โดยการจัดกิจกรรมประกอบกับกระบวนกาเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อการเปลี่ยนแปลงด้านใน (ความคิด, ความรู้สึก, อารมณ์) อันนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความสัมพันธ์ภายใน (ครอบครัว, ชุมชน, สังคม) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกระบวนกาพัฒนารูปแบบกิจกรรมมี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การประเมินความต้องการและปัญหาด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ 3) การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ให้มีเนื้อหาสาระสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 4) การปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาที่ได้วางแผนไว้ และ 5) การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ (Brundage and MacKeracher, 1980)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หลักการจิตตปัญญาศึกษา และแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะ พบว่า มีส่วนที่เหมาะสมสอดคล้องกัน โดยมีกระบวนการในการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย และเน้นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในแบบปัจเจกบุคคลและเป็นกลุ่ม โดยมีการพัฒนาให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนกาเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตและสติปัญญาอย่างรอบด้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนทำให้สามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้จากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ที่ว่า ผู้สูงอายุมีคุณค่าและสมควรส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพ โดยการพัฒนาเป็นกิจกรรมที่มีกระบวนการในรูปแบบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ความเชื่อ ความรู้ ค่านิยม ทักษะคติ จิตสำนึกและความรู้สึกต่างๆ ของบุคคล ซึ่งมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ โดยการพิจารณาไคร่ครวญประสบการณ์ของบุคคลอย่างมีวิจารณญาณ สามารถทำการเชื่อมโยงหาเหตุและผล รวมถึงระบบความสัมพันธ์ของชีวิต สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ธรรมชาติ และจิตวิญญาณของมนุษย์ จึงทำให้สามารถหล่อหลอมโลกทัศน์และชีวทัศน์ของบุคคลได้อย่างถูกต้อง

ดิงตามสภาพความเป็นจริง เพื่อนำพาไปสู่สุขภาวะองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา

ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนนี้ จึงมีความเหมาะสมกับการเรียนรู้ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะวิจัยทดลองกลุ่มผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร เพราะกรุงเทพมหานครเป็นสังคมต่างคนต่างอยู่ อยู่กันแบบตัวใครตัวมัน และมีจำนวนประชากรอยู่อาศัยกันอย่างหนาแน่น รวมถึงเป็นสังคมที่มีรูปแบบทางเศรษฐกิจที่แตกต่างไปจากสังคมชนบทอื่นๆ ของประเทศ กล่าวคือ ลักษณะงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นการประกอบอาชีพที่ต้องสิ้นสุดเมื่อถึงวัยที่กำหนด คือ มีอายุ 60 ปี และนั่นย่อมหมายความว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ถูกลดบทบาทลงเร็วกว่าประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเดียวกันในชนบท นอกจากนี้ ผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ มีภาวะพึ่งพาและมีโอกาสเกิดภาวะทุพพลภาพสูงกว่าผู้สูงอายุในต่างจังหวัด จึงเป็นเหตุที่นำไปสู่ความวิตกกังวล ความว้าเหว่ เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าและนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ (กรมสุขภาพจิต, 2542; เขียวรัตน์ ปรปักษ์ขามและ สุพัตรา อติโพธิ, 2543; จิระภา ศรีคำ, 2545; ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548)

จากการศึกษาสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี พ.ศ. 2552 พบว่า กรุงเทพมหานคร มีจำนวนประชากร 5,530,455 คน เป็นประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 657,342 คน คิดเป็นร้อยละ 11.89 เกณฑ์ดังกล่าวแสดงถึงการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553) ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาทดลองกับประชากรผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยมีกรณีตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวัน เพราะผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ นอกจากต้องเผชิญกับสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นในวัยชราแล้ว ยังต้องประสบกับปัญหาจากผลกระทบของความรุนแรงทางการเมือง ที่เกิดการปะทะกันระหว่างกลุ่มแนวร่วมประชาธิปไตยต่อต้านเผด็จการแห่งชาติ (นปช.) กับเจ้าหน้าที่ทหาร ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2553 ทำให้มีพลเรือนเสียชีวิตที่บริเวณบ่อนไก่จำนวน 15 คน ไม่นับรวมผู้ได้รับบาดเจ็บอีกจำนวนมาก (ประชาไท, 2553) ดังที่ ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร ผู้ว่ากรุงเทพฯ ได้ให้การช่วยเหลือประชาชนในชุมชนบ่อนไก่ที่เดือดร้อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (คมชัดลึก, 2553) และจากการสัมภาษณ์นางนันทพร เริ่มสุข ชาวชุมชนบ่อนไก่ หนึ่งในอาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ กล่าวว่า ตนเป็นหนึ่งผู้สูญเสียสามี (นายบุญมี เริ่มสุข อายุ 71 ปี ถูกยิงเข้าช่องท้อง) จากเหตุการณ์ความรุนแรงทางการเมืองในครั้งนี้ รู้สึกเสียใจมาก ทำให้มีปัญหาด้านจิตใจเป็นอย่างมาก และอายุก็มากแล้วด้วย สุขภาพก็ไม่ค่อยดี จึงได้มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะนี้ และอยากให้มีการจัดกิจกรรมใน

รูปแบบนี้กับชาวชุมชนบ่อนไก่อีกต่อไป (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) สอดคล้องกับที่ทีมแพทย์จากสถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา ได้ตรวจสุขภาพชาวชุมชนบ่อนไก่ พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการชุมนุมและยังต้องรับการรักษาเยื่อเยื่อสภาพกายและจิตในระยะยาว (สำนักข่าวไทย, 2553) ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่นี้ และเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุที่พบว่า ต้องการพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ การยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือ ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับสภาพสังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย

จากปัญหาและความสำคัญที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษา วิเคราะห์แนวคิดหลักการ กระบวนการ และการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ให้ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาตนเอง การศึกษาต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การผลิตงานวิจัยและการสนับสนุนสื่อทุกประเภทสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่มุ่งหมายการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ การวิจัยในครั้งนี้ยังเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลตามแนวคิดตบัตปัญญาศึกษา ที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อค้นพบความสุขที่แท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น
3. เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

สมมติฐานของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดตบัตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

เสาวนีย์ พงษ์ (2542) ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซ้ำพจร การหายใจ ความดันโลหิต ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

ดวงใจ รัตนธัญญา (2547) ศึกษาวิจัยเรื่องความหมายและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ กรณีศึกษาชุมชนสันตติอโศก ผลการวิจัยพบว่า ชาวอโศกให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือจิตวิญญาณที่มีความสุข แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ สุขแบบโลกีย์ และสุขแบบโลกุตระ ตัวชี้วัดเน้นการสร้างสุขแบบโลกุตระ จะมีคุณลักษณะดังนี้ ศรัทธาและพากเพียรในการศึกษา มีศีล สงบเย็น ปิยวาจา ประหยัด ขยัน มีเมตตา กรุณา ร่าเริงแจ่มใส จิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อกิเลส

ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาพบว่า ผลที่ได้รับจากการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในของผู้เข้าร่วมกระบวนการสามารถเชื่อมโยงหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เข้าสู่วิถีชีวิตอย่างสมดุลทั้งในด้านความจริง ความดี และความงาม ข้อค้นพบสะท้อนถึงผลลัพธ์ในการสร้างความเชื่อมโยงจากจิตตปัญญาศึกษาสู่ชีวิตได้อย่างมีความสุข

กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ (2551) ได้ศึกษาการจัดการเรียนการสอนแนวจิตตปัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน: กรณีศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าหลักสูตรนี้มีการจัดกระบวนการเรียนการสอนโดยเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเพื่อที่จะน้อมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา (2551) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม พบว่า คำสอนในพระพุทธศาสนา องค์ความรู้จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (character Education) เป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดแนวทางการพัฒนาได้

ลัดดา เทียมวงศ์และคณะ (2551) ได้ศึกษาวิจัยพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติของเครื่องมือประเมินการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ในบริบทของผู้สูงอายุไทย พบว่า ได้ 9 ปัจจัย ได้แก่ 1) การใช้ชีวิตเรียบง่าย 2) การจัดการกับความเครียด 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี 4) การทำบุญและทำความดี 5) การตระหนักรู้และดูแลตนเอง 6) การไม่อยู่นิ่งเฉยร่างกาย 7) การบริหารความคิด 8) การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และ 9) การยอมรับการสูงวัย

พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) ได้ศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา โดยทดลองใช้โมเดลจิตตปัญญาศึกษา เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน คือ การวิจัยเอกสาร การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ พบว่า กระบวนการเรียนรู้สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานได้ ทั้งในส่วนของ การสร้างเหตุคือ การมีสติ ผ่อนคลาย มีใจตั้งมั่น ที่สำคัญคือไม่คาดหวัง และมีผลการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนในระดับปัญญา-ความรักความเมตตา ทั้งในมิติพุทธิพิสัย จิตพิสัย และพินิจพิสัย

Hengudomsab (2005) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องสุขภาวะในผู้สูงอายุไทย ภายใต้องค์ประกอบ 6 มิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเรียนรู้สภาพแวดล้อม การรู้จักพัฒนาตนเอง การพึ่งตนเองได้ การยอมรับตนเอง และการมีเป้าหมายของชีวิต พบว่า 1. ผู้สูงอายุไทยมีความเป็นอยู่ที่ดี ไม่มีความเครียดหรือมีความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม สุขภาวะของผู้สูงอายุไทยมีผลกระทบโดยตรงจากภาวะสุขภาพ และความสัมพันธ์ในสังคม 2. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะกับสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะของผู้สูงอายุ สุขภาพและความมั่นคงทางการเงิน เป็นเรื่องที่เด่นชัดเช่นกัน ในขณะที่สัมพันธภาพ การวัดสุขภาวะมีความเชื่อมโยงกับมิติทางด้านวัฒนธรรมโดยเฉพาะการให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัยตั้งสมมติฐาน ดังนี้

1. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ จะมีสุขภาวะที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. บุคคลในกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยอาศัยความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ การวิจัยนี้ได้ศึกษากรณีตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 42 คน

2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

2.2 ตัวแปรตาม คือ คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะ

3. ขอบเขตด้านเนื้อหาสาระ

3.1 การจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

3.2 ผู้วิจัยแบ่งระยะเวลาในการเรียนรู้เป็น 3 ระยะ กล่าวคือ

3.2.1 การจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 – 20 ตุลาคม 2553

- ระยะที่ 2 ระหว่างวันที่ 11 – 13 พฤศจิกายน 2553

3.2.2 การเรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในวันที่ 21 ตุลาคม – 10 พฤศจิกายน 2553

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษากรณีตัวอย่างเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร และการวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาผลจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมที่มีผลต่อสุขภาวะของกรณีตัวอย่างที่ศึกษาได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบ หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีหรือหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และผลที่จะได้รับจากการใช้รูปแบบการเรียนรู้ โดยรูปแบบการเรียนรู้ประกอบด้วย หลักการ วิธีการ ขั้นตอนของแผนกิจกรรม คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการประเมินผล

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กระบวนการในการสร้างรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การประเมินความต้องการและปัญหา 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ 3) การจัด

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ 4) การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้และ 5) การประเมินโครงการและผลลัพธ์ (Brundage and MacKeracher, 1980) โดยการปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตและสติปัญญา เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ โดยผ่านประสบการณ์ตรงและเป็น การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ความรู้สึกภายใน มีความรักความเมตตา เพื่อก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในความหมายของชีวิต มองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันแบบองค์รวมของกายกับใจ ตนเองกับสังคม และเกิดปัญญาสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ

หลักการจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง หลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา 7 ประการ ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)
2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ (Facilitator) และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้
3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน
4. หลักการเข้าเผชิญ (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา
5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา
6. หลักพันธะสัญญา (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และ

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เรียนรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมถึงไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

สุขภาวะ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในการศึกษาวิจัยนี้หมายถึง สุขภาวะแบบองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 มิติ ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

2. สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

3. สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

4. สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย เป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยและเงื่อนไข หมายถึง สิ่งที่จะเป็นสาเหตุสำคัญหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายภาพ สภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยอาจจะเป็นปัจจัยในการสนับสนุนส่งเสริม หรือจะเป็นปัญหา อุปสรรค ต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำไปใช้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาของผู้สูงอายุ

2. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจากงานวิจัยนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายทางการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ

โรงเรียน จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อเยาวชน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

3. การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่พัฒนาขึ้นไปใช้ เป็นปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลต่างๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนช่วยก่อให้เกิดแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

4. ได้ข้อมูลด้านปัจจัยและเงื่อนไขจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่พัฒนาขึ้น เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาสำหรับประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นๆ ขยายผลเพื่อใช้ในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยแนวคิด ดังต่อไปนี้

1. การศึกษานอกระบบโรงเรียนและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
2. จิตตปัญญาศึกษา
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
4. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษานอกระบบโรงเรียนและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ในปัจจุบันการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากว่าเป็นการศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นหลัก โดยนักการศึกษาได้ให้ความหมายหรือนิยามของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความคิดตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

รัตนา พุ่มไพศาล (2531) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้ประชาชนเพื่อเขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ในหมวดที่ 3 มาตราที่ 15 ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัด ประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขของความสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม ความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

อุ้นตา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า กิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่า เป็น การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

อาชัญญา รัตนอุบล (2550) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าหมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาและมวลงประสพการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามทีจัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ ของบุคคลต่างๆ ในสังคมโดยยึดหลักการที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ จะสนองตอบต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้แก่บุคคลนั้นได้ด้วย

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จ การศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) มาตรา 4 ได้ให้ความหมาย การศึกษานอกระบบ หมายความว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

Knowles (1984) นักการศึกษาผู้ใหญ่ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

สรุปความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวได้ว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม มีความยืดหยุ่นในการกำหนดวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ มีรูปแบบ เนื้อหาการเรียนการสอน ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติ ค่านิยมที่ดี ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและเป็นการศึกษาที่มีกระบวนการตลอดชีวิต

ปรัชญาของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

จากความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าว ได้มีนักการศึกษา กล่าวถึงปรัชญาการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นระบบการศึกษาที่มีลักษณะ ดังนี้

1. ประชากรเป้าหมาย จัดให้แก่ผู้ที่อยู่นอกระบบโรงเรียน โดยไม่คำนึงถึงอายุของผู้เรียน ผู้เรียนมาจากทุกกลุ่มอายุ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็จะเป็นผู้ที่มีอายุเป็นผู้ใหญ่ มีภารกิจด้านการประกอบอาชีพอยู่แล้ว รวมทั้งกิจกรรมที่จัดโดยทั่วไปแล้วจะไม่กำหนดพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน
2. โครงสร้าง/การบริหารงาน มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จัดขึ้นของแต่ละหน่วยงานและจะมีลักษณะที่เป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากมาจากหลายสังกัด และส่วนใหญ่มักจะดำเนินการภายใต้หน่วยงานของรัฐบาล หน่วยงานธุรกิจ องค์กร สมาคม และมูลนิธิต่างๆ ที่ให้ความสำคัญต่อองานการศึกษานอกระบบโรงเรียน
3. ปรัชญาการศึกษา มีปรัชญาการจัดการศึกษาที่ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการเรียนรู้เพื่อการทำงาน เน้นการศึกษาที่มุ่งให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน
4. วัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ภายใต้ระยะเวลาที่กำหนดไว้แน่นอน โดยมุ่งหวังให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงในทันที และมีความสมบูรณ์ในตนเอง สนองความต้องการการเรียนรู้ที่เป็นปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้ของบุคคลและสังคม

5. หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรมีลักษณะที่เป็นเนื้อหาตรงกับความต้องการของส่วนบุคคล ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ในทันทีทันใด และสามารถไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสม และเนื้อหาวิชามีลักษณะที่เน้นการลงมือปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

6. การเรียนการสอน/วิธีการ จะเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและสนับสนุนให้นำแหล่งวิทยาการและภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ ด้วยเหตุนี้ คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดคุณวุฒิ กิจกรรมการเรียนการสอนจะจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน มีความยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ วิธีการเรียนการสอนและวิธีการจัดกลุ่มผู้เรียนให้สนับสนุนบรรยากาศที่จะสามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ได้ดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ และไม่เน้นแบบแผนที่เคร่งครัดมากเกินไป

7. การลงทุน/ค่าใช้จ่าย เป็นการลงทุนที่ประหยัด โดยใช้ทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายในการเรียนการสอนไว้อย่างแน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ

8. ระยะเวลา เวลาการเรียนการสอนจะมีความยืดหยุ่นเป็นไปตามลักษณะของเรื่องที่จะศึกษาและลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น หรือช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ได้ตามความสะดวกและความเหมาะสมของผู้เรียน โดยไม่กำหนดเวลาไว้อย่างแน่นอน สามารถเรียนได้ตลอดชีวิต

9. สถานที่ ไม่มีสถานที่หรือสถาบันอย่างเป็นทางการแน่นอนตายตัว หากใช้สถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพของชุมชน ตามความสะดวกและโอกาสของผู้สอนและผู้เรียนเช่น ที่บ้าน โรงเรียน ศาลาวัด ใต้ร่มไม้ เป็นต้น

10. ผลที่ได้รับ ผู้เรียนอาจจะได้รับใบประกาศ วุฒิบัตร หรือประกาศนียบัตรเช่นกัน หากมีใช่เป็นสิ่งที่จำเป็นหรือเป็นสิ่งที่สำคัญเท่ากับการได้รับและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า ปรัชญา การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะประยุกต์ใช้ปรัชญาหลายปรัชญาผสมผสานกัน ปรัชญาต่างๆ ที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิต พิพัฒนาการนิยม มนุษยนิยม คิดเป็น และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา หลักการการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. ความครอบคลุมทั่วถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย
2. ความเท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
3. การเปิดโอกาส สร้างโอกาสและขยายโอกาสทางการศึกษา

4. สนองความต้องการของบุคคลและสังคม
5. การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้กลุ่มเป้าหมายมีสิทธิเลือกได้
6. มีความยืดหยุ่นและเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอน และเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย
7. จัดบริการให้ใกล้ชิดตัว เข้าถึงตัวผู้เรียน เช่น ใช้สื่อประเภทต่างๆ มีแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน
8. จัดกิจกรรมให้ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต
9. จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง
10. สร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย
11. ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชน
12. ให้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชนและชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ
13. เน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหา
14. เปลี่ยนภาพของการศึกษาจากห้องเรียน การท่องจำ การบอกความรู้มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิตและสภาพปัญหาจริง

สรุปปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนได้ว่า เป็นกิจกรรมที่ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต มีความยืดหยุ่นและเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอน และเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย เน้นการศึกษาที่มุ่งให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ โดยถือว่าผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ การจัดทำหลักสูตรต้องมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการสร้างเครือข่ายในการจัดการศึกษาอย่างมีส่วนร่วม การใช้ชีวิตของบุคคลและชุมชนเป็นฐานของการเรียนรู้ และสังคมแห่งการเรียนรู้ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่จัดบริการแก่บุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกสภาพความเป็นอยู่ ทุกถิ่นที่อยู่อาศัย อย่างทั่วถึงและเสมอภาคโดยปราศจากข้อจำกัดในเรื่องต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการรับการศึกษา เช่น เวลา สถานที่ วัย ค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ มุ่งให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้ในการประกอบอาชีพ ได้รับความรู้ข่าวสารที่ทันต่อเหตุการณ์ มีคุณธรรม จริยธรรม รู้สิทธิหน้าที่ของพลเมือง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหา รู้จักคิด วิเคราะห์สถานการณ์ สามารถแสวงหาความรู้และเลือกรับความรู้จากแหล่ง

ต่างๆ มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและแก้ปัญหาได้ ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างเหมาะสม

อาชัญญา รัตนอุบล (2550) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาคุณภาพของประชากรให้เป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ เพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจและการเมืองต่อไป จึงต้องการให้ประชาชนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องต่อไปนี้เป็น

1.1 เพิ่มพูนความรู้ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การปกครองและสุขภาพอนามัย เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับและปรับปรุงมาตรฐานความเป็นอยู่ของตนเองหรือชุมชนของตนให้ดีขึ้น

1.2 เกิดทัศนคติที่ดี ในการทำงาน การประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์ คบค้าสมาคมกับผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างและปลูกฝังทัศนคติที่ดี และเหมาะสมถูกต้องให้แก่ประชาชนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ไม่ว่าจะเป็นด้าน การปกครองแบบประชาธิปไตย การซื้อสัตย์ การตรงต่อเวลา และการเคารพสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น

1.3 เกิดทักษะหรือความชัดเจนในชีวิต สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเจริญทางด้านเทคโนโลยีและการคมนาคมสื่อสารที่รวดเร็วขึ้นกว่าเดิม จึงต้องช่วยให้ความรู้แก่บุคคลเพื่อการปรับตัวกับสภาพและสถานการณ์ใหม่ของสังคม

2. เพื่อพัฒนาด้านทรัพยากรสิ่งแวดล้อมในชุมชน ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม หรือพัฒนาด้านวัตถุที่ดีขึ้น เช่น การส่งเสริมด้านการผลิต การส่งเสริมการคมนาคมและการส่งเสริมสาธารณสมบัติ เป็นต้น นอกจากนี้แล้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วชุมชนจะมีทรัพยากรอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน คือ ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรทางเทคนิคคือ สิ่งต่างๆ อันเป็นผลจากวิทยาศาสตร์และการประดิษฐ์ เช่น ถนน รถยนต์ ปู่เคมี ฯลฯ และทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ ดิน แร่ธาตุ น้ำ และภูมิอากาศ ฯลฯ

3. เพื่อส่งเสริมความเป็นธรรมในการศึกษา ความเสมอภาคทางการศึกษามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ และเป็นหัวใจของประชาธิปไตย วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาเพื่อประโยชน์แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยและทุกชุมชน เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้รับการศึกษาอันจะนำไปสู่ความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองและสังคมของตนได้ต่อไป

4. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของประเทศชาติในโลกปัจจุบัน สนับสนุนให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับวรรณคดี ประวัติศาสตร์ และศิลปะประจำท้องถิ่น อันจะ

เป็นการส่งเสริมให้เกิดการรักษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมของประเทศชาติขึ้น ตลอดจนเป็นผู้ที่มี ธรรมะประจำใจ อีกทั้งยังรู้จักรัก และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และทำให้เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิต ตามควรแต่อัตภาพของตน

5. เพื่อส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยในหมู่ประชาชน สนับสนุนพัฒนา ความสามารถทางด้านประชาธิปไตยของประชาชนไทย และส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการทำงาน ร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักการรับผิดชอบงานร่วมกัน รู้จักการแบ่งงานกันทำ รู้จักการปรับตัว รู้จัก เคารพในความคิดเห็นและสิทธิหน้าที่ของผู้อื่น

6. เพื่อพัฒนาจิตใจ ช่วยให้ผู้คนได้ใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ ได้รู้จักการพักผ่อนจาก ความตึงเครียดของชีวิตอีกด้วย นอกจากนี้ ช่วยสนับสนุนให้ผู้คนรู้จักพัฒนาจิตใจของตนเองให้ เป็นผู้มีที่ทัศนคติ มีค่านิยมที่เหมาะสม มีความเชื่อและเข้าใจในเรื่องของความดีและความเลว ตลอดจนสามารถวินิจฉัย ตัดสินใจและเข้าใจสภาพการณ์ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้อย่างถูกต้อง

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการศึกษาระดับบริการแก่ บุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกถิ่นที่อยู่อาศัยอย่างทั่วถึงและเสมอภาค เพื่อพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ของประเทศชาติให้มีคุณภาพ สามารถนำทรัพยากรต่างๆ มาใช้พัฒนาสภาพแวดล้อมของ ตนและชุมชนให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ สนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่ สมบูรณ์แบบรู้จักการประพฤติปฏิบัติตนตามความถูกต้องและเหมาะสมเป็นผู้ที่มีธรรมะประจำใจ ทำให้เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตตามควรแต่อัตภาพของตน รวมถึงสนับสนุนให้ผู้คนรู้จักพัฒนา จิตใจของตนเองให้เป็นผู้ที่มีทัศนคติ มีค่านิยมที่เหมาะสม อยู่ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้อย่างถูกต้อง

การประเมินผลการศึกษาอกระบบโรงเรียน

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวถึง การประเมินผลทางการศึกษาอกระบบโรงเรียน ควร ดำเนินการดังนี้

1. ควรเป็นการประเมินพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เรียนมากกว่าประเมินผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนเพียงอย่างเดียว ควรประเมินความก้าวหน้า ประเมินตามสภาพจริง ประเมินการ ประยุกต์ใช้ความรู้ มิได้ประเมินว่าได้หรือตก

2. ใช้เทคนิควิธีการประเมินที่หลากหลายให้เหมาะสมกับลักษณะของวิชาหรือ ลักษณะของกิจกรรมและลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย

3. ควรพยายามหลีกเลี่ยงการประเมินแบบแข่งขัน แต่ประเมินโดยการสะสมคะแนน และการประเมินผลงานที่เป็นรูปธรรมเพื่อผู้เรียนจะได้มีกำลังใจและไม่เครียด

4. กระบวนการประเมินควรให้ความยุติธรรมแก่ผู้เรียนและมีมาตรฐาน

5. การใช้แฟ้มสะสมงานเป็นเรื่องที่ดี เพราะการสอนส่วนใหญ่จะวัดได้แต่เนื้อหา แต่การใช้แฟ้มสะสมงานควรจะกำหนดแนวทางให้ชัดเจนมิเช่นนั้นจะวัดได้ไม่ครอบคลุม

6. ควรมีการติดตามผลและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

7. การประเมินผลนอกจากจะประเมินโดยฝ่ายผู้จัดการศึกษาแล้วควรจะรับฟังผลสะท้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียนด้วย

สรุปว่าการประเมินผลทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรเป็นการประเมินพัฒนาการ ความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้เทคนิควิธีการประเมินที่หลากหลายให้เหมาะสมกับ ลักษณะของกิจกรรมและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อผู้เรียนจะได้มีกำลังใจ และควรมีการติดตามผลและ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง โดยรับฟังผลสะท้อนกลับจากผู้เรียนด้วย

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การศึกษานอกระบบโรงเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจในลักษณะและความแตกต่าง ของบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่และกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นการกำหนดพื้นฐานในการ จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล (2550) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ว่า

1. เพื่อความเจริญและพัฒนาการส่วนบุคคลให้มีศักยภาพในตนเอง
2. เพื่อพัฒนาส่วนบุคคลและความก้าวหน้าของสังคม
3. เพื่อประสิทธิภาพขององค์กร ออกแบบสร้างโครงการเพื่อสนับสนุนให้องค์กรบรรลุ ความสำเร็จ ผ่านกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
4. เพื่อการปลูกสร้างสติปัญญา มีวัตถุประสงค์ว่า การเรียนรู้มีคุณค่าในตัวของตัวเอง เมื่อมีการถ่ายทอดความรู้ก็ยังมีคุณค่า
5. เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคม มีการเปลี่ยนแปลงสังคมที่รุนแรงโดยใช้การศึกษา ผู้ใหญ่เพื่อนำไปสู่การปลดปล่อยจากการถูกกดขี่

Knowles (1980) ได้นำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ซึ่งเป็นทั้งศิลป์ และศาสตร์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้ใหญ่ ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ ของผู้ใหญ่ ดังนี้คือ

1. ลักษณะความเข้าใจตนเองหรือมีมโนภาพแห่งตน (Self Concept) ผู้ใหญ่จะมีความคิดว่าสามารถนำตนเองได้ รู้จักเหตุผล ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ใหญ่จึงต้องการให้คนอื่นยอมรับและปฏิบัติต่อตนด้วยความยกย่องนับถือ ให้โอกาสตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

2. ประสบการณ์ (Experiences) ผู้ใหญ่จะมีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการสะสมด้วยวิธีการที่แตกต่างกันมาตั้งแต่ในอดีตและเป็นสิ่งที่มีคุณค่าเป็นแหล่งทรัพยากรซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่คือ ผู้ใหญ่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์กับผู้อื่นซึ่งเป็นการขยายโลกทัศน์ของผู้ใหญ่ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้นได้

3. ความพร้อมในการเรียน (Readiness to Learn) ผู้ใหญ่จะมีความพร้อมในการเรียนรู้ได้ดีที่สุด เมื่อสิ่งที่เรียนนั้นเป็นประโยชน์และมีความจำเป็นที่จะต้องรู้ รวมทั้งมีแรงผลักดันจากความต้องการที่จะต้องพัฒนาตามภารกิจซึ่งเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมก็จะส่งเสริมให้เกิดความพร้อมในการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

4. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to Learning) ผู้ใหญ่จะมีการเรียนรู้โดยอาศัยปัญหาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการในการเรียนที่มุ่งหวังจะให้เกิดการนำไปปฏิบัติได้ผลจริงในปัจจุบันนั้น เป็นการเรียนรู้เพื่อตอบสนองการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ดังนั้น หลักสูตรการเรียนการสอนจึงควรมุ่งเน้นประโยชน์ที่จะนำไปใช้ได้จริง รวมทั้งในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ จึงควรยึดปัญหาและกระบวนการแก้ปัญหาเป็นหลัก ผู้ใหญ่จะมีรูปแบบการศึกษาและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากความต้องการและความสนใจของตนเอง มีการวิเคราะห์ประสบการณ์และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมาใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนเกิดความรู้สึกที่ต้องการนำตนเองและเรียนรู้เพื่อสนองตอบความแตกต่างของภาวะปัจเจกในตน

สรุปการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ว่า การจัดกระบวนการเรียนการสอนให้แก่ผู้ใหญ่จะต้องคำนึงถึงรูปแบบวิธีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน ต้องให้ออกาสตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ยอมรับในประสบการณ์ของผู้ใหญ่ เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อระดับการเรียนรู้และพัฒนาการส่วนบุคคลให้มีศักยภาพในตนเอง โดยผู้ใหญ่จะเรียนรู้เมื่อมีความพร้อม สิ่งที่ต้องมีคุณค่าและต้องการซึ่งนำตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ซึ่งการจัดการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงผู้ใหญ่ให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ มุ่งเน้นประโยชน์ที่จะนำไปใช้ได้จริง

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การจัดกิจกรรมของการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ปัญหาความต้องการที่แท้จริงของบุคคล กิจกรรมการศึกษาจะต้องให้ความสำคัญในเรื่องสภาพแวดล้อมและปัญหาที่แตกต่างกันของบุคคลและชุมชน การศึกษานอกระบบจึงต้องมีความยืดหยุ่น ที่สัมพันธ์กับชีวิตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันไป (อุ้นตา นพคุณ, 2523)

อาชัญญา รัตนอุบล (2550) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐานและการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียน สายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น

2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์เพื่อการประกอบตามความต้องการในสาขาวิชาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสาขาเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม

3. การให้บริการข่าวสารข้อมูลและสารสนเทศต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมการจัดห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนตำบล ที่อ่านหนังสือและแหล่งความรู้ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดเคลื่อนที่ หน่วยงานที่สอนศึกษา วิทยุศึกษา โทรทัศน์ เพื่อการศึกษา ตลอดจนหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ เป็นต้น

4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษา รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย โภชนาการ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น

5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการทางสังคม เช่น กิจกรรมเพื่อชุมชน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา นันทนาการ เป็นต้น

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยให้ยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับวิถีชีวิตความต้องการและความแตกต่างของแต่ละบุคคลและชุมชน

2. หลักความต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตายเต็มศักยภาพและความสนใจ

3. หลักความเสมอภาคซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึงและรับการศึกษาอย่างกว้างขวาง ทั้งถึง เป็นธรรม และมีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน

4. หลักการกระจายอำนาจแก่สถานศึกษา และหลักการมีส่วนร่วมของสถาบันต่างๆ ของสังคมซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ภาคีเครือข่าย มีสิทธิและส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้

5. หลักการพัฒนาศักยภาพของกำลังคนและสังคมซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา และเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตและการแข่งขันของประเทศ

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมของการศึกษานอกระบบโรงเรียน จะต้องเป็นงานหรือโครงการที่ประชาชนต้องการ โดยยึดหลักประชาธิปไตย ไม่คำนึงถึงความแตกต่างในเรื่องฐานะ เพศ หรือวัย ควรได้สิทธิเท่าเทียมกันที่จะรับการศึกษา มีเนื้อหาวิชาที่สัมพันธ์กับปัญหาในชีวิตประจำวัน เป็นการศึกษาโดยการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวของเขาเอง โดยยึดหลักการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนและสังคมซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ

เพ็ญแข ประจันปัจจุบัน (2550) กล่าวถึง กิจกรรมทางการศึกษานอกระบบในโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ยึดหลักในการจัดการศึกษา 4 ประการ คือ

1. หลักสูตรการเตรียมตัวผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่เน้นหนักเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปในการเตรียมตัวเกษียณอายุ การพัฒนาสุขภาพจิต การบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การบำรุงรักษาสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมตัวทางการเงิน และรายได้ภายหลังเกษียณอายุจากการทำงานปกติ

2. หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต เป็นกิจกรรมที่เน้นหนักความรู้และการฝึกทักษะในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ การจัดกลุ่มออมทรัพย์ การจัดหางานให้กับผู้สูงอายุ

3. หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่เน้นหนักความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพอนามัย งานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ ศาสนธรรม ข่าวสารข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ

4. โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ เน้นหนักการจัดกิจกรรมเพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติให้กำลังใจผู้สูงอายุ และการใช้คุณค่าของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ต้องยึดหลักการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนได้เป็นอย่างดี และต้องตอบสนองปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) อันสอดคล้องกับความต้องการ (Needs) ของผู้สูงอายุ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมการศึกษาด้านความรู้พื้นฐาน เพื่อให้เกิดความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต กิจกรรมด้านการฝึกทักษะ เพื่อให้ความรู้และทักษะอาชีพ สร้างรายได้ ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง และกิจกรรมด้านข่าวสารข้อมูล ซึ่งเป็นการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ เพื่อเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

สรุปว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมความรู้ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านศาสนา ด้านอาสาสมัคร ด้านอาชีพ และการนันทนาการ รวมถึงการทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การพัฒนาสุขภาพจิต การส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ และต้อง สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

วีระจักร สุปัญญา (2545) กล่าวถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายกิจกรรม และการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้

1.1 การกำหนดเป้าหมายกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นข้อความที่ระบุผลที่ต้องการในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างกว้างๆ สามารถจำแนกเป็น เป้าหมายด้านความรู้และสติปัญญา ด้านจิตใจ คุณธรรม และด้านทักษะและความชำนาญ

1.2 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เป็นข้อความที่ระบุพฤติกรรม ความรู้ สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงออก เรียนรู้หรือหาคำตอบ อันจะนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมเรียนรู้มีลักษณะเป็นชุดของประสบการณ์ที่ออกแบบอย่างมีระบบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์กับเป้าหมายของการเรียนการสอนและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เหมาะสมกับประสบการณ์และทักษะของผู้จัดกิจกรรม

ใช้เวลาในการเตรียมการหรือการดำเนินการอย่างเหมาะสม รวมถึงพิจารณาสื่อ วัสดุอุปกรณ์และบริบทของกลุ่มผู้เรียน

2.2 การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ เริ่มจากการพิจารณาเป้าหมายการเรียนรู้ การสอนและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ กำหนดระดับการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เลือกรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้กำหนดเวลา กำหนดรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนรู้ ระบุแนวทางสำหรับผู้เรียน กำหนดวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และการสร้างสื่อสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้

2.3 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องสอดคล้องกลมกลืนไปกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ความต้องการของผู้เรียน ความสามารถทักษะของผู้จัดกิจกรรม วัสดุ สื่อ อุปกรณ์และเวลาที่กำหนดไว้ในการดำเนินกิจกรรม โดยการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้สามารถเริ่มจากการนำเข้าสู่กิจกรรม การให้คำแนะนำ กฎกติกาสำหรับกิจกรรม ผู้เรียน ผู้เรียนฝึกปฏิบัติและมีการให้ผลป้อนกลับ และให้ความรู้หรือทักษะคงอยู่กับผู้เรียนและการเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมใหม่

3. การกำหนดวิธีประเมินผู้เรียน มีประเด็นที่ควรพิจารณา ได้แก่

3.1 สิ่งที่ผู้จัดกิจกรรมต้องการประเมิน เช่น ปฏิภานของผู้เรียนต่อประสบการณ์เรียนรู้ ความรู้ความเข้าใจในข้อมูลจากการเรียนรู้ ทักษะการแก้ปัญหาหรือความสามารถประยุกต์ใช้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือค่านิยม เป็นต้น

3.2 วิธีการประเมิน โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ การพูดคุยทำความเข้าใจ หรือใช้ วิธีการที่เป็นระบบ การทดสอบให้คะแนน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน เครื่องมือที่ใช้เพื่อประเมินผู้เรียนมีหลายประเภท เช่น แบบทดสอบ การสังเกต การบันทึกผลการเรียนรู้ ฯลฯ การเลือกเครื่องมือที่ใช้ประเมินผู้จัดกิจกรรมอาจเป็นผู้กำหนด หรือเลือกร่วมกับผู้เรียน

อาชัญญา รัตนอุบล (2550) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง สภาพลักษณะของการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญที่ได้กำหนดไว้อย่างเป็นระบบ ตามปรัชญา ทฤษฎี แนวคิด หลักการ โดยประกอบด้วย กระบวนการหรือขั้นตอนในการเรียนการสอน ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนการสอนนั้น เป็นไปตามทฤษฎีหรือแนวคิดที่นำมาใช้โดยได้รับการตรวจสอบและยอมรับว่า สามารถช่วยให้การเรียนการสอนนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมาย ดังนั้น รูปแบบการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบโรงเรียน ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักๆ ดังนี้

1. ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน บริบททางการศึกษานอกระบบโรงเรียน

2. อธิบายลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับทฤษฎี หลักการที่นำมาใช้ และบริบททางการศึกษานอกระบบโรงเรียน
3. จัดระบบองค์ประกอบที่นำมาใช้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบดังกล่าว เพื่อไปสู่เป้าหมายของการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ
4. นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการและเงื่อนไขที่จะทำให้กระบวนการเรียนการสอนนั้นเกิดประสิทธิภาพอย่างเต็มศักยภาพ

สรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีองค์ประกอบสำคัญคือ การกำหนดเป้าหมายกิจกรรมและการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายของการเรียนรู้ เชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา รวมถึงพิจารณาสื่อ วัสดุอุปกรณ์และบริบทของกลุ่มผู้เรียน ให้มีบรรยากาศที่เป็นมิตร มีการให้ผลป้อนกลับ มีการกำหนดวิธีการและเลือกเครื่องมือที่ใช้ประเมินผู้เรียนอย่างเหมาะสม ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนรู้เป็นไปตามทฤษฎีหรือแนวคิดที่นำมาใช้ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรใช้วิธีการดังต่อไปนี้คือ

1. ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจและความแตกต่างระหว่างผู้เรียนให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์ของผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมาย
2. ใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น เรียนเป็นกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อย การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรายบุคคล ให้ผู้เรียนเลือกได้และให้เหมาะสมกับสภาพของกลุ่มเป้าหมายและสภาพของท้องถิ่น
3. ใช้สื่อชนิดต่างๆ ช่วยในการเรียนการสอน อาจจะใช้สื่อหลายชนิดผสมผสานกัน (multi-media) ใช้ระบบการศึกษาทางไกลเข้ามาช่วย
4. ควรมีความยืดหยุ่นในด้านต่างๆ เช่น เวลา หลักสูตร สถานที่ที่เรียน การลงทะเบียนและลดกฎระเบียบต่างๆ
5. ควรศึกษารูปแบบและวิธีการรับความรู้และการถ่ายทอดความรู้ที่มีมาแต่ดั้งเดิมของชุมชนว่า ในวิถีชีวิตของเขามีการถ่ายทอดกันอย่างไร มีการรับความรู้ใหม่อย่างไร แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ

6. เน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิด การวิเคราะห์ การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ การแก้ปัญหา และการประยุกต์ใช้ความรู้ ต้องปรับที่ตัวผู้เรียน ผู้เรียนอาจจะยังเคยชินกับการเรียนแบบเดิม คือ คอยเป็นผู้รับเท่านั้น ต้องปรับให้ฝึกคิด ฝึกวิเคราะห์

7. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองและการนำตนเอง
8. จัดการเรียนรู้ให้ผสมกลมกลืนกับชีวิต ไม่ควรให้แปลกแยกออกมาจากการดำเนินชีวิต
9. ควรเน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์
10. เน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การฝึกปฏิบัติจริงจนสามารถทำได้
11. ต้องสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงความจำเป็นของการเรียนรู้ สร้างนิสัยใฝ่รู้ ส่งเสริมให้เกิดความใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
12. ควรสอนวิธีการในการแสวงหาความรู้ (learning how to learn) มากกว่าเน้นการให้เนื้อหาความรู้ ควรให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้ และฝึกการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
13. ครูเป็นผู้สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนเป็นผู้แนะแนวช่วยแก้ไขปัญหา ผู้เรียนอาจเป็นทั้งครูและผู้เรียนในเวลาเดียวกัน
14. ควรใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านและวิถีชีวิตในการเรียนรู้
15. จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่

Caffarella (1994) กล่าวถึง หลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีพื้นฐานจากการศึกษาความต้องการและปัญหาของบุคคลและชุมชน เพื่อนำมา กำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน และต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญ 4 ประการดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของปัจเจกบุคคล
2. เพื่อช่วยประชาชนให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้
3. เพื่อเตรียมตัวสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต
4. เพื่อช่วยองค์กรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงสังคม
5. เพื่อเปิดโอกาสในการตรวจสอบและชี้วัดประเด็นทางสังคมและชุมชน

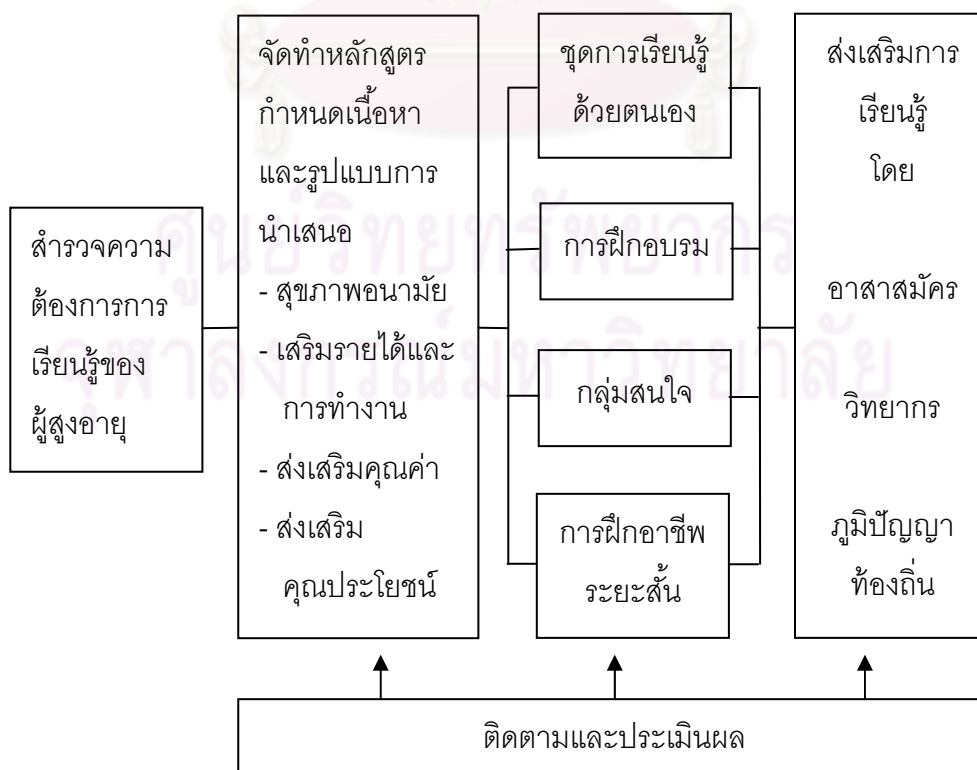
สรุปการพัฒนาระบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ว่า ควรจัดให้มีความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยพิจารณาตัวผู้เรียน และลักษณะของเนื้อหาวิชา การถ่ายทอดความรู้ การใช้สื่อการเรียนการสอน การใช้อุปกรณ์โสตทัศนศึกษา เพื่อนำมา กำหนดแนวทางพัฒนาโครงการ โดยการสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการตอบสนอง ความต้องการและแก้ไขปัญหา เน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเผชิญสถานการณ์

และการประยุกต์ใช้ความรู้ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการแสวงหาความรู้ ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อการพัฒนาตนเอง ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งกิจกรรมการศึกษาที่สามารถเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม จึงกำหนดรูปแบบการดำเนินงานการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยไม่จำกัดอาชีพและฐานะทางสังคม การเข้าร่วมโครงการทำได้ด้วยการสมัครเข้าเป็นสมาชิกของชมรมที่จัดตั้งขึ้นเพื่อประกอบกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสมัครใจ โดยจัดการศึกษาเพื่อให้ความรู้ ข่าวสารข้อมูลในเนื้อหาสาระที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในด้านสุขภาพอนามัย ด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ งานอดิเรกและสันทนาการ ฯลฯ ซึ่งจะจัดในรูปแบบของชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกอบรม กลุ่มสนใจ การฝึกอาชีพระยะสั้น ฯลฯ รูปแบบการเรียนรู้ตามที่ปรากฏในแผนภูมิที่ 1 ดังนี้

แผนภูมิที่ 1 แสดงรูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ (สุรกุล เจนอบรม, 2541)



พรประเสริฐ เสือสี (2547) กล่าวว่า กิจกรรมที่ควรจัดสำหรับผู้สูงอายุความเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ควรเน้นที่ความสุข ความเพลิดเพลิน ความสงบทางจิตใจ ได้เปิดหูเปิดตาเห็นความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันด้วยการท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ได้เห็นของจริง สามารถนำเอาประสบการณ์เดิมมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ เป็นการเรียนรู้ที่ดีกว่าการฟังบรรยาย ดีกว่าการอ่านหรือฟังคำบอกเล่าหรือเรียนรู้ในห้องเรียน การจัดการศึกษาออกสถานที่หรือทัศนศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่เน้นให้เกิดกระบวนการกลุ่มวิเคราะห์ปัญหาพร้อมกันจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น

เพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2550) กล่าวถึง กระบวนการถ่ายทอดเนื้อหาสาระในกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ยึดหลักในการจัดการศึกษา 4 ประการ คือ

1. หลักสูตรการเตรียมตัวผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่เน้นหนักเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงทางกาย และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
2. หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต กระบวนการถ่ายทอดเนื้อหาสาระสามารถดำเนินการในรูปของการฝึกอาชีพในหลักสูตรวิชาชีพระยะสั้น การฝึกอบรมจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ การฝึกอบรมแนะแนวอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
3. หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่เน้นหนักความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพอนามัย ศาสนธรรม ข่าวสารข้อมูล
4. โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ มีกรอบความคิดในการจัดกิจกรรม เช่น กิจกรรมยกย่องเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี เพื่อสร้างความเข้าใจของสังคมให้เห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ

สรุปการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุได้ว่า จำเป็นต้องเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลาเพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสมัครใจ โดยจัดการศึกษาเพื่อให้ความรู้ ข่าวสารข้อมูล ในเนื้อหาสาระที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในด้านสุขภาพอนามัย ด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ งานอดิเรกและสันทนาการ ซึ่งจะจัดในรูปแบบของชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกอบรม กลุ่มสนใจ การฝึกอาชีพระยะสั้น การสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ และการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยเน้นที่ความสุขและความสงบทางจิตใจ

แนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรจัดให้มีความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยพิจารณาตัวผู้เรียน (Learner center) และลักษณะของเนื้อหาวิชา การถ่ายทอดความรู้ การใช้สื่อการเรียนการสอน เพื่อนำมากำหนดแนวทางการพัฒนาโครงการ โดยเน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การคิดพิจารณาใคร่ครวญ (โยนิโสมนสิการ) การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ใช้ความรู้ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการแสวงหาความรู้ ด้วยการสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการตอบสนองความต้องการและแก้ไขปัญหาของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อตอบสนองความต้องการและแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับสภาพปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาด้านสติปัญญาที่เสื่อมถอยลง ปัญหาด้านจิตใจ วิตกกังวล ภาวะความเครียด ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคมที่สลับซับซ้อน และปัญหาทางด้านการขาดโอกาสทางการศึกษา จึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสมัครใจ ซึ่งจะจัดในรูปแบบของชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกอบรม โดยการให้ความสำคัญต่อความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ เป็นความสุขแบบบูรณาการความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุ ที่ต้องจัดการศึกษาให้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุ ซึ่งผสมผสานกับทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดเป็นการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี จึงต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนอย่างเป็นระบบและมีความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มผู้เรียน เนื้อหาสาระการเรียนรู้ เทคนิคและวิธีการเรียนรู้ ตลอดจนการผสมผสานกับทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ ที่ได้นำมาบูรณาการเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของนักการศึกษาต่างๆ ที่น่าสนใจหลายท่านแล้วพบว่า แนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในด้านต่างๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ และส่งเสริมสนับสนุนบุคคลให้รู้จักคิดวิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และบูรณาการความรู้ จึงมีความเหมาะสมกับกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการศึกษานี้ คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสภาพปัญหาและความต้องการในการเรียนรู้แตกต่าง

จากกลุ่มผู้เรียนในวัยอื่นๆ และแนวความคิดพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) มีกระบวนการวางแผนการเรียนรู้ที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ ที่ประกอบด้วยยุทธวิธีและเทคนิคหลายประการ และการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสอดคล้องกับการบูรณาการตามแนวทางการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่มีปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นหัวใจของจิตตปัญญาศึกษา คือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) ว่า มนุษย์มีศักยภาพความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และกระบวนทัศน์แบบองค์รวม (holistic paradigm) คือ การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต การจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมเพื่อพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล ทั้งกาย ใจ และความคิด เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งหลักการที่เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ เครื่องมือและวิธีการปฏิบัติต่างๆ สำหรับการเรียนรู้ ตลอดจนกระบวนกรจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนำไปใช้ในวงการศึกษา ต้องดำเนินไปเพื่อตอบสนองต่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายเฉพาะของการศึกษาเป็นหลัก โดยกลุ่มบุคคลและองค์กรที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยสถาบันการศึกษา อาจารย์ นักเรียนและนักศึกษา ต้องคำนึงถึงการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในวงการศึกษาอย่างเหมาะสม (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551) โดยแนวความคิดพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) มีกระบวนการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีการจัดกิจกรรมประกอบกับเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ซึ่งมีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอนประกอบด้วย

1. การประเมินความต้องการและปัญหา ที่เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ

2. การกำหนดวัตถุประสงค์ ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน

3. การออกแบบการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ ยุทธวิธี และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลง ความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้นี้ ต้องให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1) การวางแผนควรจะพิจารณาและทำการรวบรวมแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ต่างๆ ที่จำเป็นและจะต้องใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอน

2) กิจกรรมที่จะจัดขึ้นควรจะแสดงให้เห็นว่ามีคุณค่าและสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม

3) กิจกรรมการเรียนการสอนควรจะประกอบด้วยยุทธวิธีและเทคนิคหลายๆ ประการ

4) กิจกรรมการเรียนการสอนควรสอดแทรกการประเมินผลและการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ

5) กิจกรรมการเรียนการสอนที่จะจัดขึ้นควรเป็นไปในลักษณะที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในเรื่องของการวิเคราะห์ ถ่ายทอด ปรับเปลี่ยนและบูรณาการความรู้

6) กิจกรรมการเรียนการสอนที่จะจัดขึ้นนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความต้องการของผู้เรียนแต่ละคนด้วยดัชนีพื้นฐาน

7) กิจกรรมควรจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคนได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในการเรียนรู้

8) กิจกรรมที่จะจัดขึ้นควรพิจารณาถึงเรื่องของการสร้างบรรยากาศเพื่อการเรียนรู้อ การทบทวนและการทำความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับความต้องการของบุคคล ของกลุ่ม และการวางแผนต่อไปในอนาคต

4. การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ ตามข้อตกลงร่วมกันของผู้สอนและผู้ร่วมกิจกรรม

5. การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่ต้องการ

นอกจากนี้ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) ได้กำหนดขอบเขตหรือประเด็นที่จำเป็นในการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ก่อนนำรูปแบบกิจกรรมไปปฏิบัติจริง ประกอบด้วย การจัดการด้านสภาพแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้, การรวบรวมและจัดสรรทรัพยากร (บุคคลากร, งบประมาณ, วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ, ฯลฯ), การจัดการด้านกลยุทธ์สำหรับการวางแผนอย่างต่อเนื่อง, ความพร้อมในการดำเนินการจัดการเรียนการสอน, และการประเมินผลรูปแบบการเรียนรู้ทั้งหมดก่อนลงมือปฏิบัติจริง ในการวางแผนดังกล่าวสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้มีความสัมพันธ์กับปัจจัยหรือเงื่อนไขทางสภาพแวดล้อมที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าได้ ซึ่งการวางแผนดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

แผนภูมิที่ 2 แสดงขั้นตอนการวางแผนพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน
(Brundage and MacKeracher, 1980)



จากแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน สรุปได้ว่า แนวคิดหลักในการพัฒนานั้น มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้ ทักษะ ทักษะทัศนคติในทางที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้ตรงกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข และตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงพัฒนาศักยภาพความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนามนุษย์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในระดับจิตสำนึก หรือเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับของชีวิตทัศนคติ จำเป็นจะต้องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญด้วยสติและสัมปชัญญะ ผ่านประสบการณ์ตรงที่เชื่อมโยงการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวมทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา ดังนั้น แนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) จึงมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการบูรณาการผสมผสานกิจกรรมเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น สำหรับการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจและพัฒนาด้านในของมนุษย์ (ความคิด/อารมณ์/ความรู้สึก) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมภายนอก (คนอื่น/ชุมชน/สังคม) ผ่านกิจกรรมและกระบวนการที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติเพื่อมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการคือ การเสริมสร้างสุขภาวะ

จิตตปัญญาศึกษา

ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นคำที่บัญญัติโดยศาสตราจารย์กิตติคุณสุนน อมรวิวัฒน์ ราชบัณฑิต ในปี พ.ศ. 2549 มาจากคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Contemplative Education ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของ contemplation หรือ contemplative education ไว้ต่าง ๆ ดังนี้

คำว่า Contemplation มาจากภาษาละตินว่า contemplatio ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า theoria ในภาษากรีก ทั้งนี้ ทั้งสองคำ ต่างมีความหมายถึงการอุทิศตนอย่างสมบูรณ์ต่อการปฏิบัติเพื่อธรรมชาติของความเป็นจริง (reality) ปราบกฏเปิดเผย หรือแสดงออกมา ซึ่งนิยามคำว่า “contemplative education” เริ่มต้นขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะมลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เซอเกียม ตรุงปะ วินโปเซ บนฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน โดยให้นิยามการปฏิบัติเชิงจิตตปัญญา (contemplative education) ในการศึกษา หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง จะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้ จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาไม่ได้เพื่อ

การใคร่ครวญภายในเท่านั้น จิตตปัญญาศึกษาไม่ได้หมายถึงการละความเป็นวิชาการไป แต่หมายถึงการหยั่งรากมันให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ให้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรง และให้มีสมดุลกับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551)

สุมน อมรวิวัฒน์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึงความหมายของจิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่เริ่มต้นที่หัวใจ ไม่ใช่แค่คิด เพราะหัวใจนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึก และที่สำคัญมีตัวรู้ที่เรียกว่าสติ ที่ใหญ่กว่าตัวความคิดที่เป็นเพียงวัตถุของการรับรู้หรือเรียนรู้ นั่นหมายความว่า จิตใจจำต้องได้รับการฝึกฝนให้มีประสิทธิภาพและกำลังพอที่จะ “มองเห็น” สิ่งต่างๆ อย่างที่เป็น และเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างตัวเราเองและสังคม ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ กายและจิต

ประเวศ วะสี (2550ก) ได้ให้ความหมายของคำว่าจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษาหมายถึง การรู้จักตนเอง แล้วเกิดปัญญา ปัญญาหมายถึงการเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

วิจักขณ์ พานิช (2550) ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาคือ การให้คุณค่าแก่ศักดิ์ศรีและศักยภาพภายในของคนทุกคน การเรียนรู้บนการตั้งคำถาม สงสัย ใคร่ครวญด้วยหัวใจอย่างไม่เชื่อใครหรืออะไรง่าย ๆ จะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสร้างความสัมพันธ์กับศักยภาพนั้นที่ละน้อยๆ

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวว่า จิตตปัญญา เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายใน ให้เกิดการตระหนักรู้ และเกิดปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นุ่มลงสู่ใจอย่างใคร่ครวญ และสัมพันธ์กับคุณธรรมความเป็นมนุษย์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ไม่จำกัดเพียงแนวทางของศาสนา หากรวมถึงศาสตร์ ศิลปะ และกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสัมพันธ์ภาพและผู้เรียนสนใจจนสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2550) ให้นิยามของจิตตปัญญาศึกษาคือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

ชลลดา ทองทวีและคณะ (2551) ให้นิยามจิตตปัญญาศึกษาว่าหมายถึง กระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิดเชิงศาสนา มนุษยนิยม และองค์รวมบูรณาการ คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัดกับการมองโลกเป็นส่วนเสี้ยว สู่จิตที่ตื่นรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม มีความรักความเมตตา

Hart (2004) กล่าวถึง contemplation ว่าเป็นการใช้วิธีต่างๆ ตั้งแต่ การพิจารณา ไคร่ครวญ บทกวี และการทำสมาธิ ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้จิตใจที่มีความวุ่นวายอยู่ตามปกติสงบขึ้น เพื่อบ่มเพาะความสามารถในการตระหนักรู้ การมีใจจดจ่อ และการเข้าใจอย่างชัดเจน ให้ลึกซึ้งขึ้น

Zajonc (ม.ป.ป.) กล่าวว่า contemplation จะทำให้ผู้เรียนเกิดความสัมพันธ์แบบใหม่กับตนเอง กับผู้อื่น และกับโลก ให้ความรู้ที่ไม่ใช่ความรู้บนฐานข้อมูลและการแยกขาดระหว่างอัตวิสัยกับภววิสัย แต่เป็นความรู้และปัญญาที่เข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

Haynes (ม.ป.ป.) กล่าวว่า contemplation คือ วิธีการที่จะพัฒนาสมาธิและ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อก่อให้เกิดความตระหนักรู้ และความรักความเมตตา

สรุปความหมายของจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ฝึกฝนการพิจารณาไคร่ครวญสิ่งต่างๆ ด้วยจิตใจ ไม่ใช่เพียงแค่การใช้ความคิดหรือความจำทางสมอง เพื่อสร้างการเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ หรือเกิดความรู้ใหม่ขึ้น จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง กายและจิต และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคือ การสร้างสติปัญญาในการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ

ปรัชญาการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

ปรัชญาแนวคิดเรื่อง “contemplative education” ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ สหรัฐอเมริกา มีปรัชญาการศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจเปิดกว้างซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550)

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2549) กล่าวถึง วิสัยทัศน์ทางการศึกษาของมหาวิทยาลัยนาโรปะว่า จะเป็นมหาวิทยาลัยที่หลอมรวมเอาองค์ประกอบการสอนด้านจิตหรือภาวนา และการศิลปะแขนงต่าง ๆ รวมทั้งการศึกษาแนวตะวันตก ผสมไว้ด้วยกัน

วิจักขณ์ พานิช (2550) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา หรือการศึกษาด้านใน จำเป็นที่จะต้องรวมเอาทั้งแง่มุมของการฝึกจิตใจในชีวิตประจำวัน จากการเข้าไปเรียนรู้ปัญหา และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวในชีวิตประจำวัน ทั้งในแง่ของเหตุปัจจัยและผลที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์และความรู้สึกของเราไปพร้อมๆ กัน พร้อมกันนั้นพื้นฐานของการภาวนา การเข้าไปสัมผัสทุกขสัจจ์ในชีวิตของ

ตนเองและผู้อื่นสามารถเป็นดังเชื้อไฟให้กับเส้นทางการฝึกฝนตนเอง อย่างที่เติมเปี่ยมไปด้วยศรัทธาและความมุ่งมั่น

ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) กล่าวถึงปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา 2 ประการคือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือ ความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน มนุษย์มีศักยภาพภายในตัว เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็นจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่มีปริมาตรกว้างขวาง เข้าถึงความ เป็นทั้งหมด หรือความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ หลุดพ้นจากความบีบคั้น จากความคับแคบ เป็นอิสระ มีความสุข เป็นมิตรภาพอันไพศาล รักเพื่อนมนุษย์ และรักธรรมชาติทั้งหมด

ภายใต้กระบวนการพัฒนาด้านจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก จะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรงในฐานะเป็นจุดคานงัดที่สำคัญของการดึงเอาศักยภาพภายในของมนุษย์ออกมา การเข้าไปสัมผัสประสบการณ์ตรงเป็นกระบวนการสำคัญที่วางอยู่บนฐานความเชื่อมั่นในความ เป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ มากกว่าการศึกษาจากการวิเคราะห์และท่องจำ กล่าวได้ว่า ประสบการณ์ตรงคือ จุดรวมศูนย์ของวิชาวิธีระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก และเป็น ปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของการเรียนรู้จิตต ปัญญาศึกษา

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือ ทัศนะที่มองโลกในแง่ที่เป็น ความสัมพันธ์และการผสานเข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง คือ ทัศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติ ของสรรพสิ่งคือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต มองเห็นว่ามีมนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ด้วยเหตุนี้ การกระทำอันใดอันหนึ่ง ของมนุษย์จึงสามารถส่งผลสะท้อนกันไปทั้งองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะท้อนต่อ สรรพสิ่ง และผลสะท้อนนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต่อเนื่องกันอย่างไม่หยุด นิ่งและมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

กระบวนทัศน์องค์รวมยังกินความหมายกว้างขวางไปถึง “ความเป็น” หรือ “Being” ภายในตัวมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วยสามฐานคือ ฐานกาย ฐานใจ ฐานหัว ระบบคิดภายใต้ กระบวนทัศน์แบบแยกส่วนทำให้มนุษย์ติดอยู่กับฐานใดฐานหนึ่งเป็นการเฉพาะ ในขณะที่กระบวน ทัศน์องค์รวมจะเน้นการพัฒนาที่กระตุ้นทั้งสามฐาน เพื่อให้บุคคลเกิดความสมดุลภายใน และไม่ ติดอยู่กับฐานใดฐานหนึ่งเป็นการเฉพาะ ด้วยเหตุนี้ กระบวนทัศน์องค์รวม จึงหมายถึง การพัฒนา

ทุกฐานของมนุษย์อย่างไม่แยกส่วน พร้อมกับการสร้างระบบที่เหมาะสมต่อการพัฒนา ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลย่อมสะท้อนความเป็นองค์รวมเช่นกัน ในแง่ของการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง พร้อมๆ กับการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งรอบตัวในธรรมชาติ บนฐานของการมองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจ ปราศจากอคติที่เกิดจากความแตกต่างหลากหลาย สมกับเป้าหมายสูงสุดของจิตตปัญญาศึกษาที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม รวมทั้งแผ่ขยายคุณภาพภายในดังกล่าวไปสู่การสร้างสังคมและโลกที่สันติสุขได้ต่อไป

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2551) มีปรัชญาในการศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ใฝ่เรียนรู้ ฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องและสมดุลทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ มีความรู้ ความสามารถ และทักษะไปใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ปัญญา และความรักความเมตตา ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน องค์กรและสังคม บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

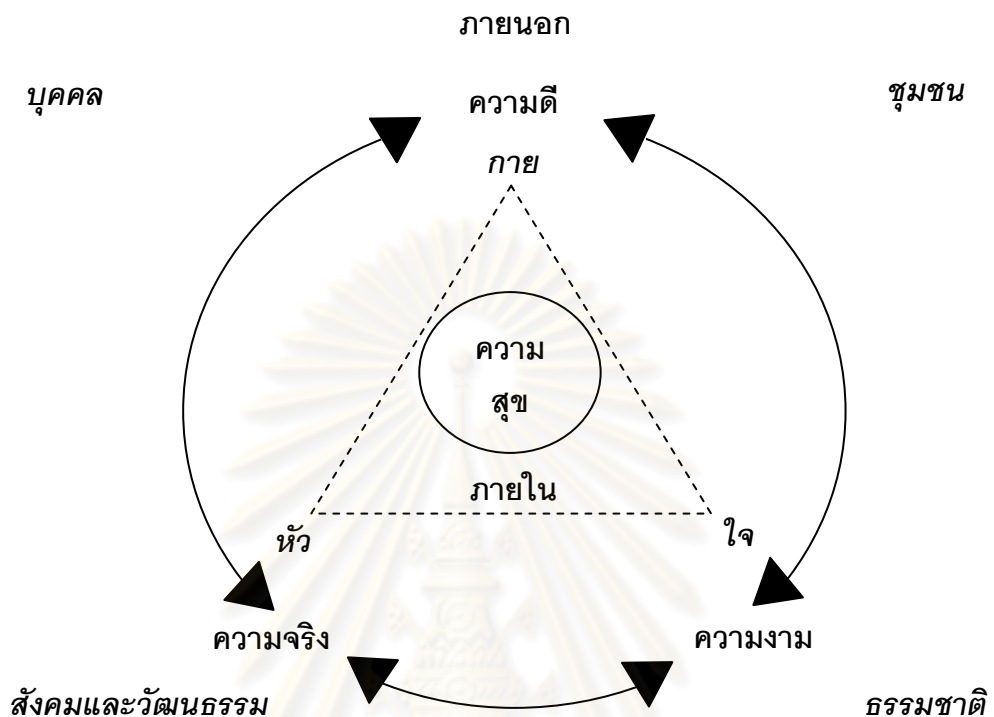
สรุปปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาบนฐานของความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับของจิตสำนึกที่เข้าถึงความเป็นอิสระ มีความรู้ ความสามารถ และทักษะไปใช้ในการส่งเสริมให้เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับความหลากหลายได้อย่างมีความสุข คือการมองโลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์แบบองค์รวมและการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มองเห็นว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน

วงจรกิจการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

วงจรกิจการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เป็นการประยุกต์เอาปรัชญาพื้นฐานของความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และกระบวนการทัศน์องค์รวมทั้งสองประการมาใช้ในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นวงจรกิจการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ดังนี้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550)

1. ใช้การเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี ที่มีอยู่ในตัวมนุษย์เองเป็นแกน
2. เป็นการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมเพื่อพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล ทั้งกาย ใจ และความคิด เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงจากภายนอกสู่ภายใน และจากภายในสู่ภายนอก จากบุคคลสู่ชุมชน สังคม วัฒนธรรม และธรรมชาติ และจากธรรมชาติ สังคม วัฒนธรรม สู่ชุมชนและบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตอย่างแท้จริง เป็นแกนในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ดังแผนภาพที่ 2 ดังนี้

แผนภาพที่ 2 แสดงวงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550)



วงจรของความสัมพันธ์ระหว่าง ความจริง ความดี ความงาม ที่เป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การเข้าถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริงย่อมทำให้เข้าถึงอีกสองสิ่งพร้อมกันด้วย และเมื่อมีสิ่งหนึ่งก็จะเกิดอีกสองสิ่งตามมาด้วย สะท้อนถึงสภาวะความเป็นองค์รวมที่แท้จริงของธรรมชาติ แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าผู้เรียนแต่ละคนจะเริ่มต้นจากจุดใด คือ การมองเห็นและเข้าใจความเป็นจริงในตนเอง ผู้อื่น หรือธรรมชาติ หรือการเข้าถึงความดีด้วยการเปิดรับ มีเมตตาอย่างแท้จริง ไม่ตัดสินทั้งตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ก็จะพาให้เข้าถึงอีกสองสิ่งไปด้วย เช่น การเข้าถึงความงามของธรรมชาติในขณะที่ใจสงบ ทำให้มองเห็นความจริงว่าในธรรมชาติไม่มีสิ่งบกพร่อง ไม่มีสิ่งถูกหรือผิด มันเป็นเช่นนั้นเอง เชื่อมโยงสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ แล้วเกิดความรักความเมตตา ลดการตัดสิน คาดโทษ คาดหวัง ตนเองผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดความสุข เกิดความรู้สึกเบาสบาย เป็นอิสระ อิ่มอก อิ่มใจ เกิดความปิติด้วยความรัก ความเมตตาในใจ หรือการมองเห็นความจริงเบื้องหลังวิถีคิดและความรู้สึกนึกคิดของตนเองและของผู้อื่น ที่ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ก็นำไปสู่การเห็นความงามในตนเองและในตัวเพื่อนมนุษย์ มองเห็นความจริงว่า มนุษย์ก็เป็นอย่างนี้เอง เห็นว่ามนุษย์คือเพื่อนร่วมทุกข์ ส่งผลให้ความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ทำให้มีความสุข

วงจรรการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ผ่านตนเองจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทั้ง กาย ใจ และความคิด ผ่านทั้งการปฏิบัติ ประสบการณ์ตรง เรื่องราวชีวิต ความสัมพันธ์และการเรียนรู้ในกลุ่มหรือชุมชน เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมและสมดุล เป็นความรู้ที่พัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ในตัวแต่ละคน และศักยภาพของชุมชนจิตตปัญญาศึกษาได้อย่างมีพลัง เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงจากภายนอกสู่ภายใน และจากภายในสู่ภายนอก จากบุคคลสู่ชุมชน สังคม วัฒนธรรม และธรรมชาติ และจากธรรมชาติ สังคม วัฒนธรรม ชุมชนและบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตอย่างแท้จริง เป็นการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ว่าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และที่สำคัญที่สุดคือเป็นการเรียนรู้สู่ “การเปลี่ยนแปลง” ที่มีไม่เพียงการเปลี่ยนแปลงในตน แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ขยายใหญ่ ไปครอบคลุมและเชื่อมโยงถึง ชุมชน สังคม และธรรมชาติอีกด้วย

เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2549) กล่าวถึง เป้าหมายทางการศึกษาของมหาวิทยาลัยนาโรปะ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยตั้งอยู่บนปฐมนิคมของการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเมื่อแรกก่อตั้ง และมรดกทางวัฒนธรรมแห่งการภาวนา ซึ่งประกอบไปด้วย องค์ประกอบทั้ง 6 ได้แก่

1. ความรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ เป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาแนวภาวนา การฝึกฝนความรู้เท่าทันนี้หมายถึง การรับรู้ถึงประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ ในแต่ละขณะอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นการเท่าทันกระบวนการทางความคิด การรับรู้ความรู้สึกผ่านผัสสะต่างๆ รวมทั้งห้วงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายและจิตใจหลอมรวมกันได้โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมแล้ว การสื่อสารเป็นไปด้วยความเปิดกว้างและชัดเจน ตระหนักรู้และชื่นชมโลกได้อย่างเต็มเปี่ยมกว้างขวาง การกระทำต่างๆ ก็มีประสิทธิภาพ

2. สร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเรียนรู้ การศึกษาเรียนรู้ไม่ได้เป็นเพียงการแสวงหาความรู้โดยปัจเจกบุคคลเท่านั้น และกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพก็ไม่ได้เกิดขึ้นในห้องเรียนที่แยกสัดส่วนออกจากสิ่งแวดล้อมโดยสิ้นเชิง หากว่าเกิดจากการปฏิสัมพันธ์และปะทะสังสรรค์ในความสัมพันธ์ที่เรามีต่อผู้คนและสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อผู้เรียนมีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น ก็จะสามารถเข้าผู้อื่นและโลกได้มากขึ้นเป็นลำดับ อีกทั้งความเอื้ออาทรและความเมตตาต่อผู้อื่นก็จะงอกงามขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติด้วย บรรยากาศการเรียนรู้เช่นนี้เองที่ผู้เรียนจะค้นพบจิตใจและภูมิปัญญาภายในตน

3. บ่มเพาะความเปิดกว้าง กล่าวได้ว่า ผู้มีการศึกษานั้นควรมีคุณลักษณะ 5 ประการด้วยกัน ซึ่งถือเป็นแนวทางฝึกปฏิบัติไปสู่พัฒนาการภายในที่สมดุล และเพื่อการเรียนรู้และการตอบสนองต่อโลกอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเส้นทางของการดำรงชีวิต ได้แก่

3.1 ความเปิดใจและความเคารพในประสบการณ์ตรงของผู้เรียนเอง หมายถึง ความตั้งใจที่จะมองให้เห็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นต่อตนเองอย่างชัดเจน รับรู้ความรู้สึกทางผัสสะและอารมณ์ต่างๆ รวมถึงสภาวะจิตที่เป็นไปในแต่ละห้วงของปัจจุบันขณะ

3.2 ทักษะการสื่อสารและการสรรสร้างความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการสัมพันธ์และสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากการเรียนรู้ที่จะยอมรับและชื่นชมคุณค่าของประสบการณ์ตรงของผู้อื่น

3.3 ฝึกฝนการคิดวิเคราะห์ คือ ความสามารถในการรับรู้และวิเคราะห์โลก มองเห็นลักษณะจำเพาะของปรากฏการณ์ต่างๆ ได้อย่างเชื่อมโยง คุณสมบัตินี้บ่มเพาะได้ด้วยการทำความเข้าใจในเหตุปัจจัยและฐานแห่งการก่อเกิดและขับเคลื่อนของสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจับประเด็นต่างๆ เพื่อการเข้าใจตัวเองและสังคมโลกที่ตนอยู่ได้อย่างมีวิจารณญาณ

3.4 ชื่นชมในภูมิปัญญาของโลก คือ เรียนรู้และชื่นชมในความหลากหลาย ระบบคุณค่าต่างๆ ที่อยู่ในสังคมโลก ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการอันสร้างสรรค์และพัฒนาความรู้ของตัวเองให้ขยายขอบเขตไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งในด้าน พุทธิปัญญา อารมณ์และด้านการปฏิบัติ โดยเพิ่มการรับรู้และการชื่นชมในวิถีแห่งปัญญา การแสดงออกทางปัญญา ประสบการณ์ และความสร้างสรรค์ ที่มีอยู่อย่างหลากหลายในโลกนี้

3.5 การกระทำที่มีประสิทธิภาพ คือความสามารถในการนำเอาความรู้หรือความเข้าใจที่ตนได้มา ไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ โดยอาศัยคุณลักษณะของความเปิดใจกว้าง ความเข้าใจอันกระจ่างชัด ความสามารถในการสื่อสารและสัมพันธ์ เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตของตนเอง

4. มรดกแห่งการศึกษาแนวพุทธ ระบบการศึกษาแนวพุทธนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานการฝึกปฏิบัติสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งนำไปสู่การค้นพบความไม่มีตัวตน (egolessness) ซึ่งในทางพุทธปรัชญาหมายถึง ภาวะที่เข้าถึงได้ ผ่านประสบการณ์และความเข้าใจถึงความจริงที่ว่า “ตัวเรา” นั้นหาได้ดำรงอยู่อย่างเอกเทศตายตัวไม่ แต่เป็นกระบวนการของชีวิตที่ดำเนินไปอย่างมีเหตุปัจจัยประกอบอยู่ด้วยเสมอ

5. วิถีแห่งภูมิปัญญาโลก แนวทางดั้งเดิมของการแสวงหาและเข้าถึงความรู้และภูมิปัญญาต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนั้นรวมถึง แนวทางของศาสนาหลักดั้งเดิมทั้งหลาย จารีต ธรรมเนียม

ปฏิบัติ วัฒนธรรมและศาสตร์แห่งความรู้ที่ลึกลับทั้งหลาย ซึ่งยังคงมีคุณค่าและประโยชน์ต่อสังคมปัจจุบัน โดยสามารถให้ความเข้าใจที่ลุ่มลึกและแนวทางออกที่เหมาะสม

6. การไม่ฝักใฝ่ในลัทธิความเชื่อหรือศาสนาใดๆ และความเปิดกว้าง ธรรมเนียมปฏิบัติในการฝึกฝนทางจิต การบ่มเพาะการตื่นรู้ และความรู้เท่าทันตัวเองและโลก เป็นหลักปฏิบัติที่มีอยู่ในวัฒนธรรมและศาสนาต่างๆ ในโลก เป็นสิ่งที่วัฒนธรรมทั้งหลายให้ความสำคัญ ไม่ใช่ในฐานะของหลักปฏิบัติทางศาสนา แต่ในฐานะที่เป็นแนวทางไปสู่การค้นพบตัวเองและความเข้าใจโลกที่ลุ่มลึก ในทางประวัติศาสตร์ เพื่อเข้าใจถึงสภาวะและประสบการณ์ของความเป็นมนุษย์

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวถึง เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญา ไม่ได้เพื่อการไคร่ครวญภายในเท่านั้น จิตตปัญญาศึกษาไม่ได้หมายถึงการละเลยความเป็นวิชาการไป แต่หมายถึงการหยั่งรากให้ลึกซึ่งยิ่งขึ้น ให้เห็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงมากขึ้น และให้มีสมดุลกับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550) กล่าวว่า การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ที่นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในตนเอง การรับฟังและยอมรับความแตกต่างระหว่างเพื่อนมนุษย์ รวมทั้งการตระหนักต่อการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งที่ล้วนเป็นหนึ่งเดียวและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันเสมอ มุมมองและโลกทัศน์ในลักษณะดังกล่าวนี้สามารถใช้ในการอธิบายวิถีการดำรงอยู่ของมนุษย์อย่างมีสมดุลและสันติสุข

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2551) มีเป้าหมายหลักคือ การที่มนุษย์ทั้งหมดสามารถเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อความสุขและการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ ดังนั้น วัตถุประสงค์ของหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาจึงมุ่งผลิตบัณฑิตที่

1. มีความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ใฝ่เรียนรู้ ฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง และสมดุลทั้งกาย ใจและจิตวิญญาณ
2. สามารถนำความรู้และทักษะไปใช้ ในการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล ชุมชน องค์กร และสังคม
3. มีความตระหนัก เข้าใจ และภาคภูมิใจในบทบาท ภาระหน้าที่ คุณค่าและความสำคัญของวิชาชีพ คุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบของนักวิชาการ นักวิจัย นักบริหาร และผู้ที่ปฏิบัติงาน

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) กล่าวถึง เป้าหมายของการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาพบว่า โดยส่วนใหญ่มีเป้าหมาย

เพื่อก่อให้เกิดความตระหนักรู้และพัฒนาความสามารถในการเชื่อมโยงกับพระเจ้า หรือปัญญาภายในได้ เป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเริ่มต้นจากการมีความสมดุลทั้งมิติทางกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ มีชีวิตที่ดั่งงาม มีความสุข

จุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้และการเรียนรู้มิติ/โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนะ/มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Fundamental) อย่างลึกซึ้ง (Profound) ทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

สรุปได้ว่า เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะความรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ การรับรู้ถึงประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ การเท่าทันกระบวนการทางความคิด ในความสัมพันธ์ที่เรามีต่อผู้คนและสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นแนวทางฝึกปฏิบัติไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาชีวิตภายในที่สมดุลทั้งกาย ใจและจิตวิญญาณ และเพื่อการเรียนรู้และการตอบสนองต่อโลกอย่างสร้างสรรค์ บนพื้นฐานของความรักความเมตตาและ เรียนรู้ที่จะยอมรับและชื่นชมคุณค่าของประสบการณ์ตรงของผู้อื่น สามารถดำรงอยู่ในวัฒนธรรมร่วมสมัยในโลกปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมที่ “สบาย” ที่มาจาก “สัปปายะ” คือ สภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยเป็นสภาพแวดล้อมที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ผู้คนรู้จักรดน้ำใจให้คนรอบข้าง ให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนรู้ในทุกขณะ ทั้งนี้ การเอาใจใส่จิตใจในกระบวนการเรียนรู้นั้น สามารถทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ (วิจักขณ์ พานิช, 2548)

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายถึงการรับรู้ในทางอื่นๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ

2. การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง กอปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการ

น้อมนำมาคิดใคร่ครวญดูอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนา ฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

ประเวศ วะสี (2549) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ภายใน การศึกษาด้านใน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ เกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษามี ดังนี้

1. การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรามองโลก มองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาตிக็จะถึงความเป็นอิสระ

2. กิจกรรมต่างๆ เช่นกิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร (volunteer) สุนทรียสนทนา (dialogue) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ

3. การปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ (Retreat) ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จะเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้น

4. การทำสมาธิ (Meditation)

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ให้ผู้ศึกษาย้อนกลับไปหารากของคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ สะท้อนการคิดให้เห็นความเป็นพลวัตไม่หยุดนิ่ง สามารถมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนา ดนตรี ศิลปะ ธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นเครื่องมืออย่างดีที่สามารถทำให้เกิดการหยั่งรู้ภายใน จนก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสุขสงบอย่างแท้จริง ด้วยตัวของตัวเอง และสามารถสัมผัสคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความมีคุณภาพของสรรพสิ่ง

ณัฐพัช วัชวิญญู (2550) กล่าวถึง จิตตปัญญาศึกษาว่าเป็นการศึกษาแบบ “เอาชีวิตเข้าแลก” โดยเห็นว่า จิตตปัญญาศึกษาน่าจะเป็นหนทางฝึกฝนเพื่อการตื่นรู้และการดำรงอยู่อย่างเต็มเปี่ยม รับรู้ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในตัวเราในแต่ละปัจจุบันขณะ โดยเอาทั้งหมดของตัวเรา

เข้าเรียนรู้ เอาชีวิตของเราเข้าแลกกับการรับรู้ปัจจุบันขณะ อันถือเป็นประตูหรือทางเข้าสู่การมองเห็นความงามอันวิจิตร และความดีอันประเสริฐ และความจริงอย่างที่เป็นในชีวิตและโลก

ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) กล่าวว่า หลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการอบรมหรือหลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยหลัก 7 ประการ ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal) กล่าวคือ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา อาศัยการปรับสภาวะจิตสู่สภาวะที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเรียนรู้ อาทิ สภาวะสมาธิ สภาวะรู้สึกตัว สภาวะอัลฟา เป็นต้น เมื่อปรับสภาวะจิตแล้ว จึงอาศัยสภาวะจิตนั้นทำงานทางจิตด้วยการพิจารณาอย่างใคร่ครวญและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ไปในด้านต่างๆ อย่างน้อย 3 ด้านคือ ด้านพุทธิปัญญา ด้านภายในบุคคล และด้านระหว่างบุคคล เพื่อปลูกศักยภาพการเรียนรู้และพัฒนามนุษย์อย่างเต็มสมบูรณ์

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ) ภายใต้กระบวนการที่เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ “กระบวนการ” อาจจะมี ความสำคัญยิ่งกว่ากระบวนการ เพราะ “กระบวนการ” และคุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวกระบวนการคือ หัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงภายใน กระบวนการที่มีพลังแห่งความรักความเมตตา จะสามารถส่งพลังจากส่วนทั้งหมดของตนเองทั้ง สุนทรียะ สุนทรียะ และสุนทรียะ เพื่อรองรับและเกื้อหนุนผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด พลังความรักความเมตตาที่ส่งออกมาจะช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะก้าวเข้าสู่พื้นที่เสี่ยง เพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่ายขึ้น องค์ประกอบเรื่องความรักความเมตตาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่กระบวนการและบรรยากาศภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักของการจัดกระบวนการด้วย คือ จะต้องใส่ใจในการจัดกระบวนการและบรรยากาศแวดล้อมที่เป็น “สัปปายะ” คือ เป็นมิตรต่อผู้เข้ารับการอบรม เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และเป็นมิตรต่อชุมชนรอบข้างด้วย ซึ่งสถานที่ในการจัดการอบรมนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยกระตุ้นเร้าศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล ซึ่งเป็นหลักการที่มีรากฐานมาจากกระบวนการของศรัทธา

กระบวนการที่มีพลังในการเปลี่ยนแปลงต้องสามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ เพราะการเชื่อมโยงเช่นนี้จะเป็นการนำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้และพัฒนาขึ้นๆ เป็นไปอย่างยั่งยืน ซึ่งไม่เพียงแต่กระบวนการจะต้องเชื่อมโยงเข้ากับชีวิตของผู้เข้ารับการอบรมเท่านั้น หากกระบวนการจะต้องเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน และเกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (learning community) ร่วมกัน โดยจุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ การเกิดวิถีการปฏิบัติร่วมกันที่เปลี่ยนแปลงไป นั่นคือ การสนทนากันอย่างมีสติและย้อนกลับมาดูตนเอง (reflective conversation) ซึ่งเป็นคุณสมบัติของกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม

4. หลักการเผชิญหน้า (Confrontation) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจะจำกัดอยู่ในวงแคบเมื่อมนุษย์ปิดบังตัวเองอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย การเน้นกิจกรรมที่เปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ การจัดกระบวนการให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง มีข้อควรระมัดระวังอย่างยิ่งว่า พื้นที่เสี่ยงดังกล่าวต้องอยู่ภายใต้พื้นที่ปลอดภัยอันเกิดจากพลังของกระบวนการที่คอยโอบอุ้มกลุ่มและผู้เข้ารับการอบรมไว้ หลักการเข้าเผชิญจะต้องดำเนินควบคู่ไปกับหลักความรักความเมตตา

การเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงอาจแยกแยะออกได้เป็น 2 พื้นที่หลักคือ พื้นที่ภายในร่างกายและจิตใจ กับพื้นที่ภายนอกของสิ่งแวดล้อมและชุมชน การเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงภายในร่างกายสามารถพบได้ในกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะที่พื้นที่เสี่ยงภายในจิตใจ และการเข้าเผชิญกับความเป็นจริงของตน โดยการทำกิจกรรมหรือเกมที่กระตุ้นให้แสดงออกถึงตัวตนล้วนเป็นการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงภายในจิตใจ ซึ่งจำเป็นและเกื้อกูลต่อการเรียนรู้และพัฒนา ซึ่งการเข้าเผชิญกับความเป็นจริงในจิตใจนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่เป็นประตูนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน การพาผู้เข้ารับการอบรมสู่พื้นที่ไม่คุ้นชินภายนอก หรือแม้แต่การต้องเข้ามาอยู่ในหมู่คนกลุ่มใหญ่สำหรับผู้เข้ารับการอบรมบางคน ล้วนสามารถเรียกได้ว่าเป็น “พื้นที่เสี่ยง” สำหรับผู้เข้ารับการอบรมได้ทั้งสิ้น การเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงภายนอกจะช่วยกระตุ้นเร้าการดึงเอาศักยภาพภายในออกมาใช้เพื่อรองรับกับสถานการณ์ภายนอก และสามารถเป็นเงื่อนไขให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา การวางความต่อเนื่องจากกิจกรรมหนึ่ง

สู่อีกกิจกรรมหนึ่งอย่างเป็นระบบ ช่วยวางแนวทางที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ให้กับผู้เข้ารับการอบรม กระบวนการส่วนใหญ่อาจพอแบ่งขั้นตอนออกได้เป็น 3 ขั้นตอนใหญ่คือ 1) ขั้นตอนเตรียมความพร้อม 2) ขั้นตอนดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุปบทเรียน โดยที่กิจกรรมที่นำเข้าสู่แต่ละขั้นจำเป็นต้องวางความต่อเนื่องให้เกิดความไหลลื่นจากกิจกรรมหนึ่งสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกติดขัด หลักความต่อเนื่องอาจใช้การอธิบายโดยความไหลลื่นของพลัง (energetic flow) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากขั้นที่ 1 2 และ 3 ทั้งนี้ความไหลลื่นของพลังขึ้นอยู่กับว่ากระบวนการจัดกระบวนการแต่ละกระบวนการมีลักษณะเช่นไร จะเห็นได้ว่า ความต่อเนื่องกับความเชื่อมโยงก็คือสิ่งเดียวกัน เพียงแต่ความต่อเนื่องพิจารณาในมิติของเวลา ส่วนความเชื่อมโยงพิจารณาในมิติของพื้นที่

6. หลักพันธะสัญญา (Commitment) คือ การเชื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ในเชิงการจัดกระบวนการเรียนรู้ การทำให้เห็นประโยชน์ของแนวปฏิบัติในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง และการเห็นประจักษ์ว่าสิ่งนั้นเกิดและทำได้จริงด้วยการผ่านประสบการณ์ตรง เกิดความเข้าใจความเป็นจริงอย่างแจ่มชัด จะเป็นจุดเริ่มในการสร้างศรัทธา และก่อให้เกิดความมุ่งมั่นจากภายใน เกิดฉันทะ หรือความพอใจ ความยินดีในธรรม คือ ความเป็นจริงตามธรรมชาติที่ได้รับรู้ ทั้งตัวกระบวนการและกระบวนการจึงมีสามารถมีบทบาทในการจุดประกายความมุ่งมั่นให้เกิดขึ้นในตัวผู้เข้ามาร่วมเรียนรู้ได้ แต่การรักษาความมุ่งมั่นให้ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องนั้น ต้องอาศัยเหตุปัจจัย และองค์ประกอบที่เกื้อหนุนการเปลี่ยนแปลงภายในอีกหลายประการ ทั้งเงื่อนไขภายนอกและเงื่อนไขภายใน (เงื่อนไขภายในที่มีผลต่อความมุ่งมั่น มีได้หลากหลาย เช่น สภาวะทางจิตใจและอารมณ์ ความมีสติรู้ตัว ความมีใจสงบ การรู้เท่าทันความเป็นจริง โดยเฉพาะความเป็นจริงในตนเอง เป็นต้น ส่วนเงื่อนไขภายนอกที่สำคัญได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมหรือเป็นสปีปายะ และกัลยาณมิตรหรือชุมชนแนวปฏิบัติที่จะคอยช่วยเหลือเกื้อกูล และส่งเสริมซึ่งกันและกัน) เงื่อนไขภายนอกที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งคือการมีสังฆะ หรือชุมชนที่เป็นกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือ และสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความมุ่งมั่น โดยอาศัยการเข้าไปเป็นประจักษ์พยานซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่ตั้งอยู่บนฐานของวิถีการปฏิบัติร่วมกันที่คอยประคับประคองปณิธานร่วมของชุมชน ให้ดำเนินสืบเนื่องต่อไป ภายหลังจากการเข้ารับการอบรม

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต ความสำคัญของชุมชนแนวปฏิบัตินี้ทั้งในแง่ของพื้นที่ที่

สามารถรองรับเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งได้ สามารถเปิดเผยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นกำลังใจให้แก่งกันและกัน เป็นพื้นที่แห่งความรัก ความเมตตา และมิตรภาพ เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและอุดมสมบูรณ์ ประกอบไปด้วยแง่มุมของการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง นอกจากนี้ การอยู่ในกลุ่มชุมชนที่มีความสนใจ และจุดมุ่งหมายที่จะทำในสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่าเหมือนกัน ทำให้แต่ละคนได้รับแบบอย่าง แรงคิด แรงบันดาลใจ จากคนอื่น รวมทั้งมีผู้ที่ร่วมอุดมการณ์เดียวกันเป็นประจักษ์พยานในการเรียนรู้ทำให้มีความมุ่งมั่นมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกในกลุ่มมีประสบการณ์ชีวิตหรือลักษณะบางประการใกล้เคียงกันก็ยิ่งอาจทำให้เกิดผลสะท้อนและการเรียนรู้ที่มีผลกระทบต่อชีวิตตนเองได้อย่างตรงเป้า เพราะเป็นประเด็นที่มีความคล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะร่วมกัน

นอกจากนี้ ธนา นิลชัยโกวิทช์และคณะ (2550) ได้กล่าวว่า ในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เป็นการผสมผสานกิจกรรมและการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการพัฒนาทั้งกาย ใจ ความคิด ไปอย่างต่อเนื่องกัน โดยมีการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ในฐานต่าง ๆ สลับและประสมประสานกันไปในจังหวะที่เหมาะสม โดยมีทั้งกิจกรรมที่เน้นฐานกาย เช่น การฝึกมวยจีน กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การผ่อนคลายร่างกาย และกิจกรรมที่เน้นฐานใจ เช่น ดนตรี การสื่อสารด้วยศิลปะ การเล่าเรื่องราว การฝึกสติและสมาธิ การพูดคุยปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การดูแลใส่ใจซึ่งกันและกัน ร่วมไปกับกิจกรรมที่ใช้ฐานหัวเป็นหลัก เช่น การบรรยาย การอภิปราย การแลกเปลี่ยนสนทนา การคิดเชิงระบบ เป็นต้น และในหลายๆ กระบวนการและกิจกรรมต่างๆ ยังสามารถผสมผสานการเรียนรู้และพัฒนาทั้งสามฐานไปพร้อมๆ กันได้ อย่างสอดคล้องกลมกลืน และมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วย

จุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) กล่าวถึง การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเน้นประสบการณ์ตรงภายใน ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้โลกภายในของตนเองที่สัมพันธ์กับโลกภายนอก กระบวนการเรียนการสอนและการประเมินจะอยู่บนฐานของการเป็นกัลยาณมิตร ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ภายใน (Tacit Knowledge) ของแต่ละคนไม่วิพากษ์ วิจารย์ ไม่ตัดสิน ภายใต้บรรยากาศของการเคารพ ยอมรับระหว่างกันแบบไม่มีเงื่อนไข เป็นบรรยากาศแบบเปิด เอื้อให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นใจคงปลอดภัยที่จะเปิดเผยและรู้จักตนเอง (Self Disclosure) และผู้อื่น

สรุปหลักการการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวได้ว่า องค์ประกอบพื้นฐานของหลักการการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้โดยหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ด้วยหลักความรักความเมตตาที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ มีหลักการเชื่อมโยงประสบการณ์ให้นำไปสู่การบูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีหลักการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา ตาม

หลักความต่อเนื่องและหลักพันธะสัญญาที่จะนำเอากระบวนการ ความรู้ที่กลับไปใช้ในชีวิตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน บนหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน โดยการผสมผสานกิจกรรมและการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการพัฒนาทั้งกาย ใจ ความคิด ไปอย่างต่อเนื่องกัน

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

การฝึกปฏิบัติตามหลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษานั้นเป็นไปเพื่อพัฒนาให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง นำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา นั่นคือการบ่มเพาะความเปิดกว้างอ่อนน้อมถ่อมตน พัฒนาความรักความเมตตา มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงนำสู่การเกิดปัญญา ตระหนักเห็น ว่างตัวตน มีชีวิตที่สมดุล สงบเย็น (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551)

ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) กล่าวว่า การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไม่มีรูปแบบตายตัวสามารถปรับเปลี่ยนไปตามเนื้อหาและกระบวนการที่แตกต่างหลากหลาย หากจะนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปปรับใช้ โดยมีข้อสรุปซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการนำองค์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้อยู่หลายประการ คือ

1. การจะนำองค์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ ควรเริ่มต้นจากความ “เข้าใจ” ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาคือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม” และ “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” อย่างลึกซึ้งก่อน

2. กระบวนการที่จะนำชุดการเรียนรู้ไปใช้ ควรมีพื้นฐานความเข้าใจ ประสบการณ์ และการฝึกฝนด้านจิตตปัญญาศึกษา หรือการพัฒนาภายใน มามากพอสมควร มีความรู้และทักษะพื้นฐานในตนที่สอดคล้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมโดยแท้จริง

3. ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาควรใช้ “วงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา” เป็นแนวทาง เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความสมดุลและเป็นองค์รวม

4. ควรใช้ชุดความรู้เป็นตัวอย่งการจัดกระบวนการและประสบการณ์การเรียนรู้ แล้วพัฒนารูปแบบกระบวนการและกิจกรรมของตนเอง หรือเลือกกิจกรรมบางส่วนจากชุดความรู้ไปใช้ โดยประยุกต์ให้เหมาะกับจุดมุ่งหมายเฉพาะ และบริบททางสังคมวัฒนธรรม

5. การจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ครูหรือกระบวนการควรเริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมายและศึกษาลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ตนจะจัดการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ให้ชัดเจนก่อน

ชลลดา ทองทวีและคณะ (2551) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ที่ไม่อาจแยกออกจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของผู้เรียนได้ ดังนั้น เมื่อพิจารณาหลักการในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแล้ว อาจสรุปได้ว่าประกอบไปด้วยหลักการต่างๆ ที่มีประเด็นความสำคัญ ดังนี้

1. หลักการเชิงคุณค่า เป็นส่วนที่ว่าด้วยความเชื่อ กระบวนทัศน์และศรัทธาของทั้งผู้สอนและผู้เรียน ได้แก่ การเคารพศักยภาพการเรียนรู้ มีความรักความเมตตา และให้ความสำคัญต่อบัจจุบันขณะ

2. หลักการเชิงกระบวนการ เป็นแนวทางพื้นฐานสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ไม่ว่าจะใช้เครื่องมือ รูปแบบหรือกระบวนการใดก็ตาม จำต้องให้ความสำคัญต่อการมีประสบการณ์ตรงมีการรับฟังอย่างลึกซึ้ง มีสมาธิ มุ่งมั่น เชื่อมโยงสัมพันธ์น้อมเอาความรู้เข้าสู่ใจ และมีความต่อเนื่องของกระบวนการ

3. หลักการเชิงบริบท เป็นปัจจัยแวดล้อมของกระบวนการที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ ได้แก่การมีรากฐานภูมิปัญญาของท้องถิ่นและวัฒนธรรม ไม่ได้แยกกระบวนการเรียนรู้ออกจากความเชื่อและวัฒนธรรมของผู้เรียน ตลอดจนสามารถสร้างและมีชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสนับสนุนโอบอุ้มการเรียนรู้

อนึ่ง โดยข้อเท็จจริงแล้วหลักการในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานี้ไม่อาจจำแนกแบ่งออกได้อย่างเด็ดขาดจากกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการเรียนรู้ที่มีลักษณะของการพัฒนาด้านในและมีความเป็นอัตวิสัยการจัดแบ่งกลุ่มหลักการดังกล่าว จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อความชัดเจนในการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ในวงการต่างๆ เป็นสำคัญเท่านั้น โดยแนวทางการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาได้วางไว้ 2 ระดับ คือ ระดับหลักการ และระดับรูปแบบ ดังต่อไปนี้

1. ระดับหลักการ การประยุกต์ใช้ในระดับหลักการแนวคิดคือ การนำหลักการพื้นฐานและความคิดความเชื่อทางจิตตปัญญาศึกษาไปพัฒนาและใช้ในกระบวนการเดิมที่มีอยู่ของแต่ละวงการนั้น หลักการที่ใช้เป็นฐานพิจารณาในการศึกษา ได้แก่

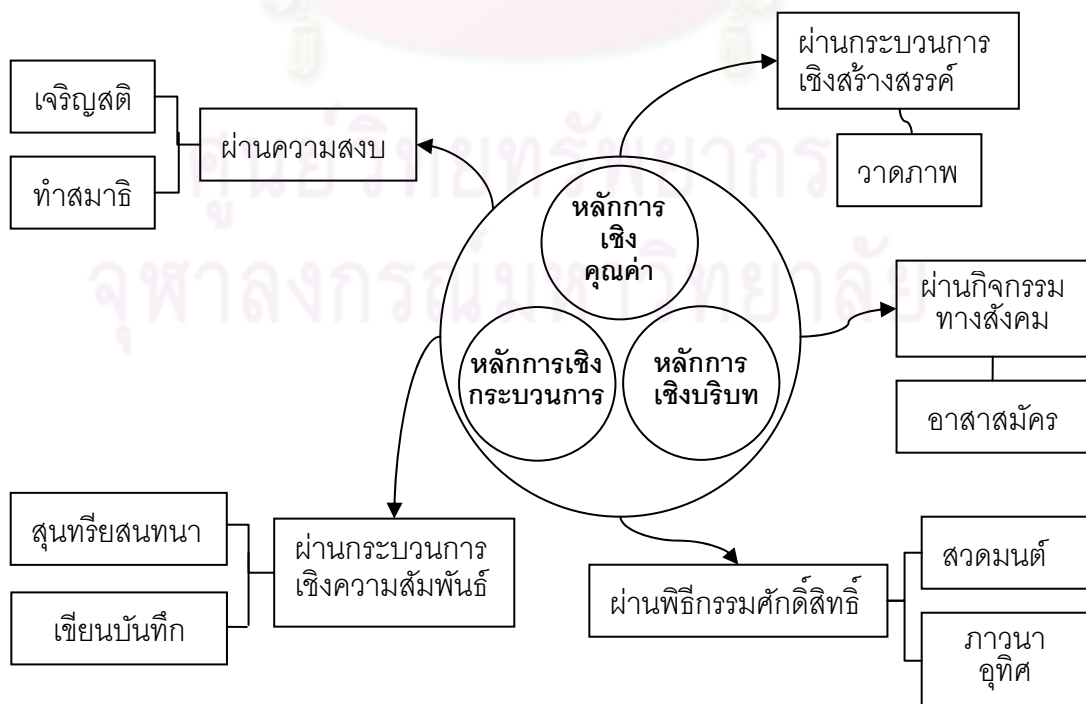
1.1 หลักการเชิงคุณค่า ว่าด้วยการให้คุณค่าของการเรียนรู้ ค่านิยม ความเชื่อและศรัทธาของทั้งผู้สอนและผู้เรียน ได้แก่ การเคารพศักยภาพการเรียนรู้ การให้ความสำคัญต่อบัจจุบันขณะ ความรักความเมตตา

1.2 หลักการเชิงกระบวนการ ว่าด้วยแนวทางพื้นฐานในการจัดรูปแบบและ กิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมีประสบการณ์ตรง การรับฟัง อย่างลึกซึ้ง การมองตามความเป็นจริงหรือการมีสมาธิแน่วแน่ การเชื่อมโยงสัมพันธ์ การ เผชิญหน้า ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความต่อเนื่อง

1.3 หลักการเชิงบริบท ว่าด้วยปัจจัยแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ ได้แก่ รากฐานภูมิปัญญาของท้องถิ่นและวัฒนธรรม การสร้างและมีชุมชนแห่งการเรียนรู้

2. ระดับรูปแบบ ศีกษาวิธีการและกระบวนการ ลักษณะการนำจิตตปัญญาศึกษาไป ประยุกต์ใช้ในระดับวิธีการและกระบวนการเป็นการนำเครื่องมือ วิธีการการปฏิบัติ ตลอดจน กระบวนการไปปรับเสริม นำไปใช้ร่วมกับเครื่องมือเดิม หรือนำไปใช้ทั้งหมด ส่วนวิธีการและ กระบวนการต่างๆ นั้น อาทิเช่น การทำสมาธิ การอยู่กับปัจจุบัน การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflective learning) การเขียนบันทึก (Journal) การปิดวาทา (Silence) หรือการปลีกวิเวก การทำงานศิลปะ และงานสร้างสรรค์ การทำงานอาสาสมัคร การบริหารกายบริหารจิต อาทิ โยคะ ชี่กง สุนทรีย สันทนา (Dialogue) และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) แนวทางการประยุกต์ใช้แนวคิด จิตตปัญญาศึกษาดังกล่าว ทั้งในระดับหลักการ และในระดับรูปแบบ ดังแสดงไว้ในแผนภาพที่ 3 ดังนี้

แผนภาพที่ 3 แสดงลักษณะการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษา (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551)



ในการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต้องคำนึงถึง 2 ระดับ ได้แก่ ระดับหลักการ และระดับรูปแบบ ไม่ว่าจะนำรูปแบบใดไปปรับใช้ ควรจะต้องคำนึงถึงความเข้ากันได้ของหลักการ จิตตปัญญาศึกษากับเป้าหมาย หรือจุดประสงค์ของวงการ โดยทั่วไปแล้วการประยุกต์ใช้นั้นมักจะ รับเอาหลักการในเชิงกระบวนการได้ แต่มักขาดพร่องหลักการในเชิงคุณค่า และในเชิงบริบท

สรุปการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้ว่า มีการประยุกต์ใช้ใน 2 ระดับ คือใน ระดับหลักการ และในระดับรูปแบบ โดยในระดับหลักการเชิงคุณค่า คือการเคารพต่อศักยภาพการ เรียนรู้ของบุคคล และการให้ความรักความเมตตา ในระดับหลักการเชิงกระบวนการ ได้แก่ การ พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมีประสบการณ์ตรง และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และในระดับ หลักการเชิงบริบทคือ การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีบรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตรร่วม เรียนรู้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับรากฐานทางวัฒนธรรมและท้องถิ่น และการประยุกต์ใช้ในระดับรูปแบบ ได้แก่ รูปแบบการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง และการ เรียนรู้ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ และรูปแบบการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทางสังคม และผ่านพิธีกรรม ศักดิ์สิทธิ์ โดยจะต้องคำนึงถึงหลักการและรูปแบบที่นำไปปรับใช้ จะต้องมีความเข้ากันได้ของ หลักการจิตตปัญญาศึกษากับเป้าหมาย หรือจุดประสงค์ของการจัด

การวัดประเมินจิตตปัญญาศึกษา

การวัดประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษานั้น พิจารณาจากหลักการพื้นฐาน 2 ส่วน ได้แก่ คุณลักษณะของผู้ประเมินที่เหมาะสม และคุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสม ดังนี้ (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551)

1. คุณลักษณะของผู้ประเมินที่เหมาะสม ควรมีความตระหนักในกระบวนการทัศนของการประเมินที่ตนเองใช้ เพราะเป็นตัวกำหนดเป้าหมาย วิธีวิทยาการประเมิน ระเบียบวิธี ผู้ประเมิน ต้องมีความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันกับผู้ถูกประเมิน และมีความตระหนักในผลกระทบของการประเมิน ต่อตนเองและต่อผู้ถูกประเมิน ผู้ประเมินต้องมีความเข้าใจในแนวคิด หลักการ และธรรมชาติของ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ควรหลีกเลี่ยงการใช้วิธีคิดตรึงตรองด้วยเหตุผลและ ตามแนวเส้นตรง การพิสูจน์ความเป็นจริงด้วยการวัดค่าเชิงประจักษ์

2. คุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสม มีลักษณะ 5 ประการ ได้แก่

- 2.1 ประเมินเหตุควบคู่ไปกับการประเมินผล เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านใน ไม่ได้มีลักษณะเป็นเส้นตรงที่สามารถกำหนดผลลัพธ์ได้ แต่อาจดูได้จากการมีเหตุปัจจัยที่ เหมาะสมในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความสำคัญของสติระลึกรู้ การดำรงตนอยู่ในปัจจุบัน ขณะ (Presence) ของผู้สอนและผู้เรียนเป็นสำคัญ และการอยู่ในบริบทของกระบวนการเรียนรู้

และการปฏิบัติอันเกื้อกูล อันได้แก่ สังฆะของกัลยาณมิตรและบริบทวัฒนธรรม ตลอดจนมีการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่อง ทั้งในระดับของปัจเจกและระดับกลุ่ม

2.2 ประเมินโดยใช้กระบวนการทัศนแบบบูรณาการ ใช้หลายมุมมองในการประเมิน ทั้งมุมมองบุคคลที่หนึ่ง (คือผู้เรียน หรือผู้สอนหากจะประเมินผู้สอน) บุคคลที่สอง (คือ การที่สังฆะของผู้เรียนหรือผู้เรียนกับผู้สอนสร้างและให้ความหมายร่วมกัน) และบุคคลที่สาม (เช่น การใช้ข้อสอบมาตรฐาน เป็นต้น) โดยที่สำคัญและขาดไม่ได้คือ มุมมองบุคคลที่หนึ่ง ผู้ประเมินไม่ควรกลัวการนำเอาความเป็นอัตวิสัยเข้ามาในการประเมิน ตรงกันข้ามกลับเป็นสิ่งที่ควรให้ความเอาใจใส่อย่างยิ่ง เพราะเป็นหัวใจสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา

2.3 ประเมินโดยใช้ระบบวงจรป้อนกลับ ไม่อาจวัดประเมินได้ทั้งหมดด้วยการแยกส่วนประกอบออกเป็นชิ้นย่อย ต้องอาศัยระบบวงจรป้อนกลับหรือมุมมองของสิ่งมีชีวิต ซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องบริบทที่แตกต่างกัน มีการสร้างความหมายร่วมกัน ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์มากกว่าการทำซ้ำและอยู่ในกรอบในการควบคุม

2.4 ประเมินโดยใช้หลายกระบวนการทัศนร่วมกัน ด้วยไม่มีการประเมินในกระบวนการทัศนใดกระบวนการทัศนหนึ่งที่เหมาะสมและครบถ้วนที่สุด โดยกระบวนการทัศนหลักการประเมินตนเอง เพราะเป็นลักษณะเด่นของการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เป็นเรื่องของประสบการณ์ด้านใน โดยตรงของผู้เรียน การประเมินเชิงธรรมชาติและมีส่วนร่วม เพราะมีความยืดหยุ่นสูง ยอมรับความจริงที่หลากหลาย ให้ความสำคัญของการศึกษาบริบทและเกณฑ์การตัดสินมาตรฐานเชิงธรรมชาติและหรือเชิงคุณภาพ และการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ เพราะการเรียนรู้ การปฏิบัติด้านในหลายประเภทจำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์ของครูอาจารย์หรือกูรูในการช่วยชี้แนะตรวจสอบเท่านั้น

2.5 ประเมินที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ประเมินเปิดใจโน้มเอาคคุณค่าของจิตตปัญญาศึกษาเข้ามาเรียนรู้ เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งอ่อนโยนต่อชีวิตและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มองเห็นผู้ถูกประเมินอย่างเป็นองค์รวมและมีความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน และสามารถทำให้กระบวนการประเมินกลับไปเป็นกระบวนการที่มีเพื่อประโยชน์และการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

จุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) กล่าวถึง กระบวนการเรียนการสอนและการประเมินแบบจิตตปัญญาศึกษาจะอยู่บนฐานของการเป็นกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่ากัลยาณมิตรเรียนรู้และกัลยาณมิตรประเมิน (Amicable Learning and Evaluation) ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาาร่วมกัน

พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) กล่าวว่า การประเมินแนวคิดตปัญญาศึกษา คือ เครื่องมือในการเรียนรู้ที่เป็นการดูแลให้การเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษาของผู้เรียนเติบโต พัฒนาขึ้น ทั้งนี้ การประเมินไม่ใช่เป็นเพียงการตัดสินคุณค่าหรือวัดความรู้ ด้วยมุมมองของบุคคลที่สาม คือ ครูผู้สอน หากแต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ในตัวเอง สำหรับให้ผู้เรียนได้สะท้อนตนเอง และกัลยาณมิตรที่ร่วมเรียนรู้ด้วยกันในชั้นเรียน ได้ร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของกันและกันด้วย

สรุปการวัดประเมินจิตตปัญญาศึกษาได้ว่า ต้องพิจารณาจากหลักการพื้นฐาน ทั้งด้าน คุณลักษณะของผู้ประเมินที่เหมาะสม คือต้องมีความเข้าใจในแนวคิด หลักการ และธรรมชาติของ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา และคุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสม ได้แก่ ประเมินเหตุควบคู่ไปกับการประเมินผล ความเป็นกัลยาณมิตรที่ร่วมเรียนรู้ด้วยกันและบริบท วัฒนธรรม ประเมินโดยใช้กระบวนการทัศน์แบบบูรณาการ ประเมินโดยใช้ระบบวงจรป้อนกลับ ประเมินโดยใช้หลายกระบวนการทัศน์ร่วมกัน มีความยืดหยุ่น ยอมรับความจริงที่หลากหลาย และ ประเมินที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ ที่ได้ร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของกันและกัน มองเห็นผู้ถูก ประเมินอย่างเป็นองค์รวมและมีความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนแก่ คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มี อายุมาก ผมหาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำว่า ชรา ว่า แก่ด้วยอายุ, ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่นิยมมากนัก โดยเฉพาะใน กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มนักวิชาการ ที่พิจารณาแล้วเห็นว่าคำนี้ ก่อให้เกิดความหดหู่ใจและความ ถดถอย สิ้นหวัง ดังนั้นที่ประชุมคณะผู้อาวุโส โดยมี พล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน จึง ได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นแทนตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ ความหมายที่ยกย่อง ให้เกียรติ แก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ ด้วย (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544)

บรรลุ ศิริพานิช (2534) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่ สูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความอ่อนแอ มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม

แจก ณะศิริ (2534) ได้แบ่งความชราภาพออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ชราโดยอายุ เป็นการนับอายุตามปีเกิดตามปฏิทิน
2. ชราโดยสังขาร ได้แก่ ความชราตามสภาพของร่างกาย เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น หลังโก่ง ตามัว ฟันหัก หูตึง ผมหงอก เป็นต้น
3. ชราโดยจิตใจ ได้แก่ สภาพร่างกายที่มีจิตใจไม่ปกติ ประสาทไม่ปกติ วิตกกังวล ซ้ำงคิด ซ้ำงระแวง อิจฉาริษยา สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนมายังร่างกายให้ดูว่าแก่เกินกว่าอายุจริง

สุพัตรา สุภาพ (2540) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุมิได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุแต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้ให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตของบุคคลจะเริ่มตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้ก็คือ เกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการทำงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้

เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก (2545) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ว่าหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และอาจแบ่งเป็นวัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2551) ให้ความหมาย วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2552) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งทางราชการไทยได้กำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการด้วย

สรุปความหมายของผู้สูงอายุได้ว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือความชราภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับทุกคน เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและสูญเสียความสมบูรณ์

ของทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต

ความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

จากความหมายของผู้สูงอายุข้างต้น ที่มีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น ทำให้มีนักการศึกษาที่กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้สูงอายุ ดังนี้

ศิริวงศ์ ทับสายทอง (2533) กล่าวว่า ความสูงอายุ (Aging) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นตามอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์อย่างมากมาย ซึ่งโดยมากเป็นไปในทางลบ

สุมาลี สังข์ศรี (2540) กล่าวว่า บุคคลเมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านด้วยกัน สรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย อวัยวะทุกๆ ส่วนเสื่อมถอย สมรรถภาพลง การทำงานของอวัยวะต่างๆ อ่อนแอสุขภาพไม่แข็งแรง อาจเจ็บป่วยได้ง่าย
2. ด้านอาชีพการงาน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุผู้สูงอายุจำนวนมากต้องหยุดพักจากอาชีพการงานตามเงื่อนไขของหน่วยงานหรือสถานที่ทำงานต่างๆ หรือแม้แต่ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพของตนเอง ก็มักจะพักงานแล้วให้ลูกหลานดำเนินต่อ
3. ด้านรายได้ รายได้ที่เคยได้รับเป็นประจำจะมีการเปลี่ยนแปลงไป บางรายรายได้ลดลงไปมาก จนทำให้สภาพการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป
4. สถานภาพทางสังคม จากที่เคยมีเพื่อนร่วมงาน มีผู้บังคับบัญชา มีลูกน้อง (กรณีของผู้ที่ทำงานในหน่วยงานต่างๆ) มีตำแหน่งหน้าที่ที่มีคนยกย่องนับหน้าถือตามากมาย แต่เมื่อเข้าวัยผู้สูงอายุต้องเกษียณจากหน้าที่การงานแล้วสถานภาพทางสังคมเหล่านี้จะลดลงไปหรืออาจจะหายไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่แบบใหม่
5. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ลูกหลานก็เจริญเติบโตแล้ว ในครอบครัวจำนวนมากลูกหลานจะแต่งงานมีครอบครัวใหม่ ผู้สูงอายุก็นั่งอยู่คนเดียวตามลำพังบ้าง หรือผู้สูงอายุอาจจะต้องเผชิญกับความพลัดพรากต่างๆ ทั้งญาติพี่น้อง คู่ครอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสีย ว่าเหว่ กลัวถูกทอดทิ้ง เป็นต้น
6. จิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีสรีระร่างกายเปลี่ยนแปลง ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นกระทบมาถึงสภาพจิตใจด้วย เช่น เหงา หวาดระแวง วิตกกังวล นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ทั้งในด้านการงาน สถานภาพทางสังคม ความมั่นคงของรายได้ล้วนมีผลต่อสภาพจิตใจ

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวถึง ผู้สูงอายุจากความเปลี่ยนแปลงไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้จึงดูที่จำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาเรื่องของสุขภาพ ความสามารถ สติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย

2. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่นผมเริ่มขาว ผิวหนังเหี่ยวยุบตกรกระ สายตาเริ่มยาว ศีรษะเริ่มล้าน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนอาจจะสนุกสนาน ร่าเริง ใจเย็น มีความสงบสุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่นระบบความจำเปลี่ยนไป การรับรู้และเรียนรู้เริ่มลดถอยลง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความสูงอายุนี้จะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคล

4. ความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อาจจะมีมากขึ้นหรือลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่น ๆ รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อน ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่น ๆ ด้วย

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสถานภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมากและต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ การเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. สถานภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ (Physical Status Aging) ในร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายชะงักการเจริญเติบโตเริ่มเสื่อมถอยและทำงานอย่างไม่ปกติ อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ เกิดการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ เกิดการเสื่อมของกระดูก รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบสมอง การขับถ่ายและระบบอื่นๆ ของร่างกายเกือบทุกระบบ เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้มีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

2. สถานภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ (Psychological Status of Aging) ส่วนหนึ่งเกิดจากความเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ความผิดปกติของระบบประสาทและสมอง มีผลกระทบต่อความทรงจำ เกิดอาการหลงลืม และความทรงจำย้อนกลับ ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน นอกจากนั้น การสูญเสียด้านต่างๆ ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหลายประการ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือบุคคลใกล้ชิด การสูญเสียสถานภาพสังคม เนื่องจากถึงวัยที่ต้องออกจากงาน การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมีผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง และการไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศ

3. สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ (Social Status of Aging) ในอดีต ผู้สูงอายุและครอบครัวประกอบด้วย บุตร หลาน และบุคคลอื่นไม่น้อยกว่า 3 รุ่นอายุ อาศัยอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวใหญ่ อันเป็นลักษณะของครอบครัวขยาย (Extended Family) สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันกันมาก สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ที่ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตรเท่านั้น ทำให้กิจกรรมต่างๆ ที่เคยมีในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งต้องพึ่งบริการจากสถาบันภายนอกในลักษณะการซื้อบริการ เช่น การดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

4. สถานภาพทางการเงินของผู้สูงอายุ (Financial Status of Aging) จากการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศที่เกิดความทันสมัยด้านต่างๆ ทั้งทางวิทยาการและเทคโนโลยี ทำให้มีการขยายตัวหรือเกิดการเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) วิถีทางดำเนินชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป จากการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ เกิดความว้าเหว และมักถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ทั้งๆ ที่ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรายได้มากกว่าในช่วงวัยกลางคน เช่น เกิดปัญหาสุขภาพทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการผู้ดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง

พรเทพ มนตร์วัชรินทร์ (2547) กล่าวถึง กระบวนการสูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ตามสภาพร่างกาย ตามสภาพจิตใจ และตามสภาพสังคม ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ แต่แต่ละบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ร่วมกัน โดยผู้สูงอายุแต่ละบุคคลจะมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านที่แตกต่างกันไป

คำจันทร์ ร่มเย็น (2550) กล่าวถึง สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในการมีอายุ หรือสภาพของคนชรา นั้น ได้มีนักวิทยาศาสตร์ทั้งการแพทย์และสาขาอื่นค้นคว้ากันมาก ว่าเหตุใดคนเราจะจึงแก่ลง สรุปได้ 6 ประเด็นคือ

1. จากพันธุกรรม เช่น มาจากครอบครัวที่อายุสั้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพของสังขาร มีความบกพร่องแต่กำเนิด เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน แต่เรื่องอายุสั้น เพราะความพิการจากพันธุกรรม ยังไม่ได้พิสูจน์ชัดเจนนัก
2. โรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อ เช่น ไตพิการในวัยเด็ก ตับอักเสบบนวัยหนุ่ม เป็นโรคหัวใจ และโรคติดเชื้ออื่น ๆ เช่น ปอดอักเสบ การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ดังนั้นการมีสุขภาพดีมาแต่วัยเยาว์ จะช่วยทำให้อายุยืน
3. การดำเนินชีวิตในแต่ละอาชีพ จัดเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย ผู้ทำงานตรากตรำ เช่น ชาวไร่ ชาวนา กรรมกร ควรพยายามรักษาตัวให้ดี จะช่วยให้ชีวิตแก่ช้าลงและอายุยืน
4. อาหาร อาหารเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสาเหตุของความชรา การรับประทานอาหารแต่น้อย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสัดส่วนจะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งของอวัยวะต่างๆ
5. การทำงานของต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อที่สร้างฮอร์โมนต่าง ๆ มีการเสื่อมโทรมตามวัย หากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเร็ว ร่างกายจะชราเร็ว
6. สภาพจิตใจ ผู้ที่มีอารมณ์รุนแรง ตึงเครียดบ่อย ๆ จะเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็ง และการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อ เป็นต้น

ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Biological Change) โดยปกติร่างกายจะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป แต่สำหรับผู้สูงอายุจำนวนเซลล์ที่ตายจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความมารถในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายจะลดลง มีองค์ประกอบดังนี้
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Change) ในวัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง ซึ่งเป็นไปในทางลบ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว และความสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางจิตใจ มีผลทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ก่อให้เกิดความเหงา ความเศร้า และเบื่อหน่ายได้ง่าย
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Social Change) ผู้สูงอายุจะลดบทบาทของตนเอง การเกี่ยวข้องทางสังคมและกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมจะน้อยลง วงสังคมแคบและเกี่ยวข้องกับคนอื่นก็เฉพาะกิจกรรมบางอย่างเท่านั้น

สรุปความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุได้ว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับทุกคน โดยเฉพาะในวัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์อย่างมากมาย เริ่มมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่ง

โดยมากเป็นความเสื่อมถอย ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ ด้านอาชีพการงาน ด้านรายได้ สถานภาพทางสังคม ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และด้านจิตใจ โดยแต่ละบุคคล จะมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ร่วมกัน และผู้สูงอายุแต่ละบุคคลจะมี กระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านที่แตกต่างกัน ซึ่งสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในการมีอายุ หรือ สภาพของคนชราคือ จากพันธุกรรม โรคต่างๆ การดำเนินชีวิตในแต่ละอาชีพ ประเพณีนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง การทำงานทางร่างกาย และสภาพจิตใจ

ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากสถานภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และบทบาททางสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าเป็นการศึกษาถึงเหตุปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ดังนี้

สุมาลี สังข์ศรี (2540) กล่าวถึง ปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอาจแบ่งประเด็นหลักๆ ได้ ดังนี้

1. ปัญหาด้านสุขภาพ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุสภาพร่างกาย สรีระร่างกายได้เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลง การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดน้อยถอยลง ร่างกายหรืออวัยวะที่ใช้งานมานานก็อาจจะทำให้เกิดขัดข้องเจ็บป่วยขึ้นได้ โรคที่พบในผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวข้องกับทุกระบบของร่างกาย ทั้งในด้านตา หู ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง ความดันโลหิต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร โรคเกี่ยวกับรักษาประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก เป็นต้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุท่านนั้นๆ จะดูแลรักษาสุขภาพร่างกายดีเพียงใด ได้รับประทานอาหารที่เพียงพอ ออกกำลังกาย พักผ่อนเพียงพอหรือไม่

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยเกษียณอายุแล้ว ทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมอ่อนแอลง สมรรถภาพในการทำงานก็ลดลง ซึ่งมีผลมาถึงอาชีพและการหารายได้ เพราะฉะนั้น ในช่วงวัยสูงอายุนี้อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมาก ปัญหาทั้งผู้สูงอายุในเมืองและในชนบทดังจะพบได้ว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพาก็ต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไปจนกระทั่งร่างกายไปไม่ไหว

3. ปัญหาด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่

3.1 สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนวัยหนุ่มสาว และการทำงานของอวัยวะบางอย่าง เช่น สมองหรือต่อมไร้ท่อมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุซึมเศร้า สับสน วิดกกังวล ไม่สบายใจ นอกจากนั้น การที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก คิดว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น เป็นต้น

3.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการทำงาน ในวัยที่กำลังงานบุคคลจะมีภาระหน้าที่มากมาย ไม่มีเวลาว่างมากนัก แต่ละวันจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบหลายอย่างแต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วภาระการงานลดลงหรือบางคนหยุดการทำงาน (เกษียณการทำงาน) ไปเลยทำให้มีเวลาว่าง ไม่มีอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน คิดมากมองตนเองเป็นคนไร้ค่า

3.3 สาเหตุจากครอบครัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้อง ต้องการความอบอุ่น แต่ในสภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันบุตรหลานอาจจะต้องแยกครอบครัวหรือแยกไปประกอบอาชีพการงานที่อื่น ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่าจะเหวถูกทอดทิ้งหมดกำลังใจคล้ายกับว่าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่

3.4 สาเหตุจากสภาพสังคม ในสมัยก่อนผู้สูงอายุถึงแม้ว่าจะพ้นจากหน้าที่การงานไปแล้ว แต่ยังคงมีบทบาทเป็นเสมือนที่พึ่ง ที่ปรึกษาของคนหนุ่มสาวในการประกอบกิจการงานต่างๆ แต่ในสมัยปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบทบาทในส่วนนี้ของผู้สูงอายุดูเหมือนว่าถูกลดลงไปบ้าง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจเสมือนหมดความสำคัญ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ โดยมีสภาพปัญหาแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. ปัญหาทางสภาพร่างกาย เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ก่อให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจ็บป่วยในระยะเวลาที่ยาวนาน และภาวะทุพพลภาพที่ตามมา ซึ่งนอกจากจะเป็นปัญหาทางด้านค่าใช้จ่ายแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจและสังคมตามมาด้วย

2. ปัญหาทางสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ตลอดจนการสูญเสียในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเศร้าซึม หวาดระแวง ทั้อแท้ ผิดหวัง มีปมด้อย มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มีความหวาดระแวงว่าจะถูกทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ จึงเกิดอาการฉุนเฉียว และใจน้อย บางครั้งขาดความยับยั้งชั่งใจ กลัวง่าย มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญ ไร้ความสามารถ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ ยังพบอาการโรคจิตที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น อาการของอารมณ์ที่แสดงออกในด้านความเศร้าซึมและเปลี่ยนแปลงเป็นคลุ้มคลั่งสลับกัน ประสาทหลอน ตามองไม่เห็นและหูแว่วเกิดขึ้น มีความเลอะเลือน สงสัยและสับสน อาการเสื่อมสลายในลักษณะค่อยๆ เป็นไปทั้งด้านความคิด สติปัญญา การตัดสินใจ และการควบคุมตัวเอง

3. ปัญหาทางสภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัว ส่งผลต่อสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้งการใช้ชีวิตในครอบครัวและในสังคม โดยในครอบครัวนั้น

ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยต้องพึ่งพาตนเองมากยิ่งขึ้น ส่วนในสังคมการเคารพนับถือ ยกย่องลดลง โดยสังคมให้ความสำคัญเคารพ นับถือยกย่องผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีกำลังทรัพย์มากกว่าเคารพในความเป็นผู้มีอายุยืนยาวกว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ปรากฏชัดเจน เมื่อต้องเกษียณจากการปฏิบัติงานประจำ ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากหัวหน้าครอบครัว ไปเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ในฐานะผู้รับมากกว่าผู้ให้ ก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา เป็นภาระเร็วรั้งของครอบครัวและสังคม

4. ปัญหาทางสภาพการเงิน การเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าทางเศรษฐกิจ และมักถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ทั้งๆ ที่ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรายได้มากกว่าในช่วงวัยกลางคน เช่น เกิดปัญหาสุขภาพทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการผู้ดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง ดังนั้น ผู้สูงอายุจะมีความต้องการด้านการเงินมากขึ้น ในกรณีที่ถูกปฏิเสธจากแหล่งทรัพยากรทางการเงิน เช่น การเกษียณอายุ ทำให้ครอบครัวของผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการมีรายได้จำกัด รวมทั้งภาวะทางเศรษฐกิจที่ถดถอย ส่งผลกระทบต่อรายได้ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

การสำรวจสำมะโนประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ปัญหาหลักๆ ที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญอยู่นั้นประกอบด้วย (เพ็ญแข ประจันปัจฉิน, 2545)

1. ปัญหาด้านสุขภาพกาย โดยกระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีโรคที่คุกคามผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเมเร็ง และโรคเบาหวาน

2. ปัญหาด้านสุขภาพจิต จะพบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวขนาดเล็ก จากผลกระทบของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งต้องพึ่งพาถูกหลานต้องคิดมาก เครียด และจะถูกทอดทิ้งอย่างรวดเร็ว

3. ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยกลางคนได้ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย บางครั้งทำให้บางคนอาจปรับตัวไม่ทัน จึงเกิดความเครียด ซึมเศร้า โกรธง่าย ใจน้อยและมองโลกในแง่ร้าย

4. ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไร้ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบท และตามชุมชน

แออัดต่างๆ ที่ถูกหลานต้องดิ้นรนหารายได้ โดยทำงานในเมืองหลวง ซึ่งปัจจุบันเพิ่มความรุนแรงมาก อันเป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. ปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมถอยของสุขภาพ เช่น โรคของผู้สูงอายุ อวัยวะภายในเสื่อมถอย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดัน โรคเกาต์ โรคข้อเสื่อม โรคเอ็นเสื่อม และโรคอ่อนเพลีย เป็นต้น

2. ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มารุมเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจค่าครองชีพสูง ปัญหาเยาวชนที่เป็นอนาคตของลูกหลาน เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เครียด ส่งผลให้เกิดโรคแก่ร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตัน เป็นต้น

อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ปัญหาของผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 2 ด้านที่สำคัญ คือ

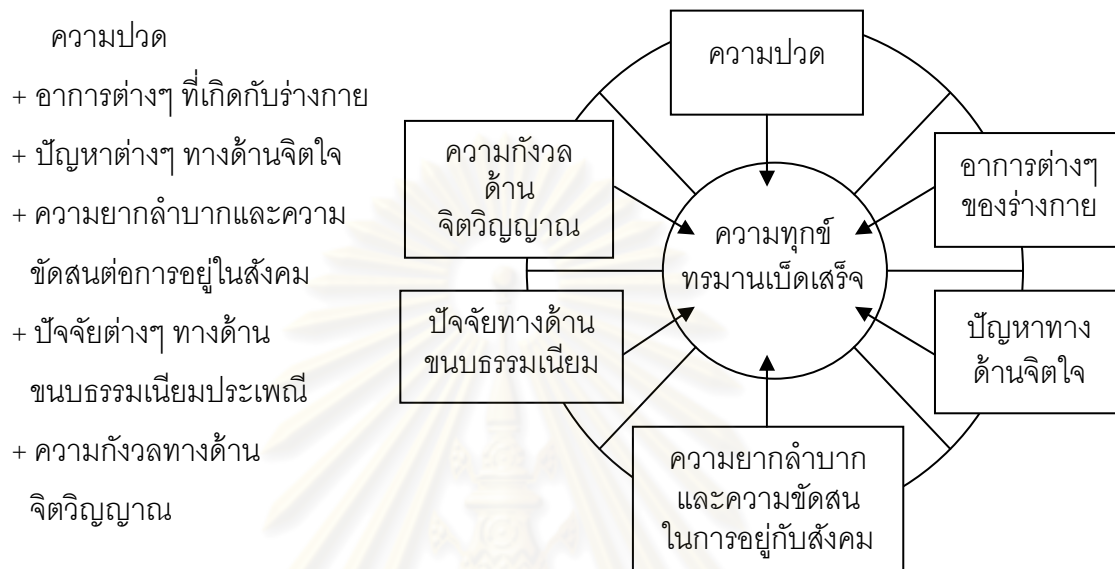
1. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะความเครียด กอดตัน ว้าเหว และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น

2. ปัญหาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางด้านการศึกษา ทางการขาดโอกาสทางศึกษา เป็นต้น

Cicely Saunders (1990 อ้างถึงใน สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2548) ได้นำเสนอแนวคิดของ "Total Pain" ว่าเป็นผลบวกของปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และความปวดจากปัญหาอื่นๆ โดยเน้นไปที่ความซับซ้อนของชนิดความปวดและความจำเป็นในการที่ต้องกล่าวถึงในทุกๆ ด้านที่เกี่ยวกับการก่อให้เกิดความปวด อย่างไรก็ตาม มีแนวโน้มเชิงในการเทียบเคียงความปวดเบ็ดเสร็จกับความทุกข์ทรมานเบ็ดเสร็จซึ่งไม่เหมาะสมเท่าที่ควรจากการที่ความทุกข์ทรมานเบ็ดเสร็จ เป็นผลรวมของผลต่างๆ จากสาเหตุที่หลากหลายที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน ซึ่งความปวดเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ดังแสดงในแผนภาพที่ 4 ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 4 แสดงผลบวกของปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ (สถาบัน
เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2548)



สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ในปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญได้แก่ สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ทำงานเสื่อมถอยลง สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัยง่าย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การทำงาน ไม่มีงานอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน สาเหตุจากครอบครัว ที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเหงาถูกทอดทิ้ง สาเหตุจากสภาพสังคม ในปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบทบาทของผู้สูงอายุถูกลดลงไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจ เหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า

ความต้องการของผู้สูงอายุ

จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้นักวิชาการและหน่วยงานต่างๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้ศึกษาแนวทางเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

สุธีรา น้อยจันทร์ (2530) กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุไว้ 6 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล
2. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความต้องการที่จะมีอาชีพ มีงานทำเพื่อให้มีรายได้ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตพอสมควร
3. ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ความเคารพ ความกตัญญูจากบุตรหลาน
4. ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากชุมชน จากสังคม ตลอดจนต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชน
5. ความต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่น ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเองช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อน ไม่ต้องการที่จะทำตัวให้เป็นภาระต่อผู้อื่น จนกระทั่งถึงช่วงเวลาที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้แล้วจึงจะพึ่งพาผู้อื่น
6. ความต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีความต้องการความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับสภาพสังคม

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2534) ได้แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) ผู้สูงอายุเมื่อถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว หรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และทางจิตใจรวมทั้งทางเศรษฐกิจจึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคล หรือองค์การสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของตนควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มอาสาสมัคร องค์การภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์การภาคเอกชนทั้งที่เป็นองค์การศาสนาและองค์การที่มิใช่ศาสนาก็ได้
2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันสุขภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพและเลิกประกอบอาชีพแล้ว ผู้สูงอายุจะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายของชีวิตไม่เป็นภาระของบุตรหลานและสังคม
3. ความต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม ซึ่งสังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสดูแลเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตนให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่จะลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ถ้าหากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบ้านปลายของชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ (The Elderly's Social Needs)

5.1 ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคม

5.2 ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม

5.3 ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม

5.4 ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมและสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้

5.5 ความต้องการการมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ (Physical and Psychological Needs) เป็นความต้องการด้านพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติของร่างกายต้องการเพื่อมาเสริมสร้างร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการปัจจัย 4 ส่วน ความต้องการด้านจิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกได้ อาทิเช่น ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยปราศจากความวิตกกังวลหวาดกลัว และการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนั้น ยังมีความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ซึ่งเป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบ้านปลายชีวิต

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ คือ ความต้องการที่จะช่วยตนเองเพื่อให้พ้นจากสภาวะความบีบคั้นทางเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

สุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวถึง ความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุมี 5 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ คือ ความต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลาน เครือญาติ และหน่วยงานของรัฐ

2. ความต้องการในเรื่องที่อยู่อาศัย โดยให้ผู้สูงอายุมีที่พักพิง เช่น บ้านของตนเอง บ้านของบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชน

3. ความต้องการในด้านอนามัย ผู้สูงอายุมักมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ ครอบครัวยุคใหม่และบุตรหลานควรเอาใจใส่

4. ความต้องการทางด้านการงาน การทำงานมีความหมายต่อผู้สูงอายุ เพราะเป็นที่มาของรายได้และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

5. ความต้องการความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ เพราะผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการความรักและเคารพนับถือจากคนในครอบครัว

ศรวณีย์ กิจเดช (2547) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกายคือ ต้องการในปัจจัย 4 ความต้องการทางเศรษฐกิจ ความต้องการด้านจิตใจ ต้องการความรักความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ ความต้องการความรู้ด้านสุขภาพอนามัย เพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองได้ และฟังฟังผู้อื่นน้อยลง

อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการสำคัญแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เกิดจากสภาพความเสื่อมโทรมของร่างกายทำให้ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความอบอุ่น ความรักจากลูกหลาน โดยมักคิดว่าตนเองด้อยค่า ความต้องการที่สำคัญที่สุดและมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือด้านการศึกษา เนื่องจากมีความต้องการที่จะได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

McClusky (1975 อ้างถึงในเพ็ญแข ประจันปัจฉิม, 2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องได้รับการศึกษาหรือการเรียนรู้เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน ได้แก่

1. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงตนอยู่ในสังคม (Coping Needs) เป็นความต้องการเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพอนามัย ร่างกายและอารมณ์ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

2. ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ (Expressive Needs) เป็นความต้องการที่เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะแสดงออกในด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เช่น ทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลกลุ่มต่างๆ ความต้องการแสวงหาทางสุนทรียศาสตร์ นันทนาการ เป็นต้น

3. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) เป็นความต้องการความรู้และทักษะเพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ ความสามารถที่มีให้แก่สังคม และชนรุ่นหลังได้ เช่น ความรู้ความสามารถในการทำกิจกรรมอาสาสมัคร เป็นต้น

4. ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) เป็นความต้องการความรู้และทักษะเพื่อให้สามารถเข้าใจความเป็นไปในสังคม ชุมชน และสภาพแวดล้อมได้ รวมทั้งการเรียนรู้เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมในชุมชนและสังคม

5. ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) เป็นความต้องการการศึกษาและเรียนรู้ประเภทต่างๆ ที่จัดทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัยเพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองได้ และเกิดความพึงพอใจกับชีวิตในวัยสูงอายุ

Clark (1976) ได้กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุมี 10 ด้านหลักๆ ดังต่อไปนี้

1. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. ต้องการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องหรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ต้องการเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนฝูงตามปกติ
5. ต้องการการยอมรับนับถือ
6. ต้องการการแสดงผลสำเร็จของตนเอง
7. ต้องการดูแลในผลสำเร็จของตนเอง
8. ต้องการการดูแลทางด้านจิตใจ
9. ต้องการครอบครัวที่อบอุ่น
10. ต้องการความสงบทางจิตใจ

สรุปความต้องการของผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานประกอบด้วย ความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยสูงอายุ ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ความต้องการด้านจิตใจ ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ความต้องการทางสังคม ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือ ความต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่น ความต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับสภาพสังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย ดังนั้น ความสุขจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการที่แท้จริงคือ การแสวงหาความสุขทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นการแก้ไขสภาพของปัญหาความเปลี่ยนแปลง ทั้งความเสื่อมถอยของสมรรถภาพร่างกาย การยุติหน้าที่การทำงานและบทบาททางสังคม ตลอดจนความ

วิตกกังวลต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทำให้ในงานวิจัยนี้ จึงศึกษาทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่จำเป็นและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุนี้ เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาสาระที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ระยะยาว 20 ปี เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย จึงกำหนดยุทธศาสตร์หนึ่งที่เป็นภารกิจหลักของกระทรวงศึกษาธิการต้องดำเนินการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีมาตรการ ส่งเสริมความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น ดังนี้

1. จัดบริการการอบรมในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
2. จัดบริการให้คำปรึกษาทั่วไปในสถานบริการทางสุขภาพของรัฐและเอกชน
3. ดำเนินการให้มีการสื่อข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ในประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง กำหนดหน่วยงานรับผิดชอบในการดำเนินการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ร่วมดำเนินการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รับผิดชอบเรื่อง

มาตรา 11 (4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงวัฒนธรรม เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบร่วมกับหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการ เรื่อง การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตมาตรา 11 (2) และประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการศึกษา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. จัดบริการข้อมูลข่าวสารให้ครอบคลุมการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย รวมทั้งการทํารฐานข้อมูลทางการศึกษา การฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. จัดบริการการศึกษาอย่างต่อเนื่องทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยให้แก่ผู้สูงอายุ
3. สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการสำหรับผู้สูงอายุ

4. ส่งเสริมให้หน่วยงานสถานศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ
5. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนแก่ผู้สูงอายุ
6. คุ้มครองการผลิตสื่อความรู้และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้แก่ผู้สูงอายุ
7. จัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงอุดมศึกษา
8. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้จัดทำยุทธศาสตร์หนึ่งในการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ คือ ยุทธศาสตร์การสร้างโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ โดยกำหนดกลยุทธ์ดังนี้

1. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุทั้งการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
2. จัดบริการข้อมูล ข่าวสาร เทคโนโลยีสารสนเทศ ที่เป็นประโยชน์ให้ผู้สูงอายุ
3. ส่งเสริมความรู้ด้านการดูแลตนเองเบื้องต้น
4. ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างความเข้มแข็ง
5. ส่งเสริมผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนและสังคม

สรุปได้ว่า กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 การจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ได้กำหนดนโยบาย หรือแนวทางการดำเนินงานให้กับหน่วยงานต่างๆ เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการสร้างโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาตนเอง การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่ม และการจัดบริการการอบรมในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ โดยกำหนดกลยุทธ์การให้บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่องทั้งการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

ความหมายของสุขภาพ

ประเวศ วะสี (2543) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวกันและความสมดุลที่เกิดจากความถูกต้องทั้งหมดของทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

วิพุธ พูลเจริญ (2544) กล่าวว่า สุขภาวะเป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว โดยพิจารณาจากปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ

อภิชัย มงคลและคณะ (2545) กล่าวว่า สุขภาวะคือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

กฤษณ์ชลี เพียรทอง (2547) กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมที่เป็นอยู่อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและแข็งแรง ไม่มีอาการรุนแรงของโรค ความเป็นหนึ่งเดียวและความสมดุลที่เกิดจากทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

สาคร อินทโธโล่ (2548) กล่าวว่า สุขภาวะเป็นความสมบูรณ์ คือ ไม่มีการเจ็บป่วยหรือความบกพร่องอันจะก่อให้เกิดการมีสุขภาพดี มีความสุข ในลักษณะที่เป็นองค์รวม และมองสุขภาพในเชิงบวก ซึ่งในประเทศไทยใช้คำว่า สุขภาวะ ในความหมายเช่นเดียวกับ สุขภาพ บ่งบอกถึงการให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดี มีความสุข โดยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของคนซึ่งตอบสนองต่อสุขภาวะของตนเองในทุกมิติอย่างเป็นพลวัตร สุขภาวะเป็นแนวทางนำไปสู่วิถีการดำเนินชีวิตที่ปกติสุข

พระไพศาล วิสาโล (2549) กล่าวถึง สุขภาพองค์รวม หมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะโดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด หากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ หรืออย่างโดดๆ ได้

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) กล่าวว่า สุขภาวะคือการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ พัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “สุขภาพ” หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยกำหนดว่า สุขภาพทางปัญญา หมายถึง ความรู้ที่ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุแห่งความดี ความชั่วความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ภาวะทางปัญญาที่ดี ต้องมีทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถแยกแยะ คิดถูก คิดชอบ และรู้จักทุกข้อได้ด้วยปัญญา

วิชัย โชควิวัฒน์ (2552) กล่าวถึง สุขภาวะตามความหมายขององค์การอนามัยโลกว่า สุขภาพหมายถึง ความสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม หรืออยู่ในสังคมได้ด้วย สุขภาพ มีความหมายครอบคลุมถึง Spiritual well-being คือให้มีลักษณะเป็นภาพองค์รวม พยายามที่จะโยนโยนออกไปว่าสุขภาพเป็นเรื่องของชีวิต

อุไร หัตถกิจ (2552) กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวม หมายถึง สภาวะที่มีความสมดุลของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้องเชื่อมโยงกันของทุก องค์ประกอบของชีวิต โดยองค์รวมขององค์ประกอบเหล่านี้จะแปรเปลี่ยนเสมอไม่หยุดนิ่ง และมี ปฏิสัมพันธ์ภายในกับตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และจักรวาล โดยทุก องค์ประกอบของชีวิตมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างมีความหมายในบริบทหนึ่งๆ หากทุก องค์ประกอบมีความสมดุล ลงตัวกัน จะนำไปสู่สุขภาวะองค์รวม

สรุปความหมายของสุขภาวะดังกล่าวได้ว่า สุขภาวะเป็นองค์รวมที่มีความเกี่ยวพันกันทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจ โดยครอบคลุมเชื่อมโยงในทุกมิติของชีวิต เป็นความสัมพันธ์ที่มีความสมดุล ที่เกิดจากทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางจิตวิญญาณหรือปัญญาในการดำเนินชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุขแบบองค์รวม

องค์ประกอบของสุขภาวะ

สุขภาวะเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและกิจกรรมของบุคคลซึ่งตอบสนอง ต่อความสุขของตนเองในทุกมิติอย่างเป็นพลวัตร สามารถปรับตัวอยู่ในสมดุลและบรรลุสุขภาวะ ตามศักยภาพที่แต่ละคนพึงมีได้ จากการศึกษพบว่า สุขภาวะมีองค์ประกอบ ดังนี้

ประเวศ วะสี (2543) กล่าวถึงลักษณะที่เป็นองค์ประกอบสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคราย มีสิ่งแวดล้อมที่ ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กายในที่นี้หมายถึงกายภาพด้วย

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็น ประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจกรรมทางสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นความสุขที่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543) กล่าวว่า ความมีสุขภาวะนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเองหรือความมีโชค แต่เกิดจากความเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต เข้าใจร่างกาย และจิตใจของตนเอง ตลอดจนสร้างแบบแผนการประพฤติปฏิบัติไปสู่เหตุปัจจัยที่เอื้อให้เกิดเวลาดังกล่าวได้ โดยเป้าหมายของสุขภาวะ ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย คือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย มีความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. สุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถของจิตใจ ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ในอันที่จะก่อให้เกิดความสุข ซึ่งจะมีผลให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นได้ ภายใต้อำนาจของจิตใจ
3. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) คือ ความสามารถของจิตที่สูงบ่ง ไม่อยู่ภายใต้การเกาะกุมของอารมณ์ ทั้งฝ่ายที่เป็นทุกข์หรือเป็นสุข โดยแต่ละส่วนต้องเชื่อมโยงสัมพันธ์ และมีผลต่อกันเป็นกระบวนการของระบบชีวิต

วิพุธ พูลเจริญ (2544) ได้กล่าวถึง สุขภาวะว่า เป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล องค์ประกอบย่อยของสุขภาวะในแต่ละมิติ ไว้ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย คือ สมรรถนะการรับรู้จากการสัมผัสทางกาย การเจ็บป่วยและความผิดปกติทางกาย สมรรถนะกำลังกาย การฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย และสมรรถนะในการทำกิจการงาน
2. สุขภาวะทางจิต คือ เซาว์ปัญญา การตอบสนองและจัดการกับอารมณ์และจิตใจ โลกทัศน์ที่มีต่อชีวิต ค่านิยม ทศนคติและความเชื่อ ความมั่นใจในตัวเองและการมองเห็นคุณค่าของตน
3. สุขภาวะทางสังคม คือ ความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสถานะทางสังคม และพฤติกรรมประจำวัน

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ความสามารถในการแสดงออกซึ่งจุดมุ่งหมายอันเป็นอุดมการณ์ชีวิต ความรู้สึกสำนึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีประสบการณ์ในความรัก ความสนุกสนาน ความเจ็บปวด ความรักในสันติภาพ ความต้องการที่พอเพียง และรู้จักเคารพในทุกชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) กล่าวถึง สุขภาวะหรือในทางพุทธธรรมเรียกว่า ภาวนา 4 โดยภาวนา 4 หรือสุขภาวะ มีองค์ประกอบดังนี้

1. กายภาวนา (การพัฒนากาย) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณ

2. ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) คือ การทำจิตใจให้เจริญออกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่นเพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจแจ่มใส เบิกบาน สดชื่น เิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้อุบายคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ปราศจากอคติ ให้อุบายเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

จิราพร เกศพิชญวัฒนาและคณะ (2550) กล่าวถึง การสูงวัยอย่างมีพลังและไม่สูญเสียค่าประกอบไปด้วยการมีสุขภาวะ ได้แก่

1. สุขภาพกายดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนเพียงพอ การใช้ความรู้ที่ตนเองมีดูแลรักษาสุขภาพกาย และเอาใจใส่สุขภาพโดยเข้ารับการตรวจสุขภาพ

2. สุขภาพใจดี จิตใจสงบ มีสติ ใช้หลักปล่อยวางในปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ทำใจยอมรับกับปัญหาหรือความสูญเสียในชีวิต รู้จักวางเฉยในบางเรื่อง รู้จักประมาณตนเอง หลีกเลียงจากสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ การมีความคิดสร้างสรรค์ การมีความพึงพอใจภาคภูมิใจในชีวิต และการยอมรับกับธรรมชาติของชีวิตในเรื่องของการตายได้

3. สุขภาพทางสังคม มีการติดต่อ สัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว ชุมชน สังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างสม่ำเสมอ และสามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการสวดมนต์ แผ่เมตตา การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกจงกรม การนั่งสมาธิ การฝึกระลึกถึงตามความคิดของตนเอง ฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเชื่อในหลักคำสอนของศาสนา ใช้หลักธรรมในการมองและดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความสุขจากการปฏิบัติธรรม

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการ เชื่อมโยงถึงกัน ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ความปลอดภัย มีความปลอดภัย ความมีปัจจัย 4 ซึ่งมาจาก

2. สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม หรือ สุนทรีย์ะ ความสงบ ความมีสติ

3. สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสุขสัมพันธ์หรือมีความสัมพันธ์ที่ดีในทุกๆ ระดับ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ

4. สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาที่รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ โดยปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น การพัฒนาปัญญาต้องประกอบด้วย

4.1 ปัญญาที่รอบรู้เท่าทัน รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ทำให้มีความสุขคนที่รอบรู้ที่เรียกว่าเป็นพหูสูตร จึงมีความสุขสงบและมีความสุขอยู่ในตัว เข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นอย่างจริง เห็นความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ของสรรพสิ่ง ทำให้ไม่ถูกบีบคั้นจากความเห็นผิด ว่าสิ่งต่างๆ ดำรงอยู่อย่างแยกส่วนตายตัว

4.2 ปัญญาทำเป็น หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น ในการพัฒนากาย และทางจิตดังกล่าวข้างต้น การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ทำได้ดี

4.3 ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน (Living together) ไม่ใช่ตัวใครตัวมันเป็นเอกเทศ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ รวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action) การที่มีความเสมอภาคและภราดรภาพจนสามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ จะทำให้เกิดความสุขประดุจบรรลุนิพพานและทำให้ทำอะไรๆ สำเร็จได้ง่าย

4.4 ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ความไม่รู้หรืออวิชชาเป็นเครื่องก่อกุศล วิชา หรือปัญญาเป็นเครื่องออกจากกุศล เพราะ ความไม่รู้มนุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง จึงขัดแย้งกับความจริง ความขัดแย้งคือ ทุกขตาหรือความทุกข์ เพราะ อวิชชาจึงมีต้นเหตุ มาณะ ทิฏฐิ หรือความเห็นแก่ตัว ดังนั้น ผู้ที่หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง ก็มีอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นโดยสิ้นเชิง มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นวิมุติสุข มนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือเพื่อบรรลุอิสรภาพ ในทางพุทธได้แก่ไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งตามปกติมนุษย์ไม่สามารถสัมผัสความจริงได้เพราะติดอยู่ในความคิด การมีสติรู้กายรู้ใจ ทำให้จิตสงบจากความคิด สัมผัสความจริง และถอดถอนจากความยึดมั่นในตัวตนได้ การเจริญสติจึงเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตและปัญญาอย่างยิ่งยวด การเจริญสติทำให้เกิดสุขภาวะอันล้ำลึกอย่างไม่เคยเจอมาก่อน

มูลนิธิสุขภาพไทย (2551) กล่าวถึง สุขภาพองค์รวม (Holistic health) คือ ความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และสังคมสิ่งแวดล้อม จึงเป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดีและงดงามที่สามารถแยกออกออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. องค์รวมระดับบุคคล คือ การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวเราแต่ละคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ

2. องค์รวมระดับครอบครัวและชุมชน

2.1 ครอบครัว คนจะมีสุขภาพกายใจดีหรือไม่ครอบครัวมีความสำคัญมาก ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรักให้กันและกัน ช่วยกันดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบและบทบาทแตกต่างกันไป เมื่อมาประกอบกันเข้าก็ทำให้เกิดความเป็นเอกภาพองค์รวม

2.2 ชุมชน ชุมชนที่มีความเกื้อกูล เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน สุขภาพและชีวิตของคนในชุมชนก็ย่อมดีไปด้วย ชุมชนชนบทไทยในอดีตน่าจะเป็นแบบอย่างของความเป็นองค์รวมในระดับครอบครัวและชุมชนได้ดี

3. องค์รวมระดับสังคม สังคมในที่นี้รวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติด้วย แบ่งเป็น 2 ด้าน

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคน หมายถึง คนในสังคมมีความเป็นเอกภาพกันถึงแม้ว่าคนในสังคมนั้นๆ จะมีความแตกต่างและหลากหลาย (ชนชั้น, อาชีพ, ความคิด ฯลฯ) แต่คนจำนวนมากมีเจตจำนงอย่างเดียวกัน ที่จะสร้างสังคมที่ดีงาม

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ ไม่ว่าจะป็นสัตว์ ต้นไม้ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร อากาศ ถ้าเราทุกคนตระหนักว่ามนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับสรรพชีวิตอื่นๆ ตระหนักและจริงจังที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ก็จักเกิดความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

พระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวถึง สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข โดยกล่าวในภาพรวม สุขภาวะมี 4 ด้าน ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัยสี่เพียงพอกับอัตภาพ ปราศจากมลภาวะหรือภัยธรรมชาติ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกายรวมทั้งบริโภคและใช้สอยอย่างถูกต้องเหมาะสม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

2. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นกลมกลืน ประกอบด้วยไมตรีจิตมิตรภาพ ปราศจากสัมพันธภาพที่ราวฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต สิทธิเสรีภาพได้รับการคุ้มครอง จากการถูกเบียดเบียน ขณะเดียวกัน ก็ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

3. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสและสุขสงบ ไม่กลัดกลุ้มกังวล มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศกหรือโกรธชิง มีเมตตากรุณาและจิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

4. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้อง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้

Butler (2001) ได้กล่าวว่า สุขภาวะเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (Dynamic process) สามารถบอกระดับของสุขภาวะในแต่ละมิติได้ โดยมีองค์ประกอบ 5 มิติดังนี้ คือ

1. สุขภาวะทางกาย (Physical health) หมายถึง การปราศจากโรคและความพิการ การผสมผสานกันในการทำหน้าที่ของร่างกายทั้งทางด้านกายภาพ สรีรวิทยาและชีวเคมี รวมทั้งลักษณะของร่างกาย การรับรู้ความรู้สึก ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค นอกจากนี้บุคคลยังสามารถประพฤติปฏิบัติให้เพิ่มระดับสุขภาวะทางกายได้โดย การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหารที่เพียงพอ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางกาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์

2. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional health) หมายถึง ความสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความเข้มแข็งด้านจิตใจ การที่บุคคลจะมีสุขภาวะทางอารมณ์ได้ควรจะต้องเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้วิธีการเผชิญกับปัญหา มีความอดทนอดกลั้นต่อความเครียดในชีวิต มีความสุขสนุกสนานกับการทำกิจกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความสามารถในการยอมรับตนเองควบคุมตนเอง และสามารถแสดงความรู้สึกร่วมกับบุคคลอื่นได้

3. สุขภาวะทางสังคม (Social health) เป็นความสามารถในการทำบทบาทตามความคาดหวังในฐานะสมาชิกของกลุ่มหรือสถาบัน โดยปราศจากความเสียหายต่อบุคคลอื่น เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม การอดทนอดกลั้น ความพึงพอใจ ที่การแสดงออกถึงการให้เกียรติ และสามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน และความร่วมมือร่วมใจในการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อทำกิจกรรมที่เอื้อประโยชน์กับผู้อื่น

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual health) เป็นศูนย์รวมของทุกมิติ ซึ่งประกอบด้วยการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตจริยธรรมในการดำเนินชีวิตที่ทำให้บุคคลไม่เห็นแก่ตัว และเป็นความเชื่อความศรัทธาในอำนาจและเหตุผลที่เหนือธรรมชาติ

5. สุขภาวะทางจิตใจ (Mental health) เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วย ความมีเหตุผลการวิเคราะห์ การประเมินผล ความซื่อสัตย์สุจริต ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งความสามารถในการคิดและตัดสินใจ ความพยายามต่อสู้ดิ้นรน เป็นบุคคลที่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง มีความสดชื่น สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง ใฝ่หาใจในความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

จากการศึกษาข้อมูลและเอกสารเกี่ยวกับองค์ประกอบของสุขภาวะดังกล่าว ปรากฏว่ามีนักวิชาการจำนวนมากที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาแนวคิดสุขภาวะของวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543) วิพุธ พูลเจริญ (2544) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) จิราพร เกศพิชวัฒน์และคณะ (2550) ประเวศ วะสี (2551) และพระไพศาล วิสาโล (2552) ที่ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือกล่าวได้ว่า

เป็นสุขภาวะแบบองค์รวมนั้น มาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยภายในองค์ประกอบของสุขภาวะแต่ละด้าน เพื่อนำเอาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทั้ง 4 ด้านนั้นมาใช้เป็นกรอบการวิจัย อันเป็นเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาวะให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างให้มีภาวะแห่งความสุขในการดำรงชีวิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับวัย โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้านได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ดังแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงการสังเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

องค์ประกอบ สุขภาวะ	วิระเทพ ปทุมเจริญ วัฒนา (2543)	วิพุธ พูลเจริญ (2544)	พระพรหม คุณาภรณ์ (ปยุตฺโต, 2549)	จิราพร เกศพิช วัฒนาและคณะ (2550)	ประเวศ ะสี (2551)	พระไพศาล วิสาโล (2552)	ประเด็นที่นำมาใช้ เป็นกรอบการวิจัย
สุขภาวะ ทางกาย	ความสมบูรณ์ของ ร่างกาย มี ความสามารถใน การทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ	ลักษณะและขนาด ของร่างกาย มี สมรรถนะการรับรู้ จากการสัมผัสทาง กาย การเจ็บป่วย และความผิดปกติ ทางกาย สมรรถนะ กำลังกาย สมรรถนะการฟื้น ตัวจากการเจ็บป่วย และสมรรถนะใน การดำเนินภาระ กิจการงาน	การมีความสัมพันธ์ ที่เกื้อกูลกับ สิ่งแวดล้อมทาง กายภาพหรือทาง วัตถุ ู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ และบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของ เครื่องใช้ อย่าง ฉลาด ให้พอดี ไม่ ลุ่มหลงมัวเมา	มี พ ฤ ติ ก ร ร ม ส่งเสริมสุขภาพ เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การรับประทาน อาหาร การละเว้น อบายมุข การ พักผ่อนเพียงพอ การใช้ความรู้ที่ ตนเองมีดูแลรักษา สุขภาพกาย และ เอาใจใส่สุขภาพ	ร่างกายแข็งแรง, ความปลอด สารพิษ, มีความ ปลอดภัย และ ความมีปัจจัยสี่	การปลอดพ้นจาก โรคภัยไข้เจ็บ มี ปัจจัยสี่เพียงพอกับ อัตรภาพ ปราศจาก มลภาวะหรือภัย ธรรมชาติ มีการเอา ใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งบริโภคที่ ถูกต้องเหมาะสม ดำเนินชีวิตไป ในทางที่ไม่เป็น อันตรายต่อสุขภาพ ของตนเอง	มีพฤติกรรมการ เอาใจใส่ดูแล สุขภาพ ออกกำลัง กายที่เหมาะสมกับ วัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อน เพียงพอ

ตารางที่ 4 (ต่อ) แสดงการสังเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

องค์ประกอบ สุขภาวะ	วิระเทพ ปทุมเจริญ วัฒนา (2543)	วิพุธ พูลเจริญ (2544)	พระพรหม คุณาภรณ์ (ปยุตโต, 2549)	จิราพร เกศพิช วัฒนาและคณะ (2550)	ประเวศ ะสี (2551)	พระไพศาล วิสาโล (2552)	ประเด็นที่นำมาใช้ เป็นกรอบการวิจัย
สุขภาวะ ทางจิต	ความสามารถของ จิตใจ ทั้งในระดับ จิตสำนึกและจิตใต้ สำนึก ในอันที่จะ ก่อให้เกิดความสุข ซึ่ง จะ มี ผล ให้ สมรรถภาพทาง กายเพิ่มขึ้นได้ ภายใต้อำนาจของ จิตใจ	เชาวิปัญญา การ ตอบสนอง และ จัดการกับอารมณ์ และจิตใจ โลกทัศน์ ที่มีต่อชีวิต ค่านิยม ทัศนคติและความ เชื่อ ความมั่นใจใน ตัวเอง และการ มองเห็นคุณค่าของ ตน	การฝึกอบรมจิตใจ ให้เจริญงอกงาม ขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม และ ความเบิกบานผ่อง ใสสงบสุข สมบูรณ์ ด้วยคุณภาพจิต คือ คุณธรรม เมตตากรุณา ด้วย สมรรถภาพจิต คือ มีสติ มีสมาธิ และ ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิก บาน และสงบสุข	จิตใจสงบ มีสติ ใช้ หลักปล่อยวางใน ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ หรือความสูญเสีย ในชีวิต พอใจในสิ่ง ที่ตนมี ไม่ยึดมั่นถือ มั่น มีความคิด สร้างสรรค์ การมี ความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในชีวิต และการยอมรับกับ ธรรมชาติของชีวิต ในเรื่องของการ ตายได้	ความดี, ความงาม, สุนทรีย์และความ สงบ	การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส และสุขสงบ ไม่ กักตักกุ่มกังวล มี กำลังใจและความ มั่นคงภายใน ปราศจากความ ท้อแท้ หดหู่ เศร้า โศกหรือโกรธซึ่ง มี เมตตากรุณาและ จิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึง ความสุขที่ประณีต ได้	มีจิตใจแจ่มใสเบิก บาน มี ความ เมตตา กรุณา มองเห็นคุณค่าของ ตนและมีความพึง พอใจในชีวิ ยอมรับกับความ สูญเสียและความ ตาย อัน เป็น ธรรมชาติของชีวิต ได้

ตารางที่ 4 (ต่อ) แสดงการสังเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

องค์ประกอบ สุขภาวะ	วิระเทพ ปทุมเจริญ วัฒนา (2543)	วิพุธ พูลเจริญ (2544)	พระพรหม คุณาภรณ์ (ปยุตฺโต, 2549)	จิราพร เกศพิช วัฒนาและคณะ (2550)	ประเวศ ะสี (2551)	พระไพศาล วิสาโล (2552)	ประเด็นที่นำมาใช้ เป็นกรอบการวิจัย
สุขภาวะ ทางสังคม		ความสามารถที่จะ อยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้า กับสถานะทาง สังคม และ พฤติกรรม ประจำวัน	การมีความสัมพันธ์ ที่เกื้อกูลกัน มี พฤติกรรมดีงามใน ความสัมพันธ์กับ ผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช้กายวาจาและ อาชีพในทางที่ เบียดเบียนหรือก่อ ความเดือดร้อน เสียหายเวรภัย สร้างสรรค์สังคม ช่วยเหลือเกื้อกูล กัน ส่งเสริมสันติสุข	สุขภาพทางสังคม มี การ ติด ต่อ สัมพันธ์ที่ดีกับ ครอบครัว ชุมชน สังคมที่ตนเป็น สมาชิกอยู่อย่าง สม่ำเสมอ และ สามารถปรับตัวเข้า กับบทบาทที่ เปลี่ยนแปลงไป ตามวัย ได้ เหมาะสม	การมีความสัมพันธ์ ที่ดีในทุกระดับ, สังคมเข้มแข็ง, สังคมยุติธรรมและ สังคมสันติ	การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างราบรื่น ประกอบด้วยไมตรี จิตมิตรภาพ มี สวัสดิภาพในชีวิต สิทธิเสรีภาพได้รับ การคุ้มครอง ปลอดภัยจากการ ถูกคุกคามหรือ เบียดเบียน ขณะ เดียวกัน ก็ไม่ เบียดเบียนหรือก่อ ความเดือดร้อนต่อ ผู้อื่น	อยู่ร่วมกันด้วย สัมพันธ์ภาพที่ดีใน ครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูล กันเพื่อส่งเสริม สังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้า กับบทบาทที่ เปลี่ยนแปลงไป ตามวัย ได้ เหมาะสม

ตารางที่ 4 (ต่อ) แสดงการสังเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

องค์ประกอบ สุขภาวะ	วิระเทพ ปทุมเจริญ วัฒนา (2543)	วิพุธ พูลเจริญ (2544)	พระพรหม คุณาภรณ์ (ปยุตฺโต, 2549)	จิราพร เกศพิช วัฒนาและคณะ (2550)	ประเวศ ะสี (2551)	พระไพศาล วิสาโล (2552)	ประเด็นที่นำมาใช้ เป็นกรอบการวิจัย
สุขภาวะ ทาง ปัญญา	ความสามารถของ จิตที่สงบนิ่ง ไม่อยู่ ภายใต้การเกาะกุม ของอารมณ์ ทั้ง ฝ่ายที่เป็นทุกข์หรือ เป็นสุข โดยแต่ละ ส่วนต้องเชื่อมโยง สัมพันธ์และมีผล ต่อกัน เป็น กระบวนการของ ระบบชีวิต	การแสดงออกซึ่ง จุดมุ่งหมายอันเป็น อุดมการณ์ชีวิต ความรู้สึกล้ำลึกกว่า ตนเองเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติ มีประสบการณ์ใน ความรัก ความ เจ็บปวด ความรัก ในสันติภาพ ความ ต้องการที่พอเพียง และรู้จักเคารพใน ทุกชีวิต	การเสริมสร้าง ความรู้ความคิดให้ รู้จักพิจารณา รู้จัก แก้ปัญหาด้วย ปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่ง มองดูรู้เข้าใจเหตุ ปัจจัย มองเห็นสิ่ง ทั้งหลายตามเป็น จริง ที่ปราศจาก อคติ และหยั่งรู้ ความจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและ ชีวิต	มีศาสนาเป็นเครื่อง ยึดเหนี่ยวจิตใจ ฝึก เจริญสติอย่าง สม่ำเสมอ ด้วยการ สวดมนต์ แผ่ เมตตา การเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน การฝึกจงกรม การ นั่งสมาธิ ฝึกจิตจด จ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง ใช้หลักธรรม ในการมองและ ดำเนินชีวิต	ปัญญารอบรู้เท่า ทัน, ปัญญาทำเป็น , ปัญญาอยู่ร่วมกัน เป็นและปัญญา บรรลุอิสรภาพ	การมีความรู้และ ความคิดที่ถูกต้องดี งาม ช่วยให้ดำเนิน ชีวิตได้อย่างมี ความสุข รู้จักคิด หรือพิจารณาด้วย เหตุผลจนสามารถ แก้ปัญหาหรือหลุด พ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จัก ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วย วิธีการแห่งปัญญา	การคิด เป็น แก้ปัญหาเป็นตาม เหตุและปัจจัย มี สติคอยระลึกรู้กาย รู้ใจและอารมณ์ ของตนตามความ เป็นจริง รู้จักปล่อย วางความยึดมั่นถือ มั่นในตัวตนได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะ

สุชาติ โสภประยูร (2535) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพว่า สมรรถภาพไม่ว่าจะทางกายหรือทางจิตย่อมเป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อความสำเร็จและความสุข รองลงมาได้แก่ สุขภาพและสภาวะตามลำดับ แต่ทั้งนี้เป็นเพียงการเรียงลำดับความสำคัญโดยทั่วไปเพื่อให้ทราบเท่านั้น เพราะทั้งสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพย่อมมีบทบาทประสานสัมพันธ์หรือบูรณาการเข้าด้วยกัน ซึ่งมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของคนเราไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ในเรื่องกายและจิตต่อไปนี้ เน้นเฉพาะลักษณะทางด้านบวก (Positive) เท่านั้น โดยจะกล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์และเปรียบเทียบระหว่างส่วนประกอบที่สำคัญของ สภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพของกายกับจิต เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์และธรรมชาติที่แตกต่างกัน ดังนี้

	กาย	จิต
สภาวะ	<ul style="list-style-type: none"> - เติบโตตามวัย - อากาศครบ 32 - สมสัดส่วน 	<ul style="list-style-type: none"> - ใจดี - ใจเย็น - ใจกว้าง
สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - สะอาดสดใส - ทำหน้าที่ได้ - ต้านทานโรคดี 	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักตนดี - รู้จักผู้อื่นดี - เผชิญความจริงได้
สมรรถภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - แข็งแรง - ว่องไว - ทนทาน 	<ul style="list-style-type: none"> - จิตเข้มแข็ง - ควบคุมจิตได้ - แก้ไขปัญหาได้ดี

ในด้านกายนั้นจะเห็นได้ว่า สภาวะกายดีหรือกายพร้อมย่อมเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของสุขภาพหรือกายสบาย และกายสบายนี้อาจจะช่วยส่งเสริมให้กายสามารถหรือกายชนะซึ่งนับได้ว่าบุคคลนั้นมีสมรรถภาพกายดี ส่วนในด้านจิตก็เช่นกัน สภาวะจิตดีหรือจิตพร้อมย่อมเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของสุขภาพจิตหรือจิตสบาย และจิตสบายนี้เองจะช่วยส่งเสริมให้จิตสามารถหรือจิตชนะ ซึ่งนับได้ว่าบุคคลนั้นมีสมรรถภาพจิตดี

ประเวศ วะสี (2541) กล่าวถึง พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพนั้น ประกอบไปด้วย

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และป้องกันโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และภูมิแพ้ เป็นต้น
2. กินอาหารที่ถูกต้อง คือ กินพอประมาณได้สัดส่วน ครบถ้วน กินผักผลไม้ต่างๆ ช่วยป้องกันโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคสมองเสื่อม
3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอย่างน้อย 4 อย่าง คือการสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากเกินไป สำส่อนทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและภัยอันตราย
4. สร้างทักษะในชีวิต เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหรือการถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยง
5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม เช่น ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัยและความเอื้ออาทรต่อกัน
6. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีวิธีการหลากหลายที่จะช่วยให้บุคคลละความเห็นแก่ตัว เข้าถึงความดี เช่น การเล่น การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา การสัมผัสธรรมชาติ ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดียิ่ง
7. มีการเรียนรู้ที่ดี เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้สนุก เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุข และมีแรงจูงใจอยากเรียนรู้

จุมพล พูลภัทรชีวินและคณะ (2546) ได้กล่าวถึง การสร้างเสริมสุขภาวะในมิติของจิตวิญญาณ พบว่าจิตวิญญาณมีมิติที่หลากหลายใน 4 มิติ คือ

1. เรื่องของจิตวิญญาณ เป็นเรื่องภายในแล้วก็เป็นเรื่องส่วนบุคคล ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้จึงจะเข้าใจ
2. จิตวิญญาณเป็นเรื่องภายนอก เกี่ยวข้อง เชื่อมโยง หรือสัมพันธ์กับสังคมกับวัฒนธรรม หรือพูดในระดับที่ไกลหรือเหนือออกไปอีก จิตวิญญาณเชื่อมโยงสัมพันธ์กับโลกกับจักรวาลและกับสรรพสิ่ง เป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน
3. จิตวิญญาณเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญญา ไม่เกี่ยวกับหรือไม่ใช่ปัญญา แล้วก็เป็นปัญญา
4. จิตวิญญาณเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับศาสนา ไม่เกี่ยวกับศาสนา และเหนือศาสนา

โดยวิธีการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีหลากหลายวิธี ตามความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจของแต่ละคน จึงมีความหลากหลาย ดังเช่น

กลุ่มศิลปวัฒนธรรม กล่าวถึง การเข้าสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ และมีโอกาสที่จะเกิดปัญญาจากการเข้าไปสัมผัสและเข้าใจสภาวะทางธรรมชาติได้ ด้วยวิธีการทำให้ว่าง สังเกตธรรมชาติ เรียนรู้จากธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง

กลุ่มศาสนา ในศาสนาอื่นจะเน้นเรื่องศรัทธาเป็นหลักว่า ศรัทธาเป็นตัวการสำคัญและเป็นหนทางที่สั้นและตรงที่สุดในการเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ศาสนาพุทธจะเน้นปัญญาเพื่อการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2549) กล่าวถึง ปัจจัยเกื้อหนุนกันในการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ที่เรียกว่า สุขภาวะ หรือการพัฒนาองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี คือการศึกษาที่เรียกว่า ไตรสิกขา (สิกขา 3) ซึ่งเป็นการพัฒนาขององค์รวม 3 แขน คือ

1. การพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมว่า ศิลแยกเป็น

1.1 อินทรีย์สังวร คือ รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ให้ดูฟังเป็น เป็นต้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ โดยเน้นให้มุ่งเพื่อการศึกษาไม่ติดหลงในการเสพ

1.2 ปัจจัยปฏิเสวนา คือ กินใช้เสพบริโภคด้วยปัญญา โดยรู้จักประมาณ ให้เป็นการกินเสพพอดี ที่จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิต

1.3 สัมมาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นงานสร้างสรรค์เกื้อกูล และทำโดยซื่อตรงตามจุดหมาย กับทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน

1.4 วินัยบัญญัติ คือ รักษากติกาของชุมชนหรือสังคม โดยถือเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เพื่อให้วิถีชีวิตร่วมกันนั้นเป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการก้าวสู่จุดหมายของการพัฒนาชีวิต โดยมีตนเองเป็นส่วนร่วมในการสร้างสภาพเอื้อโอกาสนั้น

2. การพัฒนาภาวะจิต ทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ ให้เป็นจิตใจที่ตั้งงามเข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมภา

3. การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระสดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆ ว่า ปัญญา

โดยปัจจัยชักนำเกื้อหนุนเข้าสู่องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี เพื่อให้ระบบการพัฒนาชีวิตเดินหน้าได้ เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่าง คือ

1. ปัจจัยภายนอก หรือองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ พรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร

2. ปัจจัยภายใน หรือองค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้และให้เห็นความจริงสองอย่างนี้ ถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษาหรือเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์

หัตยา ดำรงผลและคณะ (2551) ได้ทำการศึกษาด้าน Positive Psychology เพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม พบว่า ความสุขของผู้คนนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลัก 7 ประการ คือ (1-7 เรียงจากความสำคัญมากไปหาน้อย)

1. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family relationship) ก่อนแต่งงาน ในช่วง 2-3 ปี ความสุขจะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดในปีแรกที่แต่งงานกัน หลังจากนั้นความสุขจะเริ่มลดลง เมื่อแต่งงานและมีลูก พ่อแม่จะมีความสุขมาก แต่หลังจากลูกอายุได้ 2 ขวบความสุขก็จะกลับคืนระดับปกติ ความสุขที่เกิดจากการแต่งงานกันหรือการอยู่ด้วยกันมีข้อดี คือ มีการให้ความรักซึ่งกันและกัน จะมีเพศสัมพันธ์ (Sex) ที่ดี และจะมีสุขภาพดีจากการทำงานของฮอร์โมนที่สมดุลทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว

2. สถานะทางการเงิน (Financial situation)

3. หน้าที่การงาน (Work) การไม่มีงาน ไม่มีเงิน สัมพันธ์กับความสุขที่ลดลง ในคนที่ตกงาน 1-2 ปี จะมีความรู้สึกเจ็บปวด แม้ได้งานใหม่แล้วความรู้สึกก็ยังคงอยู่ เนื่องจากกลัวตกงานอีก

4. สังคมและเพื่อน (Social and friend) มิตรภาพเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตเมื่อมีเพื่อนทำให้รู้สึกถึงความปลอดภัยและยิ่งไปกว่านั้นความเชื่อใจ เป็นอีกสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

5. สุขภาพ (Health) ทุกคนจะไม่มีความสุขถ้ามีความเจ็บป่วยเรื้อรังหรือเจ็บป่วยทางจิต

6. เสรีภาพส่วนบุคคล (Personal freedom) ความสุขจะเกิดเมื่อทุกคนมีอิสรภาพและสันติภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงรัฐบาลที่มีคุณภาพ

7. จิตวิญญาณ (Personal values) ความสุขเกิดจากการยินดีในสิ่งที่ตนเองมีและไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น รวมไปถึงวิถีการจัดการกับอารมณ์และในคนที่มียึดเหนี่ยวจิตใจก็จะมีความสุขมากกว่าเช่น การนับถือศาสนา

ปัจจัยที่ไม่มีผลหรือเกี่ยวข้องน้อยมากต่อความสุข ได้แก่ อายุ เพศ ความฉลาด (IQ) ความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ส่วนสาเหตุที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงนี้คือ

1. บทบาททางเพศ เนื่องจากปัจจุบันผู้หญิงต้องออกมาทำงานนอกบ้าน เพราะต้องการรายได้ที่มากขึ้นแต่ก็เกิดผลเสียต่อครอบครัวคือ บทบาทในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป

2. สื่อโทรทัศน์มีบทบาทอย่างมากทำให้เกิดค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง เกิดพฤติกรรม การเลียนแบบ ในเรื่องการใช้กำลังและเพศ ความร่ำรวยและความงาม มีผลต่อคุณภาพชีวิตและศีลธรรม

3. เสรีภาพส่วนบุคคลสูง เกิดวัฒนธรรมใหม่ๆ เช่น วัฒนธรรมของวัยรุ่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่แต่ส่งผลต่อค่านิยมในผู้ใหญ่

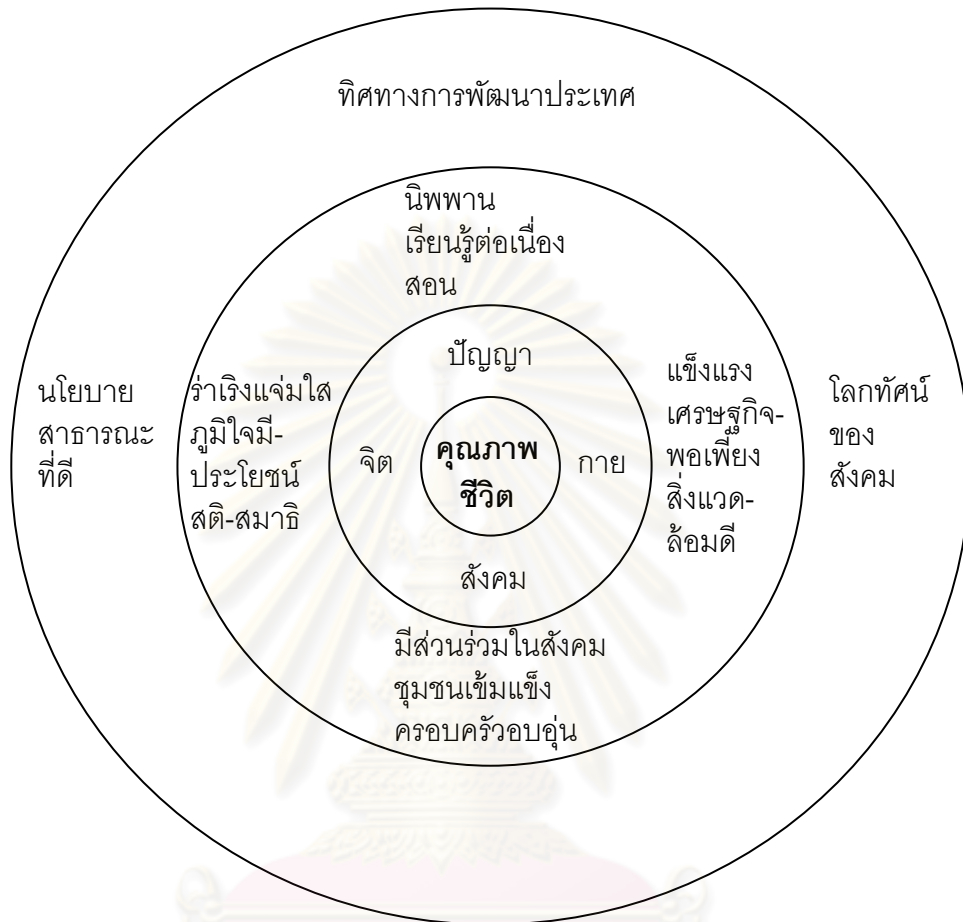
สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะได้ว่าเป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพ ที่บูรณาการเข้าด้วยกัน ทั้งกายและจิตใจ โดยวิธีการพัฒนาหรือวิธีการสร้างเสริม สุขภาวะมีแนวทางที่แตกต่างหลากหลายตามความคิดความเชื่อ โดยปัจจัยที่เกื้อหนุนสุขภาวะหรือองค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี คือ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ประกอบด้วย 1) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ เสียงจากผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง สองปัจจัยนี้ ถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ หรือเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนาความสุข

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ประเวศ วะสี (2542) กล่าวถึง คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา โดยคำว่า คุณภาพชีวิตที่ดี ตามนัยของวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนา หมายถึง อิศรภาพ และการหลุดพ้นจากความบีบคั้น คุณภาพชีวิตสุขภาพหรือสุขภาวะ (Well-being) เป็นอย่างเดียวกับเรื่องอิสรภาพ ซึ่งแยกออกเป็น 4 เรื่อง คือ กาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และปัญญา (Spirit) โดยพิจารณาว่า ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวด้านสุขภาพกายให้พร้อม จิตต้องร่าเริงแจ่มใส ต้องรู้ว่าตัวเองมีประโยชน์ มีความหมายกับคนอื่นจะได้ภาคภูมิใจ ส่วนเรื่องสติสมาธินั้น ถ้าสามารถเจริญสติสมาธิได้คุณภาพ ชีวิตก็จะสูง มีภูมิคุ้มกันมากขึ้น ด้านสังคมควรให้ความสำคัญกับครอบครัว ครอบครัวอบอุ่นเป็นเรื่องสำคัญ และการมีส่วนร่วมในชุมชน เป็นยาอายุวัฒนะของผู้สูงอายุ ประการสุดท้าย ผู้สูงอายุควรมีการพัฒนาทางด้านกระบวนการเรียนรู้ เน้นการศึกษาตลอดชีวิตและควรมีการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Spiritual Development) โดยลดละและการไม่ยึดมั่นตัวกูของกู องค์ประกอบดังกล่าวปรากฏในกรอบความคิดของคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ ดังแผนภาพที่ 5 ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 5 แสดงกรอบความคิดของคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ (ประเวศ วะสี, 2542)



ประนอม โอทกานนท์ (2544) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีชีวิตสุขสมบูรณ์ (Wellness) หมายถึง ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต มีชีวิตอย่างมีคุณภาพ สามารถปฏิบัติภารกิจตามบทบาทหน้าที่ได้ถูกต้องเหมาะสม ส่วนการที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตเช่นนี้ เกิดจากการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ มีการเรียนรู้ มีการปรับตัว ดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระ พึ่งพาตนเองได้ ใช้ศักยภาพของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด รักษาความสมดุลด้านต่างๆ ของชีวิตอย่างเป็นระบบ แม้ว่าชีวิตจะตกอยู่ในภาวะวิกฤต อาทิ การเจ็บป่วย เรื้อรัง พิการ หรืออยู่ในภาวะใกล้ตายก็สามารถบรรลุถึงความสุขสมบูรณ์ของชีวิตได้

เสนอ อินทรสุขศรี (2551) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุข ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. ต้องมีความภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะ และชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเอง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ มีอารมณ์ขัน

3. ต้องมีความประมาทตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ความสามารถของตน ทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

4. ต้องมีเพื่อนมากๆ เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว หงอยเหงา

สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีอิสรภาพ ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดยพิจารณาว่า ผู้สูงอายุควรมีการศึกษาตลอดชีวิต รู้จักเตรียมตัวด้านสุขภาพกาย รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ต้องรู้ว่าตัวเองมีประโยชน์ มีความสามารถเจริญสติสมาธิได้ และให้ความสำคัญกับครอบครัว การมีส่วนร่วมในชุมชน และมีการพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยลดละและการไม่ยึดมั่นตัวกูของกู

แนวคิดการวัดและประเมินผลสุขภาวะ

นพดล กรรณิกาและคณะ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การวัดความสุขไม่ใช่เรื่องง่ายเนื่องจากคำว่า “ความสุข” มีความหมายหลายมิติ และยังไม่มีความนิยามใดที่สมบูรณ์เป็นที่ยอมรับอย่างสากลแท้จริง เนื่องจาก ความสุขของคนเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพียงแต่มากหรือน้อย ชั่วหรือเร็วเท่านั้น จึงขึ้นอยู่กับค่านิยมของผู้ศึกษาและกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยว่าให้ค่านิยามว่าความสุขหมายถึงอะไร วัดได้หรือไม่ สามารถศึกษาวิจัยด้วยวิธีใดบ้าง

สุวัฒน์ มหัตถ์วันตร์กุลและคณะ (2545) กล่าวถึง การวัดคุณภาพชีวิตตามกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการประเมินค่าที่เป็น จิตพิสัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งการวัดการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) ประกอบด้วยองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือการรักษาอื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ

การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การจัดการกับความเศร้า หรือ กังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น ความเชื่อด้าน วิทยาศาสตร์ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อ การดำเนิน ชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) คือ การรับรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทาง เพศ

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการ ดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่ามีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทาง สุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ เป็นต้น

พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์ (2549) กล่าวว่า ความสุขที่ควรจะนำมาพิจารณาในดัชนี ความสุข ต้องเป็นความสุขที่เกิดจากการสนองความต้องการของมนุษย์ด้วยคุณค่าแท้ เพื่อให้เกิด ความดีงามแก่ชีวิตของตนเองหรือผู้อื่น คุณค่าชนิดนี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องวัด เป็นคุณค่าในการ ใช้สอยหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยง ร่างกายให้มีชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นต้น ส่วนความสุขที่เกิดจากการสนองความต้องการของ มนุษย์ด้วยคุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้น เพื่อขยายเสริมความมั่นคงยิ่งใหญ่ของอัตตาที่ยึดถือไว้ คุณค่าชนิดนี้อาศัยค้นหาเป็นเครื่องวัด คุณค่า เช่น อาหารที่มีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เป็นต้น ดังนั้น เป้าหมายของดัชนีความสุข จึง ควรมุ่งที่จะตอบสนองความต้องการของมนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขที่สงบเย็น มิใช่ความสุขพอก เสริมหรือความพึงพอใจที่เกิดจากการได้สนองตัณหา แต่เป็นเครื่องมือที่จะช่วยสนับสนุน กระบวนการพัฒนาจิตของมนุษย์ให้สูงขึ้นในระดับต่อไป เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขของปัจเจกบุคคล และสังคมในที่สุด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2549) กล่าวถึง การตรวจสอบและวัดผลสุขภาพะ ที่ เป็นผลของการพัฒนาด้วยภาวนา 4 ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ โดยมีหลักของระบบการตรวจสอบวัดผล ดังนี้

1. กายภาวนา คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิ ให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณ โดยเฉพาะให้

1.1 รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา
 1.2 กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ให้พอดี ที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2. ศิลภาวนา คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพนทางที่เปียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เิบอิมโปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบเป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

สรุปการวัดและประเมินผลสุขภาวะได้ว่า การวัดความสุขมีหลากหลายมิติ จึงขึ้นอยู่กับภาวะวิสัย และอัตวิสัย ประกอบด้วยการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีมุทิตา เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง เพียรพยายาม มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริงเบิกบาน และสงบเป็นสุข การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ส่งเสริมสันติสุข การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต และเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติ

กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนี้ เป็นส่วนของเนื้อหาสาระที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เป็นกฎหมายว่าด้วยสุขภาพแห่งชาติใน มาตรา 3 “สุขภาพ” หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

“ปัญญา” หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่ง ความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและ เอื้อเพื่อผู้อื่น

มาตรา 6 สุขภาพของเด็ก คนพิการ คนสูงอายุ คนด้อยโอกาสในสังคมและกลุ่มคนต่างๆ ที่มีความจำเป็นในเรื่องสุขภาพต้องได้รับการสร้างเสริมและคุ้มครองอย่างสอดคล้องและ เหมาะสมด้วย

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ได้กำหนด วิสัยทัศน์การพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green and Happiness Society) โดยมีพันธ กิจหนึ่งของการพัฒนาประเทศ คือ การพัฒนาคนให้มีคุณภาพพร้อมคุณธรรมและรอบรู้อย่างเท่า ทัน มีสุขภาพที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีความมั่นคงในการ ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีภายใต้ดุลยภาพของความหลากหลายทางทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม

โดยมีหนึ่งในยุทธศาสตร์การพัฒนายุคใหม่ที่สำคัญในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10 คือ

การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยให้ ความสำคัญกับ

1. การพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการ พัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต โดยเฉพาะในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

2. การเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มีความสัมพันธ์ ทางสังคมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการ ดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ

3. การเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข โดยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวให้มีความเข้มแข็ง และความตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพื่อลดความขัดแย้ง

สรุปได้ว่า กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมและคุ้มครองเรื่องสุขภาพ เพื่อการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล มีสุขภาพที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง ฟังตนเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี สู้สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่ม ทุกวัยตลอดชีวิต โดยเฉพาะในการสร้างสรรคนวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

บริบทพื้นที่สภาพชุมชนบ่อนไก่

ประวัติความเป็นมา

ชุมชนเคหะบ่อนไก่ เดิมเป็นแหล่งเสื่อมโทรมขนาดใหญ่มีประชากรอยู่หนาแน่น เป็นที่อยู่อาศัยสำหรับผู้มีรายได้น้อยและรายได้ปานกลาง ที่ได้ย้ายมาอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนแออัด การก่อสร้างอาคารไม่เป็นระเบียบ ขาดสุขลักษณะอนามัย บริการสาธารณสุขไม่เพียงพอที่นอกจกต่ำกว่ามาตรฐานแล้วยังไม่พอแก่การใช้สอย จนเกิดเป็นแหล่งเสื่อมโทรม เกิดปัญหาสภาพแวดล้อม และปัญหาสังคมต่างๆ ตามมา ดังนั้น สำนักงานปรับปรุงแหล่งชุมชน เทศบาลนครกรุงเทพฯ (กรุงเทพมหานคร ในปัจจุบัน) จึงพิจารณาเห็นสมควรปรับปรุงบริเวณดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการป้องกัน รักษา บูรณะฟื้นฟู (Conservation and Rehabilitation) และให้การปรับปรุงเป็นแบบให้ประชาชนมีส่วนร่วมช่วยเหลือตนเอง เมื่อเทศบาลนครกรุงเทพฯ ได้ทำโครงการเสนอกระทรวงมหาดไทยและได้รับความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรีอนุมัติให้ดำเนินการได้ จึงได้ติดต่อขอเช่าที่ดินจากสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์และมีการลงนามในสัญญาเช่า เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2509 และรัฐบาลได้ออกงานปรับปรุงแหล่งชุมชนบ่อนไก่ มาให้การเคหะแห่งชาติในปี พ.ศ. 2516

อาณาเขต/ที่ตั้ง

ชุมชนบ่อนไก่ ตั้งอยู่ในแขวงลุมพินี ประกอบด้วยชุมชน 5 ชุมชน คือ ชุมชนโปโล ชุมชนร่วมฤดี ชุมชนพระเจน ชุมชนเคหะบ่อนไก่ และชุมชนพัฒนาบ่อนไก่ โดยชุมชนเคหะบ่อนไก่ เป็นโครงการหนึ่งของ การเคหะแห่งชาติ ตั้งอยู่ ซอยปลุกจิตต์ ถนนพระราม 4 แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร โครงการประกอบด้วยอาคารแฟลตที่รับโอนมาจากกรมประชาสัมพันธ์ จำนวน 4 หลัง ต่อมาได้ก่อสร้างอาคารแฟลตเพิ่มเติม จนถึงปัจจุบันมีอาคารแฟลตทั้งหมดในพื้นที่จำนวน 13 หลัง มีห้องพักจำนวน 2,578 ห้อง โดยพื้นที่ทั้งหมดของโครงการ จำนวน 106 ไร่ 58.44 ตารางวา เป็นการเช่าที่ดินที่ การเคหะแห่งชาติ เช่าจากสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ (สำนักงานเคหะชุมชนบ่อนไก่, 2553)

องค์ประกอบของชุมชน

บริเวณใกล้เคียงเคหะชุมชนบ่อนไก่อจะมีองค์ประกอบของชุมชนต่างๆ ที่ชาวชุมชนสามารถเดินทางไปใช้บริการได้ ประกอบด้วย ศูนย์เยาวชนบ่อนไก่ ศูนย์สาธารณสุข 16 สถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน โรงเรียนสุนีพิทยา โรงเรียนปลุกจิตต์ โรงเรียนอุตสาหกรรมก่อสร้าง ป้อมตำรวจ ตู้อุปโภคบริโภค ศาสนสถาน (โรงเรียน) ตลาดคลองเตย ธนาคารพาณิชย์ และสวนหย่อมระหว่างแฟลต

ประชากร/สภาพทั่วไปของชุมชน

ปัจจุบัน ชุมชนเคหะบ่อนไก่อมีอาคารแฟลตทั้งหมดในพื้นที่จำนวน 13 หลัง มีห้องพักจำนวน 2,578 ห้อง จำนวนผู้อยู่อาศัยประมาณ 12,890 คน (สำนักงานเคหะชุมชนบ่อนไก่, 2553) ข้อมูลวินิจฉัยชุมชนเคหะบ่อนไก่อของศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่ พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย 3,181 คน เพศหญิง 3,614 คน รวมจำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชนเคหะบ่อนไก่อ 6,795 คน โดยสภาวะสุขภาพของประชากรผู้สูงอายุ มีความเสี่ยง 3,473 คน ป่วยเป็นโรค 371 คน ซึ่งโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน และมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพอนามัยเป็นส่วนใหญ่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

งานวิจัยในประเทศ

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

สมศักดิ์ กิจธวัช (2545) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยม

และการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบิ้นส์ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การเข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร "การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs" และการทำแบบฝึกหัดในคู่มือ "โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล" ผลการวิจัยพบว่า คะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วนิดา ทองปลั่ง (2546) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุมีความต้องการในการรวมกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง มีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก 2. ผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ การศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรส แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมแตกต่างกัน 3. ความต้องการในการรวมกลุ่ม มีอิทธิพลร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 65.2 และ 4. ความต้องการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาร้อยละ 42.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการเมืองร้อยละ 32.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการศึกษาและศิลปวัฒนธรรมร้อยละ 57.0 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและนันทนาการร้อยละ 54.0 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อชุมชนร้อยละ 57.9 ทั้งหมดนี้ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นริภัทร ผิวพอใช้ (2547) ศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ทั้ง 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมศาสนา ใน 6 ด้านคือ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรม การเรียนการสอน ด้านผู้สอน ด้านการประเมินผล ด้านสภาพแวดล้อม สถานที่ ด้านอุปกรณ์และสื่อ มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก

พรประเสริฐ เสือดี (2547) ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ทำการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการพัฒนาแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมเป็นเวลา 10 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มการทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และ 2. กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วรรณรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2548) ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยที่สถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า การเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ บุคลากรในการจัดกิจกรรม และสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สุขภาพจิตที่เป็นกลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม และผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ พบว่า ปัจจัย ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านแหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาไทยที่เกี่ยวกับการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้วิจัยจะเน้นการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนใน 2 ลักษณะคือการสร้างโปรแกรมหรือโครงการฝึกอบรมและการจัดทำคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มีองค์ประกอบสำคัญคือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ การประเมินผล และปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ความต้องการการจัดกิจกรรม สถานที่ สื่อการเรียนรู้ ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม บุคลากร การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ สำหรับปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จ คือ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความร่วมมือและความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

งานวิจัยต่างประเทศ

Cauteua (1979) ศึกษาวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมโดยการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้ที่สูงอายุกว่าคือ วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้ได้รับ

การทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุในรถยนต์ และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่อายุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ผู้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือชายผู้สูงอายุคนนั้น หลังจากฝึกและเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้รับการทดลองจะฝึกทำด้วยตนเองวันละ 2 ครั้งติดต่อกัน 10 วัน จากผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังจากการเข้ากระบวนการการเสริมแรงทางบวกภายในเปรียบเทียบกับที่วัดได้ในครั้งแรกพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าคือ มีทัศนคติที่ดีขึ้น

Lennon (1985) ศึกษาวิจัยเรื่องการสำรวจหัวข้อกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง อายุระหว่าง 30 – 70 ปี โดยได้นำเสนอกิจกรรม 53 หัวข้อ ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกผลการวิจัยพบว่า ใน 10 หัวข้อแรกที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง ล้วนเป็นหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมด้านการเงิน และหัวข้อที่ 11 ที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง คือ หัวข้อเรื่องการดูแลสุขภาพกาย นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพ และการเตรียมตัวทางด้านจิตใจมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย

Clough (1992) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ พบว่า 1. กิจกรรมการเรียนรู้มีความสำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ ช่วยในการปรับตัวและการแก้ไขปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ 3. กิจกรรมการเรียนรู้ไม่ควรที่จะจัดในรูปแบบที่จำกัด แต่ควรเป็นรูปแบบที่กว้างขวาง หลากหลายรูปแบบผสมกัน มีการผสมผสานระหว่างผู้จัด ผู้เรียน และสถานที่ และเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะเชิงบวก

Scientific and Cultural Organization (2001) ศึกษาวิจัยเรื่องคู่มือฝึกอบรมสำหรับตัวแทนรัฐบาลท้องถิ่นในการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยแนวโน้มในปัจจุบันของการศึกษานอกระบบโรงเรียนในการพัฒนาระดับชาติคือ ความร่วมมือกันของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกใน 5 หลักการ ได้แก่ 1. นิยามเบื้องต้นเกี่ยวกับการรู้หนังสือและคุณลักษณะของผู้เรียน 2. บทบาทของตัวแทนรัฐบาลท้องถิ่นในชุมชนและชุมชนรากหญ้า และลักษณะการกระจายอำนาจจากศูนย์กลาง 3. การประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ดำเนินการอยู่ การขับเคลื่อนโดยสนับสนุนชุมชนระดับรากหญ้า ศึกษาความต้องการในการอบรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และอุปกรณ์การเรียนการสอน 4. ฝึกฝนทักษะ วิธีการและกลยุทธ์ในการอบรม และการประเมิน 5. คู่มือสำหรับผู้ฝึกอบรมที่เป็นตัวแทนรัฐบาลท้องถิ่น ได้แก่ การวางแผน การติดตามผล และการประเมินโปรแกรม

Regmi (2004) ศึกษาวิจัยเรื่องกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดวัฒนธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจตนเองด้วยบริบททางเชื้อชาติและวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อยหรือคนต่างด้าว พบว่า การเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์สามารถเกิดขึ้นได้จากการทำงานของผู้จัดกิจกรรมให้แก่ชนกลุ่มน้อย

หรือด้อยโอกาส ส่งผลในทางที่ดีต่อกลุ่มดังกล่าว ทั้งในเรื่องของการส่งเสริมการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ตลอดจนการสร้างจุดยืนทางวัฒนธรรม และการพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ เช่น ทักษะความเป็นผู้นำ การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการคิดที่ซับซ้อนขึ้นจากการวิพากษ์ข้อดีได้อย่างมีเหตุผล

สรุปได้ว่างานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผู้วิจัยจะเน้นการศึกษาวิจัยโดยใช้กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคคล และชุมชน ให้มีความรู้ความเข้าใจ พัฒนาทักษะ และทัศนคติให้เป็นไปตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา และให้ความสำคัญกับหัวข้อกิจกรรมการเรียนรู้ที่อยู่ในความสนใจของกลุ่ม ตัวอย่าง รวมถึงเป็นรูปแบบที่กว้างขวาง หลากหลายรูปแบบผสมกัน มีการผสมผสานระหว่างผู้จัด ผู้เรียน และสถานที่ และเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะเชิงบวก

จิตตปัญญาศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

จิรัฐกาล พงศ์ภาคเธียร (2550) ศึกษาวิจัยเรื่องการวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย กรณีศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มหาวิทยาลัยได้เริ่มจากการเตรียมตัวผู้สอนโดยจัดให้มีประสบการณ์ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้เรียนที่จำเป็นในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วย ปัจจัยภายใน คือ การตระหนักรู้และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอน และการเรียนรู้แบบองค์รวม และปัจจัยเกื้อหนุน คือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และการประเมินผล

ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา พบว่า 1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการเรียนรู้และพัฒนาภายในตนเองอย่างชัดเจนคือ 1) การมีสติในชีวิตประจำวัน 2) การเข้าใจและยอมรับตนเอง 3) มีความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ 4) เกิดความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ 5) เกิดสมมุติในตนเอง 6) ได้เครื่องมือหลากหลายที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง 2. การเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในของผู้เข้าร่วมกระบวนการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้ตัดสินกันที่ “ผล” แต่ตัดสินกันที่ “เหตุ” มากกว่า นั่นคือ การสร้างเงื่อนไขที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้

ปรีดา เรื่องวิชาการ (2551) ศึกษาวิจัยเรื่องการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ พบว่า กระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้คนเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งมีจุดเด่นตรงที่สามารถทำให้ผู้เรียนกล้าเผชิญหน้ากับตัวเองผ่านประสบการณ์ตรง แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างกัน จัดบรรยากาศให้เรียนรู้ด้วยความไว้วางใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลทางความคิด กำลังใจและทางจิตวิญญาณ พร้อมกับเชื่อมโยงบทเรียนไปสู่ชีวิตจริง โดยมีการเรียนรู้อย่างรู้สึกตัวหรืออย่างมีสติถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ทุกชนิด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมของการพัฒนาคน ดังนี้ 1) ด้านความรู้ ความเห็นหรือทัศนคติ 2) ด้านทักษะหรือความชำนาญการด้านต่างๆ 3) ด้านพฤติกรรม 4) ด้านความสัมพันธ์ 5) ด้านจิตใจ และ 6) ด้านปัญญา

หิมพรธณ รักแตงาม (2551) ศึกษาวิจัยเรื่องการวิจัยเชิงจิตตปัญญาศึกษา: ญาณวิทยาเพื่อกระบวนทัศน์ใหม่ พบว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนทัศน์ที่เชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ทุกคนในการเข้าถึงความจริงที่ว่า สรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงกัน ผู้รับรู้และสิ่งที่ถูกรับรู้และสิ่งที่ถูกรับรู้ไม่อาจแยกจากกันได้ โดยเน้น “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสังคมและสันติสุขในสังคมต่อไป

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา (2551) ศึกษาวิจัยโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม พบว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาองค์ความรู้จิตวิทยาเชิงบวก การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (character Education) เป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดทางการพัฒนาได้และพบว่า พุทธมณฑลมีปัจจัยที่เอื้อต่อการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาอยู่มาก แต่ในขณะเดียวกัน ชุมชนนี้ก็กำลังเผชิญกับอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านอย่างรวดเร็วซึ่งมีความเสี่ยงต่อสุขภาวะ จึงควรใช้การเรียนรู้จิตตปัญญาเป็นพื้นฐานเพื่อให้ชุมชนเป็นแบบอย่างของชุมชนผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานต่อไป

ภัทรียา กิจเจริญ (2551) ศึกษาวิจัยเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างมีส่วนร่วม: ประสบการณ์เรียนรู้การเป็นกระบวนกร ผลการวิจัยพบว่า กระบวนกรต้องสร้างความสัมพันธ์ และความไว้วางใจในกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม โดยกระบวนกรต้องเรียนรู้ร่วมกับกลุ่มด้วย หมายถึง การปล่อยวางซึ่งการควบคุมรูปแบบและวัตถุประสงค์ต่างๆ ตลอดจนบทบาทกระบวนกรที่แฝงไว้ด้วยอำนาจ หรือการแบ่งแยกกระบวนกรจากผู้เข้าร่วมอบรม ความท้าทายสำหรับกระบวนกรแบบมีส่วนร่วมคือ การปรับแนวทางการปฏิบัติโดยการละลายความสัมพันธ์เชิงอำนาจ การลดความสำคัญของตัวกระบวนกรในฐานะผู้รู้และกลับพัฒนากระบวนกรที่ทำให้เกิดความครุ่นคิดและการสะท้อนตัวตนอย่างแท้จริง

พงษ์ธร ตันติฤทธิ์ศักดิ์และคณะ (2552) ศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา โดยทดลองใช้โมเดลจิตตปัญญาศึกษา พบว่า โมเดลนี้ที่มีประโยชน์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพราะช่วยให้ผู้สอนมีฐานคิด (Conceptual Basis) และแนวทาง (Guideline) ในการเข้าใจ วางแผน เตรียมการ ดำเนินการ และประเมินชั้นเรียน กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานได้ ทั้งในส่วนของ การสร้างเหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง และการเห็นผลในการเปลี่ยนแปลงของระดับปัญญา-ความรักความเมตตา ทั้งในมิติพุทธิพิสัย จิตพิสัย และพินิจพิสัย โดยหัวใจของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา อยู่ที่การให้ความสำคัญกับการสร้างเหตุปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ตัวเองอยู่สม่ำเสมอ รู้ว่ากระบวนการใดเหมาะกับตัวผู้เรียนเองและเหมาะกับชั้นเรียน มีความจดจ่อต่อเนื่องไม่ย่อท้อ เกิดความซึ้งรู้สึกดีทั้งก่อนระหว่างและหลังทำ ผ่อนคลาย มีใจตั้งมั่น และที่สำคัญคือไม่คาดหวัง

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาไทยเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยจะเน้นการใช้หลักการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การตระหนักรู้และการใคร่ครวญผ่านประสบการณ์ตรง โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ในกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม มีองค์ประกอบหลัก 7 ประการคือ การใคร่ครวญด้วยใจ ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ การเผชิญความจริง ความต่อเนื่อง พันธะสัญญาและชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีรูปแบบของการปฏิบัติ เช่น การฝึกสมาธิ การจินตนาการ โยคะ สวดมนต์ และกิจกรรมศิลปะต่างๆ เป็นต้น เป็นหลักการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตัวบุคคลคือ การมีสติระลึกรู้ตัวเองอยู่สม่ำเสมอ มีใจตั้งมั่น ทำให้มีความเบิกบาน ผ่อนคลายและมีความสุข

งานวิจัยต่างประเทศ

Brown (1999) ศึกษาวิจัยเรื่องบทบาทของครูในฐานะของผู้สังเกตการณ์ ผลการวิจัยพบว่า สิ่งที่สำคัญของการเป็นผู้สังเกตการณ์ในการปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา ที่เป็นวิธีการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นอยู่บนรากฐานการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนา แนวทางที่เป็นกุญแจสำคัญของการสอนและการสังเกตการณ์จิตตปัญญาศึกษาคือ ทำไม่การทำงานกับอารมณ์ความรู้สึกจึงเป็นมิติที่มีความท้าทายทางการศึกษาแนวจิตตปัญญาศึกษา

Ellyatt (2002) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในทางครุศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบของการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เช่น การนั่งสมาธิ, โยคะ, สวดมนต์, ศิลปะ เป็นต้น ล้วนมีบทบาทที่จะช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนสามารถค้นพบความรู้สึกที่ตอบสนองต่อพฤติกรรม อารมณ์และอุปนิสัยของตนได้

Miller (2005) ศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษาในระบบการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนรู้ภายในตนเองที่จะช่วยให้นักศึกษาที่มีความเครียด ความทุกข์ในชีวิตได้รับสอนที่จะทำให้มีความเบิกบาน และมีความสุข ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่จะต้องสอนการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เรียนรู้ภายในตนเอง นักศึกษาได้แนะนำวิธีการปฏิบัติสมาธิ 6 รูปแบบ ได้แก่ การกำหนดลมหายใจ การแผ่เมตตา การท่องมนต์ การเคลื่อนไหว (เช่น การเดินภาวนา) การจินตนาการ และกวีนิพนธ์ ตัวอย่างดังกล่าวและในกรณีศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าจิตตปัญญาศึกษาและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณสามารถนำเสนอในแนวทางที่ไม่เกี่ยวข้องกับหลักคำสอนทางศาสนาในสถาบันการศึกษาและเป็นประสบการณ์ด้านการศึกษารูปแบบ

Stock (2006) ศึกษาวิจัยเรื่องชีวิตจิตตปัญญาศึกษาและการสอนด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิในปัจจุบันนี้เป็นแนวทางหนึ่งของการรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และในบางสาขาวิชาของจิตวิทยาการศึกษา ในอดีตสมัยยุคกลางการทำสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนทางด้านมนุษยธรรมที่มีการสอนกันในโรงเรียนเกี่ยวกับวิชาปรัชญา, ศาสนาและจักรวาล สิ่งนี้คือการกลับไปสู่มุมมองของความเป็นองค์รวมในบทบาทของความเป็นมนุษย์ วิธีการปฏิบัติสมาธินั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายและเป็นประโยชน์สำหรับความเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่สามารถบูรณาการสู่ความสำเร็จสูงสุดภายในชีวิตและความเป็นอยู่แบบตะวันตก ในการนำเสนอมุมมองดังกล่าว ผู้สอนจะต้องมีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ที่พร้อมจะเรียนรู้ในด้านพุทธิปัญญา

Roeser และ Peck (2009) ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาเพื่อการตระหนักรู้: อัตลักษณ์, แรงจูงใจ และการควบคุมตนเองในมุมมองจิตตปัญญาศึกษา พบว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการปฏิบัติที่มีรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเพาะปลูกความตระหนักรู้ของจิตสำนึกในบริบทของความสัมพันธ์ทางด้านจริยธรรมในเชิงคุณค่าแห่งการเติบโตของบุคคล, การเรียนรู้, คุณธรรมและการเอาใจใส่ดูแลผู้อื่นและธรรมชาติ นับว่าสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการอบรมสั่งสอนพัฒนาจิตสำนึกและรูปแบบความมุ่งมั่นของการเรียนรู้และการดำรงอยู่ท่ามกลางความเหมือนกันของผู้สอนและผู้เรียน

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาต่างประเทศเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยจะเน้นการนำเอารูปแบบการปฏิบัติตามหลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การนั่งสมาธิ โยคะ สวดมนต์ ศิลปะ การกำหนดลมหายใจ การแผ่เมตตา การท่องมนต์ การเคลื่อนไหว (เช่น การเดินภาวนา) การจินตนาการ และกวีนิพนธ์ เป็นต้น เพื่อศึกษาและพัฒนาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ตอบสนองต่อพฤติกรรม อารมณ์ อุปนิสัย จิตสำนึกและรูปแบบความมุ่งมั่นของการเรียนรู้ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนที่มีความเครียด ความทุกข์ในชีวิตได้มีความเบิกบาน และมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาพ

งานวิจัยในประเทศ

เสาวนีย์ พงษ์ (2542) ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่พบ การหายใจ ความดันโลหิต ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

ดวงใจ รัตนธัญญา (2547) ศึกษาวิจัยเรื่องความหมายและตัวชี้วัดสุขภาพทางจิตวิญญาณ กรณีศึกษาชุมชนสันตือโคก ผลการวิจัยพบว่า ชาวอโคกให้ความหมายของสุขภาพทางจิตวิญญาณ คือจิตวิญญาณที่มีความสุข แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ สุขแบบโลกิยะ และสุขแบบโลกุตระ ตัวชี้วัดเน้นการสร้างสุขแบบโลกุตระ จะมีคุณลักษณะดังนี้ ศรัทธาและพากเพียรในการศึกษา มีศีล สงบเย็น ปิยวาจา ประหยัด ขยัน มีเมตตา กรุณา ร่าเริงแจ่มใส จิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อกิเลส

ผกา มาศ กมลพรวิจิตร และมนู วาทีสุนทร (2549) ได้ศึกษากระบวนการวัดส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาวัดให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพในแนวทางที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสังคมประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น ในจังหวัดราชบุรี เชียงใหม่ ตรัง ชัยนาท และนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า วัดทั้ง 5 แห่ง มีการพัฒนาและปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในวัดตามเกณฑ์มาตรฐานวัดส่งเสริมสุขภาพครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน อันได้แก่ สะอาดร่มรื่น สงบร่มเย็น สุขภาพร่วมสร้าง ศิลปะร่วมจิต และชาวประชาร่วมพัฒนา ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดี มีวินัย เสียสละในการทำงานเพื่อสาธารณะ รวมทั้งการที่เจ้าอาวาสเป็นผู้มีอหิชาศัยดี คุยก่ง เป็นกันเองกับชาวบ้าน โดยกิจกรรมต่างๆ ของโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ อาทิ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การอบรมปฏิบัติธรรมของเยาวชน การพัฒนาโรงครัววัดให้ได้มาตรฐาน เป็นต้น

พัชรี ดำรงสุนทรชัย (2550) ศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาพชุมชน ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนามในชุมชนเปรี๊ดโน จังหวัดตราด และชุมชนลาดบอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า 1. สุขภาวะชุมชนตามการรับรู้ของชุมชนคือ สุขภาพของคนในชุมชนสัมพันธ์ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางปัญญา 2. แนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาพชุมชน พบว่า 1) การรวมกลุ่มคนที่มีความตระหนักในทุกๆ ภาวะ 2) การกำหนดเป้าหมายสุขภาพร่วมกันของชุมชน 3) การใช้หน่วยงานต่างๆ ที่มีความร่วมมือเป็นแหล่งเรียนรู้ 4) การสร้างพื้นที่/เวทีการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน 5) การทำวิจัยโดยชุมชนเพื่อหา

ความรู้ที่เหมาะสมกับบริบท 6) การสกัดความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคล/กลุ่มด้วยเครื่องมือเพื่อนช่วยเพื่อน 7) การขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของชุมชน 8) การที่ผู้นำชุมชนเป็นต้นแบบสำคัญของการเพิ่มพูนความรู้ 9) การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ชุมชนเพื่อเป็นคลังความรู้ และ 10) การสร้างนักจัดการความรู้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มองข้ามเด็กและเยาวชน

ลัดดา เกียรติวงศ์และคณะ (2551) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติของเครื่องมือประเมินการสูงวัยอย่างมีสุขภาพ พบว่า ได้ 9 ปัจจัย ได้แก่ 1) การใช้ชีวิตเรียบง่ายและพอประมาณ 2) การจัดการกับความเครียด 3) การมีสัมพันธภาพที่ดีและได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน 4) การทำบุญและทำความดี 5) การตระหนักรู้และดูแลตนเอง 6) การไม่อยู่นิ่งเฉยร่างกาย 7) การบริหารความคิด 8) การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และ 9) การยอมรับการสูงวัย

ชินัน บุญเรืองรัตน์ (2551) ศึกษาวิจัยเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณและด้านความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้ที่มีอายุน้อยมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก, ลักษณะที่พบบ่อยที่อาศัยอยู่รวมกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าอยู่เพียงลำพัง และการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขพบว่า อายุคือ ผู้ที่มีอายุมากมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ปัจจัยที่สามารถทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณได้คือ อายุ ด้านความสุขปัจจัยที่สามารถทำนายได้คือ โรคประจำตัว ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาไทยที่เกี่ยวกับสุขภาพ ผู้วิจัยเน้นศึกษาในปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ และมีการศึกษาในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การศึกษาตัวชี้วัดสุขภาพ เช่น ความศรัทธาและพากเพียรในการศึกษา จิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อกิเลส การพัฒนาด้านศีล สมาธิ ปัญญา การจัดการความรู้เพื่อสุขภาพใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางปัญญา และการประเมินสุขภาพที่มีองค์ประกอบ ได้แก่ การใช้ชีวิตเรียบง่าย การจัดการกับความเครียด การมีสัมพันธภาพที่ดี การทำบุญและทำความดี การตระหนักรู้และดูแลตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

Patrick และคณะ (2001) ศึกษาวิจัยเรื่องเพศ การสนับสนุนทางอารมณ์ และสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุในชนบท เป็นการสำรวจถึงผลกระทบที่ได้รับจากการสนับสนุนทางสังคมในด้านสุข

ภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชนบท จากการสำรวจผู้สูงอายุ จำนวน 180 คน ที่อาศัยอยู่ในเทือกเขาแอนพาลาเซียทางตอนเหนือของอเมริกา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสุขภาพอยู่ในระดับสูง แสดงว่าการรับรู้ถึงความแตกต่างทางเพศไม่ได้มีส่วนสนับสนุนเรื่องสุขภาพ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีความหลากหลายมีความแตกต่างที่ถูกสนับสนุนโดยเพศ

Li และคณะ (2001) ศึกษาวิจัยเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุด้วยการรำไทเก๊ก: วิเคราะห์เส้นโค้งการพัฒนาศักยภาพ จากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊กสามารถเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้กับผู้สูงอายุ จำนวน 98 คน การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวัดการทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในโปรแกรม ด้วยการวิเคราะห์เส้นโค้งการพัฒนาศักยภาพ พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมรำไทเก๊กส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต แสดงว่าความสัมพันธ์ของการรำไทเก๊กกับสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์กันกับผู้สูงอายุ

Hengudomsab (2005) ศึกษาวิจัยเรื่องสุขภาพในผู้สูงอายุไทย ภายใต้องค์ประกอบ 6 มิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเรียนรู้สภาพแวดล้อม การรู้จักพัฒนาตนเอง การพึ่งตนเองได้ การยอมรับตนเอง และการมีเป้าหมายของชีวิต พบว่า 1. ผู้สูงอายุไทยมีความเป็นอยู่ที่ดี ไม่มี ความเครียดหรือมีความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม สุขภาวะของผู้สูงอายุไทยมีผลกระทบโดยตรงจากภาวะสุขภาพ และความสัมพันธ์ในสังคม 2. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะกับสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขภาพและความมั่นคงทางการเงิน เป็นเรื่องที่เด่นชัดเช่นกันในขณะสัมภาษณ์ การวัดสุขภาพมีความเชื่อมโยงกับมิติทางด้านวัฒนธรรมโดยเฉพาะการให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ

Chen และ Short (2008) ศึกษาวิจัยเรื่องบริบททางด้านสมาชิกในครอบครัวและสุขภาพของผู้สูงอายุวัยชราในประเทศจีน เป็นการสำรวจถึงความสำคัญในบริบทของสมาชิกภายในครอบครัวที่มีผลต่อสุขภาพระหว่างผู้สูงอายุ (อายุ 80 ปีขึ้นไป) ใช้ข้อมูลจากการสำรวจช่วงชีวิตทางด้านสุขภาพตามช่วงพัฒนาการของชนชาวจีนพบว่า การเตรียมความพร้อมในชีวิตความเป็นอยู่มีผลกระทบต่อสุขภาพทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. การอยู่คนเดียวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพในทางลบ 2. การอยู่อาศัยกับครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพในทางบวก 3. การเปรียบเทียบการอยู่อาศัยกับบุตรชาย เป็นเรื่องที่มีบทบาทสำคัญตามประเพณีดั้งเดิมในการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ ส่วนการอยู่อาศัยกับบุตรสาวปรากฏว่าเชื่อมโยงกับสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้สูงอายุในวัยชรา สิ่งสำคัญที่สุดคือครอบครัวและบริบททางวัฒนธรรมมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในวัยชรา

Camfield และคณะ (2009) ศึกษาวิจัยเรื่องการวิจัยสุขภาวะในประเทศพัฒนา: ทบทวนบทบาทของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการสำรวจแนวคิดและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับสุขภาวะในระหว่างกลุ่มเด็กและกลุ่มผู้ใหญ่ที่อาศัยอยู่ในประเทศพัฒนา ซึ่งการวิจัยได้สำรวจธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงของเด็กจากอินเดีย เอธิโอเปีย เปรู และเวียดนาม และประเทศอื่นทางด้านสุขภาวะเมื่ออาศัยอยู่ในประเทศพัฒนา อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้ที่มีส่วนร่วมนั้นคือ ระยะเวลา ความกระตือรือร้น และความรู้สึกนึกคิด วิธีการเชิงคุณภาพจะเป็นประโยชน์เมื่อถูกนำไปใช้โดยผู้วิจัยที่มีประสบการณ์และผ่านการอบรมในการทำงานด้านภาษาเฉพาะท้องถิ่นในชุมชน และมีความเป็นมิตร ในการเขียนรายงานควรประกอบด้วยข้อมูลจากวิธีการเชิงปริมาณและคุณภาพ (เช่น การวัดเชิงจิตวิทยาหรือสมาชิกในครอบครัว) เพื่อการอภิปรายผลที่ชัดเจน

สรุปได้ว่า งานวิจัยภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสุขภาวะ ผู้วิจัยจะเน้นการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะในลักษณะที่มีตัวแปรสัมพันธ์กับด้านของร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสัมพันธ์ในสังคม การเรียนรู้สภาพแวดล้อม การรู้จักพัฒนาตนเอง การพึ่งตนเองได้ การยอมรับตนเอง ความกระตือรือร้น ความรู้สึกนึกคิด และการมีเป้าหมายของชีวิต ในการวัดสุขภาวะมีความเชื่อมโยงกับมิติทางด้านวัฒนธรรมประเพณี ความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้ที่มีส่วนร่วม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุสามารถสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. **ปัจจัยนำเข้า** โดยการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน จิตตปัญญาศึกษา แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) มาเป็นกรอบในการพัฒนากระบวนการในการสร้างรูปแบบของกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ เนื่องจากหลักการจัดกิจกรรมประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้มีลักษณะเฉพาะที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่า ด้วยการเปิดโอกาสให้เพื่อสอดแทรกการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ จึงช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในเรื่องของการวิเคราะห์ ถ้อยทอด ปรับเปลี่ยนและบูรณาการความรู้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ของผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อการวางแผนต่อไปในอนาคต โดยมีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน 1) การประเมินความต้องการและปัญหา ที่เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน 3) การจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ ยุทธวิธี และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลง ความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ 4) การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ ตามข้อตกลงร่วมกันของผู้สอนและผู้ร่วมกิจกรรม 5) การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่ต้องการ

นอกจากนี้ หลักการพัฒนารูปแบบกิจกรรมของ Brundage and MacKeracher (1980) ดังกล่าวมีความเหมาะสมสอดคล้องกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา โดยเริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมายและศึกษาลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่จะดำเนินการจัดกิจกรรม หรือกระบวนการเรียนรู้ที่ชัดเจน และเหมาะสมกับการให้ความสำคัญในการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คือ ในระดับหลักการ และในระดับรูปแบบ โดยในระดับหลักการเชิงคุณค่า คือ การให้คุณค่าของการเรียนรู้ ค่านิยม ความเชื่อและศรัทธาของทั้งผู้สอนและผู้เรียน ในระดับหลักการเชิงกระบวนการ คือ แนวทางพื้นฐานในการจัดรูปแบบและกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา 7 ประการ และในระดับหลักการเชิงบริบทคือ ปัจจัยแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ การสร้างและมีชุมชนแห่งการเรียนรู้ และการประยุกต์ใช้ในระดับรูปแบบ คือ การนำเครื่องมือ วิธีการการปฏิบัติ ตลอดจนกระบวนการที่หลากหลายไปปรับเสริมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรม

ดังนั้น แนวคิดของ Brundage and MacKeracher (1980) จึงมีความเหมาะสมสอดคล้องกับจิตตปัญญาศึกษาหรือการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจและพัฒนา (ผู้เท่ากัน) มิติ/ปรากฏการณ์ด้านในของมนุษย์ (ความคิด/อารมณ์/ความรู้สึก) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับมิติ/ปรากฏการณ์ภายนอก (คนอื่น/สังคม/ระบบนิเวศน์) ผ่านกิจกรรมและกระบวนการที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง ชุมชน สังคม ธรรมชาติ และสรรพสิ่ง ส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติและปัญญา นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและบูรณาการความรู้ การประพฤติปฏิบัติ และการพฤติกรรมที่ต้องการ สำหรับพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) ในวิธีดำเนินการวิจัย

1.2 จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานปรัชญาว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการเรียนรู้แบบกระบวนการที่ศรัทธาที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยการเรียนรู้ฝึกฝนการพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ด้วยใจ เพื่อก่อให้เกิดความตระหนักรู้ มองเห็นถึงการเชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง และความสัมพันธ์ของกายกับจิตใจ และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบนพื้นฐานของประสบการณ์ตรงที่พร้อมจะนำไปสู่การสร้างสติปัญญาในการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ นำไปสู่สันติสุขของสังคม ดังนั้น จึงได้นำเอาหลักการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาการวิจัยในครั้งนี้ โดยพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้บนหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ที่ประกอบด้วย

1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้

3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน

4) หลักการเข้าเผชิญ (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6) หลักพันธะสัญญา (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และ

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายใน

ของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

1.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยสรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ส่วนเสื่อมถอย สมรรถภาพลง ทางด้านสังคม ที่ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่แบบใหม่ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ รู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความเครียดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมที่เกิดขึ้น

1.4 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ นำประเด็นทางด้านสุขภาวะมาใช้เป็นกรอบการวิจัย โดยการสังเคราะห์แนวคิดในการเสริมสร้างสุขภาวะจากทั้งพระสงฆ์และนักวิชาการได้แก่ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543) วิพุธ พูลเจริญ (2544) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) จิราพร เกศพิชวัฒนาและคณะ (2550) ประเวศ วะสี (2551) และพระไพศาล วิสาโล (2552) สรุปได้ว่า สุขภาวะเป็นองค์รวมที่มีความเกี่ยวพันกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นความสัมพันธ์ที่มีความสมดุลที่เกิดจากทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือปัญญาในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมดูแลเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

2) สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

3) สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติ คอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

จากปัจจัยนำเข้าจึงได้นำข้อมูลพื้นฐาน หลักการเรียนรู้ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มาจัดเป็นประเด็นที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยพบว่าหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผู้เรียนและกระบวนการเรียนรู้ ด้วยการเปิดโอกาสให้กิจกรรมได้สอดแทรกการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอแก่ผู้เรียน จึงช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงในเรื่องของการปรับเปลี่ยนและบูรณาการความรู้ จึงมีความเหมาะสมสอดคล้อง

กับหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา ที่มีรูปแบบวิธีการและเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนเพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับหลักการเชิงคุณค่าคือ มีความเชื่อมั่นต่อศักยภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และด้วยกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม คือ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของกาย ใจ สังคม และปัญญา หลักการเชิงกระบวนการ โดยให้ความสำคัญต่อการมีประสบการณ์ตรงมีการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และมีความต่อเนื่องของกระบวนการ และหลักการเชิงบริบท ที่ไม่ได้แยกกระบวนการเรียนรู้ออกไปจากความเชื่อและวัฒนธรรมของผู้เรียน รวมถึงในระดับรูปแบบ ในการประยุกต์ใช้วิธีการและกระบวนการปฏิบัติ เพื่อการนำไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีลักษณะทางกายภาพ สังคม และสภาพจิตใจที่แตกต่างจากกลุ่มวัยอื่นๆ ที่จะต้องเน้นในเรื่องของกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องความสำคัญ และเพื่อให้มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ตรงของผู้ร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคล และเป็นกลุ่มทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่เพื่อมีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกื้อกูลซึ่งกันและกัน การเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตในสังคมและพัฒนาสติปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อความเข้าใจในธรรมชาติอันนำไปสู่การเข้าถึงภาวะแห่งความสุขภายในตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้น การวิจัยทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนในครั้ง นี้ จึงเลือกใช้หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อไป

2. กระบวนการ เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเข้าทั้งหมดมากำหนดเป็นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเนื้อหาสาระการเรียนรู้ ดังนี้

2.1 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า จากการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า รูปแบบการพัฒนากิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมายตามแนวคิดปัญญาศึกษา เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวได้เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการเรียนรู้ และมีการวางแผนเป็นขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้แนวคิดของ Brundage and MacKeracher (1980) สำหรับวิธีดำเนินการวิจัย และในส่วนของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเน้นการใช้หลักการ

เรียนรู้ตามแนวคิดปรัชญาการศึกษา สำหรับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองจากประสบการณ์ตรงของผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่นำไปสู่สุขภาวะที่ดีต่อไป โดยกำหนดเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ สำคัญ เวลาที่ใช้ ขนาดของกลุ่ม การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ตารางเวลา กิจกรรม ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ทักษะที่จำเป็นของ กระบวนกร (Facilitator) สะท้อนบทเรียน

2.2 กำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ คือ การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจผ่องใส มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย การใช้สติปัญญาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ตามสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมและเทคนิควิธีการที่หลากหลาย ดังนี้ Check-in สวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตา ผลของความประมาท ตามหาลูก ผ่อนพัก ตระหนักรู้ การพูดและฟังอย่างมีสติ การเจริญเมตตา การนวดคลายเครียด ศิลปะการคิดอย่าง ไคร่ครวญ ฝึกใช้ไตรสิกขา ฝึกภาวนาโพวะ สื่อวิญญาณ พิธีกรรมทำสังฆทาน พิณยกรรมชีวิต ปลดปล่อย มรณสติภาวนา สื่อสันติสุข ถอดรหัสกระบวนกร เดินภาวนา โยคะท่าเกาซิกิ ปราณ บำบัด การเจริญสติ บันทึกการดูจิตใจ และเกมต่างๆ

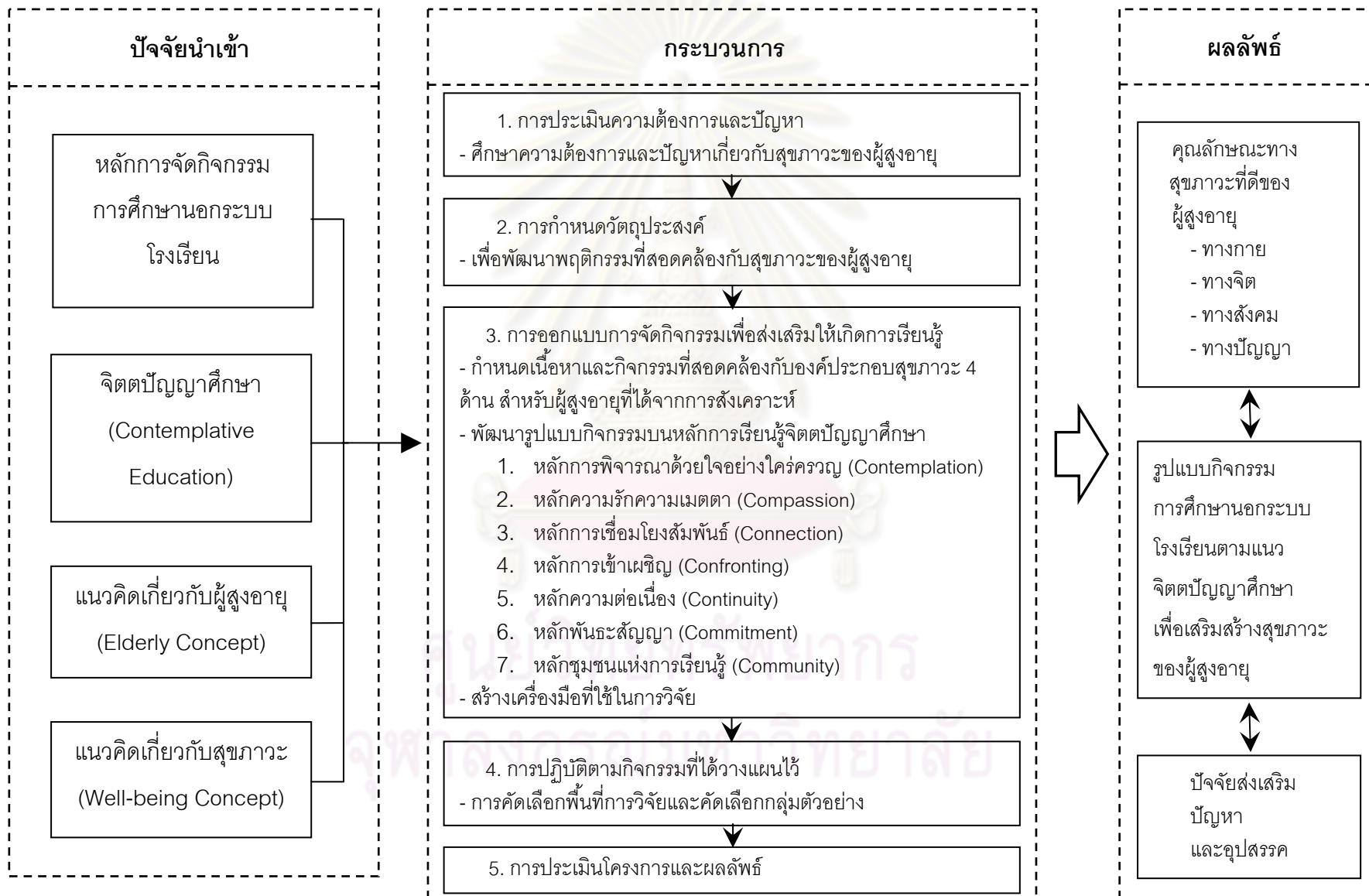
2.3 การประเมินก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยประเมินจากแบบสอบถามสุขภาวะ รวมถึงการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองในด้านการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติหลังการทดลอง และการประเมินตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

3. **ผลลัพธ์ที่ได้** คือ รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยหลังจากการจัดกิจกรรมแล้ว จะได้ผลลัพธ์คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และผู้วิจัยรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาผลลัพธ์ ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

แผนภูมิที่ 3 หลักการและแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ



แผนภูมิที่ 4 กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3) เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน โดยออกแบบการศึกษาเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 3 ศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้นไป

ระยะที่ 4 ศึกษาปัจจัย ปัญหา และอุปสรรคที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้

โดยการดำเนินการทั้ง 4 ระยะ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ การวิจัยระยะนี้ เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ เป็นการศึกษาดokumentary (Documentary Study) เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนว

จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งมีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะ กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมาจากสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ อันทำให้สามารถพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์สภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้กำหนดเนื้อหาสาระ และจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีดังต่อไปนี้

1. การสังเคราะห์กรอบแนวคิดในการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ แนวคิดและทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาสังเคราะห์สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์เอกสาร จากการสังเคราะห์ข้อมูลทำให้สามารถแบ่งสภาพของปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ออกเป็น 4 ด้าน ตามแนวคิดของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 กล่าวว่า สุขภาพคือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ผู้วิจัยใช้ผลจากข้อมูลดังกล่าว กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์เอกสาร จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการวิเคราะห์เอกสาร

2. วิธีการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ เพื่อนำข้อมูลและความรู้ที่ได้มาสรุปเป็นประเด็นหลัก และนำมาสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์เอกสาร

3. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเอกสาร การคัดเลือกเอกสารที่ใช้ในการวิเคราะห์โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา โดยศึกษาเอกสารแต่ละเรื่องอย่างละเอียดเพื่อทำความเข้าใจและนำความรู้มาวิเคราะห์ สรุปเป็นประเด็นสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

4. การตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยพิจารณาเฉพาะเนื้อหาสาระในเอกสารส่วนที่เกี่ยวข้องกับกรอบแนวคิดในการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่นำมาศึกษา จากนั้นตรวจสอบข้อมูลโดยพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของเอกสาร ว่ามีความครบถ้วนสมบูรณ์น่าเชื่อถือหรือไม่

5. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นตีความหมาย

เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ลดทอนข้อมูล กลั่นกรองเนื้อหาสาระ และสร้างข้อสรุป โดยยึดหลักการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการพิจารณาโดยแยกแยะ คือพิจารณาโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับ จนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ จนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551) โดยยึดกรอบแนวคิดในการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นหลัก

จากการศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้ศึกษามาใช้ในงานวิจัย ดังนี้ การศึกษาและวิเคราะห์เอกสารต่างๆ ทำให้เกิดองค์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาพื้นที่และสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากร (Population) คือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 657,342 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมดที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5,530,455 คน คิดเป็นร้อยละ 11.89 ซึ่งกรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดของประเทศ เกณฑ์ดังกล่าวแสดงถึงการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553) และจากศึกษาสภาพ ปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า กรุงเทพมหานครเป็นสังคมต่างคนต่างอยู่ อยู่กันแบบตัวใครตัวมัน และมีจำนวนประชากรอยู่อาศัยกันอย่างหนาแน่น รวมถึงเป็นสังคมที่มีรูปแบบทางเศรษฐกิจที่แตกต่างไปจากสังคมชนบทอื่นๆ ของประเทศ กล่าวคือ ลักษณะงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นการประกอบอาชีพที่ต้องสิ้นสุดเมื่อถึงวัยที่กำหนด คือ มีอายุ 60 ปี และนั่นย่อมหมายความว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ถูกลดบทบาทลงเร็วกว่าประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเดียวกันในชนบท นอกจากนี้ ผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ มีภาวะพึ่งพาและมีโอกาสเกิดภาวะทุพพลภาพสูงกว่าผู้สูงอายุในต่างจังหวัด จึงเป็นเหตุที่นำไปสู่ความวิตกกังวล ความว้าเหว เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าและนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ (กรมสุขภาพจิต, 2542; เขียวรัตน์ ปราบัษขามและสุพัตรา อติโพธิ, 2543; จิระภา ศรีคำ, 2545; ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548) และเพื่อให้สอดคล้องกับ

การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม และมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองเป็นอย่างดี

- กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ ประชากรผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดหน่วยที่ใช้ในการเลือกตัวอย่าง (Sampling unit) เป็นตัวอย่างหรือเป็นสมาชิกที่มีโอกาสได้รับเลือกเป็นตัวอย่างสำหรับการวิจัย ต้องกำหนดว่าเป็นระดับใด (ระดับปัจเจกบุคคล ครัวเรือน สถาบัน ตำบล ฯลฯ) (ประภาพรรณ อุ่อบ, 2553) ซึ่งในการศึกษานี้อาศัยเกณฑ์ระดับชุมชนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นกรณีศึกษา (Case study)

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ แขวง ลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ข้อมูลวินิจฉัยชุมชนบ่อนไก่ของศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่ (2553) พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ จำนวน 20,050 คน เป็นประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย 1,425 คน เพศหญิง 1,768 คน รวมจำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ 3,193 คน เนื่องจากผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่อ้นี้ นอกจากต้องเผชิญกับสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นในวัยชราแล้ว ยังต้อง ประสบกับปัญหาจากผลกระทบของความรุนแรงทางการเมือง ที่เกิดการปะทะกันระหว่างกลุ่ม แนวร่วมประชาธิปไตยต่อต้านเผด็จการแห่งชาติ (นปช.) กับเจ้าหน้าที่ทหาร ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2553 ทำให้มีพลเรือนเสียชีวิตที่บริเวณบ่อนไก่อันจำนวน 15 คน ไม่นับรวมผู้ได้รับบาดเจ็บอีกจำนวนมาก (ประชาไท, 2553) ดังที่ ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร ผู้ว่ากรุงเทพมหานคร เร่งให้การช่วยเหลือประชาชนในชุมชนบ่อนไก่อันที่เดือดร้อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (คมชัดลึก, 2553) และจากการสัมภาษณ์นางนันทพร เริ่มสุข เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่อัน กล่าวว่า ตนเป็นผู้หนึ่งที่สูญเสียสามี (นายบุญมี เริ่มสุข อายุ 71 ปี ถูกยิงเข้าช่องท้อง) จากเหตุการณ์ความรุนแรงทางการเมืองในครั้งนี้ รู้สึกเสียใจมาก ทำให้มีปัญหาทางด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่ง และก็มีอายุมากแล้ว ด้วย สุขภาพร่างกายก็ไม่ค่อยดี จึงมีความต้องการ เสริมสร้างสุขภาวะ (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) สอดคล้องกับที่ทีมแพทย์จากสถาบัน จิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสุทนต์มณี ภาควิชาอายุรศาสตร์ สภากาชาดไทย ได้ตรวจสุขภาพชาวชุมชนบ่อนไก่อัน พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการชุมนุมและยังต้องรับการรักษาเยียวยาสุขภาพกายและจิตในระยะยาว (สำนักข่าวไทย, 2553) การประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยนำผลจากการศึกษาและบททวนจากเอกสารต่างๆ ในระยะที่ 1 พร้อมกับทำการซักถามพูดคุย กับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่อัน รวมถึงผลการวินิจฉัยชุมชนของศูนย์บริการสาธารณสุข 16 บ่อนไก่อัน เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาพ ของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่อัน การสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่อัน ร่วมกับการทำแบบสอบถามสุข

ภาวะที่เป็นเครื่องมือวิจัยที่ได้พัฒนาขึ้น แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหา และความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ที่เป็นกรณีศึกษา ดังนั้น กรณีศึกษา กลุ่มตัวอย่างนี้ จึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตาม ขั้นตอน ดังนี้

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยไม่จำกัดเพศ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพการสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา เมื่อกำหนด คุณสมบัติที่ต้องการแล้ว ใช้เสียงประชาสัมพันธ์จากหอกระจายข่าวของชาวชุมชนบ่อนไก่ แขวง ลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ให้กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจและต้องการเสริมสร้าง สุขภาวะ และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ใน การคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างดังนี้

- กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะ
- กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- กลุ่มตัวอย่างสามารถสื่อสารโต้ตอบได้อย่างถูกต้อง
- กลุ่มตัวอย่างสามารถเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
- กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่กำหนด

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎี การศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การวิจัยระยะนี้ เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน กระบวนการเรียนรู้แนวคิดทฤษฎีการศึกษา แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะ และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยรวบรวมข้อมูลเพื่อการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา ขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการเข้าฝึกอบรม การปฏิบัติจริง เพื่อวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนา

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดปัญญาศึกษา

การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าฝึกอบรม และการปฏิบัติจริง สรุปได้ดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนและการนำไปใช้ จากหนังสือ กรณีศึกษา วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

1.2 ศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร หนังสือ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่นำเสนอ เนื้อหาปรัชญาการเรียนรู้ หลักการและรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ของจิตตปัญญาศึกษาทั้งในและต่างประเทศ

1.3 ศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้วิจัยได้ศึกษา หนังสือ เอกสาร วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณทั้งในและต่างประเทศ

1.4 ศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Education Gerontology) จิตวิทยาผู้สูงอายุ (psychological aging) ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการและปัญหาของผู้สูงอายุ จากเอกสาร หนังสือ บทความ กรณีศึกษา วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุทั้งในและต่างประเทศ

จากการศึกษาเอกสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้ศึกษามาใช้ในงานวิจัย ดังนี้ การศึกษาหนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ เอกสาร วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ทำให้เกิดองค์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวความคิดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา การเสริมสร้างสุขภาวะ และแนวคิดเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการ การปรับสภาพอารมณ์ จิตใจ และเข้าใจพฤติกรรมของของผู้สูงอายุ

2. เข้าร่วมการอบรมและฝึกฝนปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้หลักปฏิบัติและนำมาสังเคราะห์ในการทำวิจัยครั้งนี้

2.1 เข้าอบรมหลักสูตรการปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน ระหว่างวันที่ 14 - 20 กันยายน ในปี 2537 - 2550 เวลา 04.00 - 21.30 น. สถานที่ วัดเขาไม้แดง อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี วิทยากรคือ พระครูธรรมกิจโกวิท (ยงยุทธ ธมฺมโกสโล) พระสวัสดิ์ ปัญญาภูโธ และพระโภาส ญาณิสฺสุโร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกสมาธิกรรมฐาน มีหลักในการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดละกิเลส สามารถนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เนื้อหาหลักสูตร ได้แก่ หลักการเจริญสมาธิภาวนา ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) ธรรมะกับการพัฒนาชีวิต สุขของฆราวาส และกระบวนการเกิดทุกข์และการดับทุกข์

2.2 เข้าอบรมปฏิบัติธรรมการเจริญสติวิปัสสนา ระหว่างวันที่ 18 - 29 เมษายน ในปี 2548 - 2552 เวลา 03.30 - 21.30 น. สถานที่ วัดถ้ำสุมน อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง วิทยากรคือ พระภวนาสุมณ (เดช สุมน) พระครูกิตติวราภรณ์ (ดร.ทวี กิตติญาโณ) และพระจำลอง ดิग्ขวีโร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจหลักการของพุทธธรรม ในฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวัน และตระหนักรู้ความรู้สึกนึกคิดของตน พัฒนาจิตและปัญญาที่แท้จริงภายในตน ให้เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิต เนื้อหาหลักสูตร ได้แก่ อริยสัจ 4 อริยมรรค 8 สัมมาสติและสัมมาสมาธิ ปัจฉิมโอวาท (ความไม่ประมาท) ปฐมโอวาท (สติและความตั้งมั่นบนทางสายกลาง) สติปัญญา 4 นิวรณ์ 5 ชั้น 5 : ความเป็นจริงของกายและใจ

2.3 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา “การเผชิญความตายอย่างสงบ” ในวันที่ 3 - 5 กรกฎาคม 2552 เวลา 8.00 - 21.30 น. สถานที่ แสนปาล์มเทรนนิงโฮม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม วิทยากรคือ พระไพศาล วิสาโล (วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ) คุณปรีดา เรื่องวิชาธร (เสมสิกขาลัย) และคุณกานดาศรี ตูลาธรรมกิจ (ร.พ.สงขลานครินทร์ จ.สงขลา) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ในการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาและมีความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานเรื่องความตาย และแนวทางปฏิบัติต่อภาวะใกล้ตายภายใต้กระบวนการทัศนแบบองค์รวม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรม เนื้อหาหลักสูตร ได้แก่ ทัศนคติต่อเรื่องความตาย ความเข้าใจเรื่องภาวะใกล้ตาย (จิตสุดท้ายก่อนตาย) ความตายที่พึงปรารถนา การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ฝึกพิจารณามรณานุสติ (จะเตรียมตัวตายอย่างไรดี) ฝึกทำสมาธิภาวนาโพชะ/ทองเลน และเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วย

จากการเข้าอบรมในหลักสูตรต่างๆ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการงานวิจัยได้ ดังนี้ การเข้าฝึกอบรมทำให้เกิดการพัฒนาความรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องคือ การเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการในหลักสูตรการปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน การเจริญสติวิปัสสนา หลักสูตรจิตตปัญญา

ศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความตายอย่างสงบ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวิจัยคือ การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานและการเจริญสติวิปัสสนาทำให้ได้ประสบการณ์ตรงในการพัฒนาสติ สามารถสังเกตและเข้าใจตนเอง สามารถย้อนมองประสบการณ์เดิมอย่างใคร่ครวญสำรวจตรวจสอบตนเองอย่างลึกซึ้ง และสะท้อนการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก จากภายในจิตใจของตนทำให้เกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติในทางที่ดีนำไปสู่การบรรลุถึงสุขภาวะภายในตนเอง การอบรมและปฏิบัติในหลักสูตรการเผชิญความตายอย่างสงบ ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานเรื่องความตายและแนวทางปฏิบัติต่อภาวะใกล้ตายภายใต้กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ และประสบการณ์ผ่านกิจกรรมที่นำไปสู่การสัมผัสภาวะใกล้ตายสามารถคลี่คลายความกลัวหรือความวิตกกังวลได้ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตและสติปัญญาที่แท้จริงภายในตน ดังนั้น จึงสามารถนำเอาองค์ความรู้ ประสบการณ์ และทักษะที่ได้จากการเข้าร่วมฝึกอบรมมาใช้จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้

3. เข้าร่วมอบรมสัมมนาในหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.1 เข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์ ในวันที่ 31 ตุลาคม ถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2551 เวลา 8.00 – 18.00 น สถานที่ โรงแรมรามามาการ์ เดนส์ กรุงเทพมหานคร วิทยากรคือ Dr.Joel Levey, ศ.เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี, ศ.สุมน อมรวิวัฒน์, ศ.นายแพทย์ประสาน ต่างใจ, ศ.ระพี สาคริก, ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, ศ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา และ ผศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปฏิสัมพันธ์ การอภิปรายทางวิชาการ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมและการประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา สำหรับการเรียนการสอนและการวิจัย เนื้อหาในการอบรม ได้แก่ Can Contemplative Education Save The World, จิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย , การจัดการเรียนการสอนแนวจิตตปัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน, การศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญา, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง, การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ, การเรียนรู้แบบเป็น องค์รวม กับ การทำงานเป็นทีม, กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างมีส่วนร่วม, ศิลปะสร้างสรรค์ดุลยภาพชีวิตภายใน และการวิจัยเชิงจิตตปัญญาศึกษา: ญาณวิทยาเพื่อกระบวนการทัศน์ใหม่

3.2 เข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่องสุขภาวะทางปัญญา ในวันที่ 27 มิถุนายน 2552 เวลา 9.00 – 17.00 น สถานที่ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร วิทยากรคือ พระไพศาล วิสาโล และเจ้าหน้าที่เครือข่ายพุทธิกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เรียนรู้เกี่ยวกับ

แนวความคิดและแนวปฏิบัติในเรื่อง “สุขภาวะทางปัญญา” จากองค์ความรู้และประสบการณ์ของเครือข่ายพุทธิกา และเพื่อสร้างเสริมทัศนคติอันเป็นพื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญา เนื้อหาในการอบรม ได้แก่ สัมผัสของความ สุข สุขแท้เกิดได้ด้วยปัญญา บ่อเกิดแห่งปัญญา กระบวนการเสริมสร้างทัศนคติ และกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ

จากการเข้าอบรมสัมมนาในหลักสูตรดังกล่าวคือ จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์ สุขภาวะทางปัญญา สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวิจัยคือ การจัดการเรียนการสอนแนวจิตตปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน การใคร่ครวญประสบการณ์เพื่อประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติสำหรับชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติอันเป็นการเรียนรู้แบบเป็นองค์รวม ที่สามารถสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตภายใน ตลอดจนการสร้างเสริมทัศนคติอันเป็นพื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญา และกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ อันทำให้เกิดความชำนาญในด้านเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เพื่อเชื่อมโยงเรื่องสุขภาวะและการพัฒนาศักยภาพภายในของมนุษย์ให้มีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งเข้าด้วยกันอย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อการบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ดังนั้น ผู้วิจัยสามารถที่จะนำองค์ความรู้ และทัศนคติ ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมอบรมสัมมนา มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การดำเนินงานวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ตามกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ โดยมีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความต้องการและปัญหา ที่เน้นความต้องการและปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นสำคัญ และ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน 3) การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผน 4) การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้

วางแผนไว้ และ 5) การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่
ต้องการ

ในการดำเนินงานวิจัยขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอก
ระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ตาม
กระบวนการพัฒนา 2 ขั้นตอนแรกของ Brundage and MacKeracher (1980) คือ 1) การ
ประเมินความต้องการและปัญหา และ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยนำผล
จากการศึกษาและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ในระยะที่ 1 พร้อมกับทำการซักถามพูดคุยกับกลุ่ม
ประชากรผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ รวมถึงผลการวิจัยชุมชนของศูนย์บริการ
สาธารณสุข 16 บ่อนไก่ เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในชุมชนบ่อนไก่ การสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และ
กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ ร่วมกับการทำแบบสอบถามสุขภาพที่เป็นเครื่องมือวิจัยที่ ดี
พัฒนาขึ้น แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้าง
สุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาในชุมชนบ่อนไก่ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

2. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา โดยนำผลสรุปที่ได้จากการเก็บ
รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเข้า
ร่วมอบรมและฝึกฝนปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ ดังกล่าว รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการประเมินความ
ต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนด
วัตถุประสงค์ โดยการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรม ที่กำหนด
พฤติกรรมที่แสดงถึงบุคคลที่มีสุขภาพะทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งจะอยู่
ในส่วนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัด

ขั้นตอนที่ 3 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษา
เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

การดำเนินงานวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดปริญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการบนพื้นฐานของการ
พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher
(1980) ในขั้นตอนที่ 3 คือ การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตาม
วัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ ยุทธวิธี และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่

นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลง ความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งประกอบไปด้วยการกำหนดเนื้อหา ประสบการณ์การเรียนรู้ กิจกรรมและการจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย โดยใช้หลักการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนและหลักการพื้นฐานกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปรัชญาศึกษา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้ ความเข้าใจในคุณลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เกิดเจตคติที่ดีต่อคุณค่าและศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะดังกล่าว และเกิดทักษะเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะ

2. การจัดทำเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ สร้างแบบวัดสุขภาวะ แบบประเมินผลรูปแบบกิจกรรม และกำหนดแนวทางการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่พัฒนาขึ้น โดยดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษา ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างกิจกรรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติบนพื้นฐานของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปรัชญาศึกษา เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และชีวิตทัศน์ ตลอดจนพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในตัวบุคคล

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้บนพื้นฐานระดับหลักการ และระดับรูปแบบของจิตตปัญญาศึกษา (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ในระดับหลักการ ได้แก่

1.1 หลักการเชิงคุณค่า โดยผู้วิจัยให้ความเคารพและมีความเชื่อมั่นต่อศักยภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การให้ความสำคัญต่อการมีสติ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในปัจจุบันขณะของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการที่แบบองค์รวม เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของกาย ใจ สังคม และปัญญา

1.2 หลักการเชิงกระบวนการ ผู้วิจัยได้จัดรูปแบบและกิจกรรมการเรียนรู้บนหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปรัชญาศึกษา 7 ประการ คือ (1) การเรียนรู้โดยหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เพื่อการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่

เหมาะต่อการเรียนรู้ ด้วย (2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) ของกระบวนการ (Facilitator) ในการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อม และบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้มี (3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ประสบการณ์การเรียนรู้ให้ไปสู่ชีวิต และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น มี (4) หลักการเข้าเผชิญ (Confronting) เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา ตาม (5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) ของกระบวนการ เพื่อพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน และ (6) หลักพันธะสัญญา (Commitment) ที่จะนำเอากระบวนการ ความรู้นั้นกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง บน (7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน

1.3 หลักการเชิงบริบท ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญต่อบัณฑิตแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การสร้างโอกาสในแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้วยภูมิปัญญาของผู้เรียน และเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ด้วยบรรยากาศที่รู้สึกผ่อนคลายและเบิกบานภายในใจ

2. ในระดับรูปแบบ ผู้วิจัยได้นำเอาวิธีการ กิจกรรม และการปฏิบัติในแนวคิดตปัญญาศึกษามาปรับและประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ได้แก่ การทำสมาธิ การเจริญสติวิปัสสนา การเดินภาวนา การสวดมนต์ภาวนา การพูดและฟังอย่างลึกซึ้ง เมตตาภาวนา การสะท้อนการเรียนรู้ ศิลปะ โยคะ เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุนี้ ได้จัดรูปแบบและกิจกรรมการเรียนรู้บนหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษา 7 ประการ ทั้งนี้ ในหลักการเข้าเผชิญ เป็นการจัดการกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึงตัวตนที่เป็นการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงภายในจิตใจ ทำให้ในบางกิจกรรมไม่มีหลักการเข้าเผชิญเป็นองค์ประกอบ เนื่องจากกิจกรรมไม่มีหลักการเข้าเผชิญเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ กิจกรรม Check-in, ผ่อนพักตระหนักรู้, การนวดคลายเครียด, พิธีกรรมทำสังฆทาน, โยคะท่าเกาซิกิ และปราณบำบัด และในหลักการชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นหลักการที่เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ในบางกิจกรรมไม่มีหลักการชุมชนแห่งการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบ เนื่องจากเป็นการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง ได้แก่ การเจริญสติ และบันทึกการดูจิตใจ ซึ่งหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกิจกรรมในกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา 7 ประการ ดังแสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตปัญญา
ศึกษา 7 ประการ ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

No.	ชื่อกิจกรรม	หลักการ พิจารณา ด้วยใจอย่าง ใคร่ครวญ	หลักความรัก ความเมตตา	หลักการ เชื่อมโยง สัมพันธ์	หลักการเข้า เผชิญ	หลักความ ต่อเนื่อง	หลักพันธะ สัญญา	หลักชุมชน แห่งการ เรียนรู้
1	Check-in	✓	✓	✓		✓	✓	✓
2	สวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	ผลของความประมาท	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	ตามหาลูก	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	ผ่อนพักตระหนักรู้	✓	✓	✓		✓	✓	✓
6	การพูดและฟังอย่างมีสติ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	การเจริญเมตตา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	การนวดคลายเครียด	✓	✓	✓		✓	✓	✓
9	ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	ฝึกใช้ไตรสิกขา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	สำรวจมรณะวิถึ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	ฝึกภาวนาโพวะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	สื่อวิญญาณ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	พิธีกรรมทำสังฆทาน	✓	✓	✓		✓	✓	✓
15	พินัยกรรมชีวิต	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	ปลดปล่อย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	มรณสติภาวนา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	สื่อสันติสุข	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	ถอดรหัสกระบวนการ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	เดินภาวนา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	โยคะท่าเกาชิกิ	✓	✓	✓		✓	✓	✓
22	ปราณบำบัด	✓	✓	✓		✓	✓	✓
23	การเจริญสติ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
24	บันทึกการดูจิตใจ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยใช้หลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนว จิตตปัญญาศึกษาที่ ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรม วัตถุประสงค์ หลักการและสาระสำคัญของกิจกรรม ให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ดังแสดงในตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงวัตถุประสงค์ แนวคิดหลักและสาระสำคัญของกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักการและสาระสำคัญ
Check-in	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักกัน และเข้าใจกันมากขึ้น - เพื่อให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลาย ปล่อยวางภาวะ เข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การเตรียมความพร้อมของผู้เรียนเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา - ย้ำเตือนผู้เรียนถึงข้อตกลง เจตจำนง และช่วยให้ผู้เรียนมั่นใจว่าตนกำลังอยู่กับปัจจุบันขณะทั้งร่างกายและจิตใจ
สวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตา	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีจิตที่เป็นสมาธิ มีใจเป็นกลาง ละวางอคติ ทิฐิ และตัวตน - เพื่อพิจารณาไตร่ตรองความจริงของธรรมชาติ มีใจเบิกบาน และผ่อนคลายความตึงเครียด 	การผ่อนคลายและไตร่ตรองสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ เข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา
ผลของ ความ ประมาท	เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงผลของความประมาทหรือการผลลอสติจากการไตร่ตรองด้วยตนเอง	การเห็นผลของความประมาทในแง่มุมต่างๆ แล ทุกขภาวะของการดำเนินชีวิต
ตามหาลูก	เพื่อให้สัมผัสกับสภาวะธรรมคือความรู้สึกลึกซึ้ง และสภาวะของความประมาทขาดสติ	การเผชิญสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น และ ความประมาทในการดำเนินชีวิต ที่มีต่อสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา
ผ่อนคลายตระหนักรู้	เพื่อฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	การกำหนดสติขณะพักผ่อนคลายเพื่อเข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต และปัญญา

ตารางที่ 6 (ต่อ) แสดงวัตถุประสงค์ แนวคิดหลักและสาระสำคัญของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักการและสาระสำคัญ
การพูดและฟังอย่างมีสติ	เพื่อฝึกสติในชีวิตประจำวัน ในการเรียนรู้การเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น	ความสำคัญของการพูดและฟังอย่างมีสติ โดยปราศจากอคติ ทิฐิ เข้าถึงสุขภาวะทางจิต สังคมและปัญญา
การนวดคลายเครียด	เพื่อดูแลร่างกายตนเองและผู้อื่นได้ โดยเฉพาะในยามเกิดความตึงเครียด	การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพกายที่ส่งผลต่อจิตใจให้เกิดความผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน
ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ	เพื่อนำวิธีการคิดพิจารณาอย่างใคร่ครวญมาประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวัน	การใช้หลักโยนิโสมนสิการ คิดอย่างมีระบบ เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาในชีวิต เพื่อเข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา
ฝึกใช้ไตรสิกขา	เพื่อฝึกสติ และความรู้ตัวให้ตั้งอยู่ในความปกติของชีวิตอย่างมีปัญญา ด้วยใจที่ตั้งมั่น	การเรียนรู้ความจริงของชีวิตว่ากายและใจไม่เที่ยง เลิกยึดถือชีวิตว่าเป็นของเรา เข้าถึงสุขภาวะด้วยปัญญา
สำรวจมรณะวิถี	- เพื่อสำรวจทัศนคติเกี่ยวกับความตายในมุมมองของสังคมปัจจุบัน - เพื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้มุมมองเกี่ยวกับความตาย	การใคร่ครวญความรู้สึกลึกซึ้งและความเข้าใจของตนเอง และมุมมองของผู้อื่นเกี่ยวกับความตาย ที่มีผลต่อสุขภาวะ
ฝึกภาวนาโพวะ/ทองเลน	เพื่อเรียนรู้วิธีการและเทคนิคการทำภาวนาโพวะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	การฝึกให้ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นด้วยจิตตภาวนา คลายความทุกข์ในจิตใจ เกิดความสงบและศรัทธาในความดีงาม
สื่อวิญญาณ	เพื่อสร้างจิตที่มีเมตตาและกรุณา การอโหสิกรรม ปลดปล่อยปมทุกข์ภายใน มีใจเป็นกลาง ละวางอคติ ทิฐิ และตัวตน	การใคร่ครวญความรู้สึกลึกๆ ที่อยู่ในใจ กับปฏิสัมพันธ์ทั้งด้านดีและไม่ดีกับบุคคลรอบข้าง เพื่อเข้าถึงสุขภาวะทางจิต สังคมและปัญญา

ตารางที่ 6 (ต่อ) แสดงวัตถุประสงค์ แนวคิดหลักและสาระสำคัญของกิจกรรมการศึกษานอก
ระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักการและสาระสำคัญ
พิธีกรรมทำ สังฆทาน	เพื่อนำผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่การ พิจารณาความตายและไตรลักษณ์ มีใจเป็นกลาง ละวางอคติ ทิฐิ และ ตัวตน	การพิจารณาไตรลักษณ์และการ ปล่อยวาง เกิดความสงบและศรัทธา ในความดีงามที่มีผลต่อสุขภาวะทาง จิต สังคมและปัญญา
พินัยกรรมชีวิต	- เพื่อการวางแผนชีวิต ให้ชีวิตอย่างไม่ ประมาท - เพื่อปล่อยวางสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดใน ชีวิตประจำวัน	การวางแผนชีวิต ระวังถึงความตาย ให้รีบทำในสิ่งที่ควรทำก่อนหมด โอกาสได้ทำ การสร้างสุขภาวะทาง กาย จิต สังคมและปัญญา
ปลดปล่อย	เพื่อทราบหลักการในการสืบค้นความ ต้องการมิติทางกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ	การปฏิบัติด้วยสถานการณ์จำลอง เพื่อช่วยปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจ ทำ ให้เกิดสุขภาวะองค์รวม
มรณสติภาวนา	เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญ มรณสติ และสามารถนำไปใช้กับ ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้	การเผชิญกับความตายอย่างสงบ เพื่อเข้าใจและยอมรับสัจธรรมของ ชีวิต เข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา
สื่อสันติสุข	เพื่อเรียนรู้วิธีการดูแลจิตใจตนเองและ ผู้อื่น เมื่อเจ็บป่วยหรือมีความทุกข์ มี ใจเป็นกลาง ละวางอคติ ทิฐิ และ ตัวตน	การปฏิบัติด้วยสถานการณ์จำลอง การรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อเข้าถึงสุข ภาวะทางจิต สังคมและปัญญา
ถอดรหัส กระบวนการ	เพื่อให้กลุ่มผู้เรียนได้สะท้อนความคิด ความรู้ และ ความเข้าใจจาก ประสบการณ์ที่ได้รับในระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรม	การถอดความรู้ในกิจกรรม โดยอาศัย กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างกันภายในกลุ่มเกี่ยวกับสุข ภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

ตารางที่ 6 (ต่อ) แสดงวัตถุประสงค์ แนวคิดหลักและสาระสำคัญของกิจกรรมการศึกษานอก
ระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักการและสาระสำคัญ
เดินภาวนา	เพื่อการเดินอย่างมีสติ และสามารถ หาความสุขและความเพลิดเพลินได้ ในขณะที่กำลังเดิน และสามารถ นำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่าง ต่อเนื่องได้	การฝึกเดินอย่างมีสติ เชื่อมกายกับใจ ให้เป็นหนึ่งเดียวกันในขณะที่เดิน เข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและ ปัญญา
โยคะเกาซิกิ	- เพื่อการบริหารส่วนต่างๆ ของ ร่างกายอย่างมีสติ มีร่างกายที่แข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่ยืดหยุ่น	การบริหารร่างกาย รวมทั้งอวัยวะ ภายใน เข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา
ปรารถนَابำบัด	เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิด วิตกกังวลต่างๆ	การบริหารร่างกาย รวมทั้งอวัยวะ ภายใน เข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา
การเจริญเมตตา	เพื่อเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองกับ ผู้อื่นด้วยใจที่เมตตา ปรารถนาดีต่อ ผู้อื่นให้มีความสุข	การมีใจเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น การ ปล่อยวาง การสร้างสุขภาวะทางจิต สังคมและปัญญา
การเจริญสติ	เพื่อฝึกสติและรู้สึกตัว เกิดความ ตระหนักรู้อย่างเป็นรูปธรรม	การฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะ การฝึก ให้ทุกคนอยู่กับความรู้สึกตัว เข้าถึงสุข ภาวะทางจิต สังคม และปัญญา
บันทึกการดู จิตใจ	เพื่อฝึกสติและรู้สึกตัว เกิดความ ตระหนักรู้อย่างเป็นรูปธรรม	การฝึกให้สามารถระลึกได้ถึงการ ดำรงอยู่ของกายและใจของตนเอง เข้าถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะนี้
บนหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษา ที่
ประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรักความเมตตา 3)
หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6) หลักพันธะสัญญา และ

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้เรียนรู้และปฏิบัติให้มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมดูแลเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

2. สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตา กรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

3. สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

4. สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ดังแสดงในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7 แสดงกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

กิจกรรม	สุขภาวะ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	ปัญญา
Check-in		✓	✓	✓
สวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตา	✓	✓	✓	✓
ผลของความประมาท		✓	✓	✓
ตามหาลูก		✓	✓	✓
ผ่อนพักตระหนักรู้	✓	✓		✓
การพูดและฟังอย่างมีสติ		✓	✓	✓
การนวดคลายเครียด	✓	✓	✓	✓
ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ		✓	✓	✓
ฝึกใช้ไตรสิกขา		✓	✓	✓
สำรวจมรณะวิธี		✓	✓	✓
ฝึกภาวนาโพวะ/ทองเลน	✓	✓	✓	✓
สื่อวิญญาณ		✓	✓	✓

ตารางที่ 7 (ต่อ) แสดงกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

กิจกรรม	สุขภาวะ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	ปัญญา
พิธีกรรมทำสังฆทาน		✓	✓	✓
พินัยกรรมชีวิต		✓	✓	✓
ปลดปล่อย		✓	✓	✓
มรณสติภาวนา	✓	✓	✓	✓
สี่สันทิสุข		✓	✓	✓
ถอดรหัสกระบวนการ		✓	✓	✓
เดินภาวนา	✓	✓	✓	✓
โยคะท่าเกาชิกิ	✓	✓	✓	✓
ปราณบำบัด	✓		✓	✓
การเจริญเมตตา	✓	✓	✓	✓
การเจริญสติ	✓	✓	✓	✓
บันทึกการดูจิตใจ	✓	✓		✓

2.1 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบประเมิน มีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยเน้นการพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวทางการจัดกิจกรรม ขั้นตอนและรายละเอียดของ กิจกรรม และการศึกษาคู่มือ เอกสารต่างๆ เพื่อหาแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมในการ ฝึกอบรมที่ถูกต้อง โดยศึกษาจากหนังสือ ได้แก่ ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวคิดปัญญา ศึกษา คู่มือการจัดกิจกรรม คู่มือการสร้างและการใช้เกมประกอบการอบรม ชุดความรู้การอบรม กระบวนกร (Facilitator) แนวคิดปัญญาศึกษา ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัด กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ คู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับครูยุคใหม่ เรียนรู้ด้วยใจอย่าง ไคร่ครวญ: การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน เป็นต้น โดยที่วิธีการจัดกิจกรรมที่เลือกมานั้น จะเน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เน้น การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลของร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา มีรูปแบบกิจกรรมและ

เทคนิคที่หลากหลายในการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม การเข้าสู่การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ที่มีองค์ประกอบของการออกจากชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาสมมุติที่ทำทนายอย่างสมดุลง ไปสู่การย่นคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับแบบแผนทางพฤติกรรมของตนเองที่มักนำมาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาทั้งที่เกิดขึ้น ด้วยกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้งบุคคลและกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมการอภิปราย แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ บูรณาการความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อให้สามารถนำเอาประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ต่างๆ ตามวิถีทางในการประพฤติปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง นอกจากนี้ การเรียนรู้ผ่านรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับการสะท้อนความคิดความรู้สึก และการถอดบทเรียนจากความรู้ในประสบการณ์ตรง เพื่อพัฒนาสุขภาวะของตนเองอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

2.1.2 ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนขึ้นมา โดยได้ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนและด้านจิตตปัญญาศึกษา เพื่อขอคำแนะนำในการจัดกิจกรรม และปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2.1.3 ผู้วิจัยนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านงานวิจัยทางการศึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา ตรวจสอบอีกครั้ง และพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.)

- รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ หัวข้อของกิจกรรม คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิธีการ วิทยากร ขั้นตอนการดำเนินงาน สถานที่ผู้รับผิดชอบ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับและกำหนดการของการจัดกิจกรรม

- แผนกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ สำคัญ เวลาที่ใช้ ขนาดของกลุ่ม การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ตารางเวลากิจกรรม ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ (Facilitator) สะท้อนบทเรียน โดยกิจกรรมที่จัดมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมของผู้ที่มีสุขภาวะ

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบไปด้วย กิจกรรมที่นำประสบการณ์การเรียนรู้ และกระบวนการในการจัดกิจกรรม และขั้นตอนตามแนวจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนั้นการใช้วิธีการเรียนรู้ร่วมกัน การเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นภายใน

กระบวนการเรียนรู้ใคร่ครวญด้วยใจของตนเอง การพูดและฟังอย่างมีสติ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยอาศัยความกล้าในการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างจากชีวิตประจำวันทั่วไป ในขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาความรู้สึกลึกซึ้งอันมั่นคงปลอดภัย การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ส่งเสริมคุณลักษณะความมีใจกว้าง พร้อมยอมรับในทัศนคติของผู้อื่น สามารถยอมรับความคิดใหม่ๆ ได้ และตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติทางด้านสุขภาวะอย่างต่อเนื่องต่อไป โดยการจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงปฏิบัติการจริงในลักษณะของการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะที่ 1 ในระหว่างวันที่ 18 - 20 ตุลาคม 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ฝึกอบรม วิทยาลัยการพัฒนารัฐบาลฯ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

- ระยะที่ 2 ในระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤศจิกายน 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ณ บ้านพักตากอากาศตำรวจ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

โดยมีกำหนดการที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ดังนี้

ระยะที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 - 20 ตุลาคม 2553 ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

วันที่	เวลา	กิจกรรม
18	08.00 - 10.00 น.	เดินทางจากกรุงเทพฯ ถึง ศูนย์ฝึกอบรมฯ จ.ชลบุรี
	10.00 - 10.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น.	Check-in สร้างความสัมพันธ์
	11.30 - 12.30 น.	พักทานอาหารกลางวัน
	12.30 - 13.30 น.	ผ่อนพักตระหนักรู้
	13.30 - 14.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	14.00 - 15.30 น.	ผลของความประมาท
	15.30 - 16.00 น.	พักทานอาหารว่าง
	16.00 - 17.00 น.	ตามหาลูก
	17.00 - 17.30 น.	โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด
	17.30 - 19.00 น.	อาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	19.00 - 20.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	20.00 - 21.00 น.	การเจริญเมตตา
19	06.00 - 06.30 น.	ตื่นนอน
	06.30 - 07.30 น.	โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด / เดินภาวนา

วันที่	เวลา	กิจกรรม
	07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	09.00 - 10.00 น.	การพูดและฟังอย่างมีสติ
	10.00 - 10.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น.	การนวดคลายเครียด
	11.30 - 12.30 น.	พักทานอาหารกลางวัน
	12.30 - 13.30 น.	ผ่อนพักตระหนักรู้
	13.30 - 15.30 น.	ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ (1)
	15.30 - 16.00 น.	พักทานอาหารว่าง
	16.00 - 17.00 น.	ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ (2)
	17.00 - 17.30 น.	โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด
	17.30 - 19.00 น.	อาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	19.00 - 20.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	20.00 - 21.00 น.	การเจริญเมตตา
20	06.00 - 06.30 น.	ตื่นนอน
	06.30 - 07.30 น.	โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด / เดินภาวนา
	07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	08.30 - 10.00 น.	ฝึกใช้ไตรสิกขา
	10.00 - 10.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น.	ถอดรหัสกระบวนการ
	11.30 - 12.30 น.	พักทานอาหารกลางวัน
	12.30 - 13.30 น.	ผ่อนพักตระหนักรู้
	13.30 - 15.00 น.	อธิบายถึงคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน
	15.00 - 15.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	15.30 - 17.30 น.	เดินทางจากศูนย์ฝึกอบรมฯ จ.ชลบุรี ถึง กรุงเทพฯ

ระยะที่ 2 ระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤศจิกายน 2553 ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

วันที่	เวลา	กิจกรรม
11	08.00 - 10.00 น.	เดินทางจากกรุงเทพฯ ถึง บ้านพักตำรวจ จ.ชลบุรี
	10.00 - 10.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น.	Check-in สร้างความสัมพันธ์
	11.30 - 12.30 น.	พักทานอาหารกลางวัน
	12.30 - 13.30 น.	ผ่อนพักตระหนักรู้
	13.30 - 15.00 น.	สำรวจมรณะวิถี (1)
	15.00 - 15.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	15.30 - 16.30 น.	สำรวจมรณะวิถี (2)
	16.30 - 17.00 น.	โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด
	17.00 - 19.00 น.	อาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	19.00 - 20.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	20.00 - 21.00 น.	ฝึกภาวนาโพวะ/ทองเลน
	12	06.00 - 06.30 น.
06.30 - 07.30 น.		โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด / เดินภาวนา
07.30 - 08.30 น.		อาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย
08.30 - 09.00 น.		สวดมนต์ภาวนา
09.00 - 10.00 น.		สื่อวิญญาณ
10.00 - 10.30 น.		พักทานอาหารว่าง
10.30 - 11.30 น.		พิธีกรรมทำสังฆทาน
11.30 - 12.30 น.		พักทานอาหารกลางวัน
12.30 - 13.30 น.		ผ่อนพักตระหนักรู้
13.30 - 15.00 น.		พินัยกรรมชีวิต
15.00 - 15.30 น.		พักทานอาหารว่าง
15.30 - 16.30 น.		ปลดปล่อย
16.30 - 17.00 น.		โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด
17.00 - 19.00 น.		อาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
19.00 - 20.00 น.		สวดมนต์ภาวนา
20.00 - 21.00 น.		มรณสติภาวนา

วันที่	เวลา	กิจกรรม
13	06.00 - 06.30 น.	ตื่นนอน
	06.30 - 07.30 น.	โยคะเกาซิกิ / ปรากฏบำบัด / เดินภาวนา
	07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย
	08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ภาวนา
	09.00 - 10.00 น.	สื่อสันติสุข
	10.00 - 10.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น.	ถอดรหัสกระบวนการ
	11.30 - 12.30 น.	พักทานอาหารกลางวัน
	12.30 - 13.30 น.	ผ่อนคลายตระหนักรู้
	13.30 - 15.00 น.	ประเมินผล
	15.00 - 15.30 น.	พักทานอาหารว่าง
	15.30 - 17.30 น.	เดินทางจากบ้านพักตำรวจ จ.ชลบุรี ถึง กรุงเทพฯ

2.2 การสร้างคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบด้วย การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในระยะที่ 1 แล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าว ไปดำเนินการทดลองปฏิบัติตามแผน เพื่อเป็นการสร้างโอกาสให้กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยความมั่นใจในตนเองที่จะปฏิบัติตามบทบาทใหม่

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา จะเน้นการปฏิบัติกิจกรรมตามปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาคือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์(humanistic value) ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์ตรง เป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามกระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) เพื่อที่จะเสริมสร้างสุขภาวะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา ในคู่มือประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 บทนำ เป็นความรู้เรื่องสุขภาวะ ส่วนที่ 2 เป็นคู่มือการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดปัญญา โดยผู้เรียนต้องฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การฝึกโยคะเกาซิกิ ปรากฏบำบัด การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเจริญเมตตา และบันทึกการดูจิต เป็นต้น โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการฝึกปฏิบัติ เป็น

เวลา 21 วัน ในระหว่างวันที่ 21 ตุลาคม – 10 พฤศจิกายน 2553 วันละ 2-3 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและ/หรือช่วงเย็น หรือการฝึกปฏิบัติตลอดวัน หรือแล้วแต่ความสะดวกในการฝึกปฏิบัติของแต่ละบุคคล/กลุ่ม เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติตามคู่มือแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะกลับเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในระยะที่ 2 ระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤศจิกายน 2553 โดยระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 27 วัน ทั้งนี้ในการใช้ระยะเวลาเพื่อเรียนรู้ตามคู่มือฯ และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นเวลา 21 วัน เนื่องจากการศึกษาพบว่า คนเราใช้เวลา 21 วัน ในการสร้างอุปนิสัยหนึ่งขึ้นมา ถ้าเราทำสิ่งใดได้ครบ 21 วัน แล้ว เราก็จะพบว่า มันได้ฝังลึกกลายเป็นจิตใต้สำนึกไปในที่สุด (อารีรัตน์ ชิวศรีรุ่งเรืองและอนันตนา นานา, 2548) สอดคล้องกับ Witting (1998) กล่าวว่า เมื่อบุคคลใดปฏิบัติแต่สิ่งดีๆ ได้ 21 วัน เมื่อนั้นจิตใต้สำนึกของเขาก็จะหยั่งลึกไปด้วยกิจกรรมประจำวันดีๆ ที่สามารถทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ดังนั้น ผู้วิจัยได้สร้างคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาที่นอกจากการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมแล้ว ได้มีการจัดบันทึกการดูจิตแบบนับถอยหลังเป็นระยะเวลา 21 วัน เพื่อกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการฝึกปฏิบัติเพื่อมุ่งมั่นไปสู่จุดมุ่งหมายและเป็นอุปนิสัยที่ยั่งยืนที่สุดได้ สำนึก เนื่องจากจิตใต้สำนึกของคนเรามีหน้าที่สำคัญคือ บันทึกรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (ความทรงจำ) และคิดอย่างไตร่ตรองลึกซึ้ง (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2542) เพราะฉะนั้น เมื่อผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวแล้วนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีภาวะแห่งความสุข

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ จะเป็นเอกสารที่มีกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการทดลองปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้จากระยะที่หนึ่งของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาในตัวบุคคลตามแนวคิดตบัญญาศึกษา ในการประสานความรู้ ทักษะ และเจตคติใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคู่มือมีดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดของเอกสาร แนวทางการจัดทำคู่มือ และศึกษาคู่มือต่างๆ เพื่อหาแนวทางในการจัดทำคู่มือที่ถูกต้องและเหมาะสม

2.2.2 ผู้วิจัยสร้างคู่มือขึ้นมา โดยปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อขอคำแนะนำในการจัดทำคู่มือ และปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดทำคู่มือได้ถูกต้องและเหมาะสม

2.2.3 ผู้วิจัยนำคู่มือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา ตรวจสอบอีกครั้ง และพัฒนาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. ดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ได้คัดเลือกเครื่องมือและพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

3.1 แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง

3.2 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

3.3 แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.4 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยส่งเสริม ปัญหา และอุปสรรค ในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุไปใช้

3.5 แบบประเมินตนเอง ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.6 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วิธีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว มีขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามสุขภาวะเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง และใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะของกลุ่มทดลองเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความแตกต่างของคะแนนสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การใช้ประโยชน์จากแบบสอบถามนี้สามารถนำไปใช้ในการสำรวจประชากรผู้สูงอายุซึ่งสามารถตอบได้ด้วยตนเอง โดยการให้คะแนนของแบบสอบถามใช้การคิดแบบ Likert score (0-1-2-3) โดยคำถามจะถามถึงประสบการณ์ของผู้ตอบในช่วง 2 - 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ผู้ตอบสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้ตอบว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวผู้ตอบมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย	หมายถึง	ไม่มีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
เล็กน้อย	หมายถึง	มีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	มีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
มากที่สุด	หมายถึง	มีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสุขภาวะมาใช้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร แล้วนำคะแนนจากแบบสอบถามมาใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการวิจัยแบบ Pretest-posttest กลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความแตกต่างของคะแนนสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อได้ดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นแล้ว

1.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามสุขภาวะ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านงานวิจัยทางการศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา แล้วนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ถือว่า แบบสอบถามนั้นมีความเหมาะสมที่ใช้วัดระดับสุขภาวะ หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

1.2 การหาความเที่ยง (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงหรือความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ฟ้าของคอนบาค (Cronbach's Alpha) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติจริง

2. แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนว จิตตปัญญาศึกษา เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เพื่อต้องการข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างบุคคล และเพื่อให้แน่ใจได้ว่าความแตกต่างของข้อมูลที่ได้รับไม่ใช่ผลสืบเนื่องมาจากการตั้งคำถามที่แตกต่างกัน (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2550) โดยการสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาวะ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นและความรู้สึก

เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม และดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth Interview) เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา โดยคำนึงถึงคุณลักษณะของผู้ประเมินที่เหมาะสมคือ ผู้ประเมินต้องมีความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันกับผู้ถูกประเมิน และให้ความสำคัญกับการประเมินความเป็นอัตวิสัยหรือมุมมองบุคคลที่หนึ่งคือ ผู้เรียน เพราะเป็นหัวใจสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551) โดยให้มีความครอบคลุมถึงความเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาด้านความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านงานวิจัยทางการศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา แล้วนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ถือว่า แบบสัมภาษณ์นั้นมีความเหมาะสมที่จะใช้สัมภาษณ์การเรียนรู้อัตนคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

3. แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ในการวัดความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้อัตนคติ เพื่อการสรุปผลการจัดกิจกรรม ให้มีความครอบคลุมด้านหลักสูตรเนื้อหาวิชา ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ ด้านการจัดการ และการประเมินโดยภาพรวม ที่เกี่ยวข้องถึงผลในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้อัตนคติที่พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยผู้วิจัยทำการสร้างแบบประเมินผลความพึงพอใจต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสม และทำการตรวจสอบคุณภาพต่อไป

3.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินผลความพึงพอใจต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา แล้วนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ถือว่า แบบประเมินผลนั้นมีความเหมาะสมที่จะใช้ประเมินผลรูปแบบกิจกรรม หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

3.2 ลักษณะของแบบประเมินผลความพึงพอใจต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่าตามแบบของ Likert's Scale Type โดยกำหนดช่วงความรู้สึกและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 ระดับ โดยมีความหมายของค่าคะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้นมากที่สุด
- 4 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้นมาก
- 3 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้นปานกลาง
- 2 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้นน้อย
- 1 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้นน้อยที่สุด

การพิจารณาแปรผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

- 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจในประเด็นนั้นมากที่สุด
- 3.50 – 4.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในประเด็นนั้นมาก
- 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในประเด็นนั้นปานกลาง
- 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในประเด็นนั้นน้อย
- 1.00 – 1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในประเด็นนั้นน้อยที่สุด

4. แบบสัมภาษณ์ปัจจัย ปัญหา และอุปสรรคจากการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) และดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth Interview) เพื่อหาข้อคิดเห็นในเรื่อง ปัจจัยส่งเสริม ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังสิ้นสุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ถึงปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยทำการสร้างแบบสัมภาษณ์ปัจจัย และเงื่อนไขให้เหมาะสมและทำการตรวจสอบคุณภาพต่อไป

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ปัจจัย ปัญหา และอุปสรรค จากการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา แล้วนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ถือว่า แบบสัมภาษณ์นั้นมีความเหมาะสมที่จะใช้สัมภาษณ์ปัจจัย ปัญหา และอุปสรรค จากการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

5. แบบประเมินตนเอง ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในด้านการปฏิบัติตนโดยการบริหารกายทำโยคะเกาซิกิ ปรารณบำบัด การเจริญเมตตา การเจริญสติ บันเทิงการดูจิต โดยผู้วิจัยทำการสร้างแบบประเมินตนเองให้เหมาะสมและทำการตรวจสอบคุณภาพต่อไป

5.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินตนเอง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา แล้วนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ถือว่า แบบประเมินตนเองนั้นมีความเหมาะสมที่จะใช้ประเมินตนเองจากการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

5.2 ลักษณะของแบบประเมินตนเอง เพื่อให้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่าตามแบบของ Likert's Scale Type โดยกำหนดช่วงการปฏิบัติหรือพฤติกรรมของบุคคลออกเป็น 4 ระดับ โดยมีความหมายของค่าคะแนน ดังนี้

3 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นประจำ

โดยเฉลี่ย 6-7 วัน/สัปดาห์

2 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนบ่อยครั้ง

โดยเฉลี่ย 4-5 วัน/สัปดาห์

1 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนน้อยครั้ง

โดยเฉลี่ย 2-3 วัน/สัปดาห์

0 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน

โดยเฉลี่ย 0-1 วัน/สัปดาห์

การพิจารณาแปรผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

2.26 - 3.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตาม

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาก

1.51 - 2.25 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตาม

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนปานกลาง

0.76 - 1.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตาม

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนน้อย

0.00 - 0.75 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ปฏิบัติตาม

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน

6. แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติ ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการสัมภาษณ์การเรียนรู้แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) และดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth Interview) โดยสร้างข้อคำถามถึงความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยผู้วิจัยทำการสร้างแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ให้เหมาะสมและทำการตรวจสอบคุณภาพ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา แล้วนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าแบบสัมภาษณ์นั้นมีความเหมาะสมที่จะใช้สัมภาษณ์การปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ระยะที่ 3 ทดลองและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น

การดำเนินงานวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) ตามกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบใน 2 ขั้นตอนสุดท้าย คือ 4) การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ และ 5) การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการ

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ตามลำดับ ดังนี้

1. การออกแบบการทดลอง

ผู้วิจัยได้ออกแบบการทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกันวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Non-equivalent group, pretest-posttest design) มีการออกแบบการทดลอง ดังนี้

E-Group	O _{1E} X O _{2E}
C-Group	O _{1C} O _{2C}

โดยที่ E-Group หมายถึง กลุ่มทดลอง

C-Group หมายถึง กลุ่มควบคุม

O₁ หมายถึง การวัดผลก่อนการทดลอง

O₂ หมายถึง การวัดผลหลังการทดลอง

X หมายถึง การจัดกระทำ (Treatment) ตามการทดลอง

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนนี้จะป็นกรณีศึกษากลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับขั้นตอนที่ 2 ในระยะที่ 1 ซึ่งในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ กำหนดคุณสมบัติที่ต้องการ แล้วใช้เสียงประชาสัมพันธ์จากหอกระจายข่าวของชาวชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ให้กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจและต้องการเสริมสร้างสุขภาพ และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน ตามเกณฑ์ ดังนี้

- กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการเสริมสร้างสุขภาพ
- กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- กลุ่มตัวอย่างสามารถสื่อสารได้ตอบได้อย่างถูกต้อง
- กลุ่มตัวอย่างสามารถเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
- กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่กำหนด

2.2 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก (โดยเขียนหมายเลขใส่กระดาษ 2 เบอร์ คือ 1 กับ 2 และให้กลุ่มตัวอย่างจับฉลาก เบอร์ 1 คือ กลุ่มทดลอง เบอร์ 2 คือ กลุ่มควบคุม) เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน มีโอกาสเท่าๆ กันในการได้รับเลือกเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนั้น จึงมีกลุ่มทดลอง 20 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนว

จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

3. การดำเนินการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 กลุ่มทดลอง เป็นผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในระยะเวลาที่ต่อเนื่องกัน ดังนี้

3.1.1 การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการจริงใน ลักษณะของค่ายพักแรม ได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะที่ 1 ในระหว่างวันที่ 18 - 20 ตุลาคม 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน
- ระยะที่ 2 ในระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤศจิกายน 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน

3.1.2 การเรียนรู้จากคู่มือและการทดลองปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ หลังจากผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในระยะที่ 1 ของการเรียนรู้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการฝึกปฏิบัติ เป็นเวลา 21 วัน ในระหว่างวันที่ 21 ตุลาคม - 10 พฤศจิกายน 2553 วันละ 2-3 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและ/หรือช่วงเย็น หรือการฝึกปฏิบัติตลอดวัน หรือแล้วแต่ความสะดวกในการฝึกฝนปฏิบัติของแต่ละบุคคล/กลุ่ม

3.2 กลุ่มควบคุม เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในรูปแบบปกติ ในระยะเวลาที่ต่อเนื่องกัน ดังนี้

3.2.1 วันที่ 22 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน 2553 ณ วัดไตรมิตรวิทยาราม กรุงเทพมหานคร ในวันที่ 22 ตุลาคม 2553 เป็นการรับฟังการบรรยายประกอบเอกสารการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะในห้องเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์และฟังธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ ของวัดไตรมิตรวิทยาราม ทุกวันจันทร์ที่ 25 ตุลาคม 2553 และในวันจันทร์ที่ 1, 8, 15 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00 - 21.00 น. รวมเวลา 4 สัปดาห์

3.2.2 วันที่ 25 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน 2553 การสวดมนต์ตามหนังสือคู่มือการสวดมนต์ของวัดไตรมิตรวิทยาราม ณ บ้านพักหรือหรือสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ ในช่วงเช้าและ/หรือช่วงเย็น หรือตามความสะดวกในการปฏิบัติของแต่ละบุคคล เป็นเวลา 21 วัน และดำเนินกิจกรรมตามการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการ การประเมินผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาตาม วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการประเมินผลกลุ่มตัวอย่างด้วย เครื่องมือวิจัยที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ดังนี้

1. ประเมินผลสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบสอบถามสุขภาวะ ทั้งก่อนและหลังการ เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน และใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะของกลุ่มทดลองเพื่อ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็น เครื่องมือในการวัดความแตกต่างของคะแนนสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ประเมินผลการเรียนรู้ ทักษะชีวิต และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนว จิตตปัญญาศึกษาของกลุ่มทดลอง ด้วยแบบสัมภาษณ์ เพื่อเข้าใจข้อมูลเบื้องต้นเชิงคุณภาพของ กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

3. ประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดท ฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม

4. ประเมินผลปัจจัยส่งเสริม ปัญหา และอุปสรรค ในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษา จากระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะไปใช้ ด้วยแบบสัมภาษณ์ ความคิดเห็นของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม

5. ประเมินผลตนเอง ด้วยแบบประเมินตนเองจากการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษาออก จากระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วม กิจกรรม

6. ประเมินผลการเรียนรู้ตามคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ด้วยแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยกำหนดแนวทางไว้ดังนี้

1. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t-test dependent)

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบที (t-test independent)

3. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ(%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาการเรียนรู้ ทักษะชีวิต และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาของกลุ่มทดลอง

4. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ(%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของกลุ่มทดลอง
5. วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัย ปัญหา และอุปสรรคจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของกลุ่มทดลอง
6. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับการประเมินตนเองจากการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนของกลุ่มทดลอง
7. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ(%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนของกลุ่มทดลอง

ระยะที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การดำเนินงานวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนา ขึ้นไปใช้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลความคิดเห็นโดยการสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง หลังจากการทดลองแล้ว ซึ่งข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป โดยรายละเอียดการดำเนินการ ดังนี้

1. พัฒนาแบบสัมภาษณ์ โดยการกำหนดประเด็นการศึกษา ประกอบด้วย ภาพรวมของรูปแบบกิจกรรม วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกิจกรรมกับกลุ่มผู้เรียน การมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สารประโยชน์ในการนำไปใช้ดำเนินชีวิต กลุ่มผู้เรียน วิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) เนื้อหาสาระ สื่อการเรียนรู้ เอกสารหรือคู่มือ การวัดและประเมินผล สภาพแวดล้อม บรรยากาศ ห้องเรียน เวลา อาหาร ปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมข้อเสนอแนะ
2. วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัย ปัญหา และอุปสรรคจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของกลุ่มทดลอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น

ระยะที่ 4 ผลการศึกษابัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การศึกษาสภาพปัญหาในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ อินเทอร์เน็ต บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ จากการวิเคราะห์เอกสารต่างๆ ดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้มีผลกระทบต่อจิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยมีสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ทำงานเสื่อมถอยลง สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัยง่าย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การทำงาน ไม่มีงานอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน สาเหตุจากครอบครัว ที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเหงาเหว่ถูกทอดทิ้ง สาเหตุจากสภาพสังคม ในปัจจุบันสภาพสังคม

สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบทบาทของผู้สูงอายุถูกลดลงไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจ เหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า

2. การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและ ทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ อินเทอร์เน็ต บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ จากการวิเคราะห์เอกสารต่างๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการขั้นพื้นฐานประกอบด้วย ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ ร่างกาย ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ความต้องการด้านปรับสภาพจิตใจ ความต้องการการ สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือ ความ ต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่น ความต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและสภาพสังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความ สงบสุขของชีวิตนั้นปลาย

3. การศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชุมชนบ่อนไก่ ผลการศึกษาข้อมูลจากสำนักงานเคหะชุมชนบ่อนไก่ (2550) พบว่า ชุมชนบ่อนไก่ เป็นโครงการหนึ่งของ การเคหะแห่งชาติ ตั้งอยู่บริเวณ ถนนพระราม 4 แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร โครงการประกอบด้วยอาคารแฟลตจำนวน 13 หลัง มีห้องพักจำนวน 2,578 ห้อง เป็นบ้านเดี่ยว 1,073 หลัง ทาวน์เฮาส์ 83 หลัง ตึกแถว 51ห้อง ห้องแบ่งเช่า 115 ห้อง และที่พักรั้วคราว 20 หลัง โดยพื้นที่ทั้งหมดของโครงการ จำนวน 106 ไร่ 58.44 ตารางวา เป็นการเช่าที่ดินที่ การเคหะแห่งชาติ เช่าจากสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ สภาพโดยทั่วไป เป็นที่อยู่อาศัยสำหรับผู้มีรายได้น้อยและรายได้ปานกลาง มีประชากรอยู่หนาแน่น จากข้อมูล วิจัยชุมชนบ่อนไก่ของศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่ (2553) พบว่า ประชากรที่อยู่อาศัยภายใน ชุมชนบ่อนไก่ มีจำนวน 20,050 คน เป็นประชากร ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย 1,425 คน เพศหญิง 1,768 คน รวมจำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ 3,193 คน โดยสภาวะสุขภาพ ของประชากรผู้สูงอายุ มีความเสี่ยง 2,023 คน ป่วยเป็นโรค 1,365 คน ซึ่งโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน และมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพ อนามัยเป็นส่วนใหญ่

จะเห็นได้ว่า การศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุโดยทั่วไป คือ มีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่ วัยสูงอายุได้ ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจ จิตวิญญาณ ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการ ด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ความต้องการด้านปรับสภาพจิตใจ ความต้องการการสนับสนุนจาก ครอบครัวและสังคม ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัว

ให้เหมาะสมกับวัยและสภาพสังคม เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยภายในชุมชนบ่อนไก่ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้มีรายได้น้อย อยู่ในสภาพแวดล้อมที่แออัด และมีปัญหาด้านสุขภาพ และมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพอนามัยเป็นส่วนใหญ่

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ จำนวน 42 คน ที่ได้ตอบแบบสอบถามสุขภาพะ ปรากฏรายละเอียดดังตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงข้อมูลพื้นฐานและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	7	16.7
- หญิง	35	83.3
รวม	42	100.0
อายุ		
- 60 ปี	8	19.0
- 61 ปี	6	14.3
- 62 ปี	2	4.8
- 63 ปี	4	9.5
- 64 ปี	2	4.8
- 65 ปี	5	11.9
- 66 ปี	2	4.8
- 68 ปี	3	7.1
- 69 ปี	2	4.8
- 70 ปี	1	2.4
- 71 ปี	4	9.5
- 73 ปี	2	4.8
- 79 ปี	1	2.4
รวม	42	100.0
สถานภาพการสมรส		
- โสด	4	9.5
- สมรส	23	54.8

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงข้อมูลพื้นฐานและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- หม้าย	10	23.8
- หย่าร้าง/แยกกันอยู่	5	11.9
รวม	42	100.0
ระดับการศึกษา		
- ไม่ได้เรียน	6	14.2
- ประถมศึกษา	22	52.4
- มัธยมศึกษา	10	23.8
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	2	4.8
-ปริญญาตรี	2	4.8
รวม	42	100.0
จำนวนบุตร (เฉพาะที่ยังมีชีวิตอยู่)		
- ไม่มี	7	16.7
- 1 คน	6	14.3
- 2 คน	8	19.0
- 3 คน	14	33.3
- 4 คน	3	7.1
- 6 คน	1	2.4
- 7 คน	2	4.8
- 8 คน	1	2.4
รวม	42	100.0
ที่พักอาศัย		
- ของตัวเอง	36	85.7
- ของลูกหลาน	1	2.4
- บ้านเช่า	4	9.5
- อาศัยคนอื่น	1	2.4
รวม	42	100.0

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงข้อมูลพื้นฐานและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- อาศัยคนอื่น	1	2.4
รวม	42	100.0
รายได้		
- การประกอบอาชีพ	20	47.6
- เงินบำเหน็จ / บำนาญ	5	11.9
- คู่สมรส	9	21.4
- บุตร / หลาน	16	38.1
- เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	1	2.4
รวม	42	100.0
โรคประจำตัว		
- ไม่มี	24	57.1
- กระดูกพรุน	1	2.4
- ข้อเข่าเสื่อม	1	2.4
- ความดัน	8	19.0
- ความดัน, เบาหวาน	3	7.2
- ตาต้อ	1	2.4
- ไทรอยด์	1	2.4
- โรคหัวใจ	1	2.4
- โรคหัวใจ, มะเร็ง	2	4.8
รวม	42	100.0

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 42 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 เพศชาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 เมื่อพิจารณาจากอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 รองลงมาคือ อายุ 61 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 และอายุ 65 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 กลุ่มตัวอย่างอายุสูงสุด 79 ปี และอายุเฉลี่ย 64.9 ปี

เมื่อพิจารณาจากสถานภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรสแล้ว จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8 รองลงมาคือ หม้าย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 หย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 และโสด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5

เมื่อพิจารณาจากระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 52.4 รองลงมาคือ มัธยมศึกษา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 ไม่ได้เรียน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 และปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8

เมื่อพิจารณาจากจำนวนบุตร (เฉพาะที่ยังมีชีวิตอยู่) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 3 คน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมามีจำนวนบุตร 2 คน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 และไม่มีบุตร 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนบุตรสูงสุด 8 คน และมีจำนวนบุตรเฉลี่ย 2.4 คน

เมื่อพิจารณาจากที่พักอาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยเป็นของตัวเอง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 รองลงมาเช่าบ้านอยู่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่กับลูกหลาน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 และอาศัยคนอื่น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

เมื่อพิจารณาจากรายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 1 คน มีรายได้มากกว่า 1 ด้าน เมื่อพิจารณาแยกรายได้ตามแต่ละด้าน จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 47.6 รองลงมามีรายได้จากบุตร/หลาน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1 เงินบำเหน็จ/บำนาญ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 รายได้จากคู่สมรส จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 และรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

เมื่อพิจารณาจากโรคประจำตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 1 คน มีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค เมื่อพิจารณาแยกตามแต่ละโรค จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมามีโรคความดัน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 โรคความดันกับโรคเบาหวาน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2 โรคหัวใจกับโรคมะเร็ง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 และโรคกระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม ตาต้อ ไทรอยด์ เบาหวาน โรคหัวใจ จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

สรุปได้ว่า ในภาพรวมด้านข้อมูลพื้นฐานและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 83.3, ร้อยละ 16.7)

ส่วนใหญ่มีอายุ 60, 61 และ 65 ปี (ร้อยละ 19.0, ร้อยละ 14.3, ร้อยละ 11.9) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 54.8) ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 52.4) ส่วนใหญ่มีบุตรจำนวน 3 คน (ร้อยละ 33.3) มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง (ร้อยละ 85.7) มีรายได้จากการประกอบอาชีพ (ร้อยละ 47.6) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 57.1) มีโรคความดัน (ร้อยละ 19.0) โรคความดันกับโรคเบาหวาน (ร้อยละ 7.2) โรคหัวใจกับโรคมะเร็ง (ร้อยละ 4.8)

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าร่วมการสัมมนา การอบรม และฝึกฝนปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ พบว่าสามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับ มาดำเนินการตามพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมีแก่นสำคัญของรูปแบบ 4 ประการ คือ ทฤษฎีหรือหลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่จะได้รับจากการใช้รูปแบบ (ทิตินา แคมมณี, 2552) จากนั้นนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

1. หลักการของรูปแบบ

หลักการของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ บูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้บนหลักการพื้นฐานปรัชญาว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการเรียนรู้แบบกระบวนการทัศน์องค์รวม ที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันและความสัมพันธ์ของกายกับจิตใจ บุคคลกับชุมชน และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบนพื้นฐานของประสบการณ์ตรงที่พร้อมจะนำไปสู่การสร้างสติปัญญา ที่ประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรัก ความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง

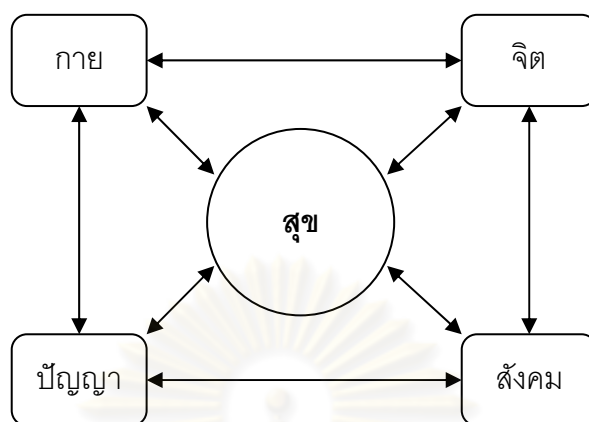
6) หลักพันธะสัญญา และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้โดยองค์ประกอบของหลักการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปัญญาศึกษา ดังแสดงในแผนภาพที่ 6 ดังนี้

แผนภาพที่ 6 แสดงองค์ประกอบของหลักการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปัญญาศึกษา



1.2 สุขภาวะ หรือคุณลักษณะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขของบุคคลที่เกิดขึ้นและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในการคงไว้ซึ่งสมดุลของชีวิต เป็นสุขภาวะองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ 3) สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ โดยองค์ประกอบของสุขภาวะ 4 ด้าน ดังแสดงในแผนภาพที่ 7 ดังนี้

แผนภาพที่ 7 แสดงองค์ประกอบของสุขภาวะ 4 ด้าน



1.3 ผู้สูงอายุ โดยสรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆ ส่วนเสื่อมถอยสมรรถภาพลง ทางด้านสังคม ที่ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพชีวิตความเป็นอยู่แบบใหม่ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ รู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความเครียดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมที่เกิดขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญหาศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญหาของผู้สูงอายุ

3. กระบวนการของรูปแบบ

กระบวนการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญหา มีขั้นตอนดังนี้

3.1 การประเมินความต้องการและปัญหา

การประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและทบทวนจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ อินเทอร์เน็ต บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งผลการสำรวจและศึกษาวิจัยของหน่วยงานต่างๆ ถึงสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งทำการซักถามพูดคุยกับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมถึงสอบถามจากเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครอย่างแท้จริง

3.2 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญหาของผู้สูงอายุ

3.3 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนอย่างเป็นระบบ ดังนี้

3.3.1 กำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยรูปแบบกิจกรรมคือ

1) การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้าง สุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะที่ 1 ในระหว่างวันที่ 18 – 20 ตุลาคม 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ฝึกอบรม วิทยาลัยการพัฒนารัฐบาลอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

- ระยะที่ 2 ในระหว่างวันที่ 11 – 13 พฤศจิกายน 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ณ สถานพักผ่อนและตากอากาศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

โดยการจัดกิจกรรมใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปรัชญาศึกษา ที่มีองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ 7 ประการ คือ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) โดยการเจริญสติ ระลึกรู้ได้ถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังปรากฏภายในใจ และมีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อการเข้าสู่สภาวะที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ทั้งกายและใจ เป็นการทำงานทางจิตในด้านภายในบุคคล (intrapersonal) นอกจากนี้ อาศัยการเจริญสติ ที่ระลึกถึงกายและใจ เพื่อกล่าวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พิจารณาใคร่ครวญความเป็นไตรลักษณ์ของกายและใจ จนเกิดปัญญาเข้าใจถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน เป็นการทำงานทางจิตด้านพุทธิปัญญา (cognitive) และในหลายกิจกรรมอาศัยการพูดคุยสนทนา เป็นการสะท้อนบทเรียน ด้วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก และการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อาทิ การพูดและฟังอย่างมีสติ ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ การเจริญเมตตา การนวดคลายเครียด ถอดรหัสกระบวนการ เป็นต้น การเรียนรู้ดังกล่าวเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ดีต่อกัน การใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น พร้อมไปกับการตระหนักในความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนอื่น เป็นการทำงานทางจิตด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) ด้วย 2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) ของกระบวนการ (Facilitator) ในการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ เริ่มต้นจากรักความเมตตาของกระบวนการที่มีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการยอมรับและเคารพต่อศักยภาพในการเรียนรู้ ต่อประสบการณ์และความรู้ที่แฝงอยู่ภายใน (Tacit knowledge) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบองค์รวม ในองค์รวมชีวิตที่แบ่งออกเป็นสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ และฐานปัญญา ที่แต่ละส่วนต่างอิงอาศัยซึ่งกันและ

กัน ทั้งนี้ ฐานกาย เป็นฐานแห่งพลังความมุ่งมั่นและการลงมือกระทำ มีกระบวนการอันเป็นธรรมชาติ ฐานใจ เป็นฐานแห่งความรัก ความใส่ใจ และการเชื่อมโยงสัมพันธ์ และฐานปัญญา เป็นฐานแห่งการตื่นรู้ ก้าวข้าม และปล่อยวาง (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2550) ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติในฐานกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น โยคะเกาซิกิ ปราณบำบัด เดิน ภาวนา และผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติในฐานใจ เช่น การทำสมาธิภาวนา การเจริญเมตตา ตามหาลูก การพูดและฟังอย่างมีสติ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติในฐานปัญญา เช่น การเจริญสติ มรณสติภาวนา บันทึกการดูจิต เป็นต้น นอกจากนี้ สถานที่ในการจัดกิจกรรมนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกสถานที่ในการจัดกิจกรรมที่ใกล้ธรรมชาติ มีต้นไม้ หาดทรายและท้องทะเล โดยจัดให้มีเวลาในการพักผ่อนตามอัธยาศัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยสนทนา แบ่งปันประสบการณ์เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ท่ามกลางธรรมชาติ โดยมี 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ในการสัมพันธ์ภาพและการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ให้นำไปสู่วิถีชีวิต พร้อมๆ กับความเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้อื่น มีการทบทวนประสบการณ์ร่วมกัน เป็นพื้นที่ของการเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้าสู่ชีวิต และการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำกระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบูรณาการกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ อาทิ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน สีสันดี สุข ปลอดภัย ถอดรหัสกระบวนการ เป็นต้น และมี 4) หลักการเข้าเผชิญ (Confronting) เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา ทั้งนี้ หลักการเข้าเผชิญจะดำเนินควบคู่ไปกับหลักความรักความเมตตา ตัวอย่างเช่น ผลของความประมาท การตามหาลูก สื้อวิญญาณ เป็นต้น การเข้าเผชิญกับความ เป็นจริงในจิตใจนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่เป็นประตูไปสู่การเปลี่ยนแปลง ภายในตน เช่น การเจริญสติ สสำรวจมรณะวิถี มรณสติภาวนา เป็นต้น การเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ นั้น ได้จัดกระบวนการตาม 5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) ของกระบวนการ เพื่อช่วยให้เกิดพลวัตต่อการเรียนรู้ ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยวางความต่อเนื่องให้เกิดความไหลลื่นจากกิจกรรมหนึ่งสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง อาทิ กิจกรรมสื้อวิญญาณ เป็นการสำรวจความรู้สึกที่ อยู่ในใจ โดยเฉพาะเรื่องที่กำลังคาใจทั้งด้านดีและด้านไม่ดีในอดีตที่ผ่านมา จะเป็นโอกาสที่ได้สัมผัสสภาวะจิตและเกิดการใคร่ครวญที่จะสามารถให้อภัย ขอโทษกรรม สร้างจิตที่มีความกรุณาและเมตตา อันนำไปสู่หนทาง การปล่อยวาง แล้วนำไปสู่กิจกรรมการทำพิธีกรรมสังฆทาน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทำบุญอุทิศส่วนกุศล เพื่อสร้างความสบายใจ หรือการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ให้ระลึกตามเท่าทันสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อสามารถทำกิจกรรมบันทึก

การดูจิตใจได้ตามสภาพการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นต้น และ 6) หลักพันธะสัญญา (Commitment) ที่จะนำเอากระบวนการ ความรู้ที่นั่นกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ การทำให้เห็นประโยชน์ของแนวปฏิบัติในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง และการเห็นประจักษ์ว่าสิ่งนั้นเกิดและมีได้จริงด้วยการผ่านประสบการณ์ตรง เกิดความเข้าใจความเป็นจริง จะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นจากภายใน เกิดฉันทะหรือความพอใจ ความยินดีในธรรม คือความเป็นจริงตามธรรมชาติที่ได้รับรู้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2550) เช่น การบันทึกการดูจิตใจ เป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพื่อตามรู้สภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงกับใจตนเอง การเห็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจนี้ สามารถพยากรณ์ชีวิตหลังความตายที่จะไปเกิดตามแรงแห่งกรรมหรือการกระทำตามอำนาจของอารมณ์ความรู้สึกที่ใจตนเองได้ยึดถือไว้ เป็นต้น นอกจากนี้ การใช้กระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้สะท้อนตนเอง ใคร่ครวญ แลกเปลี่ยนบทเรียน และความประทับใจที่ได้รับจากชั้นเรียนกับเพื่อนที่ร่วมเดินทางเรียนรู้ด้วยกันนี้ช่วยเอื้อให้ผู้เรียนมีพันธะสัญญา (Commitment) ในการเรียนรู้และปฏิบัติตามด้วยความชัดเจนและมั่นคงยิ่งขึ้น (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2552) ซึ่งผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อสะท้อนบทเรียนในตอนท้ายชั่วโมงทุกกิจกรรม โดยการรวมกลุ่มเป็นวงกลมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้าง 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน ดังนั้น ในการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง สามารถเปิดเผยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน เป็นชุมชนแห่งความรักความเมตตา และมีมิตรภาพ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย อาทิ ถอดรหัสกระบวนการสำรวจมรณะวิธี รวมถึงเกมส์ และกิจกรรมสนทนาการต่างๆ ตลอดจนการจัดพื้นที่ในการรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม และมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ การมีชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพะนี้ มีจุดเริ่มต้นจากผู้ที่มีความต้องการ และความสนใจร่วมกัน โดยการประชาสัมพันธ์ภายในชุมชน ทำให้การมารวมตัวกันนี้เป็นชุมชนที่มีพลังและแรงจูงใจอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว ดังนั้น กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ ภายในกลุ่มชุมชนที่มีความสนใจ และมีจุดมุ่งหมายที่เหมือนกัน ทำให้แต่ละคนได้รับความรู้ แรงคิด และแรงบันดาลใจจากคนอื่น ดังเช่น การร่วมกันถอดบทเรียนในตอนท้ายของทุกกิจกรรม เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ที่มีองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ 7 ประการ คือ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่าง

ใคร่ครวญ เพื่อการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ด้วย 2) หลักความรักความเมตตาในการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ ประสานกับ 3) หลักการเชื่อมโยงประสบการณ์ให้นำไปสู่การบูรณาการวิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น พร้อมกับ 4) หลักการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา ตาม 5) หลักความต่อเนื่องของกระบวนการ เพื่อพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนและ 6) หลักพันธะสัญญา ที่จะนำเอากระบวนการ ความรู้นั้นกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง บน 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน โดยมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับชีวิตได้

2) การเรียนรู้จากคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นคู่มือการปฏิบัติตามแนวคิดตปัญญา โดยผู้เรียนต้องฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การฝึกโยคะเกาซิกิ ปรารถนบำบัด การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเจริญเมตตา และบันทึกการดูจิต เป็นต้น โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการฝึกปฏิบัติ เป็นเวลา 21 วัน ในระหว่างวันที่ 21 ตุลาคม – 10 พฤศจิกายน 2553 วันละ 2-3 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและ/หรือช่วงเย็น หรือการฝึกปฏิบัติบันทึกการดูจิตตลอดวันหรือแล้วแต่ความสะดวกในการฝึกฝนปฏิบัติของแต่ละบุคคล/กลุ่ม เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติตามคู่มือแล้ว จะกลับเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในระยะที่ 2 อีกครั้ง รวมระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 27 วัน โดยมีกิจกรรมและกระบวนการในการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดโดยสรุปดังตารางที่ 9 ดังนี้

ตารางที่ 9 กิจกรรมในการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
15 ต.ค. 2553	ศาลา ประชาคม ชุมชนบ่อนไก่	13.00 - 16.00 น.	- ปฐมนิเทศ - Pre-test	- ให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม - ทำแบบวัดสุขภาวะ - ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อ กิจกรรม	กิจกรรม
	กรุงเทพฯ			กับกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับฉลาก
18 ต.ค. 2553	ศูนย์ฝึกอบรม ก ร ม ก า ร พัฒนาชุมชน อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	10.00 - 11.30 น.	Check-in	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - แนะนำตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม - ย้ำถึงข้อตกลง เจตจำนงของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ
		11.30 - 12.30 น.	อ า ห า ร กลางวัน	- ทานอาหารร่วมกัน พุดคุยสร้างความคุ้นเคย และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่มให้มากขึ้น
		12.30 - 13.30 น.	ฝึ ก ตระหนักรู้	- อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว เพื่อให้เข้าสู่สภาวะผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ - นอนพัก โดยเปิดเสียงที่เป็นธรรมชาติประกอบเบาๆ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		13.30 - 14.00 น.	ส ว ด ม น ต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณาสังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		14.00 - 15.30 น.	ผลของความ ประมาท	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า เรื่องอัปมาทธรรม - วาดภาพผลของความประมาท โดยให้แต่ละคนวาดภาพออกจากใจที่ใคร่ครวญ แล้วบรรยายถึงความหมายของภาพที่วาด

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				- สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		15.30 - 16.00 น.	พั ก ท า น อาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		16.00 - 17.00 น.	ตามหาลูก	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - แบ่งกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม แล้วจับคู่ กลุ่มหนึ่ง สมมุติเป็นพ่อ/แม่ ใช้ผ้าปิดตาเดินตามหาคู่ที่ เป็นลูก ให้คอยสังเกตว่ามีสภาวะอะไรบ้างที่ เกิดภายในใจขณะก้าวเดิน - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		17.00 - 17.30 น.	อ อ ก ก ำ ล ัง กาย	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของ กายอย่างมีสติ - ปรารถนาบำบัด ระวังรู้ลมหายใจอย่างมีสติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		17.30 - 19.00 น.	อาหารเย็น/ พักผ่อนตาม อัธยาศัย	- ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		19.00 - 20.00 น.	ส ว ด ม น ต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		20.00 - 21.00 น.	ก า ร เ จ ริ ญ เมตตา	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงคุณประโยชน์การเจริญเมตตา - จับคู่ เรียนรู้การรับ-ส่งกระแสเพื่อแผ่เมตตาจิต

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				ให้ซึ่งกันและกัน - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
19 ต.ค. 2553	ศูนย์ ฝึกอบรบ กรมการ พัฒนา ชุมชน อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	06.30 - 07.30 น.	ออกกำลังกาย/ เดินภาวนา	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของ กายอย่างมีสติ - ปรารถนาบำบัด ระวังรู้ลมหายใจอย่างมีสติ - เดินอย่างมีสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ใน สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า/ พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พุดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		09.00 - 10.00 น.	การพูดและ ฟังอย่างมีสติ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงหลักสัมมาวาจา วิธีการและ ประโยชน์ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ - จับคู่กันผลัดกันเล่าเรื่องประทับใจ - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		10.00 - 10.30 น.	พักผ่อน อาหารว่าง	- ทานอาหารว่างร่วมกัน - พุดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความ ประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้ มากขึ้น

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
		10.30 - 11.30 น.	การนวด คลายเครียด	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงหลักสังคหวัตถุ การทำตนให้เป็นประโยชน์ นวดเพื่อผ่อนคลาย หลักและทักษะเบื้องต้นในการนวดตนเองและผู้อื่น - จับคู่ สลับกันนวด โดยการสัมผัสที่ดี อ่อนโยน และมอบความปรารถนาดีให้กัน - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		11.30 - 12.30 น.	อาหาร กลางวัน	ทานอาหารร่วมกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		12.30 - 13.30 น.	ผ่อนคลาย ตระหนักรู้	- อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว เพื่อให้เข้าสู่สภาวะผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ - นอนพัก โดยเปิดเสียงธรรมชาติประกอบ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		13.30 - 15.30 น.	ศิลปะการคิด อย่าง ใคร่ครวญ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงหลักโยนิโสมนสิการ การคิดอย่างใคร่ครวญและการพิจารณาสืบค้น - แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มเลือกของส่วนตัวที่มีคุณค่าทางจิตใจ - แบ่งขั้นตอนเป็น 3 รอบ แต่ละรอบจะมีโจทย์ให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันระบุนุ รอบที่ 1 อธิบายสิ่งของนั้นๆ ตามที่ปรากฏแก่สายตาและประสาทสัมผัส รอบที่ 2 อธิบายถึงที่มาตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงเมื่อสิ่งของนั้นกลายมา

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				เป็นสมบัติของเจ้าของ รอบที่ 3 อธิบายถึงคุณค่าแท้ หรือประโยชน์ของสิ่งนั้นๆ โดยจดบันทึกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มระบุงบจนกระดาษ - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		15.30 - 16.00 น.	พักผ่อน อาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		16.00 - 17.00 น.	ศิลปะการคิด อย่าง ใคร่ครวญ (ต่อ)	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพูดหรือกระทำสิ่งที่จะช่วยเร้ากุศล - แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ตัวแทนภายในกลุ่มเล่าเรื่องปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ แล้วให้สมาชิกหาวิธีการช่วยเร้ากุศลให้ตัวละครดังกล่าวได้ออกจากภาวะความทุกข์นั้นๆ - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		17.00 - 17.30 น.	ออกกำลังกาย	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของกายอย่างมีสติ - ปราณบำบัด ระวังรู้ลมหายใจอย่างมีสติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		17.30 - 19.00 น.	อาหารเย็น / พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
		19.00 – 20.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็น ทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		20.00 - 21.00 น.	การเจริญ เมตตา	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงคุณประโยชน์การเจริญเมตตา
				- จับคู่ เรียนรู้การรับ-ส่งกระแสเพื่อแผ่ เมตตาจิตให้ซึ่งกันและกัน - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
20 ต.ค. 2553	ศูนย์ ฝึกอบรม กรมการ พัฒนา ชุมชน อ.บางละ มุง จ.ชลบุรี	06.30 - 07.30 น.	ออกกำลังกาย/ เดินภาวนา	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของ กายอย่างมีสติ - ปราณบำบัด ระวังรู้ลมหายใจอย่างมีสติ - เดินอย่างมีสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ใน สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า / พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็น ทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		09.00 - 10.00 น.	ฝึกใช้ ไตรสิกขา	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงหลักไตรสิกขาการมีสติและมี ปัญญา

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				<p>เข้าใจถึงไตรลักษณ์</p> <p>- ให้เวลา 20 นาที โดยให้แต่ละคนเลือกมุมของตนเอง จะทำกิจกรรมอะไรก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในความสงบ และมีความรู้สึกตัวอยู่กับตนเอง ระหว่างที่ฝึกการรู้ตัวนี้ จะสร้างเสียงต่างๆ ครอบงำ เพื่อสร้างเงื่อนไขให้สมาชิกมองเห็นความไม่เที่ยงของจิตใจที่ถูกกระทบจากเสียงต่างๆ</p> <p>- สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน</p>
		10.00 - 10.30 น.	พั ก ท า น อาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		1 0.30 - 11.30 น.	ถ อ ด ร หั ส กระบวน การ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันสรุปประสบการณ์การเรียนรู้และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริง แล้วส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกในกลุ่มใหญ่
		11.30 - 12.30 น.	อ า ห า ร กลางวัน	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		12.30 - 13.30 น.	ผ่ อ น พั ก ตระหนักรู้	- อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว เพื่อให้เข้าสู่สภาวะผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				- นอนพัก โดยเปิดเสียงธรรมชาติประกอบ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		13.30 - 15.00 น.	ชี้แจง คู่มือ การศึกษา นอกระบบ โรงเรียน	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - อธิบายถึงคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน ให้คำแนะนำและวิธีการปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ในคู่มือ เพื่อนำกลับไปฝึกปฏิบัติทั้งแบบเป็นกลุ่ม และฝึกปฏิบัติคนเดียว
21 ต.ค. - 10 พ.ย. 2553	บ้านพัก หรือ สถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ในช่วงเช้า และ/หรือ ช่วงเย็น หรือตาม ความสะดวกในการฝึกฝนปฏิบัติของแต่ละกลุ่ม / บุคคล	กิจกรรมตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน	
			สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณาสังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
			โยคะ เกาชิกิ	จับกลุ่มตามความสมัครใจร่วมกันบริหารร่างกายด้วยการฝึกโยคะเกาชิกิโดยเน้นการมีสติระลึกรู้การเคลื่อนไหวของกาย
			ปรารถนَابَابัด	จับกลุ่มตามความสมัครใจร่วมกันบริหารร่างกายด้วยการฝึกลมหายใจแบบปรารถนَابَابัด โดยเน้นการมีสติระลึกรู้ลมหายใจ
			การเจริญเมตตา	ฝึกปฏิบัติการรับ-ส่งกระแสเพื่อแผ่เมตตาจิตซึ่งกันและกัน ให้กับบุคคลในครอบครัวและชุมชน
			การเจริญสติ	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยให้มีความรู้สึกตัวกับอริยาบถของกาย รู้ว่ากายมี อาการอย่างไร ก็ให้มีความรู้สึกตัวและ

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อ กิจกรรม	กิจกรรม
				หากจิตมีอารมณ์หรือมีอาการอย่างไร ก็รู้ว่า จิตมีอารมณ์หรือมีอาการอย่างนั้น ให้ฝึก ปฏิบัติเจริญสติ มีความรู้สึกตัว แล้วตามรู้ อาการทางกายและทางใจเรื่อยๆ ตามความ เป็นจริง ด้วยใจที่เป็นกลาง
			บันทึกการดู จิตใจ	ฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึก (โลภ โกรธ หลง) ที่เกิดขึ้นกับตัวไปตลอดทั้งวัน แล้วทำ เครื่องหมายลงในช่องของสมุดบันทึกการดู จิต แล้วนำมาสรุปลักษณะนิสัยหรือจริตของ แต่ละบุคคล เพื่อนำมาทำนายอนาคตของ ชีวิตหลังความตาย
11 พ.ย. 2553	สถานพัก พิ้น และ ตากอากาศ สำนักงาน ตำรวจ แห่งชาติ อ.บางละ มุง จ.ชลบุรี	10.00 - 11.30 น.	Check-in	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม - ย้ำถึงข้อตกลงเจตจำนงของกิจกรรมเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะ
		11.30 - 12.30 น.	อ า ห า ร กลางวัน	ทานอาหารร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยน ประสบการณ์สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้ มากขึ้น
		12.30 - 13.30 น.	ฝั อ น พัก ตระหนักรู้	-อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการนอน อย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว เพื่อให้เข้าสู่ สภาวะผ่อนคลายทั้งกายและใจ - นอนพัก โดยเปิดเสียงธรรมชาติประกอบ

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				- แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		13.30 - 15.00 น.	สำรวจมรณะวิธี	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องความตาย เชื่อมโยงเข้ากับชีวิตจริง - ให้แต่ละคนได้ใคร่ครวญและตอบคำถามเกี่ยวกับการตายอย่างไรที่พึงปรารถนา โดยเขียนลงในสมุดบันทึกของตน - แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้ทุกคนได้ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้สึก และความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		15.00 - 15.30 น.	พักทานอาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		15.30 - 16.30 น.	สำรวจมรณะวิธี (ต่อ)	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - เข้ากลุ่มที่แบ่งไว้เดิม แล้วส่งตัวแทนมาอภิปรายในประเด็นที่ได้สรุปไว้ของกลุ่ม - สรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาของกลุ่มส่วนใหญ่ และอภิปรายถึงภาวะใกล้ตาย และการช่วยเหลือทางจิตใจ - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		16.30 - 17.00 น.	ออกกำลังกาย	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของกายอย่างมีสติ - ปรารถน่ำบัต ระวังล้มหายใจอย่างมีสติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อ กิจกรรม	กิจกรรม
		17.00 - 19.00 น.	อาหารเย็น / พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		19.00 - 20.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็น ทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		20.00 - 21.00 น.	ฝึกภาวนาไฟ วะ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงประโยชน์ของการทำภาวนาโพวะ - วิทยากรนำฝึกการทำสมาธิภาวนาโพวะ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
12 พ.ย. 2553	สถานพัก ฟื้นและ ตากอากาศ สำนักงาน ตำรวจ แห่งชาติ อ.บางละ มุง จ.ชลบุรี	06.30 - 07.30 น.	ออกกำลัง กาย/ เดินภาวนา	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของ กายอย่างมีสติ - ปรารถน่ำบัต ระวังล้มหายใจอย่างมีสติ - เดินอย่างมีสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ใน สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า / พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็น ทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
		09.00 - 10.00 น.	สื่อวิญญาณ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงการให้อภัย การขอโทษกรรม สร้างจิตที่มีความเมตตากรุณา การปล่อยวาง - นั่งสงบใจ ไคร่ครวญ แล้วเขียนบันทึกความในใจ และชื่อบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทั้งด้านดีและไม่ดีในอดีตที่ผ่านมา - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน (ตามความสมัครใจ)
		10.00 - 10.30 น.	พัก ทานอาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		10.30 - 11.30 น.	พิธีกรรมทำสังฆทาน	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงการพิจารณาความตายและไตรลักษณ์ การอุทิศส่วนกุศล - นั่งสงบใจ ไคร่ครวญถึงบุคคลผู้ล่วงลับ แล้วเขียนชื่อบุคคลนั้นลงในกระดาษ พร้อมกล่าวนำถวายสังฆทานอุทิศส่วนกุศลให้ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		11.30 - 12.30 น.	อาหารกลางวัน	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		12.30 - 13.30 น.	ผ่อนคลายด้วยดนตรี	- อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว เพื่อให้เข้าสู่สภาวะผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
				- นอนพัก โดยเปิดเสียงธรรมชาติประกอบ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		13.30 - 15.00 น.	พินัยกรรม ชีวิต	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวถึงความสำคัญของการวางแผนชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท - เขียนพินัยกรรมชีวิต โดยการใคร่ครวญว่า ถ้าหากใกล้ตายเราอยากทำอะไรบ้าง - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		15.00 - 15.30 น.	พักผ่อน อาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		15.30 - 16.30 น.	ปลดปล่อย	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - จับคู่ แสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ จำลอง เพื่อคลี่คลายความกังวลให้ผู้ป่วย - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		16.30 - 17.00 น.	ออกกำลังกาย	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของ กายอย่างมีสติ - ปรารถนาบำบัด ระวังรู้ลมหายใจอย่างมีสติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		17.00 - 19.00 น.	อาหารเย็น / พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		19.00 - 20.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็น ทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
		20.00 - 21.00 น.	มรณสติ ภาวนา	- ฝึกเผชิญกับความตาย ให้ทุกคนนอนในท่าศพอาสนะ ดับไฟ แล้วบังสุกุลตาย เปิดเสียงบทพิจารณา ตายก่อนตาย ประกอบเสียงระฆังเป็นระยะ จบแล้วบังสุกุลเป็น - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
13 พ.ย. 2553	สถานพัก ฟื้น และ ตากอากาศ สำนักงาน ตำรวจ แห่งชาติ	06.30 - 07.30 น.	ออกกำลังกาย/ เดินภาวนา	- ฝึกโยคะเกาซิกิ ระวังการเคลื่อนไหวของ กายอย่างมีสติ - ปรารถนบำบัด ระวังล้มหายใจอย่างมีสติ - เดินอย่างมีสติระวังการเคลื่อนไหวของกาย ใน สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
	อ.บางละ มุง จ.ชลบุรี	07.30 - 08.30 น.	อาหารเช้า / พักผ่อนตาม อัธยาศัย	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		08.30 - 09.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย, พิจารณา สังขาร ไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอน เป็น ทุกข์ ความไม่มีตัวตน - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
		09.00 - 10.00 น.	สื่อสารดีสุข	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - จับคู่ แสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ จำลอง เพื่อฝึกการแจ้งข่าวร้ายต่อผู้ป่วย - สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน
		10.00 - 10.30 น.	พักทาน อาหารว่าง	ทานอาหารว่างร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยน บทเรียนและความประทับใจ สร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
		10.30 - 11.30 น.	ถอดรหัส กระบวนการ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันสรุปประสบการณ์การเรียนรู้และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริง แล้วส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกในกลุ่มใหญ่
		11.30 - 12.30 น.	อาหาร กลางวัน	ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น
		12.30 - 13.30 น.	ผ่อนคลาย ตระหนักรู้	- อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว เพื่อให้เข้าสู่สภาวะผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ - นอนพัก โดยเปิดเสียงธรรมชาติประกอบ - แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
		13.30 - 15.30 น.	- Post-test - ประเมินผล	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - สรุปผลบันทึกการดูจิต - ทำแบบวัดสุขภาวะ - ทำแบบประเมินตนเอง - ทำประเมินผลความพึงพอใจ
		15.30 - 16.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ	- เจริญสติและทำสมาธิภาวนา - กล่าวขอบคุณและชื่นชมยินดีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 9 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อ กิจกรรม	กิจกรรม
15-19 พ.ย. 2553	ศาลา ประชาคม ชุมชนป๋อน ไถ่กรุงเทพฯ	14.00 - 17.00 น.	เก็บข้อมูล การ สัมภาษณ์	ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) กับกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน

3) การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในรูปแบบปกติ ได้ดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วันที่ 22 ตุลาคม 2553 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าฟังการบรรยายประกอบเอกสาร การศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ณ ห้องประชุม วัดไตรมิตรวิทยาราม กรุงเทพมหานคร

2. วันที่ 25 ตุลาคม 2553 และวันที่ 1, 8, 15 พฤศจิกายน 2553 เข้าร่วมกิจกรรมการ สวดมนต์และฟังพระธรรมเทศนาเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของวัดไตร มิตรวิทยาราม ที่จัดขึ้นทุกวันจันทร์ เวลา 18.00 - 21.00 น.พร้อมกับการปฏิบัติด้วยตนเอง คือ การ สวดมนต์ตามหนังสือคู่มือการสวดมนต์ของวัดไตรมิตรวิทยาราม และการทำสมาธิภาวนา ที่ บ้านพักหรือหรือสถานที่ที่เหมาะสมในการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นเวลา 21 วัน โดยมี กิจกรรมและกระบวนการในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ รายละเอียดโดยสรุปดังตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 10 กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อ กิจกรรม	กิจกรรม
15 ต.ค. 2553	ศาลา ประชาคม ชุมชนป๋อน ไถ่กรุงเทพฯ	13.00 - 16.00 น.	- ปฐมนิเทศ - Pre-test	- ให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม - ทำแบบวัดสุขภาวะ - ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับฉลาก

ตารางที่ 10 (ต่อ) กิจกรรมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วันที่	สถานที่	เวลา	หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรม
22 ต.ค. 2553	ห้องประชุม วัดไตรมิตรฯ กรุงเทพฯ	13.00 - 16.00 น.	การบรรยาย	- บรรยายประกอบเอกสารการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ - อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา
25 ต.ค. และ 1, 8, 15 พ.ย. 2553	วัดไตรมิตรฯ กรุงเทพฯ	18.00 - 21.00 น.	สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย - สวดมนต์ตามรูปแบบของวัดไตรมิตรฯ - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา - ฟังธรรมะ/ฟังเทศน์
25 ต.ค. - 15 พ.ย. 2553	บ้านพักหรือ หรือสถานที่ ที่เหมาะสม ใน การ ปฏิบัติของ ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	ในช่วงเช้า และ/หรือ ช่วงเย็น หรือตาม ความ สะดวกใน การปฏิบัติ ของแต่ละ บุคคล	กิจกรรมตามคู่มือการสวดมนต์ สวดมนต์ ภาวนา	- สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย - สวดมนต์ตามหนังสือคู่มือการสวดมนต์ ของวัดไตรมิตรฯ - ทำสมาธิภาวนา แผ่เมตตา
15 พ.ย. 2553	วัดไตรมิตรฯ กรุงเทพฯ	21.00 - 21.30 น.	- Post-test	- ทำแบบวัดสุขภาวะ

3.3.2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

- 1) แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา
- 2) แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะชีวิต และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดปัญญาศึกษา

3) แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

4) แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุไปใช้

5) แบบประเมินตนเองใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

6) แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.4 การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ มีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำหนดคุณสมบัติผู้สูงอายุที่ต้องการ ใช้การประชาสัมพันธ์อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจและต้องการเสริมสร้างสุขภาวะ และมีความสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม

3.4.2 ปฐมนิเทศ โดยให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในวัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบสอบถามสุขภาวะ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.4.3 จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยเน้นการใช้หลักการตามแนวคิดปริญญาศึกษาซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หลักความรักความเมตตา หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ หลักการเข้าเผชิญ หลักความต่อเนื่อง หลักพันธะสัญญา และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่สุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาต่อไป โดยการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบแบบค่ายพักแรมและการเรียนรู้จากคู่มือด้วยตนเอง

3.5 การประเมินโครงการและผลลัพธ์

การประเมินโครงการและผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ จากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษาโดยใช้เครื่องมือต่างๆ ดังนี้

3.5.1 แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา

3.5.2 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทำศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดปริญญาศึกษา

3.5.3 แบบประเมินตนเองใช้ประกอบคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนว
จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.5.4 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้ประกอบคู่มือ
การศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.5.5 แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบ
โรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.5.6 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาออก
จากระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

4. ผลที่ได้รับจากการใช้รูปแบบ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุข
ภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ผลการตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวจิตต ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้ทรง
คุณวุฒิเป็นผู้ประเมินความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา
ผลการประเมิน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มาวิเคราะห์ ค่าดัชนีความสอดคล้องไม่น้อย
กว่า 0.5 ถือว่ารูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสม ซึ่งปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 11 แสดงผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน
ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. หลักการและเหตุผลของรูปแบบกิจกรรม การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ	1.00
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ	1.00
3. กระบวนการของรูปแบบกิจกรรม การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ	1.00
4. การประเมินผลของรูปแบบกิจกรรม การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ	1.00

จากตารางที่ 11 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมทั้งด้านหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ กระบวนการและการประเมินผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 1.00

ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้ผลการจัดกิจกรรม 4 ส่วน คือ 1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดเกี่ยวกับสุขภาวะ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาวะ 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เกี่ยวกับการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และ 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งหมดจำนวน 42 คน ตอบแบบสอบถามสุขภาวะ และข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ตอบแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาวะ แบบประเมินตนเองและแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติใช้ประกอบคู่มือ แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม และแบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุไปใช้ ผู้วิจัยได้นำผลการตอบแบบสอบถามทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมาย ดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการจับฉลาก จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน ในระยะที่ 1 ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองจำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 2 คน ร้อยละ 10.0 เพศหญิง 18 คน ร้อยละ 90.0 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำนวน 22 คน เป็นเพศชาย 5 คน ร้อยละ 22.8 เพศหญิง 17 คน ร้อยละ 77.2 สรุปได้ว่า ในภาพรวมด้านภูมิหลังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 83.3, ร้อยละ 16.7) ส่วนใหญ่มีอายุ 60, 61 และ 65 ปี (ร้อยละ 19.0 , ร้อยละ 14.3, ร้อยละ 11.9) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 54.8) ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับ

ประถมศึกษา (ร้อยละ 52.4) ส่วนใหญ่มีบุตรจำนวน 3 คน (ร้อยละ 33.3) มีที่พักอาศัยเป็นของตัวเอง (ร้อยละ 85.7) มีรายได้จากการประกอบอาชีพ (ร้อยละ 47.6) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 57.1) มีโรคความดัน (ร้อยละ 19.0) โรคความดันกับโรคเบาหวาน (ร้อยละ 7.2) โรคหัวใจกับโรคมะเร็ง (ร้อยละ 4.8)

การจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจะดำเนินการแบบคู่ขนานกันระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งรายละเอียดของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนทั้งสองกลุ่มมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 12 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
กำหนดการจัดกิจกรรม ระหว่างวันที่ 25 ต.ค. – 15 พ.ย. 2553	กำหนดการจัดกิจกรรม ระหว่างวันที่ 18 ต.ค. – 13 พ.ย. 2553
กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน - กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน (ดูในตารางที่ 10) - การบรรยายประกอบเอกสารการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะในห้องเรียน	กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน - กิจกรรมตามแนวคิดตบปัญญาศึกษา (ดูในตารางที่ 9) - คู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษา (ดูภาคผนวก ข)
การเก็บข้อมูล - ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	การเก็บข้อมูล - ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม - ทำการสัมภาษณ์หลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 13 แสดงข้อมูลค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	SD	t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	20	63.25	12.97	.98	.33
กลุ่มควบคุม	22	66.72	9.90		

*p < 0.05

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษา ผลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีสุขภาวะไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 14 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	SD	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	20	63.25	12.97	7.17	.000
หลังการทดลอง	20	76.20	10.14		

*p < 0.05

จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 15 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	\bar{X}	SD	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	22	66.72	9.90	1.32	.199
หลังการทดลอง	22	68.00	11.67		

*p < 0.05

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะในระดับใกล้เคียงกับก่อนการทดลอง

ตารางที่ 16 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	SD	t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	20	76.20	10.14	2.41	.020
กลุ่มควบคุม	22	68.00	11.67		

*p < 0.05

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า หลังจากกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา มีสุขภาวะสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะรายด้าน

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะในแต่ละด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ประกอบผลการสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาวะ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 17 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

สุขภาวะ (N = 20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
สุขภาวะทางกาย	11.00	4.41	14.05	3.33	3.59	.002

*p < 0.05

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปริญญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางกาย สูงกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางกายที่สูงขึ้นดังกล่าว สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ดังนี้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการดูแลและเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น โดยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย อาทิ ในกิจกรรม โยคะเกาซิกิ ช่วยให้บริการร่างกายให้มีความยืดหยุ่น ปราณบำบัดช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ดี เดินภาวนาทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักการพักผ่อนอย่างลึกซึ้งและนอนหลับได้เพียงพอ ด้วยการนอนแบบผ่อนคลายตระหนักรู้ ดังนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ได้เรียนรู้ว่าการรักษาสุขภาพนั้นทำอย่างไร เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สุขภาพกายแข็งแรง การพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย โยคะ ปราณบำบัดทุกวัน พักผ่อนเพียงพอ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การดูแลสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจไม่หดหู่ มีกำลังกายและกำลังใจ ดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมคือ การออกกำลังกาย กินอาหารที่สะอาด อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ ทำให้ร่างกายแข็งแรง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของเรา เลือktanอาหารที่เหมาะสมที่ควร นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ความโกรธให้ลดน้อยลง จิตใจดีสุขภาพก็ดี”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยมีพฤติกรรม การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการทัศนคติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลและเอาใจใส่สุขภาพ โดยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย อาทิในกิจกรรม โยคะ เกาซิกิ ช่วยบริหารร่างกายให้มีความยืดหยุ่น ปรารถนาบำบัดช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ดี เดิน กวาวนาทำให้อวัยวะแข็งแรง รู้จักการพักผ่อนอย่างลึกซึ้งและนอนหลับได้เพียงพอ ด้วยการนอนแบบผ่อนคลายตระหนักรู้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“หากเราไม่รู้จักดูแลตัวเอง ไม่กินอาหารที่มีประโยชน์ก็จะทำให้เราไม่มีแรงที่จะทำงาน และต้องรู้จักนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เช่นนั้นจะทำให้สมองไม่สั่งการทำงานผิดพลาดได้ เพราะต้องตื่นแต่เช้าตรู่มาค้าขาย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เมื่อเราดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการออกกำลังกายเหมาะสม ไม่เหน็ดเหนื่อยเกินไปหรือใช้กำลังเกินตัว ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผลที่ตามมาคือร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันบางโรคได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีผลมากเมื่ออายุมากร่างกายอ่อนแอเสื่อมลงไปตามวัย ถ้าไม่ดูแลร่างกายก็จะทรุด มีโรคต่างๆ เพราะภูมิคุ้มกันเสื่อมลง การดูแลสุขภาพไม่ให้อายุหนักเหมาะสมมาก จะได้ไม่เป็นปัญหาของครอบครัว ของสังคม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 16 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เราเองอายุมากขึ้น ก็ต้องดูแลสุขภาพเป็นสิ่งแรก ในการกินอย่างถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกาย เพราะการมีร่างกายที่แข็งแรง จะหมายถึง การที่เรามีจิตใจที่ดีตามไปด้วย”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยมีพฤติกรรม การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ทำให้อวัยวะแข็งแรง และต้องรู้จักนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อดูแลและเอาใจใส่สุขภาพ โดยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย อาทิในกิจกรรม โยคะ

เกาซิกิ ช่วยให้บริหารร่างกายให้มีความยืดหยุ่น ปราณบำบัดช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ดี เดิน
ภวานาทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักการพักผ่อนอย่างลึกซึ้งและนอนหลับได้เพียงพอ ด้วยการนอน
แบบผ่อนคลายตระหนักรู้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
“หมั่นออกกำลังกาย ฝึกลมปราณ ฝึกโยคะที่ได้เรียนรู้มา และรับประทานอาหารตาม
ความเหมาะสม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
“ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามที่เราได้ฝึกอบรมมา สูดลมหายใจวิธีการหายใจของโยคี การ
บริหารท่าโยคะเกาซิกิ สวดมนต์ ทำสมาธิทำจิตใจให้สงบ มีสติรู้กายรู้ใจ ทำงานบ้านอย่างมีสติ
ตามกิจวัตรประจำวัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
“การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมเกี่ยวข้องและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพ
แข็งแรงไม่เจ็บไข้ และตอนนี้รู้สึกได้ว่าร่างกายดีขึ้น เดินไกลแต่ก่อนเคยเหนื่อยเร็ว แต่ปัจจุบันหลาย
อย่างดีขึ้นมากๆ อยู่สบายใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
“การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม การมีเวลาที่ดีไม่บีบคั้นตัวเองมากนัก ตามกำลังจะทำได้
ไม่มากนัก พักผ่อนให้เพียงพอ สภาวะร่างกายก็จะเป็นปกติดี”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยมี
พฤติกรรมในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และ
นอนหลับพักผ่อนเพียงพอสรุปผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลัง
การทดลอง พบว่า มีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดย
มีพฤติกรรมการดูแลและเอาใจใส่สุขภาพ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ทำให้ร่างกายแข็งแรง
พักผ่อนและนอนหลับได้เพียงพอ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้
จากแบบสอบถามสุขภาวะ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางกาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อน
การทดลอง

ตารางที่ 18 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

สุขภาวะ (N = 20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
สุขภาวะทางจิต	17.75	3.05	21.35	3.24	5.50	.000

*p < 0.05

จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาการศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้นดังกล่าว สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ดังนี้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน อาทิในกิจกรรม สวดมนต์ทำสมาธิให้จิตใจสงบ รู้จักการเจริญเมตตา เพื่อให้มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิตจากการคิดอย่างใคร่ครวญ มรณสติภาวนาทำให้ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การทำสมาธิหรือสวดมนต์หากเครียดจากการทำงานหรือจิตใจฟุ้ง พอรู้สึกตัวจะหลับตา

สักครู่แล้วเจริญภาวนาในใจ เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลง จะใช้ตัวเองเป็นหลักว่า วันนี้หรืออาทิตย์นี้แข็งแรงนะ แต่พอพรุ่งนี้ป่วยซะแล้วไม่มีอะไรแน่นอน ดั่งนั้น การเกิดแก่เจ็บตายจึงเป็นเรื่องธรรมดา อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ทุกๆ อย่างต้องปล่อยวาง รับรู้ถึงการสูญเสียการจากไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“รู้ว่าการทำใจสงบนั้นยาก แต่เริ่มทำเป็นประจำดีขึ้น และจะพยายามต่อไป เพื่อให้จิตใจสงบขึ้น รู้สึกสบายและยอมรับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าเราจะมีอารมณ์แบบไหน สูญเสีย ดีใจ เข้าใจสภาพสถานการณ์ปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความพึงพอใจในชีวิต มีจิตใจแจ่มใส ไม่เครียด รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มองโลกในแง่ดี ไม่เก็บเรื่องโน้นเรื่องนี่มาทำให้ตนเองเครียด ชีวิตคนเราย่อมไม่เที่ยง ต้องรู้จักปล่อยวาง หรือต้องปลงให้ได้ และต้องทำใจยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เรียนรู้ที่จะทำให้อึดทนและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่ดีพยายามที่จะไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิให้มากขึ้น พิจารณาลมหายใจเข้าออก ไม่นึกถึงอดีตที่ผ่านมาและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำใจให้สบายค่ะ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เรียนรู้เรื่องจิตใจและทำความสงบให้จิตใจมั่นคง เบื้องต้นพอเข้าใจจากการศึกษาเรื่อง พระพุทธเจ้าทรงสอนการฝึกจิตดูการหายใจเข้าออก กำหนดรู้ดูจิตขณะทำอะไร ให้มีสติกำกับว่า ลมเข้าหรือออกให้รู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ให้จิตไหลไปกับเรื่องในอดีตหรืออนาคต ให้อยู่ในสติ ปัจจุบัน 4 อย่าง”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับทัศนคติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน อาทิในกิจกรรม สวดมนต์ทำสมาธิให้จิตใจสงบ รู้จักการเจริญเมตตาเพื่อให้ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิตจากการคิดอย่างใคร่ครวญ มรณสติภาวนาทำให้ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ตั้งแต่เริ่มฝึกอบรมนั่งสมาธิ หลังจากนั้นรู้สึกว่าคุณมีความใจเย็นขึ้น เคยโกรธ โกรธหลง ก็ทำใจได้ เคยคิดอยากได้มากแต่เดี๋ยวนี้ก็ปลงได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เราต้องยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ถ้าตัวเราเจ็บไข้ได้ป่วยต้องมีสติ ทำจิตใจให้สงบปล่อยวางทุกอย่าง ทุกคนเกิดมาต้องตายทุกคนไม่มีใครเลยที่จะหนีจากความตายไปได้เป็นเรื่องธรรมดาปกติที่มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตาย ตายอย่างมีสติ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เข้าใจชีวิตมากขึ้น ยอมรับสภาพร่างกายชีวิตของตนเอง ทำให้ความรู้ในเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ มีเมตตาสงสารต่อครอบครัว ต่อเพื่อนๆ ร่วมโลกด้วยกันทุกคน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การทำจิตใจให้สงบและยอมรับการเปลี่ยนแปลงกับตัวเราทำให้เรามีใจยอมรับกับสภาวะที่เกิดขึ้น ทำให้ร่างกายเรารับการเปลี่ยนแปลงได้ไม่เครียด ยอมรับกับสภาวะที่เกิดขึ้นได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 16 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การทำจิตใจสงบนั้น ยอมรับว่าทำยากมากต่อเมื่อทำแล้วจะมีใจที่เย็นลง เมื่อทุกอย่างมีเกิดได้ ก็ยอมรับได้เช่นกัน ทุกอย่างเป็นอนิจจังไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์สิ่งของ ไม่มีสิ่งใดจีรังยั่งยืน คิดในทางที่ดีจิตใจก็เป็นสุข”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยการทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน อาทิ ในกิจกรรม สวดมนต์ทำสมาธิให้จิตใจสงบ รู้จักการเจริญเมตตาเพื่อให้ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต จากการคิดอย่างใคร่ครวญ มรณสติภาวนาทำให้ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“หมั่นสวดมนต์ ทำสมาธิ มองโลกในแง่ดี ใจเย็นๆ ไม่เครียด และยอมรับสภาพร่างกายที่ร่วงโรยหรือปลงสังขาร รู้จักการยอมรับความจริง ในความเป็นไปในการเกิดดับ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การเล่นแบบโยคะจะเหมาะกว่า เพราะทำฐานของจิตกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออกเป็นขั้นต้นให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจเข้มแข็ง หากจะให้จิตตั้งมั่นควรดูแลจิตให้ดีให้มีสติปัญญา พร้อมทั้งจะวางอารมณ์ละเอียดได้เสมอ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“นั่งสมาธิ ทำจิตใจแจ่มใส เบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตน นี้ก็ถึงการเปลี่ยนแปลงเรื่องวัยและสภาพร่างกาย และพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ฝึกสติทำจิตใจให้สงบ ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียดทำใจเย็นๆไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่พยายามทำให้ชีวิตทุกข์ ทำให้เรามีเมตตาสงสารต่อบุคคลอื่น ให้กำลังใจ หมั่นไปเยี่ยมคนป่วย เราเองก็ต้องนั่งสมาธิและสวดมนต์ ทำอะไรต้องมีสติปัญญา ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

สรุปผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง พบว่า มีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามสุขภาวะ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 19 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

สุขภาวะ (N = 20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
สุขภาวะทางสังคม	18.25	5.34	22.30	4.21	3.80	.001

*p < 0.05

จากตารางที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางสังคมที่สูงขึ้นดังกล่าว สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม ดังนี้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว อาทิ ในกิจกรรม การพูดและฟังอย่างมีสติ การวาดคลายเครียด ถอดรหัสกระบวนการ ทำให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข การทำปณิกรรมชีวิตทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่

“พูดให้น้อยและใช้เหตุผลในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเมื่อมีการทำผิดบ้าง เรื่องสำคัญก็คือ การให้อภัยต่อกันและไม่ซ้ำเติม และบอกเขาว่าไม่เป็นไร เพราะทุกคนย่อมทำความผิดกันได้ทุกคน เมื่อทำผิดแล้วก็นำมาแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เรียนรู้อะไรแต่ละคนก็ต่างจิตต่างใจ ความคิดเห็นย่อมแตกต่างกันแล้วแต่ละคนก็มีมุมมองอย่างไร สิ่งที่ยอมรับได้คือเหตุและผล พูดคุยให้เข้าใจและช่วยกันแก้ไขแต่ละปัญหาที่เกิดขึ้น มีน้ำใจให้กัน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ความสัมพันธ์กับครอบครัว ให้ความรัก ความเข้าใจกับลูกหลาน ปรีक्षाแบ่งปันความเห็น เมื่อเกิดปัญหา ใช้สติ ไม่ใช่อารมณ์ ความสัมพันธ์กับชุมชน ยอมรับทุกคนแตกต่างกัน เมื่อพบปะก็ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรเสมอ รับฟังความคิดเห็น เสนอตัวช่วยเหลือ เมื่อเพื่อนบ้านขอเรื่อง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เอาใจใส่ดูแลด้วยจิตใจเมตตากรุณาใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในครอบครัว การร่วมกันทำกิจกรรม เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคนในชุมชน ร่วมกันแก้ปัญหาด้วยความรักความเมตตาที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้และพัฒนาในชุมชน”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข การปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับทัศนคติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว อาทิ ในกิจกรรม การพูดและฟังอย่างมีสติ การนวดคลายเครียด ถอดรหัสกระบวนการ ทำให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข การทำปณิธานชีวิตทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งความรัก ความห่วง ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลร่วมกัน การรับฟังซึ่งกันและกัน ส่งผลต่อคนในครอบครัว ส่งผลต่อชุมชน เดินไปในทางที่ถูก ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในชุมชน ให้เป็นชุมชนที่น่าอยู่ มีความสุขร่วมกันในสังคม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ปัญหาในครอบครัวเป็นเรื่องใหญ่ ถ้าไม่หันหน้ามาปรึกษาพูดคุย หรือใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา ทำให้ทุกคนเดือดร้อนใจ และโกรธเคืองอย่างไม่มีเหตุผล ทุกคนก็ไม่มีความสุข”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ครอบครัวและชุมชนต้องไปด้วยกันเสมอและต้องอยู่ร่วมกัน ไม่สามารถอยู่ได้ถ้าไม่มีชุมชน เพราะเราต้องพึ่งพาเพื่อนบ้านพี่น้องในชุมชน และต้องดูแลซึ่งกันและกัน ครอบครัวจึงสมบูรณ์”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวหรือชุมชน มีผลทำให้ตัวเองเครียด ฟุ้งซ่านหรืออาจมีปากเสียงทะเลาะกัน ทำให้จิตใจรุ่มร้อน สามารถทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 18 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน จะเกิดความเข้มแข็งและความสามัคคีมากขึ้น”
จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข การปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว อาทิ ในกิจกรรม การพูดและฟังอย่างมีสติ การนัดคลายเครียด ถอดรหัสกระบวนการ ทำให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข และการทำพินัยกรรมชีวิตทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ร่วมทำกิจกรรมทั้งในครอบครัวและชุมชนปรึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยความเห็นใจและเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวคือ ความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์และมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ให้ครอบครัวและชุมชน อย่าถือทิฐิไม่เอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“หวังใยคนในครอบครัว กินข้าวด้วยกันบ่อยๆ ถามไถ่ทุกข์สุขของคนในครอบครัว ตลอดจนคนในชุมชนและคนใกล้ตัว ยอมรับความคิดเห็นคนอื่น และเข้าใจผู้อื่นอย่างสมควร”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว มีความเมตตาโอบอ้อมอารีทั้งในครอบครัวและชุมชน
 กับสังคมและสังคมทั่วไป ยึดในหลักธรรมมะของพระพุทธเจ้าท่านสอนไว้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 18 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “ผมเป็นประธานชุมชนได้ฟังได้รู้ได้เห็นในคนกลุ่มมาก ต้องใช้ความอดทน ใช้สติ ใช้ความ
 รักและปลอ่ยวาง ให้ความเมตตา เข้าใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลง”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการอยู่
 ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข การปรับตัว
 เข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

สรุปผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง พบว่า
 มีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการอยู่ร่วมกัน
 ด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข และปรับตัวเข้ากับ
 บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม ข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ
 ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามสุขภาวะ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางสังคม หลัง
 การทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 20 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา ก่อนและหลังการทดลองของ
 กลุ่มทดลอง

สุขภาวะ (N = 20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
สุขภาวะทางปัญญา	16.25	3.47	18.50	4.27	3.65	.002

*p < 0.05

จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญา ก่อนและหลังการทดลองของ
 กลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วม
 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทาง
 ปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาที่สูงขึ้นดังกล่าว สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการ
 สัมภาษณ์กลุ่มทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทาง
 ปัญญา ดังนี้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย อาทิในกิจกรรม ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ มีสติ คอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริงจากการเจริญสติ การบันทึกการดูจิต และรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้จากการสำรวจมรณะวิธี ทำมรณสติภาวนา ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดเป็นทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยชรา ร่างกาย จิตใจ ก็เปลี่ยนไปตามวัยต่างๆ การตายเกิดได้ทุกวัย ทุกเวลา คนที่เรารัก ทรัพย์สิน ข้าวของ เงินทอง ใช้ได้ตอนมีชีวิตอยู่ เมื่อตายไป ก็ได้ไปแต่วิญญาณ แต่สิ่งที่จะติดตามไปตอนตาย ก็คือการระลึกก่อนตาย บุญ บาป ที่จะนำไปสู่ภพภูมิต่อไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“รู้ว่าเราทุกคนที่เกิดมาเท่าเทียมกันไม่มีใครเด่นหรือด้อยกว่าใคร หากเราทุกคนมีสติกำกับรู้กายรู้ใจของตนเอง ไม่ยึดติดกับตัวตนหรือวัตถุทั้งใจและกายก็จะเบาสบาย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การอยู่ร่วมกันให้อยู่ดีมีสุขได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและชุมชน หากทำจิตใจให้ห้วนไหว ก็ต้องปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในอดีตตัวตนจนเกินไประลึกถึงคำสอนพุทธพจน์ท่านกล่าวไว้ในอนุปาทาวิมุตจันตัง คือคนดีจะล่วงทุกข์ได้ เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“สังขารไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีได้ก็ต้องมีเสีย ต้องปลง เพราะว่าชีวิตทุกคนหนีไม่พ้นความตาย จึงไม่ยึดติดต่อสิ่งต่างๆ ให้มากนัก จึงทำใจเสมอว่า เหตุอะไรที่จะเกิด ก็ต้องปล่อยไปตามบุญหรือกรรม ไม่หมกมุ่นกับปัญหา จนกลายเป็นสาเหตุของปัญหาอื่น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เรียนรู้การปล่อยวาง เพราะสัตว์ทุกชนิดบนโลกใบนี้มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนๆ กัน เพราะฉะนั้นจึงต้องปล่อยวาง แม้ร่างกายนี้ ก็ไม่ใช่ของตน ทรัพย์สินเงินทองนั้นก็เหมือนกัน อย่าไปยึดติด และคิดแบบมีสติ”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยการคิดแก้ปัญหาตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการทัศนคติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติ

ที่ดีต่อการคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย อาทิในกิจกรรม ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริงจากการเจริญสติ การบันทึกการดูจิต และรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้จากการสำรวจมรณะวิถึ ทำมรณสติภาวนา ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้มีผลมาก การพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่โลภอยากได้อะไรก็มี อยากรับเป็น ไม่โกรธโมโห หงุดหงิดรำคาญใจ ใช้สติว่าเราโกรธ เพราะใจยึดติดมากไป ปล่อยวางใช้เหตุผลมาใคร่ครวญ ไม่หลงคิดฟุ้งซ่าน คิดว่าตัวกูเก่ง ตัวกูทำถูก ยึดมั่นในตัวตน การปล่อยวางทำให้จิตใจสงบ ภายสบายไม่เป็นโรคทั้งทางใจทางกาย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การที่เราไม่ยึดติดและปล่อยวางนั้น จะทำให้เราอยู่ในสังคมของชุมชนและครอบครัวได้ โดยไม่เห็นแก่ตัว มีความสุขกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ใครพูดอะไร เราไม่จำเป็นต้องไปยินดียินร้ายด้วย จิตใจไม่หวั่นไหวเราเอาตัวอย่างสิ่งที่ดีๆ ของคนอื่นมาใช้ เราจะไม่มองข้อร้ายของเขา เราจะมองแต่สิ่งดีๆ ของเขา มีความเสียสละทำความดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นทำให้เราความสุข”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การฝึกให้เรามีการปล่อยวางต่อสิ่งต่างๆ ลงได้ ไม่ยึดติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพราะไม่มีสิ่งใดที่ยั่งยืนคำฟ้า มีผลช่วยให้ข้าพเจ้าปล่อยวาง เรื่องต่างๆ ได้อย่างมีสติและเข้าใจปัญหามากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 16 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เมื่อเรามีสติรู้กายรู้ใจของตนเอง ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ความไม่อยากรับอยากได้เกิดขึ้น ความพอเพียงก็จะตามมาและความสุขก็จะเกิดขึ้นแก่จิตใจ ไม่มีความโกรธ เกลียด หรืออิจฉาริษยาผู้อื่น อยากรจะให้คนอื่นไม่ทุกข์เช่นกัน”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ในการคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา จากการสัมภาษณ์นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อการคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย อาทิในกิจกรรม ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริงจากการเจริญสติ การ

บันทึกการดูจิต และรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้จากการสำรวจมรณะวิธี ทำมรณสติภาวนา ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความสุขเพราะทำให้ใจสงบ สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ มีสติระลึกร้อยๆ ไม่มีกายไม่มีรูป สวรรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเจริญสมาธิภาวนา เพื่อไม่ให้จิตหลงไหลในอารมณ์ ให้จิตใจอยู่กับปัจจุบันจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิรับรู้อารมณ์อยู่ จิตสงบ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม หรือพิจารณากาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พยายามทำจิตให้สงบ ควบคู่กันเกิดปัญญาหรือความรู้ในตัวเอง รู้เห็นตามความเป็นจริงในกาย ในใจของตัวเอง สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“รู้จักปลง รู้จักละโลก โกรธ หลง แล้วจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น สบายใจมากขึ้น บางที่เราสามารถ ระวังจิตใจ ต่อการรับคำพูด ที่กล่าวโทษว่าร้ายของผู้อื่นได้ รู้จักให้อภัยคนอื่นได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เมื่อไม่ยึดถือหรือเชื่อมั่นในตัวเองแต่เพียงฝ่ายเดียว ยอมรับความเป็นตัวตนของบุคคลรอบข้าง พึงเหตุผลความคิดเห็นที่แตกต่าง ยอมรับซึ่งกันและกัน ความสุขยอมจะเกิดขึ้นภายในจิตใจเราเอง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เราปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้จะมีความสุขคือ มองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจ ปราศจากอคติที่เกิดจากความแตกต่างหลากหลาย ทำความดี ความงาม ให้สังคมโดยไม่คิดอะไร”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 19 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความสุข ในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เพราะเข้าใจและยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เพราะทำให้สมองโปร่ง และจิตใจสบาย และมีสติ”

จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยการคิดแก้ปัญหาตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

สรุปผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง พบว่ามีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยการคิดแก้ปัญหาตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวมีความสอดคล้องกับข้อมูล

เชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามสุขภาพ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุขภาพทางปัญญา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ตารางที่ 21 แสดงผลการประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน (N = 20)	\bar{X}	SD	แปลผล
1.	การสวดมนต์ภาวนา	2.25	1.08	เป็นประจำ
2.	การบริหารกายโยคะเกาซิกิ	1.90	.78	บ่อยครั้ง
3.	การฝึกปรารถนบำบัด	1.70	1.08	บ่อยครั้ง
4.	การเจริญเมตตา	2.40	.82	เป็นประจำ
5.	การเจริญสติ	2.20	1.00	บ่อยครั้ง
6.	บันทึกการดูจิต	2.40	.75	เป็นประจำ
	รวม	2.14	.63	บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 21 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.14$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับคือ การเจริญเมตตา ($\bar{X} = 2.40$) และบันทึกการดูจิต ($\bar{X} = 2.40$) รองลงมาคือ การสวดมนต์ภาวนา ($\bar{X} = 2.25$) การบริหารกายท่าเกาซิกิ ($\bar{X} = 1.90$) ส่วนการฝึกปรารถนบำบัด ($\bar{X} = 1.70$) มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งในการแปลผลระดับการปฏิบัติของค่าที่ได้ ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

2.25 – 3.00 ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์)

1.50 - 2.25 ปฏิบัติบ่อยครั้ง (4-5 วัน/สัปดาห์)

0.76 - 1.50 ปฏิบัติน้อยครั้ง (2-3 วัน/สัปดาห์)

0.00 - 0.75 ไม่ได้ปฏิบัติ (0-1 วัน/สัปดาห์)

ผลการสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 22 แสดงข้อมูลค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการเรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	SD	แปลผล
กลุ่มทดลอง	20	8.25	1.86	มาก

จากตารางที่ 22 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเรียนรู้จากคู่มือการศึกษาด้วยตนเอง หลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 8.25$) ซึ่งในการแปลผลของ
ค่าที่ได้ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

9.00 – 10.00 คะแนนการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด

7.00 – 8.99 คะแนนการเรียนรู้ในระดับมาก

5.00 – 6.99 คะแนนการเรียนรู้ในระดับปานกลาง

3.00 – 4.99 คะแนนการเรียนรู้ในระดับน้อย

1.00 – 2.99 คะแนนการเรียนรู้ในระดับน้อยที่สุด

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นประกอบการตัดสินใจ เกี่ยวกับการเรียนรู้จาก
คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ จากการ
สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการเรียนรู้จากคู่มือที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตของตนเอง จึงสามารถนำเอาสารประโยชน์จากคู่มือมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของ
ตนเองได้ เพราะมีบทสวดมนต์ ทำกายบริหาร การฝึกสมาธิ การฝึกจิต และได้รู้จักการแผ่เมตตา
ได้นำมาปฏิบัติต่อครอบครัว และทำให้เรามีสติทุกขณะจิตแก่ตัวของเราเอง ได้เข้าใจเกี่ยวกับการ
เสริมสร้างสุขภาวะของเรา เช่น ร่างกายแข็งแรง จิตใจดี มีใจเป็นทาน จิตใจให้สงบ เกิดความเป็น
อิสระ เข้ากับสังคมได้ สติปัญญาที่ดี เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งต่อตนเองหรือสังคมขึ้น และก็พร้อม
รับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีสติ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 15
พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“อ่านแล้วได้สารประโยชน์จากคู่มือ เพราะมีบทสวดมนต์ ทำกายบริหาร การฝึกสมาธิ และ
รู้จักสุขภาวะทั้ง 4 ด้านอย่างเข้าใจ ได้นำมาปฏิบัติต่อครอบครัว และทำให้เรามีสติทุกขณะจิต”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ผมเองมีการศึกษาน้อยมาก โอกาสที่ผมได้รับความรู้จากคู่มือถือว่าผมโชคดีมาก สามารถเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราได้มาก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เมื่อได้อ่านบททวนความรู้เรื่องสุขภาวะแล้ว มีความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง ว่าอย่างน้อยๆ เราก็มีความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ แม้ไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ตาม แต่หากเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งต่อตนเองหรือสังคมขึ้น เราก็พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ได้อย่างมีสติ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของเรา เช่น ร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจดี จิตใจอ่อนโยน มีจิตเมตตา มีใจเป็นทานเข้ากับสังคมได้ สติปัญญาที่ดี”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การเรียนรู้จากคู่มือสามารถนำไปใช้ได้จริง ได้รู้องค์ประกอบของสุขภาวะ สามารถเชื่อมโยงเป็นความสัมพันธ์ถึงกันได้ ถ้าสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดี ส่งผลถึงปัญญา รู้จักแก้ปัญหาตามเหตุและปัจจัย รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 19 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การเรียนรู้จากคู่มือเป็นเรื่องที่เกิดในชีวิตของตนเองทั้งนั้น จึงได้รู้ได้เห็นจริงทุกสิ่งทุกประการ เพราะคู่มือ มีบทสวดมนต์ ทำการบริหารและการฝึกจิต ทำจิตใจให้สงบ เกิดความเป็นอิสระ และได้รู้จักการแผ่เมตตา”

สรุปผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้จากคู่มือของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง พบว่า การเรียนรู้จากคู่มือสามารถนำเอาสาระประโยชน์ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เพราะมีท่ากายบริหาร การฝึกจิต การแผ่เมตตา ได้นำมาปฏิบัติต่อครอบครัว รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีสติ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามการเรียนรู้จากคู่มือด้วยตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเรียนรู้จากคู่มือของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 23 แสดงข้อมูลค่าคะแนนร้อยละเกี่ยวกับการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษาของระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง

	ประเด็น (N = 20)	ร้อยละ
1. ความรู้สึกว่าการกิจกรรมในคู่มือมีผลต่อการดำเนินชีวิต	1.1 มีผลต่อการดำเนินชีวิต	100
	1.2 ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต	0
2. การปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ	2.1 ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์)	60
	2.2 ปฏิบัติบ่อยครั้ง (4-5 วัน/สัปดาห์)	20
	2.3 ปฏิบัติน้อยครั้ง (2-3 วัน/สัปดาห์)	20
	2.4 ไม่ปฏิบัติ (0-1 วัน/สัปดาห์)	0
3. ปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ	3.1 ไม่พบปัญหา	90
	3.2 พบปัญหา	10
4. ข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมในคู่มือ	4.1 ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม	90
	4.2 ต้องการเพิ่มกิจกรรม	5
	4.3 ต้องการตัดกิจกรรม	5

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นประกอบการตัดสินใจ เกี่ยวกับการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกต่อการปฏิบัติตามคู่มือว่า มีผลต่อการดำเนินชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ชีวิตดีขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งครอบครัว และคนรอบข้าง และดีมากที่สุดคือ จิตใจสงบขึ้น มีสติมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น และสุขภาพดีขึ้น ได้กำลังใจในการดำเนินชีวิต รู้จักตัวตนดีขึ้น เห็นคุณค่าของตัวเอง รู้จักปล่อยวาง ยอมรับความตายได้ และสร้างสติปัญญาในการปฏิบัติไม่ให้ความประมาทต่อชีวิต ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผนได้ดี พัฒนาจิตใจและมุมมองชีวิต รู้จักคิด รู้จักให้อภัย ให้ใจเย็นกับอารมณ์ต่างๆ ทำให้เรามีความอดทนมากขึ้น สามารถนำไปถ่ายทอดกับคนที่กำลังทุกข์ได้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ทำให้เอาใจใส่ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เป็นที่พึ่งของตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีจิตใจแจ่มใสเบิกบานขึ้น รู้จักปล่อยวาง ยอมรับความตายได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ได้เรียนรู้ต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ หลายๆ อย่างไม่ให้ความประมาทต่อชีวิต สร้างสติปัญญาในการปฏิบัติให้มีความระมัดระวังในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น มีท่าบริหารกายที่ทำได้ง่าย และเอามาสอนคนในครอบครัวได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีสติมากขึ้น ใจเย็นลงก่อนตัดสินใจและทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดๆ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังได้ดี พัฒนาด้านจิตใจและมุมมองชีวิตมากขึ้น ได้เรียนรู้การดูแลจิตใจของเรา”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีผลดีกับชีวิตและจิตใจอย่างยิ่ง สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็ได้รู้ สิ่งที่ไม่เคยทำก็ได้ทำ ทำให้รู้จักต่อสภาวะภายในจิตใจ เอาไปใช้เมื่อเวลาเรามีปัญหาทางด้านจิตใจ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ได้กำลังใจในการดำเนินชีวิต รู้จักตัวตนดีขึ้น ยอมรับในความเป็นตัวตนของผู้ที่รับสภาพความแตกต่างทั้งทางสังคมและปัญญาของผู้อื่นได้มากขึ้น ทำให้สุขุม เยือกเย็น รู้จักคิด รู้จักให้อภัย และพร้อมที่จะช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาให้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“รู้จักเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง มีจิตใจแจ่มใส ใจดี ใจเย็น ไม่เครียด มีน้ำใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และรู้จักแก้ปัญหาโดยใช้สติ ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 18 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีผลดีค่ะ ทำให้เรามีสติ มีสมาธิและใจเย็นกับอารมณ์ต่างๆ เช่น ใครพูดไม่ถูกใจก็จะโกรธแต่เดี๋ยวนี้เราจะไม่โกรธ ให้อภัยได้ ทำให้เรามีความอดทนมากขึ้น สามารถนำไปถ่ายทอดกับคนที่กำลังทุกข์ได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีผลด้านจิตใจ เช่น การพูดคุยกับลูกหลานในบ้าน มีความเข้าใจมากขึ้น ไม่โกรธง่าย ไม่เสียใจง่าย มีสติมากขึ้น สุขภาพจิตดี สุขภาพกายสบาย มีสุขภาวะทางปัญญาดีขึ้น สังคมก็ดีขึ้น จิตใจปลอดโปร่งขึ้น”

สรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกต่อการปฏิบัติตามคู่มือว่า มีผลต่อการดำเนินชีวิตทำให้ชีวิตดีขึ้นหลายๆ ด้าน จิตใจสงบขึ้น มีสติมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น และสุขภาพดีขึ้น ได้กำลังใจในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าของตัวเอง รู้จักปล่อยวาง ยอมรับความตายได้สร้างสติปัญญาในการปฏิบัติไม่ให้ความประมาทต่อชีวิต พัฒนาจิตใจและมุมมองชีวิต รู้จักคิด รู้จักให้อภัย และสามารถถ่ายทอดกับคนที่กำลังทุกข์ได้ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวสอดคล้องกับ

ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามการปฏิบัติตามคู่มือ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกต่อการปฏิบัติตามคู่มือหลังการทดลองว่า มีผลต่อการดำเนินชีวิตร้อยละ 100

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ ปฏิบัติเป็นประจำ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ปฏิบัติเป็นประจำเพราะใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำได้ง่าย เป็น

ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ให้เราสามารถใช้ชีวิตได้ถูกต้องในวัยสูงอายุ กิจกรรมในคู่มือทำให้เข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ทั้งการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การสวดมนต์ นั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบยิ่งขึ้น แม่กุศลให้คนรอบๆ ข้างได้ การทำอะไรต่อเนื่อง ทำให้มีจิตสำนึกที่ดี ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ปฏิบัติเป็นประจำ แต่เวลาแตกต่างกันไป แล้วแต่ช่วงเวลาว่าง ได้ออกกำลังกาย ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกสมาธิ ให้เราสามารถใช้ชีวิตได้ถูกต้องในวัยสูงอายุ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ทำได้ง่าย เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เรามีความสุข และไม่ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน ทำให้เราไม่ทำผิดในหลักธรรมะ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ได้ปฏิบัติเวลาเช้าและหัวค่ำ เป็นผลดีต่อสุขภาพะ ชีวิตดีขึ้น ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การสวดมนต์ แม่กุศลให้คนรอบๆ ข้างได้ นั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบยิ่งขึ้น ยังมีคู่มือด้วยแล้วทำให้เข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติมากยิ่งขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ได้ปฏิบัติตามที่ได้ร่วมกิจกรรมมา และทำทุกวันทีต่อมา การทำอะไรต่อเนื่องทำให้มีจิตสำนึกที่ดี การสวดมนต์ แม่กุศล ทำให้จิตใจสงบมากยิ่งขึ้น”

สรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือเป็นประจำ เพราะใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำได้ง่าย เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ใช้ชีวิตได้ถูกต้องในวัยสูงอายุ ทั้งการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การสวดมนต์ นั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบยิ่งขึ้น แม่กุศลให้คนรอบๆ ข้างได้ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามการปฏิบัติตามคู่มือ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือเป็นประจำร้อยละ 60

3. ปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่พบปัญหาจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่พบข้อบกพร่อง คู่มือนำมาปฏิบัติได้จริง ตั้งใจทำปฏิบัติแล้วมีผล โดยทำการปฏิบัติด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกันด้วยดี ทำให้มีความรักสามัคคีกัน มีแต่ความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส แข็งแรง จิตใจแจ่มใส คิดว่าความตาย

เป็นเรื่องปกติไม่กลัวตาย รู้จักตามคูสติ และพยายามสงบจิตใจ ใช้เหตุผลใคร่ครวญก่อนทำอะไร
 ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ไม่มีปัญหา ช่วยให้อ่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจแจ่มใส คิดว่า
 ความตายเป็นเรื่องปกติไม่กลัวตาย รู้จักตามคูสติ ใช้เหตุผลใคร่ครวญก่อนทำอะไร”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ไม่พบปัญหา เพราะให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดีในการปฏิบัติร่วมกันด้วย และได้เข้า
 สังคม พบกันทำกิจกรรมร่วมกันด้วยดี ทำให้มีความรักสามัคคีกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“นำไปปฏิบัติต่อในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถเข้าใจเข้าถึงแง่มุมต่างๆ ในชีวิต แม้
 การฝึกโยคะเกาซิกิ ถึงจะฝึกได้ไม่ครบทุกกระบวนท่า แต่หากรู้จักดัดแปลงให้เหมาะสมกับตัวเอง
 ได้ ก็ยังประโยชน์ได้เช่นกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การปฏิบัติตามกิจกรรมคู่มือ มีผลดีเยี่ยม ไม่พบข้อบกพร่อง มีแต่ความสุขที่ได้ทำกิจกรรม
 ร่วมกัน เวลาปฏิบัติตั้งใจทำ และพยายามสงบจิตใจ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“นำมาปฏิบัติได้จริง ปฏิบัติแล้วมีผล มีการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนทำการปฏิบัติด้วยกัน”

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่พบปัญหา คู่มือนำมา
 ปฏิบัติได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน ปฏิบัติแล้วมีผล มีการปฏิบัติด้วยกัน ได้พบกันทำ
 กิจกรรมร่วมกันด้วยดี ทำให้มีความรักสามัคคีกัน มีแต่ความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้
 ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจแจ่มใส คิดว่าความตายเป็นเรื่องปกติไม่กลัวตาย รู้จักตามคูสติ และ
 พยายามสงบจิตใจ ใช้เหตุผลใคร่ครวญก่อนทำอะไร สามารถเข้าใจเข้าถึงแง่มุมต่างๆ ในชีวิต ซึ่ง
 ข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามการปฏิบัติตาม
 คู่มือ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่พบปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือร้อยละ 90

4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมภายในคู่มือว่า ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม
 จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ดีมาก
 ไม่มากนักน้อยเกินไปสำหรับผู้สูงอายุแบบนี้ ทำให้รู้จักดูแลพึ่งตนเองได้ รู้จักยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น
 เข้ากับผู้อื่นได้ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาตัวเอง ครอบครัวยุ ชุมชน สังคม ทำให้สุขภาพจิตสดชื่น
 มากขึ้น ได้รับธรรมะ สารประโยชน์มากมาย ได้ทำสมาธิ ฝึกการบริหารร่างกาย ดังที่
 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทำให้รู้จักดูแลพึ่งตนเองได้ รู้จักยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เข้ากับผู้อื่นได้ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาตัวเอง ครอบครัวยุทธ ชุมชน สังคม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553)
กล่าวว่า

“ที่ดำเนินมาแล้วนั้น ดีเยี่ยม 1) ได้รับประสบการณ์ 2) ได้เรียนรู้สิ่งที่เราไม่รู้มาก่อน 3) ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553)
กล่าวว่า

“กิจกรรมในคู่มือดีแล้วค่ะ ได้รับประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้ได้เข้าใจถึงการออกกำลังกาย ไหว้พระสวดมนต์และได้นั่งสมาธิ ทำให้รู้จิตใจของเราดีขึ้นค่ะ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 18 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553)
กล่าวว่า

“ไม่ต้องเปลี่ยนแปลง ที่ทำมานั้นก็ดีอยู่แล้ว สำหรับผู้สูงอายุแบบนี้ ต้องการให้จัดกิจกรรมแบบนี้ต่อไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553)
กล่าวว่า

“ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม เพราะถูกต้องแล้ว ไม่มากนักเกินไปทุกอย่างดีแล้ว ได้รับธรรมะ สารประโยชน์ ได้ทำสมาธิ ฝึกการบริหารร่างกาย เป็นประโยชน์มากกับผู้สูงอายุ”

สรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมภายในคู่มือว่า ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม เพราะกิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม ไม่มากนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้รู้จักดูแลพึ่งตนเองได้ รู้จักยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เข้ากับผู้อื่นได้ รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาตัวเอง ครอบครัวยุทธ ชุมชน ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ได้รับธรรมะ สารประโยชน์ ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามการปฏิบัติตามคู่มือ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมภายในคู่มือว่า ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรมร้อยละ 90

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 24 แสดงข้อมูลรายข้อของความพึงพอใจหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มทดลอง

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	SD	ระดับความ พึงพอใจ
ด้านหลักสูตร				
1.	เนื้อหาวิชาในการจัดกิจกรรมครอบคลุม วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	4.71	0.46	มากที่สุด
2.	วิทยากรหรือกระบวนการมีความรอบรู้และ สามารถถ่ายทอดได้ดี	4.61	0.49	มากที่สุด
3.	เอกสารหรือคู่มือประกอบกิจกรรมมีความ สมบูรณ์และเหมาะสม	4.47	0.60	มาก
4.	ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถ นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง	4.76	0.53	มากที่สุด
5.	โดยภาพรวมท่านมีความพึงพอใจต่อการจัด กิจกรรม	4.85	0.35	มากที่สุด
ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ				
6.	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ ในภาคปฏิบัติ	4.61	0.58	มากที่สุด
7.	การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตาม วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	4.80	0.40	มากที่สุด
8.	ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก ปฏิบัติ ในภาพรวม	4.61	0.49	มากที่สุด
9.	ด้านการจัดการ ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม	4.71	0.46	มากที่สุด
10.	ความเหมาะสมของอาหารและเครื่องดื่ม	4.61	0.66	มากที่สุด
11.	ความเหมาะสมของวัสดุอุปกรณ์ประกอบการจัด กิจกรรม	4.47	0.51	มาก
12.	การให้บริการของเจ้าหน้าที่	4.85	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 26 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$) รองลงมาตามลำดับ คือ การฝึกปฏิบัติ ก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ($\bar{X} = 4.80$) ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ($\bar{X} = 4.76$) เนื้อหาวิชาในการจัดกิจกรรมครอบคลุมวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 4.71$) วิทยากรหรือกระบวนการมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดีความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ ในภาคปฏิบัติ ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในภาพรวม และความเหมาะสมของอาหารและเครื่องดื่ม ($\bar{X} = 4.61$) เอกสารหรือคู่มือประกอบกิจกรรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสม และความเหมาะสมของวัสดุอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.47$) ซึ่งในการแปลผลระดับความพึงพอใจของค่าที่ได้ ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

4.50 - 5.00 ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

3.50 - 4.49 ความพึงพอใจในระดับมาก

2.50 - 3.49 ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

1.50 - 2.49 ความพึงพอใจในระดับน้อย

1.00 - 1.49 ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 25 แสดงข้อมูลรายด้านของความพึงพอใจหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของกลุ่มทดลอง

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	SD	ระดับความพึงพอใจ
1.	ด้านหลักสูตร	4.69	0.31	มากที่สุด
2.	ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ	4.68	0.37	มากที่สุด
3.	ด้านการจัดการ	4.67	0.38	มากที่สุด

จากตารางที่ 25 พบว่า เมื่อแยกการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นแต่ละด้านของความพึงพอใจแล้ว พบว่า ความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านหลักสูตร มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.69$) รองลงมาตามลำดับคือ ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ ($\bar{X} = 4.68$) ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 4.67$) เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการแปลผลดังต่อไปนี้

4.50 - 5.00 ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

3.50 - 4.49 ความพึงพอใจในระดับมาก

2.50 - 3.49 ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

1.50 - 2.49 ความพึงพอใจในระดับน้อย

1.00 - 1.49 ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ระยะที่ 4 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นประกอบการตัดสินใจ เกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไข ที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็น กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่จัดขึ้น จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ภาพรวม รูปแบบและกิจกรรมนั้นดีมากในผู้สูงวัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้ใช้ เป็นกิจกรรมในบั้นปลายของชีวิต และเอื้อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ และเป็นการกระตุ้น ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นมาดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ฟังพาตัวเอง รู้จักทำจิตใจให้แจ่มใส รู้คุณค่าของตน ทำให้ไม่กลัวตาย รู้จักปล่อยวางความยึดมั่น ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ดีมาก สามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เป็นกิจกรรมในบั้นปลายของชีวิต เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุอย่างยิ่งและเอื้อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความสำคัญเพราะ สุขภาพที่ไม่ค่อยดีร่างกายอ่อนแอทรุดโทรม เป็นภาระของคนใน ครอบครัวญาติพี่น้อง เป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นมาดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ฟังพาตัวเอง รู้จักทำจิตใจให้แจ่มใส รู้คุณค่าของตน พอใจในชีวิต ทำให้ไม่กลัวตาย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ภาพรวมรูปแบบและกิจกรรมนั้นดีมากในผู้สูงวัย ผมไม่เคยคิดเลยว่าจะมีผู้ดำเนินได้ ขนาดนี้ เหมาะสมทุกประการ และคิดเสมอว่าจะมีใครทำได้ในรูปแบบแบบนี้อีก”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมที่ จัดขึ้น สามารถนำไปใช้ได้จริง มีความครบถ้วนเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ใช้เป็นกิจกรรมในบั้นปลาย ของชีวิตได้ และเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นมาดูแลรักษาสุขภาพ ฟังพาตัวเอง ทำจิตใจให้

แจ่มใส รู้คุณค่าของตน พอใจในชีวิต ทำให้ไม่กลัวตาย สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน ช่วยเหลือกันเมื่อมีปัญหา รู้จักปล่อยวางความยึดมั่น

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม

2.1 ด้านวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ร่างกายแข็งแรง จิตใจมีสุข เข้ากับสังคมได้ มีสติปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุได้มีทัศนคติที่ดี รู้จักใช้เวลาให้มีค่าของแต่ละวัน รู้จักพูดคุยปรับตัวเข้าได้กับทุกวัย ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ผมขอยกย่องผู้ที่ออกแนวความคิดที่ดีกับผู้สูงวัย ขอชมเชยมาด้วยความจริง มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ทำให้ผู้สูงวัยต่อชีวิตขึ้น ไม่น่ากลัวน้อย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เสริมสร้างภาวะต่างๆ ได้ดี เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงและเหมาะกับวัย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจมีสุข เข้ากับสังคมได้ มีสติปัญญา”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุได้มีทัศนคติที่ดี รู้ว่าสังคมยังไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุ ยังให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักกันมากขึ้น ไม่โดดเดี่ยว รู้จักใช้เวลาให้มีค่าของแต่ละวัน เช่น รู้จักออกกำลังกาย สามารถพูดคุยกัน รู้จักเข้าหากัน พูดคุยปรับตัวเข้าได้กับทุกวัย”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจมีสุข เข้ากับสังคมได้ มีสติปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุได้มีทัศนคติที่ดี ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน รู้จักใช้เวลาแต่ละวันให้มีค่า และรู้จักปรับตัวเข้าได้กับทุกวัย

2.2 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้กับกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะไม่ต้องหักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย ไม่เหน็ดเหนื่อย เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย มีช่วงทำจิตให้สงบ มีการเตือนก่อนตาย การปลง การเตือนสติ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตัว ไม่ถูกทอดทิ้งว่าเป็นคนไม่มีประโยชน์ สามารถแนะนำผู้สูงวัยอื่นๆ ที่ไม่รู้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เหมาะสมกับคนอายุมาก ทำให้ผู้สูงอายุบางคนที่ไม่เคยให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย การเลือกทานอาหาร หรือการรู้จักจิตใจตัวเอง ว่าอยากมีอะไร อยากเป็นอะไร ให้หันกลับมามองตัวเองว่าควรถึงเวลาแล้วหรือยังที่จะดูแลตัวเอง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เหมาะสมมาก เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตัว ไม่ถูกทอดทิ้งว่าเป็นคนไม่มีประโยชน์ เพราะแก่แล้วทำอะไรไม่ได้ คิดท้อแท้รอว่าเมื่อไหร่จะตาย กลัวเป็นภาระให้ลูกหลาน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “เหมาะสมกับผู้สูงอายุดี มีการสวดมนต์ มีการเตือนก่อนตาย การปลง การเตือนสติ กิจกรรมทำให้ได้เข้าใจชีวิตมากขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะไม่ต้องหักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย มีการเตือนก่อนตาย การเตือนสติ มีช่วงทำจิตให้สงบ ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตัว สามารถแนะนำผู้สูงอายุอื่นๆ ได้ กิจกรรมทำให้ได้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

2.3 ด้านผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ทุกคนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ใส่ใจกับการอบรมให้ความรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีๆ ระหว่างกัน ได้ร่วมแก้ปัญหากัน ทำให้มองสภาพความเป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ทุกคนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมแชร์ประสบการณ์กัน ได้ร่วมแก้ปัญหากัน ชีวิตของครอบครัวแต่ละคนจะแตกต่างกันไป สิ่งดีก็แนะนำไปใช้ สิ่งไม่ดีก็นำไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขในชีวิต”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “มีความกระตือรือร้นที่จะไปออกกำลังกาย มีหลายคนบอกว่าไม่เคยทำ และการได้เข้าร่วมทำบุญถวายสังฆทาน หลายคนดีใจที่ได้ทำ เพราะได้บุญเห็นๆ เลย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 19 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “ทุกคนดูใส่ใจกับการอบรมให้ความรู้ในครั้งนี้ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีๆ ระหว่างกัน ทำให้มองสภาพความเป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใส่ใจกับการอบรมให้ความรู้ เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ได้ร่วมแก้ปัญหากัน ทำให้มองสภาพความเป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น

2.4 กิจกรรมกับการนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ทุกกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ ได้ปฏิบัติ เพื่อสร้างสุขภาพกายและจิตใจเบิกบาน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เข้ากับคนในครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักใช้เหตุผล ไม่

ตัดสินใจอะไรล่วงหน้า ใช้สติ รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน สามารถพึ่งพาตัวเองได้ เอาการปฏิบัติธรรมเข้ามาสอนลูกหลานอย่างมีเหตุผล เป็นการช่วยชุมชน สังคมน่าอยู่ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง บอกเล่าต่อแก่คนในครอบครัว ช่วยกันปฏิบัติก็จะเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวข้างและต่อตนเอง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า “กิจกรรมเหมาะสมมาก เสริมสร้างสุขภาวะได้เยี่ยม ใช้ในการดำเนินชีวิตดีเยี่ยม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า “ทุกกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างน้อยๆ แคบอกเล่าสิ่งได้ไปปฏิบัติว่าได้ผลอย่างไรให้บุคคลในครอบครัวรับฟัง อาจเกิดการจุดประกายให้ผู้ฟังอยากทำตาม และเมื่อทำแล้วได้ผล ก็จะเกิดการบอกต่อๆ กัน ยังประโยชน์ให้สังคมได้อย่างดี”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า สามารถนำกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะได้ รู้จักใช้เหตุผล ใช้สติ รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน สามารถพึ่งพาตัวเองได้ และสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวข้างและต่อตนเอง

2.5 ด้านความรู้และทักษะในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ของวิทยากรหรือกระบวนการ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ได้ทั้งสาระการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และสาระธรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี จากวิทยากรที่มีความรู้จริง ปฏิบัติจริง ใช้ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย และมีเมตตาจิต กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดี ทำให้เข้าใจดีมาก สร้างบรรยากาศที่ดี ได้ผ่อนคลายตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกัน ก็เกิดความสนิทสนมมากขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก เห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ดีอยู่แล้ว ทำให้ผู้สูงอายุเรามีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น กระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้ว่าเรายังมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ได้ในครอบครัว ชุมชน สังคม ไม่ได้เป็นผู้สูงอายุที่ไร้ค่าอยู่ไปวันๆ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“วิทยากรน่ารักทุกคน เป็นกันเอง บรรยายความรู้ในเรื่องต่างๆ ดีมาก ใช้ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย เหมาะสม ชอบมาก ทำให้คนแก่ได้ผ่อนคลายดี”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ในหลายกิจกรรมที่ปฏิบัติ วิทยากรมีเมตตาจิต เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและกัน สร้างบรรยากาศที่ดีตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “วิทยากรสำคัญมาก หากเขาผู้ไม่รู้จริง เกิดปัญหาแน่นอน วิทยากรชุดนี้ดีมาก ให้
 ความรู้ให้ความเป็นกันเองเหมือนพี่เหมือนน้อง ก็เกิดความสนิทสนม ทำให้มีกำลังใจในการดำเนิน
 ชีวิต”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า วิทยากรหรือกระบวนการมีความ
 ความรู้และการปฏิบัติที่เหมาะสมกับเนื้อหา สามารถกระตุ้นให้เกิดการแสดงความคิดเห็นและ
 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สร้างบรรยากาศที่ดี ได้ทั้งสาระการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และสาระ
 ธรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ใช้ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย และมีเมตตาจิต ทำให้
 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก เห็นคุณค่าของตัวเอง ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

2.6 ด้านเนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ และเจตคติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ มีความ
 เหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า เนื้อหาสาระ
 ทักษะ และ การปฏิบัติเรื่องสุขภาวะมีความเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันดี
 มาก นำไปใช้ในชีวิตรับได้จริงทั้ง 4 ด้าน และมีคู่มือไว้ดูศึกษาภายหลังได้ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่
 4 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เนื้อหาสาระมีครบทุกอย่างในตัวของมันเอง ดีอยู่แล้ว นำไปใช้ในชีวิตรับได้จริงทั้ง 4
 ด้าน ผู้สูงอายุร่างกายเริ่มหมดสภาพไปตามวัย ก็ต้องดูแลเป็นพิเศษ จิตใจก็เริ่มแย่ ห่อเหี่ยว ทำให้
 มีสติ รู้จักเอาธรรมะเข้ามาปฏิบัติ เข้าถึงจิตใจตัวเอง ไม่มัววอกอยู่กับผู้สูงอายุ
 ด้วยกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ยอมรับกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นอย่างมีสติ รู้จักปล่อยวางกับสิ่งที่
 เกิดขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “เรื่องสุขภาวะมีความจำเป็น มีประโยชน์มากในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านกายและใจ
 และมีคู่มือไว้ดูศึกษาภายหลังได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า
 “เนื้อหาสาระทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะนั้นมีความเหมาะสมอยู่ในตัวเอง
 แล้ว หากนำไปดัดแปลงให้เกิดความเหมาะสมกับตัวเอง ก็จะทำให้เกิดประโยชน์กับผู้ปฏิบัติอย่าง
 แท้จริง”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า เนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ
 และเจตคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีความเหมาะสมเป็น
 ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตรับได้จริงทั้ง 4 ด้าน

2.7 ด้านแหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ในการจัดกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสมทุกประการ และทุกด้าน เข้าใจง่าย ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“เหมาะสม มีการปฏิบัติแบบจริงให้รู้จักเตรียมพร้อมในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การดูแลสุขภาพ ดูแลจิตใจ การเข้าสังคม การใช้ปัญญา การปล่อยวางทุกอย่าง เมื่อเรารู้ว่าจะจากโลกนี้ รู้ว่าการตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ให้เรารู้จักปฏิบัติตัวในวัยสูงอายุ เตรียมพร้อมก่อนตายด้วยสติ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า “แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสมทุกประการ และทุกด้าน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 18 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า “เหมาะสมดี เข้าใจง่าย เพราะถ้าให้ข้อมูลมาก คนแก่ก็จะไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ในการจัดกิจกรรม มีความเหมาะสม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจได้มากขึ้น

2.8 ด้านเอกสารคู่มือประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คู่มือที่ได้รับลงรายละเอียดได้อย่างชัดเจน เหมาะสมเพียงพอในการค้นคว้าทุกประเด็น มีสารประโยชน์ภายในเล่มดีมาก ตัวหนังสือใหญ่ดีเห็นชัดเจน ง่ายสะดวกกับการอ่านและทำความเข้าใจได้ง่าย ร่วมกับการที่ได้ปฏิบัติเรียนมาแบบจริง มาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากคู่มือ นำมาปฏิบัติจริงกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความเหมาะสม คู่มือในการสวดมนต์ วิธีการออกกำลังกาย การเข้ากับสังคม การใช้ปัญญา มีให้ศึกษาอ่านและทำความเข้าใจ ร่วมกับการที่ได้ปฏิบัติเรียนมาแบบจริง มาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากคู่มือ นำมาปฏิบัติจริงกับการใช้ชีวิตเป็นประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า “เอกสารหรือข้อคิดคู่มือนั้นมีประโยชน์มาก เพราะอธิบายได้อย่างละเอียด ทั้งการออกกำลังกาย การนั่งสมาธิดูจิตใจ มีคู่มือให้ดูจิตใจของตัวเองเพื่อให้ได้รู้ว่าเมื่อตายแล้วไปไหน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า “คู่มือและเอกสารมีสารประโยชน์ภายในเล่มดีมาก เหมาะสมเพียงพอในการค้นคว้าทุกประเด็น และง่ายสะดวกกับการอ่านและนำไปปฏิบัติ”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า เอกสารคู่มือประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีรายละเอียดชัดเจนและเหมาะสมเพียงพอในการค้นคว้าเกี่ยวกับสุขภาพะ มี

สารประโยชน์ภายในเล่ม ตัวหนังสือใหญ่เห็นได้ชัดเจน อ่านสะดวกกับการอ่านและทำความเข้าใจ ร่วมกับการที่ได้ปฏิบัติเรียนมาแบบจริง สามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากคู่มือ เมื่อนำมาปฏิบัติจริงกับการใช้ชีวิตจะเป็นประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ

2.9 ด้านการประเมินผล วิธีการประเมินผล เวลาที่ใช้ และแบบสอบถามที่ใช้ในการ ประเมิน จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า การวัดประเมินผล วิธีการประเมินผล ระยะเวลา และแบบสอบถามที่ใช้มีความเหมาะสมดี ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การประเมินผล และแบบการสอบถาม ผมมีความคิดว่าได้อย่างนี้ ก็ดีมาก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การวัดประเมินผล วิธีการประเมินผล เวลาที่ใช้ และแบบสอบถามที่ใช้ในการประเมิน มีความเหมาะสมดีมากค่ะ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“แบบสอบถามมีความเหมาะสมดีค่ะ ภาษา คำชี้แจง มีความเข้าใจดีมาก และมีการ อธิบายที่ละเอียดมากค่ะ เข้าใจดีกันทุกคนค่ะ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 17 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“การประเมินผล วิธีประเมินผล เวลาที่ใช้ และแบบสอบถามนี้เหมาะสมในระดับหนึ่ง หากผู้เข้าร่วมปฏิบัติเข้าใจในคำอธิบายและมีความรู้พอที่จะตอบ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“แบบสอบถามมีความละเอียดดี เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้ทุกอย่าง”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การวัดประเมินผล ในด้าน วิธีการประเมินผล เวลาที่ใช้ และแบบสอบถามที่ใช้ในการวัดและการประเมินผลมีความเหมาะสม

2.10 ด้านสภาพแวดล้อม บรรยากาศ ห้องเรียน เวลาในการดำเนินกิจกรรม จากการ สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ความเหมาะสมดีมาก สภาพแวดล้อมดี สถานที่เหมาะสม ห้องเรียนใช้ได้ดี สร้างบรรยากาศให้สนุกสนานกล้าแสดงออก เวลากับการเรียนการปฏิบัติ เหมาะสม อาหาร เครื่องดื่ม เหมาะสมตามวัย ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ความเหมาะสมดีมาก ทั้งบรรยากาศ และกับอากาศ สถานที่เหมาะน่าพักผ่อน อาหารก็มีความใส่ใจสุขภาพดีมาก มีรสชาติอร่อย ถูกใจกันทุกคน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 19 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“สถานที่และสิ่งแวดล้อมในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมทั้งเรื่องอาหารที่อยู่อาศัย เหมาะสมดีที่สุดใน ต้องขอขอบพระคุณอย่างมากอีกครั้ง ถือว่าได้รับการต้อนรับอย่างดี”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 19 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“สร้างบรรยากาศให้สนุกสนานกล้าแสดงออก เหมาะสม ดีเกินกว่าที่ทุกคนคาดคิด”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า สภาพแวดล้อม บรรยากาศ ห้องเรียน เวลา อาหาร เครื่องดื่ม มีความเหมาะสมดี

3. ความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาวะหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวเอง ร่างกายดีขึ้น จิตใจดีขึ้น รู้จักเอาใจใส่ตัวเอง รู้จักตัวตนขึ้น รู้จักผู้อื่นดีขึ้น ได้เปลี่ยนมุมมองใหม่ให้กับชีวิต เข้าใจในทุกสภาวะของแต่ละบุคคล ทำให้มีความคิดที่ดีมาก ลดความโกรธ ความโลภ ความหลงลงได้บ้าง และเข้าสังคมได้อย่างมีสติ คิดอย่างมีสติ เผชิญความจริงได้ ใช้สติปัญญาแก้ความคิดเห็นสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอไม่เอาแต่อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ ใช้ชีวิตที่มีอยู่อย่างมีความหมายขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ได้เปลี่ยนมุมมองใหม่ให้กับชีวิต เข้าใจในทุกสภาวะของแต่ละบุคคล ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ จากเพื่อนใหม่ ได้รู้จักเพื่อนดียิ่งขึ้น คุยกันยอมรับในเหตุและผลของกันและกันได้ดี”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“ทำให้ร่างกายดี ได้หายใจสูดอากาศบริสุทธิ์ ร่างกายดีขึ้น จิตใจดีขึ้น สามารถรู้จักกันมากขึ้นในกลุ่ม ได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ พูดคุยปะทะกันในชุมชน รวมไปถึงครอบครัวของแต่ละคนในกลุ่ม ทำให้ใช้ชีวิตกว้างขึ้น รู้จักช่วยกันแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เมื่อมีกิจกรรมในเทศกาลต่างๆ ชักชวนกันร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นเพราะกิจกรรมที่ดีขึ้น มีประโยชน์ของคนในชุมชน ได้รู้จักกัน แก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่แตกแยกกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“สุขภาวะดีขึ้น เพราะรู้จักเอาใจใส่เรื่องสุขภาพมากขึ้น นำเอาการฝึกหายใจมาใช้บ่อยขึ้น ความเปลี่ยนแปลงเกิดจากอารมณ์ไม่ค่อยขุ่นมัว จิตใจแจ่มใสขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาวะเกิดขึ้นดีมาก เข้าใจดี ทำให้รู้สุขภาวะ สุขภาวะของร่างกายดีขึ้น มีการใช้ชีวิตประจำวันดีขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น มาจากที่ได้เข้ารับการอบรม และเข้าร่วมกิจกรรมมีการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็งมีกำลังใจที่ดี มีการฝึกออกกำลังกายและเข้ากิจกรรมสังคมที่ดีขึ้นค่ะ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 16 (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“หลังจากการอบรม ทำให้มีความคิดที่ดีมาก ลดความโกรธ ความโลภ ความหลงลงได้บ้าง และเข้าสังคมได้อย่างมีสติ คิดอย่างมีสติ ชอบแบบอบรมพระพุทธศาสนาแบบนี้ จะได้ไม่เบื่อ การอบรมทำให้คนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้สึกดี ๆ กันทุกคน ความเปลี่ยนแปลงใจเย็นลงบาง เषชัญญความจริงได้ รู้จักผู้อื่นดีขึ้นบ้าง รู้จักตัวตนขึ้น ใช้ชีวิตที่มีอยู่อย่างมีความหมายขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 20 (สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2553) กล่าวว่า

“มีความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพหลายอย่าง เช่น เข้าใจหลักสุขภาพทางกาย ทำให้มีกำลังกายดีขึ้น ออกกำลังกายง่ายขึ้น จะทำที่ไหนก็ได้ตามสมควรทางกำลัง จิตใจมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ทางสังคมก็ทำให้มีเพื่อนบ้านที่ดีมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ดีกว่าเดิม เรื่องศาสนาสติปัญญาก็เข้าใจดีขึ้น ใช้สติปัญญาแก้ความคิดเห็นสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม ความโลภโกรธหลงก็ลดลง รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอไม่เอาแต่อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ ระลึกถึงหลักธรรมมาแก้ไขจิตใจตนเองได้อยู่เสมอ เข้าใจดี ชั่ว กลัวบาป ละชั่ว กลัวทุกข์”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวเอง ร่างกายดีขึ้น จิตใจดีขึ้น รู้จักเอาใจใส่ตัวเอง รู้จักตัวตนขึ้น ได้เปลี่ยนมุมมองใหม่ให้กับชีวิต เข้าใจในทุกสภาวะของแต่ละบุคคล ทำให้มีความคิดที่ดีมาก ลดความโกรธ ความโลภ ความหลงลงได้บ้าง และเข้าสังคมได้อย่างมีสติ คิดอย่างมีสติ เषชัญญความจริงได้ โดยใช้สติปัญญาแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม ใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความหมายขึ้น

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

จากการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง สามารถสรุปได้เป็น ปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และปัญหา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ประกอบด้วย

1. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบกิจกรรมนี้ มีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยแต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน บนพื้นฐานแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพ และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะความพร้อมและความต้องการของผู้เรียนในปัจจุบัน โดยกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ต้องไม่หักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย เข้าใจง่าย เรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สร้างโอกาสในการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุมี

กำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการสนับสนุนและเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะ และกาปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาพภาวะสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ในสถานการณ์จริง ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้น จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

2. ด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้ มีความหลากหลายและที่สำคัญคือ เป็นผู้ที่มีความสนใจ และมีความต้องการพร้อมที่จะเสริมสร้างสุขภาพภาวะของตนเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ส่งเสริมให้มีความกระตือรือร้นที่จะแบ่งปันความคิดเห็นต่างๆ เชื่อมโยงกับชีวิตจริง ได้ร่วมรับฟังและสะท้อนมุมมองการเรียนรู้ด้วยสติปัญญาซึ่งกันและกัน ทำให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นต่อจุดมุ่งหมายการเสริมสร้างสุขภาพ ส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้เรียนจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงเพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม

3. ด้านวิทยากรหรือกระบวนกร

วิทยากรหรือกระบวนกร (Facilitator) ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา จะต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ และกระบวนทัศน์แบบองค์รวม เพื่อการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งกาย ใจ และควรที่จะต้องมีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น พร้อมกับความรู้ความเข้าใจในกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญ ที่ต้องให้ความสำคัญต่อการพยายามสร้างเหตุปัจจัยที่จะช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องสติ ซึ่งวิทยากรหรือกระบวนกรเปรียบเสมือนกัลยาณมิตรในการเรียนรู้ และเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ จึงต้องพยายามสร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดี การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการนำไปปฏิบัติ รวมถึงการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างการดำเนินกิจกรรม ดังนั้น วิทยากรหรือกระบวนกรจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

4. ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระของการจัดกิจกรรมต้องมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งมีความน่าสนใจและมีความหลากหลายของเนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ และมีเจตคติที่ดี ให้ครอบคลุมในบริบทต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้เรียนในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง เช่นเดียวกับจุดมุ่งหมายของเนื้อหาสาระในการจัด

กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ดังนั้น เนื้อหาสาระของกิจกรรมที่จัดขึ้น จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

อุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

อุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ประกอบด้วย

อุปสรรคด้านผู้เรียน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ที่บางคนไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ ทำให้การร่วมปฏิบัติในบางกิจกรรมที่จะต้องใช้การเขียนหนังสือหรือการอ่านเอกสารประกอบการทำกิจกรรมเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เรียน จึงจำเป็นที่จะต้องมียุติหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือกับผู้เรียนดังกล่าวอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางคนมีระดับการศึกษาไม่มากนัก จึงควรใช้ภาษาที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ยากและเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมควรพิจารณาถึงคุณลักษณะของผู้เรียน เพื่อไม่ให้เกิดเป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมการศึกษา

อุปสรรคด้านวิทยากรหรือกระบวนกร

วิทยากรหรือกระบวนกร (Facilitator) ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาที่ขาดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติและพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณในการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างหลากหลายได้ นอกจากนี้ วิทยากรหรือกระบวนกรที่ขาดความรักความเมตตาเอาใจใส่และไม่พยายามเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และขาดการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง รวมถึงขาดการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายระหว่างการดำเนินกิจกรรม ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการสนับสนุนและเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ ดังนั้น วิทยากรหรือกระบวนกรควรตระหนักถึงการเตรียมทักษะที่จำเป็นดังกล่าว เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคสำหรับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา

ปัญหาในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

ปัญหาในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ประกอบด้วย

ปัญหาด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้เสมอ เพื่อความพร้อมในการเผชิญ

ปัญหาดังกล่าว ควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือยารักษาโรคที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุไว้ จะได้ไม่เป็นปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของผู้เรียน

ปัญหาด้านการประเมิน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา และส่วนหนึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาในการทำแบบประเมินผลหรือแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรพิจารณาถึงภูมิหลังของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำเอาแบบสอบถามไปใช้ หรือควรพัฒนาคำถาม คำตอบ การใช้ภาษาให้เข้าใจง่ายและชัดเจน ไม่ใช้คำถามทางวิชาการมาก

ปัญหาด้านสถานที่

การจัดกิจกรรมในระยะที่ 1 ได้ใช้สถานที่ของศูนย์ฝึกอบรม กรมการพัฒนาชุมชน ซึ่งมีห้องเรียนอยู่บนชั้นที่ 2 ทำให้เป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุบางคนที่มีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี เช่น ข้อเข่าเสื่อม, โรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้ สภาพอากาศในห้องเรียนควรมีอุณหภูมิของอากาศที่เหมาะสม ไม่เย็นจัดเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ควรมีการจัดในสถานที่และอากาศที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้คือ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น
3. เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีดังต่อไปนี้

1. การสังเคราะห์กรอบแนวคิดในการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยใช้ผลจากข้อมูลดังกล่าวกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์เอกสาร
2. วิธีการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากเอกสารทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ
3. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเอกสาร การคัดเลือกเอกสารที่ใช้ในการวิเคราะห์โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง
4. การตรวจสอบข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาพื้นที่และสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากร (Population) คือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 657,342 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมดที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5,530,455 คน คิดเป็นร้อยละ 11.89 ซึ่งกรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดของประเทศ เกณฑ์ดังกล่าวแสดงถึงการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553)

- กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ ประชากรผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

1) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ แขวง ลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 3,193 คน เป็นเพศชาย 1,425 คน เพศหญิง 1,768 คน (ศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่, 2553)

2) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยไม่จำกัดเพศ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพการสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง โดยมีความสนใจและต้องการเสริมสร้างสุขภาวะ และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ การวิจัยระยะแรกนี้มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน จิตตปัญญาศึกษา แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมถึงการเข้าร่วมการอบรมและการฝึกปฏิบัติจริง โดยรวบรวมข้อมูลเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) ในขั้นที่ 1 - 2 คือ

1. ขั้นที่ 1 การประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาระบุบททวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือ อินเทอร์เน็ต บทความ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งผลการสำรวจและการศึกษาวิจัยของหน่วยงานต่างๆ ถึงสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ พร้อมกับทำการซักถามพูดคุยกับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ รวมถึงการสอบถามจากเจ้าหน้าที่

อาสาสมัครสาธารณสุขที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่

2. ขั้นที่ 2 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงสภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

ขั้นตอนที่ 3 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) ในขั้นที่ 3 คือ

3. ขั้นที่ 3 การจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ การปฏิบัติ และทัศนคติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสภาวะดังนี้

3.1 การกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตปรัชญาศึกษา ประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรักความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6) หลักพันธะสัญญา และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้

3.2 การจัดทำเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุ โดยจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงปฏิบัติการจริงในลักษณะของค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน จำนวน 2 ครั้ง ในแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ เวลาที่ใช้ ขนาดของกลุ่ม การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ตารางเวลากิจกรรม ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ (Facilitator) สะท้อนบทเรียน โดยกิจกรรมที่จัดมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมของผู้ที่มีสภาวะ และการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุ เป็นเวลา 21 วัน รวมระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งสิ้น 27 วัน

ระยะที่ 3 การทดลองและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น โดยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) ในขั้นที่ 4 - 5 คือ

4. ขั้นที่ 4 การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ ดังนี้

4.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำหนดคุณสมบัติผู้สูงอายุที่ต้องการ ใช้การประชาสัมพันธ์อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจและต้องการเสริมสร้างสุขภาพ และมีความสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4.2 ประเมินทิศ โดยให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในวัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบสอบถามสุขภาพ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

4.3 จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยเน้นการใช้หลักการตามแนวคิดปัญญาศึกษาซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หลักความรักความเมตตา หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ หลักการเข้าเผชิญ หลักความต่อเนื่อง หลักพันธะสัญญา และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาต่อไป โดยการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาแบบค่ายพักแรมและการเรียนรู้จากคู่มือด้วยตนเอง

5. ขั้นที่ 5 การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามแนวคิดปัญญาศึกษา โดยใช้เครื่องมือต่างๆ ดังนี้

5.1 แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาพทางกาย จิต สังคมและปัญญา เป็นแบบให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 38 ข้อ ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.9 และหาค่าความเที่ยง (Reliability) ได้เท่ากับ 0.94

5.2 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวคิดปัญญาศึกษา ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.9

5.3 แบบประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ และทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.0

5.4 แบบสัมภาษณ์ปัจจัย และเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.9

5.5 แบบประเมินตนเองใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 6 ข้อ และทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.8

5.6 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.9

ระยะที่ 4 ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองจากแบบสัมภาษณ์ปัจจัย และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หลังจากการทดลองแล้ว

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1.1 การศึกษาสภาพปัญหาในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

1.2 การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ จากการวิเคราะห์เอกสารต่างๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ความต้องการด้านปรับสภาพจิตใจ ความต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและสภาพสังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย

1.3 การศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชุมชนบ่อนไก่ สรุปได้ว่า ชุมชนบ่อนไก่ เป็นที่อยู่อาศัยสำหรับผู้มีรายได้น้อย และรายได้ปานกลาง มีประชากรอยู่หนาแน่น โดยประชากรที่อยู่อาศัยภายในชุมชนบ่อนไก่ มีจำนวน 20,050 คน เป็นประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย 1,425 คน เพศหญิง 1,768 คน รวมจำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ 3,193 คน โดยสภาวะสุขภาพของประชากรผู้สูงอายุ มีความเสี่ยง 2,023 คน ป่วยเป็นโรค 1,365 คน ซึ่งโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน และมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพอนามัยเป็นส่วนใหญ่ (ศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่, 2553) จากข้อมูลแบบวัดสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 1 คน มีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค เมื่อพิจารณาแยกตามแต่ละโรค พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคความดัน คิดเป็นร้อยละ 19.0 โรคความดันกับโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.2 โรคหัวใจกับโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 4.8 และโรคกระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม ตาต้อ ไทรอยด์ เบาหวาน โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 2.4

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.1 รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีสาระที่เป็นแก่นสำคัญของรูปแบบ 4 ประการ คือ ทฤษฎีหรือหลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่จะได้รับจากการใช้รูปแบบ ทำการประเมินรูปแบบด้วยการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.0 และประเมินผลที่ได้จากการใช้รูปแบบกิจกรรม ดังนี้

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. หลักการของรูปแบบ

หลักการของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ บูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้บนหลักการพื้นฐานปรัชญาว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการเรียนรู้แบบกระบวนการทัศน์องค์รวม ที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติคือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันและความสัมพันธ์ของ

กายกับใจ บุคคลกับชุมชน และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์บนพื้นฐานของประสบการณ์ตรงที่พร้อมจะนำไปสู่การสร้างสติปัญญา ที่ประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรักความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6)หลักพันธะสัญญา และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้

1.2 สุขภาวะ หรือคุณลักษณะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขของบุคคล ที่เกิดขึ้นและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในการคงไว้ซึ่งสมดุลของชีวิต เป็นสุขภาวะองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตา กรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ 3) สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

1.3 ผู้สูงอายุ โดยสรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆ ส่วนเสื่อมถอยสมรรถภาพลง ทางด้านสังคม ที่ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพชีวิตความเป็นอยู่แบบใหม่ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ รู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความเครียดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมที่เกิดขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุ

3. กระบวนการของรูปแบบ

กระบวนการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีขั้นตอนดังนี้

3.1 การประเมินความต้องการและปัญหา

การประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและทบทวนจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์อินเทอร์เน็ต บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งผลการสำรวจและศึกษาวิจัยของหน่วยงานต่างๆ ถึงสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ พร้อมกับทำการซักถามพูดคุยกับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมถึงสอบถามจากเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ

ผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครอย่างแท้จริง

3.2 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

เพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุ

3.3 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้

เพื่อให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนอย่างเป็นระบบ ดังนี้

3.3.1 กำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยรูปแบบกิจกรรมคือ

1) การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะที่ 1 ในระหว่างวันที่ 18 – 20 ตุลาคม 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ฝึกอบรมวิทยาลัยการพัฒนารัฐบาล อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

- ระยะที่ 2 ในระหว่างวันที่ 11 – 13 พฤศจิกายน 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ณ สถานพักผ่อนและตากอากาศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

โดยการจัดกิจกรรมใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ที่มีองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ 7 ประการ คือ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) โดยการเจริญสติ ระลึกรู้ได้ถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังปรากฏภายในใจ และมีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อการเข้าสู่สภาวะที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ทั้งกายและใจ เป็นการทำงานทางจิตในด้านภายในบุคคล (intrapersonal) นอกจากนี้ อาศัยการเจริญสติ ที่ระลึกรู้กายและใจ เพื่อกล่าวนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พิจารณาใคร่ครวญความเป็นไตรลักษณ์ของกายและใจ จนเกิดปัญญาเข้าใจถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน เป็นการทำงานทางจิตด้านพุทธิปัญญา (cognitive) และในหลายกิจกรรมอาศัยการพูดคุยสนทนา เป็นการสะท้อนบทเรียน ด้วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก และการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อาทิ การพูดและฟังอย่างมีสติ ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ การเจริญเมตตา การนวดคลายเครียด ถอดรหัสกระบวนการ เป็นต้น การเรียนรู้ดังกล่าวเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ดีต่อกัน การใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น พร้อมไปกับการตระหนักในความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนอื่น เป็นการทำงานทางจิตด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) ด้วย 2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) ของกระบวนการ (Facilitator) ในการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการ

เรียนรู้ เริ่มต้นจากความรักความเมตตาของกระบวนการที่มีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการยอมรับ และเคารพต่อศักยภาพในการเรียนรู้ ต่อประสบการณ์และความรู้ที่แฝงอยู่ภายใน (Tacit knowledge) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบองค์รวม ในองค์รวม ชีวิตที่แบ่งออกเป็นสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ และฐานปัญญา ที่แต่ละส่วนต่างอิงอาศัยซึ่งกัน และกัน ทั้งนี้ ฐานกาย เป็นฐานแห่งพลังความมุ่งมั่นและการลงมือกระทำ ฐานใจ เป็นฐานแห่งความรัก ความใส่ใจ และการเชื่อมโยงสัมพันธ์ และฐานปัญญา เป็นฐานแห่งการตื่นรู้ ก้าวข้าม และปล่อยวาง (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2550) ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติในฐานกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น โยคะเกาซิกิ ปรารถนาบำบัด เดินภาวนา และผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติในฐานใจ เช่น การทำสมาธิภาวนา การเจริญเมตตา ตามหาลูก การพูดและฟังอย่าง มีสติ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติในฐานปัญญา เช่น การเจริญสติ มรณสติภาวนา บันเทิงการดูจิตใจ เป็นต้น นอกจากนี้ สถานที่ในการจัดกิจกรรมนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้น ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกสถานที่ในการจัดกิจกรรมที่ใกล้ ธรรมชาติ มี ต้นไม้ หาดทรายและท้องทะเล โดยจัดให้มีเวลาในการพักผ่อนตามอัธยาศัย เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยสนทนา แบ่งปันประสบการณ์เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ใน บรรยากาศที่ผ่อนคลาย ท่ามกลางธรรมชาติ โดยมี 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ใน การสัมพันธ์และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นดังกล่าวนั้น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ให้นำไปสู่วิถีชีวิต พร้อมๆ กับความเป็นกัลยาณมิตรต่อ ผู้อื่น มีการทบทวนประสบการณ์ร่วมกัน เป็นพื้นที่ของการเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการ เข้าสู่ชีวิต และการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำกระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบูรณาการกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ อาทิ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การเจริญเมตตา สีสันดีสุข ปลดปล่อย ถอดรหัสกระบวนการ เป็นต้น และมี 4) หลักการเข้าเผชิญ (Confronting) เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และ พัฒนา ทั้งนี้ หลักการเข้าเผชิญจะดำเนินควบคู่ไปกับหลักความรักความเมตตา ตัวอย่างเช่น ผลของความประมาท การตามหาลูก สิววิญญูณ เป็นต้น การเข้าเผชิญกับความเป็นจริงในจิตใจ นี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่เป็นประตูนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตน เช่น การ เจริญสติ สำนวณมรณะวิธี มรณสติภาวนา เป็นต้น การเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่นั้น ได้จัด กระบวนการตาม 5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) ของกระบวนการ เพื่อช่วยให้เกิดพลวัตต่อ การเรียนรู้ ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยวางความต่อเนื่องให้เกิด ความไหลลื่นจากกิจกรรมหนึ่งสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง อาทิ กิจกรรมสีวิญญูณ เป็นการสำรวจ ความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ในใจ โดยเฉพาะเรื่องที่กำลังคาใจทั้งด้านดีและด้านไม่ดีในอดีตที่ผ่านมา จะเป็น

โอกาสที่ได้สัมผัสสภาวะจิตและเกิดการใคร่ครวญที่จะสามารถให้อภัย ขอโทษกรรม สร้างจิตที่มีความกรุณาและเมตตา อันนำไปสู่หนทางการปล่อยวาง แล้วนำไปสู่กิจกรรมการทำพิธีกรรมสังฆทาน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทำบุญอุทิศส่วนกุศล เพื่อสร้างความสบายใจ หรือการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ให้ระลึกถึงตามเท่าทันสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อสามารถทำกิจกรรมบันทึกการดูจิตใจได้ตามสภาวะการณความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นต้น และ 6) หลักพันธะสัญญา (Commitment) ที่จะนำเอากระบวนการ ความรู้นั้นกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ การทำให้เห็นประโยชน์ของแนวปฏิบัติในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง และการเห็นประจักษ์ว่าสิ่งนั้นเกิดและมีได้จริงด้วยการผ่านประสบการณ์ตรง เกิดความเข้าใจความเป็นจริง จะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นจากภายใน เกิดฉันทะหรือความพอใจ ความยินดีในธรรม คือความเป็นจริงตามธรรมชาติที่ได้รับรู้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2550) เช่น การบันทึกการดูจิตใจ เป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพื่อตามรู้สภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงกับใจตนเอง การเห็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจนี้ สามารถพยากรณ์ชีวิตหลังความตายที่จะไปเกิดตามแรงแห่งกรรมหรือการกระทำตามอำนาจของอารมณ์ความรู้สึกที่ใจตนเองได้ยึดถือไว้ เป็นต้น นอกจากนี้ การใช้กระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้สะท้อนตนเอง ใคร่ครวญ แลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจที่ได้รับจากชั้นเรียนกับเพื่อนที่ร่วมเดินทางเรียนรู้ด้วยกันนี้ช่วยเอื้อให้ผู้เรียนมีพันธะสัญญา (Commitment) ในการเรียนรู้และปฏิบัติตามด้วยความชัดเจนและมั่นคงยิ่งขึ้น (พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2552) ซึ่งผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อสะท้อนบทเรียนในตอนท้ายชั่วโมง ทุกกิจกรรม โดยการรวมกลุ่มเป็นวงกลมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้าง 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน ดังนั้น ในการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง สามารถเปิดเผยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน เป็นชุมชนแห่งความรัก ความเมตตา และมีมิตรภาพ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย อาทิ ถอดรหัสกระบวนการสำรวจมรณะวิธี รวมถึงเกมส์ และกิจกรรมสันตนาการต่างๆ ตลอดจนการจัดพื้นที่ในการรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม และมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงของสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ การมีชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะนี้ มีจุดเริ่มต้นจากผู้ที่มีความต้องการ และความสนใจร่วมกัน โดยการประชาสัมพันธ์ภายในชุมชน ทำให้การมารวมตัวกันนี้เป็นชุมชนที่มีพลังและแรงจูงใจอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว ดังนั้น กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ ภายในกลุ่ม

ชุมชนที่มีความสนใจ และมีจุดมุ่งหมายที่เหมือนกัน ทำให้แต่ละคนได้รับความรู้ แง่คิด และแรงบันดาลใจจากคนอื่น ดังเช่น การร่วมกันถอดบทเรียนในตอนท้ายของทุกกิจกรรม เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมให้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวคิดตปัญญาศึกษา ที่มีองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ 7 ประการ คือ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ด้วย 2) หลักความรักความเมตตาในการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ ประสานกับ 3) หลักการเชื่อมโยงประสบการณ์ให้นำไปสู่การบูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่นพร้อมกัน 4) หลักการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา ตาม 5) หลักความต่อเนื่องของกระบวนการ เพื่อพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนและ 6) หลักพันธะสัญญา ที่จะนำเอากระบวนการ ความรู้ นั้นกลับไปใช้ในวิถีชีวิตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง บน 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน โดยมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับชีวิตได้

2) การเรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นคู่มือการปฏิบัติตามแนวคิดตปัญญา โดยผู้เรียนต้องฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การฝึกโยคะเกาซิกิ ปรารถน่ำบัด การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเจริญเมตตา และบันทึกการดูจิต เป็นต้น โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการปฏิบัติ ในระหว่างวันที่ 21 ตุลาคม – 10 พฤศจิกายน 2553 วันละ 2-3 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและ/หรือช่วงเย็น หรือการฝึกปฏิบัติบันทึกการดูจิตตลอดวัน หรือแล้วแต่ความสะดวกในการฝึกฝนปฏิบัติของแต่ละบุคคล/กลุ่ม เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติตามคู่มือแล้ว จะกลับเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในระยะที่ 2 อีกครั้ง รวมระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 27 วัน โดยกิจกรรมและกระบวนการในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ดูในตารางที่ 10) และการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในรูปแบบปกติ (ดูในตารางที่ 11)

3.3.2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1) แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา

2) แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริม สร้างสุขภาพตามแนวคิดตปัญญาศึกษา

3) แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนว

จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

4) แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุไปใช้

5) แบบประเมินตนเองใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

6) แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

3.4 การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ มีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำหนดคุณสมบัติผู้สูงอายุที่ต้องการ ใช้การประชาสัมพันธ์อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจและต้องการเสริมสร้างสุขภาพ และมีความสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม

3.4.2 ปฐมนิเทศ โดยให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในวัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบสอบถามสุขภาพ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.4.3 จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยเน้นการใช้หลักการตามแนวคิดตปัญญาศึกษาซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หลักความรักความเมตตา หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ หลักการเข้าเผชิญ หลักความต่อเนื่อง หลักพันธะสัญญา และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาต่อไป โดยการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาแบบค่ายพักแรมและการเรียนรู้จากคู่มือด้วยตนเอง

3.5 การประเมินโครงการและผลลัพธ์

การประเมินโครงการและผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เครื่องมือต่างๆ ดังนี้

3.5.1 แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา

3.5.2 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้าง สุขภาวะตามแนวคิดตปัญญาศึกษา

3.5.3 แบบประเมินตนเองใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.5.4 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้ประกอบคู่มือ การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.5.5 แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.5.6 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

4. ผลที่ได้รับจากการใช้รูปแบบ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุข ภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

2.2 ผลการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญา ศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ผลการจัดกิจกรรม และผลการใช้คู่มือเพื่อ ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีดังนี้

2.2.1 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการจัดกิจกรรมดังกล่าวนี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$) รองลงมาตามลำดับ คือ การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะ ($\bar{X} = 4.80$) ความรู้ที่ได้ในการฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ($\bar{X} = 4.76$) เนื้อหาวิชาการในการจัดกิจกรรมครอบคลุมวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และความ เหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 4.71$) วิทยากรหรือกระบวนกรมีความรอบรู้และ สามารถถ่ายทอดได้ดี ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ ในภาคปฏิบัติ ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในภาพรวม และความเหมาะสมของอาหารและเครื่องดื่ม ($\bar{X} = 4.61$) เอกสารหรือคู่มือประกอบกิจกรรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสม และความเหมาะสมของวัสดุ อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.47$)

2.2.2 ผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้คู่มือดังกล่าวนี้ พบว่า การเรียนรู้

ด้วยตนเองตามคู่มือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะมีผลต่อการดำเนินชีวิต ร้อยละ 100 การปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ พบว่า ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 60 การปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ไม่พบปัญหา ร้อยละ 90 และข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมในคู่มือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ พบว่า ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม ร้อยละ 90

สรุปได้ว่า ผลการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมและควรเป็นแนวทางที่จะสามารถนำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ได้ต่อไป

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า

3.1 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง

3.2 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาวะแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีสุขภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

4. ผลการศึกษาปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น

ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

1. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะความพร้อมและความต้องการของผู้เรียนในปัจจุบัน โดยกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ต้องไม่หักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย เข้าใจง่าย เรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สร้างโอกาสในการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการสนับสนุนและเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ดี

ยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะ และทัศนคติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของกลุ่มผู้เรียน สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ในสถานการณ์จริง

2. ด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความหลากหลายและที่สำคัญคือ เป็นผู้ที่มีความสนใจและมีความต้องการพร้อมที่จะเสริมสร้างสุขภาพของตนเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ส่งเสริมให้มีความกระตือรือร้นที่จะแบ่งปันความคิดเห็นต่างๆ เชื่อมโยงกับชีวิตจริง ได้ร่วมรับฟังและสะท้อนมุมมองการเรียนรู้ด้วยสติปัญญาซึ่งกันและกัน ทำให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นต่อจุดมุ่งหมายการเสริมสร้างสุขภาพ ส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ

วิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา จะต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม เพื่อการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งกาย ใจ และควรที่จะต้องมีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติแนวคิดตปัญญาศึกษา เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น โดยจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องสติ และต้องพยายามสร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดี การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการนำไปปฏิบัติ รวมถึงการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างการดำเนินกิจกรรม

4. ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระของการจัดกิจกรรมต้องมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งมีความน่าสนใจและมีความหลากหลายของเนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ และมีเจตคติที่ดี ให้ครอบคลุมในบริบทต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้เรียนในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง เช่นเดียวกับเนื้อหาสาระในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

อุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

อุปสรรคด้านผู้เรียน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ที่บางคนไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ ทำให้การร่วมปฏิบัติในกิจกรรมบางกิจกรรมที่จะต้องใช้การเขียนหนังสือหรือการอ่านเอกสารประกอบการทำกิจกรรมเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เรียน จึงจำเป็นที่จะต้องมีการช่วยเหลือผู้เรียนดังกล่าว

อย่างเพียงพอ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางคนมีระดับการศึกษาไม่มากนัก จึงควรใช้ภาษาที่ผู้เรียนเข้าใจได้ง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ยากและเกิดความเบื่อหน่าย

อุปสรรคด้านวิทยากรหรือกระบวนกร

วิทยากรหรือกระบวนกร (Facilitator) ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาที่ขาดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติและพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ในการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างหลากหลายได้ นอกจากนี้ วิทยากรหรือกระบวนกรที่ขาดความรักความเมตตาเอาใจใส่และไม่พยายามเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือการสะท้อนตนเอง และขาดการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง รวมถึงขาดการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการสนับสนุนและเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนได้

ปัญหาในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

1. ปัญหาด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้เสมอ เพื่อความพร้อมในการเผชิญปัญหาดังกล่าว ควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือยารักษาโรคที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุไว้ จะได้ไม่เป็นปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของผู้เรียน

2. ปัญหาด้านการประเมิน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา และส่วนหนึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาในการทำแบบประเมินผลหรือแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรพิจารณาถึงภูมิหลังของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำเอาแบบสอบถามไปใช้ หรือควรพัฒนาคำถาม คำตอบ การใช้ภาษาให้เข้าใจง่ายและชัดเจน ไม่ใช่คำถามทางวิชาการมาก

3. ปัญหาด้านสถานที่

การจัดกิจกรรมในระยะที่ 1 ได้ใช้สถานที่ของศูนย์ฝึกอบรม กรมการพัฒนาชุมชน ซึ่งมีห้องเรียนอยู่บนชั้นที่ 2 ทำให้เป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุบางคนที่มีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี เช่น ข้อเข่าเสื่อม, โรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้ สภาพอากาศในห้องเรียนควรมีอุณหภูมิของอากาศที่เหมาะสม ไม่เย็นจัดเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ควรมีการจัดในสถานที่และอากาศที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย 5 ประเด็นคือ 1) ผลการศึกษาศภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา 3) การทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น 4) ผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น และ 5) ผลการศึกษัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น

1. การศึกษาศภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1.1 การศึกษาศภาพปัญหาในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ โดยมีสภาพปัญหาทางสภาพร่างกาย เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย ปัญหาทางสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ตลอดจนการสูญเสียในด้านต่างๆ ทำให้มีอาการซึมเศร้า หวาดระแวง ห่อหุ้ม ผิดหวัง มีปมด้อย มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา ปัญหาทางสภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ไปเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ในฐานะผู้รับมากกว่าผู้ให้ ก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา เป็นภาระเรื้อรังของครอบครัวและสังคม และสอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะความเครียด กอดตัน ว้าเหว่ เป็นต้น และปัญหาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วยปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางด้านการขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

1.2 การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุมี

ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ความต้องการด้านปรับสภาพจิตใจ ความต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและสภาพสังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิต บั้นปลาย สอดคล้องกับ ศรณีย์ กิจเดช (2547) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกายคือ ต้องการในปัจจัย 4 ความต้องการทางเศรษฐกิจ ความต้องการด้านจิตใจ ต้องการความรักความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ ความต้องการความรู้ด้านสุขภาพอนามัย เพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองได้ และพึงพิงผู้อื่นน้อยลง และสอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการสำคัญ คือ ด้านร่างกาย เกิดจากสภาพความเสื่อมโทรมของร่างกายทำให้ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจ และความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความอบอุ่น ความรักจากลูกหลาน โดยมักคิดว่าตนเองด้อยค่า ความต้องการที่สำคัญที่สุดและมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือด้านการศึกษา เนื่องจากมีความต้องการที่จะได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1.3 การศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ
กรณีศึกษาชุมชนบ่อนไก่ ถนนพระราม 4 แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร พบว่า ชุมชนบ่อนไก่ เป็นที่อยู่อาศัยสำหรับผู้มีรายได้น้อยและรายได้ปานกลาง มีประชากรอยู่หนาแน่น โดยสภาพชุมชนบ่อนไก่ ประกอบด้วย อาคารแฟลต จำนวน 13 หลัง มีห้องพักจำนวน 2,578 ห้อง เป็นบ้านเดี่ยว 1,073 หลัง ทาวน์เฮาส์ 83 หลัง ตึกแถว 51ห้อง ห้องแบ่งเช่า 115 ห้อง และที่พักชั่วคราว 20 หลัง (สำนักงานเคหะชุมชนบ่อนไก่, 2550) มีประชากรผู้อยู่อาศัยภายในชุมชนบ่อนไก่ จำนวน 20,050 คน เป็นประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย 1,425 คน เพศหญิง 1,768 คน รวมจำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ 3,193 คน โดยสภาวะสุขภาพของประชากรผู้สูงอายุ มีความเสี่ยง 2,023 คน ป่วยเป็นโรค 1,365 คน ซึ่งโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน และมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพอนามัยเป็นส่วนใหญ่ (ศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่, 2553) สอดคล้องกับข้อมูลจากแบบวัดสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ 1 คน มีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค เมื่อพิจารณาแยกตามแต่ละโรค พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคความดัน คิดเป็นร้อยละ 19.0 โรคความดันกับโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.2 โรคหัวใจกับโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 4.8 และโรคกระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม ตาต้อ ไทรอยด์ เบาหวาน โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 2.4 สอดคล้องกับการสัมภาษณ์นางนันทพร เริ่มสุข เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ่อนไก่ และเป็นอาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวว่า ตนมีอายุ

มากแล้ว สุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี และจากเหตุการณ์ชุมนุมประท้วงของเสื้อแดง (นปช) ที่ผ่านมา ทำให้ตนต้องสูญเสียสามี รู้สึกเสียใจและมีปัญหาทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก จึงมีความต้องการเสริมสร้างสุขภาพ (สัมภาษณ์, 15 พฤศจิกายน 2553) สอดคล้องกับที่ทีมแพทย์จากสถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้า พระยา ได้ตรวจสุขภาพชาวชุมชนบ่อนไก่ พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการชุมนุมและยังต้องรับการรักษาเยี่ยงวายสภาพกายและจิตในระยะยาว (สำนักข่าวไทย, 2553)

1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของการสร้างรูปแบบของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน และเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน และใช้กระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา เป็นพื้นฐานในการใช้เป็นแนวทางของกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปทดลองใช้จริง โดยผู้วิจัยจะนำเสนอสาระที่เป็นแก่นสำคัญของรูปแบบ 4 ประการ คือ ทฤษฎีหรือหลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่จะได้รับจากการใช้รูปแบบ ซึ่งจะช่วยให้ได้ภาพรวมของรูปแบบที่สอดคล้องกับการนำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนของทีศนาแซมมณี (2552) ที่นำเสนอรูปแบบใน 4 ประการดังกล่าว ดังต่อไปนี้

1) ทฤษฎีหรือหลักการของรูปแบบ

หลักการของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้บูรณาการมาจากแนวคิดที่สำคัญโดยใช้หลักการตามแนวคิดปัญญาศึกษา โดยที่กิจกรรมการเรียนรู้มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะที่เป็นผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่งศักยภาพของตนเอง และได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของตนเองอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสุขภาพขององค์รวมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต ตามผลการอภิปรายดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เน้นแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพราะการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จำเป็นต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็ก โดยทฤษฎีการเรียนการสอนของผู้ใหญ่จะเป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ที่มีอัตมโนทัศน์คือ มีอิสระในตนเองที่สามารถตัดสินใจได้อย่าง

มีเหตุและผล ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและมีความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการจัดการเพื่อแก้ไขปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ตามแนวคิดของ Knowles (1980) ซึ่งหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Caffarella (1994) ที่ให้แนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนและต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การเรียนรู้ถึงหลักการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้ใหญ่ตอนปลายตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปนั้น ทำให้สามารถพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้ใหญ่ที่เป็นผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับสุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และความแตกต่างของผู้เรียน ให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์ เน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิด การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ใช้ความรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังที่ อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวถึง แนวคิดขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุว่า จะสำเร็จได้ต้องมี 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกคือ การสร้างความสนใจ ความเชื่อมั่น และทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุในการเรียนก่อน เพื่อเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เรียนรู้ด้วยตนเอง จากนั้นในขั้นตอนที่สอง ผู้สูงอายุจึงสามารถนำมวลประสบการณ์เดิมมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ โดยเน้นให้การเรียนรู้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ (Needs) เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการของจิตตปัญญาศึกษา โดยนำมาใช้ในส่วนของการเป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม โดยมีหลักการที่สำคัญคือ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรักความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6) หลักพันธะสัญญา และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยสาเหตุที่ใช้หลักการนี้เพราะ จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาเรียนรู้บนหลักการพื้นฐานปรัชญาว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้แบบกระบวนทัศน์องค์รวม ที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันและความสัมพันธ์ของกายกับจิตใจ บุคคลกับชุมชน และเป็นการเรียนรู้แบบบูรณาการและผสมผสานสรรพศาสตร์ (Integrative + Transdisciplinary Learning) เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) และเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative) ที่จะเข้าถึงหลักความจริง ความงาม และความดี (รายงานการประชุมคณะทำงานด้านการพัฒนาบุคลากรอุดมศึกษา, 2550) ด้วยเหตุนี้ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนี้ จึงได้บูรณาการกระบวนกรเรียนรู้ของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้

ศักยภาพของตนเองในการเรียนรู้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตและธรรมชาติ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบนพื้นฐานของประสบการณ์ตรงที่พร้อมจะนำไปสู่การสร้างสติปัญญาเพื่อเข้าถึงความสุขที่แท้จริง และยังคงคล้องกับแนวคิดกระบวนการเรียนการสอนเพื่อการพัฒนาเรื่องคิดเป็น ของโกวิท วรพิพัฒน์ (อ้างถึงในชิตชงศ์ ส.นันทนาเนตร, 2549) ว่าเป็นการแสดงศักยภาพของมนุษย์ในการชี้นำชะตาชีวิตของตนเอง โดยการพยายามปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานกลมกลืนกัน คิดเป็นคือสมดุล เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ ความสุข นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุคือ การศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ, 2552)

นอกจากนี้ หลักการของจิตตปัญญาศึกษายังสอดคล้องกับแนวทางในการพัฒนามนุษย์ให้มีสุขภาวะที่ดี โดยผู้ที่พัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาวะนั้น จะต้องมีความรู้ความเข้าใจและฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณลักษณะของสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ด้วยเหตุที่จิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักต่อเพื่อนมนุษย์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ ตามแนวคิดของประเวศ วะสี (2549) ดังนั้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดของสุรกุล เชนอบรม (2541) ว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ดีจำเป็นต้องจัดการศึกษาที่สร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมสู่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ มีความรู้ ความสามารถ และทักษะไปใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่การมีสติและปัญญาที่ดีงาม เช่นเดียวกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม โดยเชื่อมั่นในศักยภาพของประชาชนในการพัฒนาตนเองและสังคม ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2545)

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือผู้ใหญ่ออนปลาย ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยลักษณะสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเสื่อมถอยสมรรถภาพลง ด้านสังคมต้องปรับตัวเข้ากับสภาพชีวิตความเป็นอยู่แบบใหม่ และด้านจิตใจ รู้สึกวิตกกังวล มีความเครียดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ ดังนั้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนี้ มีผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเอง และแก้ไขปัญหาคือที่จะเกิดผลกระทบต่อสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของเรวัต วิศรุตเวช (2552) พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีโอกาสเกิดโรคซึมเศร้าได้

มากกว่าวัยอื่น นอกจากปัญหาดังกล่าวแล้ว ผู้สูงอายุก็มีความต้องการพื้นฐานคือ ต้องการความปรับตัว ต้องการแสดงออก และต้องการที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิม (เพ็ญแข ประจันปัจฉนีก ,2550) สอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2550) กล่าวถึง ความต้องการที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ คือ ต้องการการยอมรับ ความเคารพยกย่องนับถือ การมีสัมพันธภาพในสังคมที่ดี ลดการพึ่งพาคนอื่น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาวะ โดยดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยกระบวนการของเหตุและผล ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ให้ได้ความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง โดยมีข้อสมมติฐานว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง ชีวิตจึงต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่อยู่ตลอดเวลา การวิเคราะห์ สังเคราะห์ให้เข้าใจสถานการณ์ใหม่จึงจำเป็นแก่ชีวิต เพื่อการปรับตัวให้อยู่ในสมดุลท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง (ประเวศ วะสี, 2550) ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาวะจึงต้องมีความเหมาะสมกับสภาวะทางสังคมยุคโลกาภิวัตน์ และสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพื่อให้มีสุขภาวะในการดำรงชีวิตที่ดีแบบองค์รวม โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ 1) สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตา กรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตาย อันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ 3) สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต, 2549) ว่า สุขภาวะเป็นองค์รวมหรือองค์ประกอบทั้งหลายที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน โดยเป็นความสัมพันธ์ของกายกับจิตและเชื่อมโยงกับบริบทต่างๆ ด้วยเรื่องของการศึกษา (เรียนรู้อ) ชีวิต และสุขภาพ (สิริมิตร ทวีปรังสีนุกูล, 2545)

2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา คือ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปรับตัวแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่หลากหลายในช่วงชีวิต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2545) นอกจากนี้ยัง

สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่เป็นภารกิจหลักของกระทรวงศึกษาธิการ ที่ต้องดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564) คือ การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และให้การดำเนินการเป็นไปอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่มีสุขภาวะ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545) โดยพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและภารกิจตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาตินี้ จะช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีคุณภาพ และมีสุขภาวะแบบองค์รวม

3) กระบวนการของรูปแบบ

ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนของ Brundage and MacKeracher (1980) มาเป็นกรอบในการพัฒนากระบวนการของการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสาเหตุที่ใช้รูปแบบของ Brundage and MacKeracher (1980) เพราะ รูปแบบการพัฒนากิจกรรมดังกล่าวมีความเหมาะสมสอดคล้องกับหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ที่มีรูปแบบ วิธีการและเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับหลักการเชิงคุณค่าคือ มีความเชื่อมั่นต่อศักยภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และด้วยกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม คือ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของกาย ใจ สังคม และปัญญา เพื่อการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพของบุคคลกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีลักษณะทางกายภาพ สังคม และสภาพจิตใจที่แตกต่างจากกลุ่มวัยอื่นๆ และเนื่องจากรูปแบบการพัฒนากิจกรรมดังกล่าวเป็นกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ โดยการจัดกิจกรรมประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ที่มีลักษณะเฉพาะ เพื่อนำไปสู่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ซึ่งมีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การประเมินความต้องการและปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรม 3) การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลง 4) การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ และ 5) การประเมินโครงการและผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้น แนวคิดของ Brundage and MacKeracher (1980) จึงมีความเหมาะสมสอดคล้องกับจิตตปัญญาศึกษาหรือการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจและพัฒนา (รู้เท่าทัน) มิติ/ปรากฏการณ์ด้านในของมนุษย์ (ความคิด/อารมณ์/ความรู้สึก) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับมิติ/ปรากฏการณ์ภายนอก (คนอื่น/สังคม/ระบบนิเวศน์) ผ่านกิจกรรมและกระบวนการที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและสรรพสิ่ง ส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติและ

ปัญญา (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริและประภา คงปัญญา (2551) ว่า การสร้างสุขจะประสบความสำเร็จได้ จำเป็นต้องพัฒนาให้กายและใจมีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง และพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ผู้วิจัยทำการประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการใน 2 รูปแบบ คือ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรม และแบบวัดสุขภาวะเพื่อประเมินสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองทำแบบประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมและทำการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดปัญญาศึกษา และแบบสัมภาษณ์เพื่อให้ประกอบคู่มือหลังสิ้นสุดกิจกรรม ทั้งนี้ การประเมินไม่ใช่เป็นเพียงการตัดสินคุณค่าหรือวัดความรู้ ด้วยมุมมองของบุคคลที่สามคือ ผู้สอน หากแต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ในตัวเอง สำหรับให้ผู้เรียนได้สะท้อนตนเอง และกัลยาณมิตรที่ร่วมเรียนรู้ด้วยกัน ได้ร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของกันและกันด้วย (พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2552) โดยการนำเอาความเป็นอัตวิสัยคือ ผู้เรียน เข้ามาในการประเมิน ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรให้ความเอาใจใส่อย่างยิ่ง เพราะเป็นหัวใจสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) กล่าวว่า การประเมินแบบจิตตปัญญาศึกษาจะอยู่บนฐานของการเป็นกัลยาณมิตรระหว่างผู้เรียนและผู้สอน เพื่อการเรียนรู้และพัฒนา ร่วมกัน ไม่วิพากษ์ วิจารณ์ ไม่ตัดสิน ภายใต้บรรยากาศของการเคารพ ยอมรับระหว่างกันแบบไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่จะเปิดเผยและรู้จักตนเองและผู้อื่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเน้นการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์จากกลุ่มทดลอง โดยเปิดโอกาสให้สะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างเปิดเผยหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ จากความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า วิธีการประเมินผลเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้ทุกอย่างครอบคลุมประเด็นที่จัดกิจกรรม และขั้นตอนที่สำคัญที่สุดคือ การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นไปตามลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คือ เกิดความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม (อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ, 2552)

4) ผลที่จะได้รับจากการใช้รูปแบบ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่ต้องการให้สุขภาพของมนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

3. การทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีผลที่ได้จากการวิจัยในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยใช้หลักการจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งนับเป็นประสิทธิผลของกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสามารถอธิบายรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ตามหลักการจิตตปัญญาศึกษา เป็นหลักการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักต่อเพื่อนมนุษย์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ (ประเวศ วะสี, 2549) ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีขั้นตอนเป็นระบบในการมุ่งมั่นให้บรรลุผลของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามที่กำหนด สอดคล้องกับงานวิจัยของ John Miller (2005) พบว่า การปฏิบัติแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในระบบการศึกษา เป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนรู้ภายในตนเองที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีความเบิกบานและมีความสุข และสอดคล้องกับจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายใน ให้เกิดการตระหนักรู้และเกิดปัญญา เป็นการฝึกปฏิบัติที่ไม่จำกัดเพียงแนวทางของศาสนา หากรวมถึงศาสตร์ ศิลปะ และกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสัมพันธภาพ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษาของพงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) พบว่า หัวใจของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอยู่ที่การให้ความสำคัญกับการสร้างเหตุปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เนื้อรู้ตัวอยู่เสมอ รู้ว่ากระบวนการใดเหมาะกับตัวผู้เรียนเองและเหมาะกับชั้นเรียน เกิดความสุขรู้สึกดีทั้งก่อนระหว่างและหลังทำ และที่สำคัญคือไม่คาดหวัง ดังนั้น การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ได้พัฒนาขึ้น

การจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทำได้โดยการดำเนินกิจกรรมบนพื้นฐานหลักการจิตตปัญญาศึกษาที่สำคัญ 7 ประการคือ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรัก

ความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6) หลักพันธะสัญญาและ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ให้นำไปสู่คุณลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาวะต่อไป ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาการศึกษา จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะมากขึ้น เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เพื่อการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ โดยก่อนเริ่มเข้าสู่กิจกรรมทุกครั้งผู้วิจัยจะสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ด้วยการใช้คำถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ตระหนักถึงการมีสติ ระลึกรู้และสังเกตอิริยาบถหรืออาการของร่างกายอย่างสบายๆ และตามรู้จิตและ/หรือลมหายใจอย่างสบายๆ ในปัจจุบันขณะ แล้วกล่าวนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สังเกตสภาวะจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยตามรู้จิตใจของตนเองด้วยสติที่ตั้งมั่นและมีความเป็นกลาง สักว่ารู้กับสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ที่กำลังปรากฏอยู่นั้น โดยไม่หลงเพลินไปกับอารมณ์หรือความคิดนั้นๆ เพื่อทำให้เกิดความผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีสภาวะจิตที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) กล่าวว่า การทำงานทางจิตในด้านภายในบุคคล (intrapersonal) คือ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อาศัยการปรับสภาวะจิตสู่สภาวะที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเรียนรู้ อาทิ สภาวะสมาธิ สภาวะรู้สึกตัว สภาวะอัลฟา เป็นต้น สภาวะอัลฟาเป็นการปรับคลื่นสมองให้เข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำ เป็นสภาวะที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนามนุษย์ เปรียบเทียบได้กับสภาวะผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีและทำให้ใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวว่า การปรับคลื่นสมองของคนเราให้เป็นคลื่นอัลฟา ที่มีลักษณะเป็นคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี โดยในสภาวะนี้คนเราจะมีความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว

นอกจากนี้ อาศัยการเจริญสติ ที่ระลึกกายและใจ เพื่อกล่าวนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พิจารณาใคร่ครวญความเป็นไตรลักษณ์ของกายและใจ จนเกิดปัญญาเข้าใจถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน เป็นการทำงานทางจิตด้านพุทธิปัญญา (cognitive) และจากผลของจิตที่ประกอบด้วยพุทธิปัญญาที่ละความเห็นผิดในการยึดมั่นในกายและใจดังกล่าวนี้อ เชื่อมโยงสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยใจระหว่างบุคคล โดยการจัดให้ทุกกิจกรรมอาศัยการพูดคุยสนทนาหลังจบกิจกรรม เป็นการสะท้อนบทเรียน และสะท้อนตนเอง ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก และการสร้างความสัมพันธ์อันดีซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) กล่าวว่า กิจกรรมที่อาศัยการพูดคุยสนทนา และการสร้างความสัมพันธ์

เป็นเครื่องมือในการใคร่ครวญ การใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น พร้อมไปกับการตระหนักในความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนอื่น เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้การทำงานทางจิตด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) รวมถึงการกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อาทิ การพูดและฟังอย่างมีสติ ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ การเจริญเมตตา มรณสติภาวนา พิธีกรรมทำสังฆทาน ถอดรหัสกระบวนการ และบันทึกการดูจิต เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญในการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นกิจกรรมการปฏิบัติที่สำคัญที่มุ่งพัฒนาจากภายในให้เกิดการตระหนักรู้ และเกิดปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นุ่มลงสู่ใจด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสัมพันธภาพ และผู้เรียนสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เกิดความรักความเมตตา สอดคล้องกับจุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) กล่าวถึง การให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ภายในของตนเองที่เกิดขึ้น จากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ การเจริญสติภาวนา self and group reflection, Dialogue ไปจนถึงพิธีกรรมทางศาสนา มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง ทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา เช่นเดียวกับชลลดา ทองทวีและคณะ (2551) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ที่นุ่มเอาประสบการณ์ตรงเข้ามาสู่ใจอย่างใคร่ครวญ ในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง นำสู่การเกิดปัญญา ตระหนักเห็น ละคร่างตัวตน และหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญนี้ มีลักษณะที่สอดคล้องกับหลักโยนิโสมนสิการ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2551) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ ความรู้จักคิด คิดถูกวิธี การกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายคือ พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะ และความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตองให้รู้จักสิ่งที่ตีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมิให้เกิดอวิชชาและตัณหา เป็นการพิจารณาใคร่ครวญเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาด้านในตนเองและระหว่างบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของกอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ (2551) พบว่า การจัดกระบวนการเรียนการสอนโดยเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ellyatt (2002) พบว่า รูปแบบของการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เช่น การนั่งสมาธิ, โยคะ, สวด

มนต์, ศิลปะ เป็นต้น ล้วนมีบทบาทที่จะช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนสามารถค้นพบความรู้สึกที่ตอบสนองต่อพฤติกรรม อารมณ์และอุปนิสัยของตนได้ โดยหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญดังกล่าว ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกเห็นถึงความสำคัญของตนเองต่อการเรียนรู้มากขึ้น เกิดแรงบันดาลใจที่ต้องการจะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และเกิดปัญญามองเห็นความจริงของชีวิตเพิ่มมากขึ้นด้วย รวมไปถึงมีความรู้สึกที่ดีต่อเนื้อหาสาระการเรียนรู้ และความรู้สึกที่ดีต่อผู้สอนและผู้เรียนด้วยกัน

2) หลักความรักความเมตตา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่อยู่บนพื้นฐานของหลักความรักความเมตตา (Compassion) ในการโอบอุ้มดูแลกลุ่มผู้เรียนภายใต้กระบวนการที่เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ ผู้สอนอาจจะมีความสำคัญยิ่งกว่ากระบวนการ เพราะผู้สอนคือหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงภายใน ผู้สอนที่มีพลังแห่งความรักความเมตตา จะสามารถส่งพลังความรักความเมตตาออกมาช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจให้แก่ผู้เรียน เพื่อพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองยอมรับและเข้าใจตนเองได้ และจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่ายขึ้น (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550) ในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของความรักความเมตตาที่มีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม และความรักความเมตตาระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง อาทิ การจัดกิจกรรมเจริญเมตตา เป็นความเมตตาที่เกิดจากใจด้วยการกำหนดจิตภาวนา รับรู้ถึงกระแสแห่งความเมตตาได้อย่างเป็นรูปธรรม เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้งในห้องเรียน และเป็นกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติตามคู่มือด้วยตนเอง ในการนำไปปฏิบัติกับบุคคลในครอบครัวและชุมชน และกิจกรรมการสวดมนต์ภาวนาแล้วแผ่เมตตาจิตทั้งเข้าและเย็นในระหว่างการจัดกิจกรรมเพื่อย้ำเตือนถึงความเป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ด้วยกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เป็นต้น สอดคล้องกับวิชิต วังวิญญู (2551) กล่าวว่า วิธีการสอนนั้นไม่ใช่เป็นประเด็นที่สำคัญนัก แต่ตัวตนของครูต่างหากที่เป็นเรื่องใหญ่ และสอดคล้องกับพงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) กล่าวว่า การเริ่มต้นจากการมีฉันทะของผู้สอน จะทำให้นำไปสู่ปัจจัยด้านอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น โดยการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ และได้ลงมือปฏิบัติเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยคำนึงถึงหลักการที่สำคัญได้แก่ 1) หลักการเชิงคุณค่า ว่าด้วยความเชื่อ กระบวนทัศน์และศรัทธาของทั้งผู้สอนและผู้เรียน 2) หลักการเชิงกระบวนการ ว่าด้วยแนวคิดพื้นฐานต่อกระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้ 3) หลักการเชิงบริบท ว่าด้วยการสร้างปัจจัยแวดล้อมของกระบวนการที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551) โดยหลักความรักความเมตตานี้ เป็นส่วนหนึ่งของหลักการเชิงคุณค่าที่ผู้วิจัยได้คำนึงถึง

และภายใต้หลักการนี้ยังให้ความสำคัญต่อบัจจุบันขณะคือ ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเจริญสติ และสมาธิทั้งก่อนเริ่มต้นและหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม การสะท้อนบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงร่วมกัน ด้วยความเคารพและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม บนพื้นฐานของหลักการเชิงกระบวนการ สอดคล้องกับธีระพล เต็มอุดม (2550) กล่าวว่า กระบวนการนั่งทำสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรมแต่ละช่วงไม่ได้เป็นเพียงการทำให้สงบและผ่อนคลาย แต่ให้ผู้เรียนมีความนิ่งจนสังเกตเห็นความรู้สึก ความคิด คำพูดและการกระทำของตนเองได้ เมื่อสังเกตได้แล้วจึงจะรู้ และนำไปสู่ความเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง และบนพื้นฐานของหลักการเชิงบริบท ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในสถานที่เป็นธรรมชาติคือ สถานที่ใกล้ชิดกับหาดทรายและท้องทะเล และจัดห้องเรียนแบบนั่งล้อมเป็นวงกลมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนสามารถมองเห็นและพูดคุยสนทนากันได้อย่างใกล้ชิด สอดคล้องกับเสมสิกขาลัย (2551) กล่าวว่า การเลือกสถานที่อบรมในบรรยากาศที่ใกล้ชิดธรรมชาติ และการจัดห้องอย่างไม่เป็นทางการมีผลดีต่อบรรยากาศการเรียนรู้มาก และจัดกิจกรรมภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย เช่น การใช้ศิลปะวาดภาพในกิจกรรมผลของความประมาท การเล่นเกมในกิจกรรมตามหาลูก การเล่นเกมบทบาทสมมติในกิจกรรมปลดปล่อยและกิจกรรมสื่อสันติสุข กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ และใช้เกมส์ต่างๆ เพื่อความสนุกสนานเป็นกันเอง เป็นต้น สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า การเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้สูงสุดจะเกิดขึ้นเมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด และปราศจากความวิตกกังวล รวมถึงการจัดกิจกรรมบนพื้นฐานของหลักการเชิงบริบทคือ ความเป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ด้วยความรักความเมตตาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา ไปพร้อมกันบนพื้นฐานของหลักการเชิงคุณค่าคือ กระบวนทัศน์แบบองค์รวมที่สรรพสิ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2549) กล่าวถึง สุขภาพองค์รวมหมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสภาวะโดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ หรืออย่างโดดๆ ได้

ดังนั้น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมต่างๆ ที่ประกอบด้วยความรักความเมตตาเพื่อดูแลกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) พบว่า การเริ่มจากการเตรียมตัวผู้สอนโดยจัดให้มีประสบการณ์ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยมีปัจจัยที่ส่งผลการเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้เรียนประกอบด้วย ปัจจัยภายใน คือ การตระหนักรู้และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอน และการเรียนรู้แบบองค์รวม และปัจจัยเกื้อหนุน คือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และการประเมินผล และสอดคล้องกับ

Stock (2006) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องชีวิตจิตตปัญญาศึกษาและการสอนด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ พบว่า การทำสมาธิในปัจจุบันนี้เป็นแนวทางหนึ่งของการรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งนี้คือการกลับไปสู่มุมมองของความเป็นองค์รวมในบทบาทของความเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่สามารถบูรณาการสู่ความสำเร็จสูงสุดภายในชีวิต ในการนำเสนอมุมมองดังกล่าว ผู้สอนจะต้องมีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ที่พร้อมจะเรียนรู้ในด้านพุทธิปัญญา

3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์

จิตตปัญญาศึกษา มุ่งเน้นรูปแบบการจัดกิจกรรมให้มีการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เป็นหัวใจสำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญาศึกษาอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักการที่มีรากฐานมาจากกระบวนการทัศน์องค์รวม โดยกระบวนการที่มีพลังในการเปลี่ยนแปลงต้องสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ เพราะการเชื่อมโยงเช่นนี้จะเป็นการนำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้และพัฒนาขึ้นๆ เป็นไปอย่างยั่งยืน (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550) โดยผู้วิจัยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้มีช่วงเวลาทั้งตอนเริ่มต้นและตอนท้ายของทุกกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ทำการเจริญสติเพื่อความระลึกกายและใจ ทั้งนี้ การส่งเสริมและบ่มเพาะให้เกิดความตระหนักรู้ (สติ) เปรียบเสมือนการศึกษาที่ “เปิดประตูใจ” ให้ผู้เรียนได้เป็นอิสระจากอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด จนเกิดจิตที่โปร่งเบา เกิดปัญญาเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง (จิรัฐกาล พงศ์ภาคเธียร, 2550) จากการฝึกสติที่นำไปสู่การเปิดประตูใจนี้เอง ผู้วิจัยได้จัดช่วงเวลาตอนท้ายของทุกกิจกรรมเป็นพื้นที่เปิดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสในการแบ่งปันความรู้ ความคิดเห็น ความรู้สึก และร่วมเปิดใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรม โดยการใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดความรู้สึกภายในของตนเอง แล้วสรุปประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนและเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตความเป็นจริง หรือเป็นประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนถึงผลของเรียนรู้สู่การเสริมสร้างสุขภาวะ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมถอดรหัสกระบวนการ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันถอดความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์ตรงที่ได้รับในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ซึ่งช่วยให้เกิดการสรุปประสบการณ์และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริงของแต่ละคน สอดคล้องกับ เสริมสิขาลัย (2551) กล่าวว่า การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ประสบการณ์ และสรุปการเรียนรู้ร่วมกันหลังกิจกรรมหลักๆ ทุกกิจกรรม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนตนเอง และเรียนรู้จากกันและกัน สอดคล้องกับชิตขงค์ ส.นันทนาเนตร (2549) กล่าวว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยตนเอง อาจเรียกว่าเป็นวิธีการเรียนรู้ตามธรรมชาติ เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปฏิบัติ การ

ดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล จึงเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายและคงทน สอดคล้องกับการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning) กล่าวถึง การเชื่อมโยงประสบการณ์ของบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง หรือต่อสังคม โดยเข้าใจว่าปัญหาของคนๆ หนึ่ง ไม่ใช่เป็นปัญหาเฉพาะของเขา แต่เป็นปัญหาของส่วนรวมด้วย เป็นการเรียนรู้โดยให้คุณค่าต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเอง แล้วนำมาสะท้อนภาพของตนเอง เกิดการรับรู้ พิสูจน์พิจารณาตีความ วิเคราะห์และเปรียบเทียบ พร้อมทั้งนำมาบูรณาการสิ่งใหม่เพื่อตัวเอง เพื่อให้ตัวเองดำรงตนอยู่ในสังคมได้ในรูปแบบที่ตนเองกำหนด (Mazirow, 1991)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมประกอบคู่มือในการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำกระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบูรณาการกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ อาทิ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การเจริญเมตตากับคนในครอบครัว การรวมกลุ่มทำโยคะเกาชิกิร่วมกัน และกิจกรรมบันทึกการดูจิต เพื่อฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยการจดบันทึกแบบนับถอยหลังเป็นระยะเวลา 21 วัน เพื่อกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมาย และเป็นอุปนิสัยที่ยั่งยืนสู่จิตใต้สำนึก เป็นต้น สอดคล้องกับพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2549) กล่าวว่า การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งมีอารมณ์หรือสิ่งที่จิตรับรู้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การฝึกการรู้สึกตัวและสังเกตตนเองอย่างลึกซึ้ง ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมและกิจวัตรประจำวันต่างๆ จนเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะประกอบด้วย สัมมาสมาธิ มีความรู้สึกตัว คือจิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ ไม่ถูกตัณหาผลักดัน ก็ย่อมสักว่ารู้อารมณ์ ได้ตรงตามความเป็นจริง ความทุกข์เพราะความยึดมั่นในตัวตนก็จะหมดไป โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความรู้สึกเห็นถึงความสำคัญของตนเองต่อการเรียนรู้มากขึ้น เกิดแรงจูงใจที่ต้องการที่จะเรียนรู้เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองเข้ากับประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้ และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และเชื่อมโยงกับชุมชนที่อยู่ร่วมกัน สอดคล้องกับชลลดา ทองทวีและคณะ (2551) กล่าวว่า การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง จะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง และจากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน จากความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายตน พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความเปลี่ยนแปลงในความเป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับจุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเน้นประสบการณ์ตรงภายในเป็นหลัก ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้โลกภายในของตนเองที่สัมพันธ์กับโลกภายนอก ดังนั้น การเชื่อมโยงประสบการณ์ในกิจกรรมเข้าสู่วิถีชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ย่อมนำไปสู่การเชื่อมโยงกับชุมชน ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยการพัฒนา

สุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วมของสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริและประภา คงปัญญา (2551) พบว่า คำสอนในพระพุทธศาสนา องค์ความรู้จิตวิทยาเชิงบวก การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดทางการพัฒนาได้ และเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาสุขภาพอยู่มาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Roeser และ Peck (2009) ที่ได้สำรวจแนวคิดที่มีความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์แรงจูงใจในการเรียนรู้ และการควบคุมตนเอง พบว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการปฏิบัติที่มีรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเพาะปลูกความตระหนักรู้ของจิตสำนึก ในบริบทของความสัมพันธ์ทางด้านจริยธรรมในเชิงคุณค่าแห่งการเติบโตของบุคคล การเรียนรู้ คุณธรรมและการเอาใจใส่ดูแลผู้อื่น และธรรมชาติ

4) หลักการเข้าเผชิญ

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเน้นกิจกรรมที่เปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อการเข้าเผชิญ (Confronting) กับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา โดยหลักการเข้าเผชิญจะต้องดำเนินควบคู่ไปกับหลักความรักความเมตตา จึงจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550) สอดคล้องกับเสมสิกขาลัย (2551) กล่าวว่า การเข้าเผชิญเป็นการจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) กับพื้นที่เสี่ยง (Risk Zone) กิจกรรมต้องอาศัยความกล้าในการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างจากชีวิตประจำวันทั่วไป ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงรักษาความรู้สึกอันมั่นคงปลอดภัย และระมัดระวังไม่ให้กลายเป็นพื้นที่อันตราย (Danger Zone) ดังนั้น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เผชิญความจริงที่แตกต่างจากวิถีชีวิตที่บุคคลทั่วไปมีความกลัวอยู่ภายในจิตใต้สำนึกคือ ความตาย โดยจัดกิจกรรมเพื่อการเผชิญความตายอย่างสงบ อาทิ กิจกรรมสำรวจมรณะวิธีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น โดยการใคร่ครวญประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับความตายร่วมกัน กิจกรรมสื่อสันติสุขเป็นการแสดงบทบาทสมมติเพื่อสังเกตสภาพจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับความตายและเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่มีความทุกข์ กิจกรรมมรณสติภาวนาเป็นการเตือนสติให้ระลึกถึงความตายเพื่อความเข้าใจและยอมรับความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิต ด้วยความไม่ประมาทในการทำความดีและรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ เป็นต้น สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม (สมุตเตชนา) คือ การเข้าใจผู้เรียนให้มีความกล้าหาญในการปฏิบัติ เกิดความอดสูสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จจงได้ ไม่กลัวยาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2547) กล่าวว่า การฝึกใจให้คุ้นเคยกับความตายช่วยให้เรายอมรับความตายได้มากขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับ

ความตายด้วยใจสงบ เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน นอกจากนั้น กิจกรรมบันทึกการคิด เป็นการพยากรณ์อนาคตของตนเองในการเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตหลังความตาย สอดคล้องกับณัฐพิศ วังวิญญู (2550) กล่าวว่า การเข้าเผชิญเป็นการเรียนรู้แบบเอาชีวิตเข้าแลก เพื่อการตื่นรู้และการดำรงอยู่ โดยเอาทั้งหมดของตัวเราเข้าเรียนรู้ เอาชีวิตของเราเข้าแลกกับการรับรู้ปัจจุบันขณะ อันเป็นทางเข้าสู่การมองเห็นความความจริงอย่างที่เป็นในชีวิตและโลก

นอกจากนี้ ในการสะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน ผู้วิจัยได้ทำการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดความรู้สึกของตนเองภายในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใหญ่ ก็ถือว่าการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงสำหรับบางคน ในการทำความเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้ จากความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ทำให้เป็นคนกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทและคณะ (2550) กล่าวว่า การต้องเข้ามาอยู่ในหมู่คนกลุ่มใหญ่สำหรับผู้เข้ารับการอบรมบางคน ล้วนสามารถเรียกได้ว่าเป็นพื้นที่เสี่ยงสำหรับผู้เข้ารับการอบรมได้ทั้งสิ้น สอดคล้องกับสรยุทธ รัตนพจนารถ (2549) กล่าวว่า คนเราแต่ละคนมีการเรียนรู้ต่างกันในภาวะที่ต่างกัน เป็นความต่างจากมุมมองของความคุ้นเคยของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ การมีสติอยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือในพื้นที่ที่ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นคง จะทำให้เรามีโอกาสการเรียนรู้มาก โดยเฉพาะการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจัดให้มีการเจริญสติในทุกกิจกรรม รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมและบริบทของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความรักความเมตตา การยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของภทรียา กิจเจริญ (2551) พบว่า กระบวนการต้องสร้างความสัมพันธ์ และความไว้วางใจในกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม โดยกระบวนการต้องเรียนรู้ร่วมกับกลุ่มด้วย ลดความสำคัญในฐานะผู้รู้ และพัฒนากระบวนการที่ทำให้เกิดความครุ่นคิดและการสะท้อนตัวตนอย่างแท้จริง และสอดคล้องกับ Brown (1999) พบว่า สิ่งสำคัญในบทบาทของครูในฐานะของการเป็นผู้สังเกตการณ์ในการปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา ที่เป็นวิธีการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นอยู่บนรากฐานการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนา และสังเกตการณ์ว่า ทำไมการทำงานกับอารมณ์ความรู้สึกจึงเป็นมิติที่มีความท้าทาย

5) หลักความต่อเนื่อง

จิตตปัญญาศึกษา จัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยหลักความต่อเนื่อง (Continuity) ของแต่ละกิจกรรม โดยการวางความต่อเนื่องจากกิจกรรมหนึ่งสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง ช่วยวางแนวทางที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับเรื่องของเวลาในการทำจิตตภาวนาก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาวะความรู้สึกที่ผ่อนคลาย มีความสบายกาย มีจิตใจเบิกบาน ไม่เร่งรีบ ไม่เคร่งเครียด และในช่วงของการจัดกิจกรรมได้ให้เวลาและโอกาสกับ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน สอดคล้องกับเสมสิกขาลัย (2551) กล่าวว่า การจัดเวลาในการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างไม่เร่งรัดทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถมีส่วนร่วมได้เต็มที่ และสามารถฝึกเจริญสติตลอดช่วงการดำเนินกิจกรรมได้ ไม่เกิดความเครียดจากตารางกิจกรรมที่แน่นเกินไป มีการจัดเวลาให้พักค่อนข้างนานทำให้สามารถใช้เวลากับตนเอง และตามดูความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของตนเองได้ดี มีเวลาได้ทบทวนและย่อยประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นการสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ (ธนา นิลชัย โภวิทย์และคณะ, 2550) นอกจากนี้ การเคารพต่อศักยภาพในการเรียนรู้ และการยอมรับต่อประสบการณ์และความรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบองค์รวม ในองค์รวมชีวิตที่แบ่งออกเป็นสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ และฐานปัญญา ที่แต่ละส่วนต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ ฐานกาย เป็นฐานแห่งพลังความมุ่งมั่นและการลงมือกระทำ มีกระบวนการอันเป็นธรรมชาติ ฐานใจ เป็นฐานแห่งความรัก และการเชื่อมโยงสัมพันธ์ และฐานปัญญา เป็นฐานแห่งการตื่นรู้ ก้าวข้าม และปล่อยวาง (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2550) ดังนั้น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติในฐานกาย ได้แก่ เดินภาวนา ผ่อนพักตระหนักรู้ และการออกกำลังกาย เช่น โยคะเกาซิกิ ปราณบำบัด เป็นต้น การฝึกปฏิบัติในฐานใจ เช่น การทำสมาธิภาวนา การเจริญเมตตา ตามหาลูก การพูดและฟังอย่างมีสติ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติในฐานปัญญา เช่น การเจริญสติ ศิลปะการคิดอย่างไคร่ครวญ มรณสติภาวนา บันทึกการดูจิต เป็นต้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เกิดความสอดคล้องและกลมกลืนกับชีวิตสามฐานที่ต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกันนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่องของแต่ละกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ ที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบองค์รวม อาทิเช่น การฝึกโยคะเกาซิกิต่อเนื่องด้วยการทำปรานบำบัด เพื่อความแข็งแรงและผ่อนคลายของฐานกายในช่วงเช้า แล้วทำกิจกรรมสวดมนต์และสมาธิภาวนา แผ่เมตตาด้วยใจให้สรรพสัตว์ในช่วงสาย เพื่อให้ฐานใจมีความสงบและเบิกบาน และเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัวเพื่อให้เกิดสติในฐานปัญญา สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า การเดินเกาซิกิ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรง ฮอริโมนในร่างกายจะถูกปรับให้สมดุล ซึ่งทำให้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และการทำสมาธิจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูง และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดให้มีเวลาและสถานที่ในการพักผ่อนตามอัธยาศัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยสนทนา แบ่งปันประสบการณ์เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ท่ามกลางธรรมชาติ สอดคล้องกับธนา นิลชัย โภวิทย์และคณะ (2550) กล่าวว่า ความต่อเนื่องกับความเชื่อมโยงก็คือสิ่งเดียวกัน เพียงแต่ความต่อเนื่องพิจารณาในมิติของเวลา ส่วนความเชื่อมโยงพิจารณาในมิติของพื้นที่ ดังนั้น การจัดลำดับกิจกรรมอย่างเป็น

ขั้นตอน เหมาะสมกับเนื้อหาของหลักสูตร ทุกกิจกรรมมีสาระที่สอดคล้องต่อเนื่องสนับสนุนกันและกัน เป็นลำดับขั้นจากแนวคิดรวมลงสู่รายละเอียดสำคัญๆ ในแต่ละเรื่อง จะทำให้เกิดการเรียนรู้ อย่างเชื่อมโยงเป็นขั้นตอน เห็นภาพ และเข้าใจอย่างชัดเจน (เสมสิกขาลัย, 2551)

6) หลักพันธะสัญญา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยประสบการณ์ตรงด้วยหลักพันธะสัญญา (Commitment) ที่จะนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนไม่สามารถเกิดขึ้นได้ภายในการจัดกิจกรรมหรือจัดกิจกรรมเพียงไม่กี่ครั้ง แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำเป็นต้องนำเอากลับไปฝึกฝนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตของตน ด้วยเหตุนี้ การจัดกระบวนการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างพันธะสัญญาที่มีผลต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิต เพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืนของการเรียนรู้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสร้างคู่มือสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำกลับไปเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมในคู่มือประกอบด้วย การสวดมนต์ภาวนา การรวมกลุ่มบริหารกายโยคะเกาซิกิและฝึกปรารถนบำบัด การเจริญเมตตากับคนในครอบครัวและชุมชน การเจริญสติในชีวิตประจำวัน และสมุดบันทึกการดูจิตหรืออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง โดยการจดบันทึกแบบนับถอยหลังเป็นระยะเวลา 21 วัน เพื่อกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติมุ่งไปสู่จุดหมายและเป็นอุปนิสัยที่ยังคงสูจิติได้สำนึก รวมถึงเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำกระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม สอดคล้องกับเพ็ญแข ประจวบจันติก (2550) กล่าวว่า การศึกษาที่จัดให้แก่บุคคลในวัยสูงอายุ เน้นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนและการปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม และสอดคล้องกับ Knowles (1984) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมเพื่อจะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด ทำให้เห็นความสำคัญของการเรียนรู้และตั้งใจที่จะเรียนรู้ สามารถปรับปรุงทักษะการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ ทำให้การเรียนรู้มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต สอดคล้องกับความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายคน กล่าวว่า คู่มือมีสาระประโยชน์ภายในเล่มดีมาก และง่ายสะดวกกับการอ่านและนำไปปฏิบัติ และทุกวันนี้ก็ยังปฏิบัติตามคู่มือที่ได้มาอยู่ทุกวัน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนบทเรียนจากกิจกรรมร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์ตรงจากการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาระหว่างกัน การทำกิจกรรม ถอดรหัสกระบวนการ เพื่อร่วมกันสรุปประสบการณ์การเรียนรู้และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริง ทั้งในบริบทของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบแบ่งกลุ่มย่อยและกับสมาชิกในกลุ่มใหญ่ เพื่อให้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพันธะสัญญาในการเรียนรู้และปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับพงษธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) กล่าวว่า การเชื่อมโยงให้ผู้เรียนนำข้อปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตจริงต่อไป ผู้สอนอาจใช้กระบวนการที่ให้ผู้เรียนสะท้อนบทเรียนที่ตนได้เรียนรู้ เปิดพื้นที่ให้ได้สะท้อนตนเอง ใคร่ครวญ และแลกเปลี่ยนบทเรียนและความประทับใจที่ได้รับกับเพื่อนที่ร่วมเรียนรู้ด้วยกัน กระบวนการเช่นนี้ช่วยเอื้อให้ผู้เรียนมีพันธะสัญญา (Commitment) ในการเรียนรู้และปฏิบัติตามต่อไปด้วยความชัดเจนและมั่นคงยิ่งขึ้น ดังนั้น ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ภายในคู่มือทั้งการสวดมนต์ โยคะ เกาซิกิ การเจริญเมตตา การเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้ เกิดเป็นความเข้าใจด้วยตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อนำไปสู่พันธะสัญญาที่จะนำเอากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) กล่าวว่า การทำให้เห็นประโยชน์ของแนวปฏิบัติในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง และการเห็นประจักษ์ว่าสิ่งนั้นเกิดและมีได้จริง ด้วยการผ่านประสบการณ์ตรง เกิดความเข้าใจความเป็นจริงอย่างแจ่มชัด จะเป็นจุดเริ่มในการสร้างศรัทธา และก่อให้เกิดความมุ่งมั่นจากภายใน เกิดฉันทะ หรือความพอใจ ความยินดีในธรรม คือความเป็นจริงตามธรรมชาติที่ได้รับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Miller (2005) พบว่า การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนรู้ภายในตนเองที่จะช่วยให้ผู้เรียนที่มีความเครียด ความทุกข์ในชีวิตได้รับการสอนที่จะทำให้มีความเบิกบาน และมีความสุข ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่จะต้องสอนการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เรียนรู้ภายในตนเอง

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน (Community) ด้วยความรู้สึกร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งกระบวนการ (Facilitator) ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต โดยผู้วิจัยจัดให้ทุกกิจกรรมอาศัยการพูดคุยสนทนาหลังจบกิจกรรม เป็นการสะท้อนบทเรียนจากมุมมองของตนเองและได้สะท้อนมุมมองของผู้อื่น โดยการย้าเตือนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะถึงความเป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ในการฝึกปฏิบัติระหว่างการจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีซึ่งกันและกัน ทั้งในบริบทของการเรียนรู้แบบกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เพื่อเชื่อมโยงไปสู่กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะร่วมกัน สอดคล้องกับวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2549) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเกิดจากการปฏิสัมพันธ์และปะทะสังสรรค์ ในความสัมพันธ์

ที่เรามีต่อผู้คนและสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมบทบาทสมมติในการจำลองสถานการณ์ โดยให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อาทิ กิจกรรมปลดปล่อย กิจกรรมสื่อสันติสุข เป็นต้น สอดคล้องกับทิสนา แคมมณี (2552) กล่าวว่า บุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การสวมบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ เข้าใจในตนเอง ในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับเสมสิกขาลัย (2551) กล่าวว่า การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่จำลองสถานการณ์/เกมการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายชัดเจน ทำให้เข้าใจง่าย สนุก ไม่น่าเบื่อ แต่สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดประสบการณ์ตรง สามารถมองเห็นประเด็นที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างเสริมหรือเป็นอุปสรรคในการสร้างความสุข ความสำเร็จได้อย่างชัดเจน และยังช่วยกระชับสัมพันธภาพในกลุ่มให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวว่า กิจกรรมที่ตนเองนอนป่วย แล้วมีเพื่อนมาเยี่ยม ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ถ้าเรากำลังป่วย มันทำให้เราทรมานอย่างไร รู้สึกหดหู่ ต้องการกำลังใจ และทำให้เราได้รู้ว่าคนที่มาเยี่ยมเรา มีความรู้สึกเป็นห่วงมากแค่ไหน

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพื้นที่และมีบรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตร สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกันบนหลักความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ สามารถส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะได้เป็นอย่างดี จากความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวว่า การอยู่กันเป็นชุมชนทำให้เราได้เปิดหูเปิดตาตัวเอง เพราะความคิดของเรา เราอาจว่าดีแล้วถูกแล้ว แต่พอได้ความคิดเห็นอื่นๆ มาจากคนอื่นกลับมีประโยชน์ หรือช่วยเสริมกันได้ ที่คิดว่าแก้ปัญหาไม่ได้ก็สามารถแก้ไขได้ และทำให้มีกัลยาณมิตรอยู่ร่วมกันพัฒนาความก้าวหน้าเจริญทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับประเวศ วะสี (2550) กล่าวว่า การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติถือเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นการเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกัน จะเป็นการเรียนรู้ที่มีบูรณาการทั้งชีวิต สังคม วัฒนธรรม ศาสนาธรรม และวิชาการต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้เข้ามาพร้อมกันไป สอดคล้องกับงานวิจัยของปรีดา เรืองวิชาธร (2551) เรื่อง การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ พบว่า การทำให้ผู้เรียนกล้าเผชิญหน้ากับตัวเองผ่านประสบการณ์ตรง แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างกัน จัดบรรยากาศให้เรียนรู้ด้วยความไว้วางใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลทางความคิด กำลังใจและทางจิตวิญญาณ พร้อมกับเชื่อมโยงบทเรียนไปสู่ชีวิตจริง โดยมีการเรียนรู้อย่างรู้สึกตัวหรืออย่างมีสติถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ทุกชนิด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้านหลายมิติเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม

ของการพัฒนาคน ดังนี้ 1) ด้านความรู้ความเห็นหรือทัศนคติ 2) ด้านทักษะหรือความชำนาญการ
ด้านต่างๆ 3) ด้านพฤติกรรม 4) ด้านความสัมพันธ์ 5) ด้านจิตใจ และ 6) ด้านปัญญา

4. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด ปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดปัญญาศึกษาโดยรวมแล้ว พบว่า รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถช่วย
เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นในการอภิปรายดังนี้

1) **สุขภาวะทางกาย** จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านสุข
ภาวะทางกายเพิ่มขึ้น หลังการทดลอง และมีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางกายสูงกว่า กลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมที่
พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางกายได้ โดยมีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพและ
ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย มีร่างกายแข็งแรง จากการทำกิจกรรมเดินโยคะเกาซิกิ และการฝึก
ใช้ลมหายใจแบบปราณบำบัด ในช่วงเช้าและเย็น เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพฤติกรรม
การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อยืดหยุ่น อวัยวะต่างๆ
ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) กล่าวว่า การฝึก
เกาซิกิจะช่วยให้คล่องตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี ช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและ
การเดินของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ข้อต่อต่างๆ มีความคล่องตัว ช่วย
ให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น ด้านการนอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ จากการทำกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้
วิธีการนอนอย่างมีสติ และมีความรู้สึกตัวและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติว่าทำให้สดชื่น และ
ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงยิ่งกว่าการนอนปกติ สอดคล้องกับสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2549)
กล่าวว่า การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อผ่อนคลาย เป็นกระบวนการทาง
ธรรมชาติ ที่จะช่วยรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความสุข และไม่ให้เกิดอันตรายจากความ
อ่อนเพลีย สอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มทดลองหลายคน พบว่า มีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี
และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยมีพฤติกรรมดูแลและเอาใจใส่สุขภาพ
ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ทำให้อายุยืนยาว แข็งแรง พักผ่อนและนอนหลับได้เพียงพอ และ
สอดคล้องกับจิราพร เกศพิชญวัฒนาและคณะ (2550) กล่าวว่า การสูงวัยอย่างมีพลังและไม่สูญ
ค่า ประกอบไปด้วย สุขภาพกายดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย
การพักผ่อนเพียงพอ

2) **สุขภาวะทางจิต** จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น หลังการทดลอง และมีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางจิตสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตได้ โดยมีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา จากการทำกิจกรรมสวดมนต์ แผ่เมตตา การทำกิจกรรมตามหาลูก เป็นเกมส์เพื่อความสนุกสนาน และเป็นการสังเกตสภาวะจิตภายในของตนเอง โดยการใช้ผ้าผูกตาเดินตามหาลูก หรือการทำกิจกรรมสมาธิภาวนาโพวะ เป็นการจินตนาการด้วยจิตที่เป็นกุศลจิตหรือจิตตามุทภาพเพื่อความเมตตากรุณาในการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2537) กล่าวว่า การทำสมาธิด้วยการสร้างภาพ จะทำให้จิตใจของคุณคนนั้นจะเกิดความเมตตาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง และการเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงาม จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติและสรรพสิ่งต่างๆ และสอดคล้องกับนิมิตร เตชะไกรชนะ (2550) กล่าวว่า การแผ่เมตตา เป็นการฝึกที่จะปรารถนาดีแก่ทั้งคนที่คิดไม่ดี ทำให้ตนเองผ่อนคลาย แล้วจะไม่เป็นทุกข์ ด้านการมองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต จากการทำกิจกรรมการเจริญเมตตา ด้วยการจับคู่เพื่อรับและส่งกระแสแห่งความเมตตากรุณาอย่างเป็นรูปธรรม การทำกิจกรรมถอดรหัสกระบวนการหรือการสะท้อนบทเรียน ทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมการเรียนรู้ และนำมาบูรณาการกับความรู้หรือประสบการณ์อันมีคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเอง เป็นการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ สอดคล้องกับงานวิจัยของพรประเสริฐ เสือดี (2547) พบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี สามารถเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ ด้านการยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ จากการทำกิจกรรมพินัยกรรมชีวิต โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนพินัยกรรมชีวิต จากการใคร่ครวญด้วยใจว่า ถ้าหากใกล้ตายเราอยากทำอะไร เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมระลึกถึงความตาย ฝึกเตรียมตัวตาย ละวางสิ่งที่ผูกพันและยึดติดในชีวิต การทำกิจกรรมบทบาทสมมติและมรณสติภาวนา เพื่อฝึกสังเกตสภาพจิตใจและความเข้มแข็งทางจิตใจเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต จะเป็นโอกาสที่ได้สัมผัสสภาวะจิตและเกิดการใคร่ครวญที่จะสามารถให้อภัย โหสิกรรม สร้างจิตที่มีความกรุณาและเมตตา อันนำไปสู่หนทางการปล่อยวาง ไม่ยึดติด ปลดปล่อยความทุกข์ให้กับตนเอง เป็นต้น สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2547) กล่าวว่า ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิต แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศล ไม่เพียงช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ เป็นการยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิม

สอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มทดลองหลายคน พบว่า มีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตา กรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ และสอดคล้องกับวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถของจิตใจ ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ในอันที่จะก่อให้เกิดความสุขซึ่งจะมีผลภายใต้อำนาจของจิตใจ

3) สุขภาวะทางสังคม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางสังคมเพิ่มขึ้น หลังการทดลอง และมีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางสังคมสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมได้ โดยอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว จากการทำกิจกรรมเจริญเมตตาตามคู่มือฯ ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในการส่งกระแสความรักความเมตตาให้กับคนในครอบครัว หรือกิจกรรมการพูดและฟังอย่างมีสติ บนพื้นฐานของปิยวาจา เป็นการจับคู่ผลัดกันเล่าความประทับใจ ด้วยความรู้สึกตัว ไม่ต้องซักถามหรือแสดงความคิดเห็น เป็นต้น สอดคล้องกับการวิจัยของเล็ก สมบัติ (2549) พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับผู้สูงอายุ มีผลต่อระดับการให้ความเคารพเพื่อพึงมีเหตุผลและการเอาใจใส่ให้ความรัก และทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นใจและเชื่อมั่นว่าครอบครัวสามารถดูแลตนเองได้ ด้านช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข จากการทำกิจกรรมนวดคลายเครียด ด้วยจับคู่เพื่อสลับกันนวดให้กับผู้อื่น โดยเน้นที่การสร้างสัมพันธ์ที่ดี อ่อนโยน อบอุน เป็นการมอบความรู้สึกและความปรารถนาดีให้กับเพื่อน การทำกิจกรรมบทบาทสมมติในสถานการณ์จำลอง เช่น ปลดปล่อย, สื่อสันติสุข เป็นต้น เป็นการเรียนรู้เพื่อสามารถคลี่คลายความกังวลใจ และการแจ้งข่าวร้ายให้แก่ผู้ป่วยในระยะสุดท้าย ซึ่งจะช่วยให้สามารถเข้าใจได้ดีขึ้นและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) กล่าวว่า การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีด้วยดี มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม และส่งเสริมสันติสุข ด้านสามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม จากการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลายรูปแบบทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใต้บรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ระหว่างกัน รวมถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือฯ เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้สร้างความสมดุลทั้งในด้านความคิดความรู้สึก การฝึกฝนและปฏิบัติ และสามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์สู่ความจริงของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ Clough (1992) พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้มีความสำคัญที่สุดสำหรับ

ผู้สูงอายุ ช่วยในการปรับตัวและการแก้ไขปัญหา โดยกิจกรรมควรมีหลากหลายรูปแบบผสมกัน และเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะเชิงบวก และสอดคล้องกับวิเศษฐ์ วัจนวิญญู (2552) กล่าวว่า การเรียนรู้ไม่ได้เกิดขึ้นในระดับความคิดเท่านั้น มันเกิดขึ้นกับกายหรือการเคลื่อนไหวกาย หรือการกระทำ และมันเกิดขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ซึ่งความรู้ทั้งสามฐานนี้มีปฏิสัมพันธ์กันและกัน สอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มทดลองหลายคน พบว่า มีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข และปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของลัดดา เกี่ยมวงศ์และคณะ (2551) พบว่า การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ได้แก่ 1) การใช้ชีวิตเรียบง่ายและพอประมาณ 2) การจัดการกับความเครียด 3) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวและเพื่อนบ้าน 4) การทำบุญและทำความดี 5) การตระหนักรู้และดูแลตนเอง 6) การไม่อยู่เฉยๆ 7) การบริหารความคิด 8) การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และ 9) การยอมรับการสูงวัย

4) สุขภาวะทางปัญญา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้น หลังการทดลอง และมีค่าเฉลี่ยด้านสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างสุขภาวะปัญญาได้ โดยการคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย จากการทำกิจกรรมศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการหรือการทำในใจโดยแยบคาย โดยการจัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย และสมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนของส่วนตัวและมีคุณค่าทางจิตใจ นำมาของมีค่านั้นมาร่วมกันเรียนรู้เพื่อการคิดอย่างมีระบบ เป็นการคิดแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ การพิจารณาสืบค้นจนถึงคุณค่าแท้อันเป็นแก่นสาระของสิ่งนั้นๆ ตามเหตุและปัจจัยอย่างแท้จริง หรือในกิจกรรมถอดรหัสกระบวนการ เป็นกิจกรรมที่อาศัยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันภายในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ โดยวิเคราะห์ว่ากิจกรรมแต่ละกิจกรรมส่งผลอย่างไรทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เกิดการสรุปประสบการณ์และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริงของแต่ละคน เป็นต้น สอดคล้องกับสอดคล้องกับประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า การพัฒนาปัญญาต้องประกอบด้วย 1) ปัญญาที่รอบรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เห็นความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ของสรรพสิ่ง 2) ปัญญาทำเป็น เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น การเรียนรู้จากการทำ 3) ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และร่วมคิดร่วมทำได้ 4) ปัญญาบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัว หรืออวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ และสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2549) กล่าวว่า ปัจจัยเกื้อหนุน

กันในการก้าวไปสู่การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะจัดการแก้ไขจนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่าง คือ 1) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง ด้านมีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง จากการทำกิจกรรมการพูดและฟังอย่างมีสติ เป็นการประยุกต์ใช้สัมมาวาจา โดยจับคู่ผลัดกันเล่าความประทับใจของตนเอง ให้พูดและฟังด้วยความรู้สึกตัว ผู้ฟังให้ทำหน้าที่รับฟังอย่างเดียว ไม่ต้องซักถามหรือแสดงความคิดเห็น หรือก่อนและหลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้การเจริญสติ ทำความรู้อะไรก็รู้และสังเกตอิริยาบถหรืออาการของร่างกาย และตามรู้จิตและ/หรือลมหายใจในปัจจุบันขณะ โดยตามรู้จิตใจของตนเองด้วยสติที่ตั้งมั่นและมีความเป็นกลาง เป็นต้น สอดคล้องกับวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543) กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญาคือความสามารถของจิตที่สงบนิ่ง ไม่อยู่ภายใต้การเกาะกุมของอารมณ์ ทั้งฝ่ายที่เป็นทุกข์หรือเป็นสุข และสอดคล้องกับงานวิจัยของธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) พบว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวคิดตปัญญาศึกษา ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาภายในตนเอง คือ 1) การมีสติในชีวิตประจำวัน 2) การเข้าใจและยอมรับตนเอง 3) มีความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ 4) เกิดความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ 5) เกิดสมดุลในตนเอง 6) ได้เครื่องมือหลากหลายที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ด้านรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ จากการทำกิจกรรมมรณสติภาวนา โดยให้แต่ละคนนอนราบท่าศพในสภาพที่ผ่อนคลาย แล้วเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างฟังบทภาวนาตายก่อนตาย ประกอบเสียงระฆังเป็นระยะ เพื่อเป็นการเข้าเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิต หรือการทำกิจกรรมบันทึกการดูจิต โดยการทำเครื่องหมายเพื่อบันทึกสภาวะของอารมณ์หรือกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองเป็นระยะๆ เพื่อให้เกิดสติและมีใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตระหนักรู้ถึงสภาวะจิตของตนตามความเป็นจริง เป็นต้น สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวว่า ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม มีจิตใจกว้างขวาง (opened mind) พร้อมที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น สอดคล้องกับพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2549) กล่าวว่า การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต การฝึกการรู้สึกรู้ตัวและสังเกตตนเองอย่างลึกซึ้ง จนเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะประกอบด้วยสัมมาสมาธิ มีความรู้สึกรู้ตัว ก็ย่อมสักว่ารู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง ความทุกข์เพราะความยึดมั่นในตัวตนก็จะหมดไป และสอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มทดลองหลายคน พบว่าโดยมีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยการคิดแก้ปัญหาตามเหตุและปัจจัย มีสติคอย

ระลึกกายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของชินัน บุญเรืองรัตน์ (2551) พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา สามารถพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เมื่อพิจารณาจากผลลัพธ์ที่ได้หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ก็พบว่า สอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยข้อที่ 1 คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองจะมีสุขภาวะที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และยังสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยข้อที่ 2 คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลอง มีสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

5. การศึกษาปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

5.1 ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบไปใช้ มีองค์ประกอบดังนี้

1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในปัจจุบันขณะ โดยกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ต้องไม่หักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย เข้าใจง่าย เรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สร้างโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้สามารถเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของพงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) พบว่า การเตรียมออกแบบกิจกรรมแนวคิดปัญญาศึกษาต้องคำนึงถึงสมดุลระหว่างกระบวนการที่ออกแบบไว้ (By Design) กับการเปิดพื้นที่สำหรับกระบวนการที่จะปรับตามสถานการณ์เฉพาะหน้า (By Emergence) ด้วย ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาวะความพร้อมของผู้เรียนในปัจจุบันขณะ

2) ด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความหลากหลายและที่สำคัญคือ เป็นผู้ที่มีความสนใจและมีความต้องการพร้อมที่จะเสริมสร้างสุขภาวะ จึงเป็นเหตุให้เกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยสติปัญญาซึ่งกันและกัน มีความกระตือรือร้นที่จะแบ่งปันความคิดเห็นต่างๆ เชื่อมโยงกับชีวิตจริง เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นต่อจุดมุ่งหมายการเสริมสร้างสุขภาวะ ส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรพล ธรรมร่มดี (2551) พบว่า การเรียนรู้แบบเป็นองค์รวมกับการทำงานเป็นทีม เป็นการสร้าง

วัฒนธรรมการเรียนรู้ใหม่ เพื่อสร้างความองงามของวิชาความรู้ และคุณธรรมในจิตใจ เป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยกลุ่มบุคคลในชุมชนได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และสร้างความรู้ขึ้นร่วมกันโดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผลแห่งความรู้นั้นนำไปสู่การเรียนรู้การทำงานได้ดียิ่งขึ้น และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนกร

วิทยากรหรือกระบวนกร (Facilitator) จะต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ และกระบวนทัศน์แบบองค์รวม และมีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา พร้อมกับความรู้ความเข้าใจในกระบวนการคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องสติ และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการนำไปปฏิบัติ สอดคล้องกับงานวิจัยของธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2550) พบว่า ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนทัศน์แบบองค์รวม เป็นปรัชญาพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเอง โดยความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาในฐานะวิธีการและเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) พบว่า การเตรียมผู้สอนต้องมีกระบวนการให้ผู้สอนเข้าใจความเชื่อพื้นฐานของตนเอง และมีประสบการณ์ตรงกับเครื่องมือ/กิจกรรมที่จะใช้ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะในปัจจุบันขณะของผู้เรียน รวมถึงการทำความเข้าใจหลักการแนวคิดที่สำคัญของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

4) ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระของการจัดกิจกรรมต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งมีความน่าสนใจและมีความหลากหลายของเนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ และมีเจตคติที่ดีกับจุดมุ่งหมายของเนื้อหาสาระในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของอาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า การศึกษาของผู้สูงอายุต้องยึดหลักการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนได้เป็นอย่างดี และต้องตอบสนองปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับแพทย์แซ ประจันปัจฉนิก (2550) กล่าวว่า เนื้อหาของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ต้องเน้นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนและการปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม

5.2 อุปสรรคในการนำรูปแบบไปใช้

อุปสรรคด้านผู้เรียน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ที่บางคนไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ ทำให้การร่วมปฏิบัติในบางกิจกรรมที่จะต้องใช้การเขียนหนังสือหรือการอ่านเอกสารประกอบการทำกิจกรรมเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เรียน ในขณะที่ทำกิจกรรมการเรียนรู้ จึงจำเป็นที่จะต้องมียุติหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือกับผู้เรียนดังกล่าวอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางคนมีระดับการศึกษาไม่มากนัก จึงควรใช้ภาษาที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ยากและเกิดความเบื่อหน่าย

อุปสรรคด้านวิทยากรหรือกระบวนการ

วิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) ที่ขาดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติและพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ขาดความรักความเมตตาเอาใจใส่และไม่พยายามเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และขาดการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง รวมถึงขาดการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของภักดิ์ริยา กิจเจริญ (2551) พบว่า ประสบการณ์การเรียนรู้การเป็นกระบวนการ ต้องสร้างความสัมพันธ์ และความไว้วางใจ โดยต้องเรียนรู้ร่วมกับกลุ่มด้วย ปล่อยวางบทบาทที่แฝงไว้ด้วยอำนาจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Stock (2006) พบว่า ชีวิตจิตตปัญญาศึกษา การทำสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งของการรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งนี้คือการกลับไปสู่มุมมองของความ เป็นองค์รวมในบทบาทของความเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่สามารถบูรณาการสู่ความสำเร็จสูงสุดภายในชีวิต โดยผู้สอนจะต้องมีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ที่พร้อมจะเรียนรู้ในด้านพุทธิปัญญา

5.3 ปัญหาในการนำรูปแบบไปใช้

1) ปัญหาด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้เสมอ เพื่อความพร้อมในการเผชิญปัญหาดังกล่าว ควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือยาวิเศษที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุไว้ จะได้ไม่เป็นปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของนภาพร ชัยวรรณ (2548) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เปราะบาง (Vulnerable groups) ในประเทศไทย มีมิติด้านสุขภาพเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือปัญหาหลักของผู้สูงอายุ

2) ปัญหาด้านการประเมิน

กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา และส่วนหนึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาในการทำแบบประเมินผลหรือแบบสอบถามที่เกี่ยวข้อง จึงควรพิจารณาถึงภูมิหลังของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำเอาแบบสอบถามไปใช้ และ/หรือควร

พัฒนาคำถาม คำตอบ การใช้ภาษาให้เข้าใจง่ายและชัดเจน ไม่ใช่คำถามทางวิชาการมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของชลลดา ทองทวีและคณะ (2551) พบว่า การวัดประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา ผู้ประเมินควรมีความตระหนักในกระบวนการประเมินที่ตนเองใช้ และต้องมีความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันกับผู้ถูกประเมิน และมีความตระหนักในผลกระทบของการประเมินต่อตนเองและต่อผู้ถูกประเมิน และสอดคล้องกับพงษธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาด้านใน การประเมินจึงต้องมีเป้าหมายในการนำไปสู่การพัฒนา (to improve) ไม่ใช่เป็นเพียงการพิสูจน์ (to prove) ว่าผลลัพธ์ที่ไปวัดประเมินนั้นได้ตามความคาดหวัง หรือมีคุณค่าตามที่ได้ตั้งมาตรฐานไว้เพียงใด

3) ปัญหาด้านสถานที่

การจัดกิจกรรมในระยะที่ 1 ได้ใช้สถานที่ของศูนย์ฝึกอบรม กรมการพัฒนาชุมชน ซึ่งมีห้องเรียนอยู่บนชั้นที่ 2 ทำให้เป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุบางคนที่มีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี เช่น ข้อเข่าเสื่อม, โรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้ สภาพอากาศในห้องเรียนควรมีอุณหภูมิของอากาศที่เหมาะสม ไม่เย็นจัดเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ

5.4 ข้อเสนอสำหรับรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 2) ด้านผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ 4) ด้านเนื้อหาสาระ 5) ด้านการประเมิน และ 6) ด้านสถานที่ โดยองค์ประกอบดังกล่าว มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ในรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบยังต้องปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุคือ ต้องไม่หักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย ขั้นตอนและวิธีการทำกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ง่าย สามารถเรียนรู้และลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง บทเรียนจากกิจกรรมสามารถช่วยสร้างโอกาสในการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันด้วยความกระตือรือร้น และกิจกรรมช่วยเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิต เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้สามารถนำไปใช้เสริมสร้างสุขภาวะได้จริงในชีวิตประจำวันได้ และจะต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่างกิจกรรมที่ออกแบบไว้ กับการเตรียมกิจกรรมสำหรับการปรับเปลี่ยน

ตามเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นเฉพาะหน้าด้วย ซึ่งจะช่วยให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสม และสอดคล้องกับสภาวะความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในปัจจุบันขณะ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาศึกษา ควรมียุทธศาสตร์ประกอบพื้นฐานของ กระบวนการเรียนรู้ 7 ประการ คือ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองในปัจจุบันขณะ ด้วย 2) ความรักความเมตตาของกระบวนการ (Facilitator) ในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้ บรรยากาศและสภาพแวดล้อม ที่ช่วยเกื้อกูลต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประสานกับ 3) การเชื่อมโยงบทเรียนจากกิจกรรมไปสู่ประสบการณ์ตรงที่ได้ จากการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเอาองค์ความรู้ไปบูรณาการสู่วิถีชีวิตจริง และ เชื้อให้เกิดความสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น พร้อมกับ 4) การเข้าเผชิญกับกิจกรรมที่มีความแตกต่างจากวิถีชีวิตปกติ หรือความไม่แน่นอนของชีวิต เพื่อเปิดพื้นที่ของประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้ โดยมี 5) ความต่อเนื่องของกระบวนการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพและความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีความสมดุลกับเนื้อหาสาระ เพื่อเสริมสร้างสภาวะทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จนเกิดความตระหนักถึง 6) พันธะสัญญา ภายในตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำเอาองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ กลับไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต บนพื้นฐานของความเป็น 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจ ภายใต้บรรยากาศของกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์และชีวิตทัศน์ภายในของแต่ละคน โดยมองเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้

นอกจากองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ 7 ประการดังกล่าวแล้ว สิ่งที่เป็น องค์ประกอบที่ 8 ซึ่งได้ค้นพบจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุ คือ ความเบิกบานและผ่อนคลาย (Cheerfulness) โดยกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้สูงอายุ รวมทั้งตัวของวิทยากรหรือกระบวนการ และเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ ใน กระบวนการเรียนรู้นั้น ทุกฝ่ายควรดำเนินงานหรือพึงปฏิบัติด้วยความเบิกบานใจ ไม่เคร่งเครียด ไม่หักโหม ไม่กดดัน ไม่เร่งรีบ มีความร่าเริงสนุกสนาน มีความผ่อนคลาย มีความอึดใจ ปลื้มใจ (ปีติ) เย็นใจ ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมหรือการปฏิบัติงาน รวมถึงเป็นการเรียนรู้ด้วยสภาวะจิต ที่ดี โดยมีความรู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายออกมาจากภายในจิตใจ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมควรคำนึงถึงองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 8 ประการดังกล่าว ได้แก่ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) ความรักความเมตตา 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) การเข้าเผชิญ 5) ความต่อเนื่อง 6) พันธะสัญญา 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และองค์ประกอบที่ 8 ซึ่งเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ ความเบิกบานและผ่อนคลาย โดยองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดนี้สามารถถักถวงองค์ความรู้ออกมาได้เป็น หัวใจของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับการสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลได้เป็น สนุก สติ สงบ สุข กล่าวคือ กิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในการลงมือปฏิบัติได้อย่างสนุกสนานร่าเริง มีจิตใจที่เบิกบาน มีความพอใจ (ฉันทะ) และยินดีเปิดใจ (Open mind) กับการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรม โดยมีสติระลึกรู้ได้ถึงท่วงปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ อย่างรู้เนื้อรู้ตัวในการกระทำ การพูด และการคิดของตนเองอยู่เสมอ มีจิตตั้งมั่น มีความสงบ โดยมีใจที่เป็นกลาง ละวางอคติ ทิฐิ และตัวตน เกิดเป็นความสุขในปัจจุบันขณะร่วมกิจกรรม และมีความรู้สึกที่ดีในการปฏิบัติและการลงมือทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ด้วยความผ่อนคลาย จึงเป็นเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นพลวัตร ในการขับเคลื่อนให้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษามีความสมดุลในการพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และการลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมเพื่อมุ่งสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะ

2) ด้านผู้เรียน

ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจและมีความต้องการพร้อมที่จะเสริมสร้างสุขภาพะ และมีความคาดหวังต่อการเข้าร่วมกิจกรรมบนพื้นฐานความเชื่อมั่นในศักยภาพความสามารถต่อการเรียนรู้ของตนเองที่จะร่วมทำกิจกรรมและร่วมเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองได้ตลอดช่วงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษานี้ จึงเป็นเหตุให้เกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยสติและปัญญาระหว่างกันและกัน ด้วยความกระตือรือร้นที่จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของประสบการณ์ความรู้จากกิจกรรมกับชีวิตจริง และเป็นกัลยาณมิตรที่ร่วมเรียนรู้ระหว่างกันอย่างมีความสุข แต่ทั้งนี้ พื้นฐานภูมิหลังด้านการศึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถอ่านและ/หรือเขียนหนังสือได้ ดังนั้น ในบางกิจกรรมจึงจำเป็นต้องมีเจ้าหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างเพียงพอ และควรใช้ภาษาที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่เน้นความเป็นวิชาการมาก จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเบื่อหน่าย นอกจากนี้

ผู้สูงอายุย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา จึงควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือยารักษาโรคที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุไว้ด้วย และควรเลือกสถานที่จัดกิจกรรมหรือห้องประชุมที่ไม่ต้องให้ผู้สูงอายุเดินขึ้นบันได และห้องประชุมควรอยู่ใกล้กับห้องพักของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ

วิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) ในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาการศึกษา จะต้องมีความเข้าใจในปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาคือ 1) ความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และ 2) มีกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม ในการมองธรรมชาติและสรรพสิ่งที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ดังนั้น ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นอกจากเป็นการพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วยังเชื่อมโยงสัมพันธ์ถึงวิทยากรหรือกระบวนการที่เปรียบเสมือนกัลยาณมิตรในการร่วมเรียนรู้ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะอย่างสมดุลทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และวิทยากรหรือกระบวนการควรที่จะต้องมีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติแนวคิดปรัชญาการศึกษา เพื่อสามารถนำกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น พร้อมกับความรู้ความเข้าใจในหลักโยนิโสมนสิการหรือกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญ โดยจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับการฝึกสติในระหว่างการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่จะช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ วิทยากรหรือกระบวนการจะต้องพยายามสร้างโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นและถ่ายทอดความรู้สึกของตนได้ เป็นการกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ และต้องเปิดใจกว้างรับฟังและสังเกตอย่างลึกซึ้ง ด้วยใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นต่อกิจกรรมการเรียนรู้และระยะเวลาในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้ออกแบบไว้ ให้กิจกรรมการเรียนรู้ได้ดำเนินไปภายใต้สภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี มีความสนุกสนาน เบิกบานและผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่กดดันผู้เรียน เพื่อให้การเรียนรู้มีความเหมาะสมกับความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในปัจจุบันขณะ และต้องมีความเข้าใจในจิตวิทยาผู้สูงอายุ คือ เข้าใจในพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้สูงอายุ เข้าใจถึงปัจจัยความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถชักจูง ชี้แนะ ให้ข้อมูลป้อนกลับที่เหมาะสม สมเพื่อที่จะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรืออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเอาองค์ความรู้และความเข้าใจไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

4) ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระความรู้ของการจัดกิจกรรมต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และในการกำหนดเนื้อหาสาระในกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องทำควบคู่ไปกับการกำหนดวัตถุประสงค์ให้มีความสอดคล้องกัน เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหวังผลสัมฤทธิ์ได้อย่างแน่นอนว่า สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง ด้วยศักยภาพความสามารถของตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีคุณลักษณะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่เกิดขึ้นและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในการคงไว้ซึ่งสมดุลของชีวิต เป็นสุขภาวะองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ 3) สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจ และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

5) ด้านการประเมิน

การประเมินการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ควรพิจารณาถึงพื้นฐานภูมิหลังของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการทำแบบประเมินผลหรือแบบสอบถามที่เกี่ยวข้อง เช่น ความสามารถในการอ่านหรือการเขียนหนังสือ แบบสอบถามควรใช้ภาษาให้เข้าใจง่าย มีคำถามที่ชัดเจนไม่ยาวจนเกินไป และผู้ประเมินต้องให้ความสำคัญกับวิธีการประเมินในเชิงคุณภาพโดยอาศัยข้อมูลที่เป็นอัตวิสัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นข้อมูลจากเสียงสะท้อนต่อการเรียนรู้ ความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้ถูกประเมิน โดยผู้ประเมินต้องมีความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันกับผู้ถูกประเมิน คือ มีความตระหนักในผลกระทบของการประเมินผลต่อตนเองและต่อผู้ถูกประเมิน เพื่อให้กระบวนการประเมินนั้นสามารถกลับไปเป็นประโยชน์และเป็นการเรียนรู้และพัฒนาด้านใน (ความคิด, อารมณ์, ความรู้สึก) ร่วมกันได้ ทั้งนี้ การประเมินแบบจิตตปัญญาศึกษาจะต้องมีจุดมุ่งหมายในการนำพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปสู่การพัฒนาภายในอย่างสมดุลและต่อเนื่อง เป็นการพัฒนาให้เกิดปัญญา รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจได้ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่เป็นการพิสูจน์ผลลัพธ์ตามคะแนนมาตรฐานที่ได้ตั้งไว้ นอกจากนี้ การประเมินผลความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ จะต้องก่อให้เกิดผลสะท้อนกลับไปยังผู้พัฒนารูปแบบกิจกรรม

เพื่อนำข้อมูลกลับไปพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มีคุณค่า และให้มีประสิทธิภาพเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต

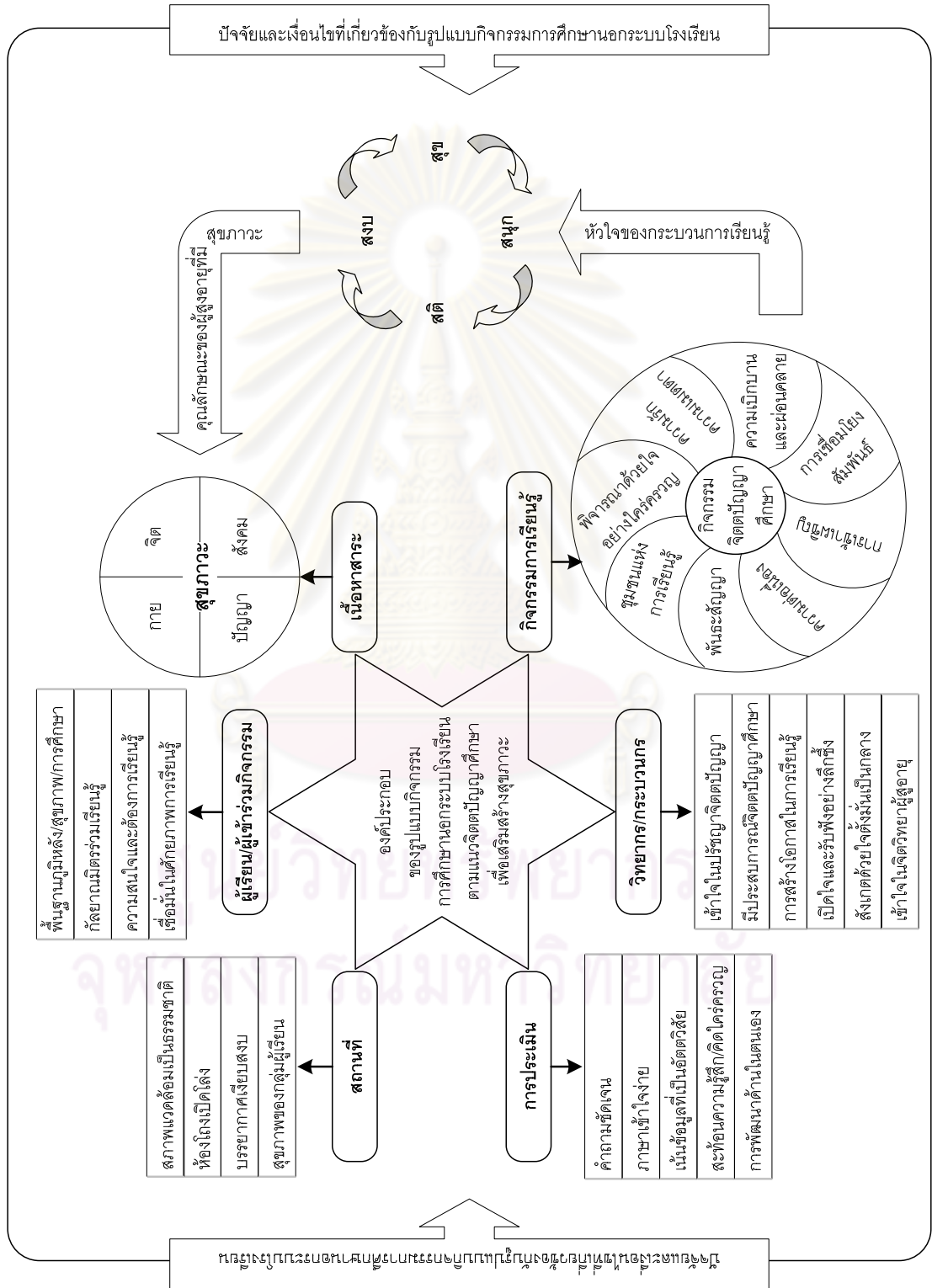
6) ด้านสถานที่

การเลือกสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา โดยเฉพาะสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ย่อมจะมีสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในวัยอื่น ดังนั้น ผู้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องพิจารณาให้รอบคอบถึงความเหมาะสมของสถานที่ว่า มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสุขภาพของกลุ่มผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ นอกจากนี้ การจัดรูปแบบกิจกรรมตามแนวคิดตปัญญาศึกษาต้องคำนึงถึงสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบหรือมีเสียงรบกวนจากภายนอกน้อย ลักษณะของห้องเรียนหรือห้องประชุมควรเป็นห้องโถงที่เปิดโล่ง เพื่อเอื้อต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต่ออาศัยพื้นที่ในการเคลื่อนไหว และต้องมีความเหมาะสมกับการจัดห้องเรียนสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีลักษณะนั่งล้อมวงได้ทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้เห็นกันและกันได้ทั้งกลุ่ม ทำให้การสนทนาสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันและกันได้ดียิ่งขึ้น อนึ่ง ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มผู้สูงอายุควรจัดเก้าอี้ไว้สำหรับผู้สูงอายุได้นั่ง และเก้าอี้เหล่านั้นควรมีล้อเลื่อนเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนย้ายขณะทำกิจกรรม และสถานที่จัดกิจกรรมควรมีสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาจิตใจ และเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความประทับใจระหว่างกัน เป็นการสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกันภายในบรรยากาศที่เบิกบานและผ่อนคลาย และเป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้อีกทางหนึ่ง

โดยสรุป ผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากผลของการศึกษาวิจัย ดังแผนภาพที่ 8 ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 8 แสดงองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีจิตศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ



จากแผนภาพที่ 8 แสดงองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลของการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ และจากการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยข้อสรุปสำหรับรูปแบบที่มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์สำคัญที่เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) กิจกรรมการเรียนรู้ ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมบนพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ 8 ประการ คือ (1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (2) ความรักความเมตตา (3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (4) การเข้าเผชิญ (5) ความต่อเนื่อง (6) พันธะสัญญา (7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และ (8) ความเบิกบานและผ่อนคลาย ที่สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติได้ง่ายด้วยความสนุกสนาน มีสติกำกับ ในการดูแลรักษาจิตให้สงบ เกิดเป็นความสุขในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถนำเอาองค์ความรู้นั้นไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน 2) ด้านผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นผู้ที่มีความสนใจและเชื่อมั่นในศักยภาพการเรียนรู้ของตนเอง ทำให้มีความพร้อมในการสร้างชุมชนแห่งกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ เพื่อมุ่งสู่จุดหมายการเสริมสร้างสุขภาวะ 3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) จะต้องเข้าใจในปรัชญาพื้นฐานของจิตวิทยาการศึกษา โดยเชื่อมั่นในศักยภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ให้มีความสำคัญกับการฝึกสติ และพยายามสร้างโอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ในบรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตรร่วมเรียนรู้ พร้อมเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง 4) ด้านเนื้อหาสาระเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในกิจกรรมการเรียนรู้ต้องทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย และมองเห็นถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมของกาย จิต สังคม และปัญญา สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง 5) ด้านการประเมิน ผู้ประเมินต้องให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เป็นอัตวิสัย และตระหนักถึงผลการสะท้อนความรู้สึกและความคิดใคร่ครวญของผู้ถูกประเมิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะ เป็นการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล 6) ด้านสถานที่ ต้องมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นห้องโถงเปิดโล่ง อากาศถ่ายเทได้ดี มีบรรยากาศเงียบสงบ และมีสภาพแวดล้อมเป็นธรรมชาติ ซึ่งทั้ง 6 องค์ประกอบเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมและเกื้อหนุนกัน โดยมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำไปใช้ ซึ่งต่างก็เป็นเหตุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน อันเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้กิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จึงทำให้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เกิดความสมดุลในการพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ มีทักษะ และทัศนคติที่ดีต่อการลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้ เป็น

ประสบการณ์ตรงที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อเป้าหมายในการเสริมสร้างคุณลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแบบองค์รวม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้นั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพ

การพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพได้นั้น เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติและฝึกฝนพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีทั้งด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมให้ครอบคลุมในมิติต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบันได้อย่างแท้จริง การสังเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาพในงานวิจัยนี้ นับเป็นสาระการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นคุณลักษณะในการคงไว้ซึ่งสมดุลของชีวิตเป็นสุขภาพองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) สุขภาพทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) สุขภาพทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ 3) สุขภาพทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม 4) สุขภาพทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

2. การนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่พัฒนาขึ้นไปใช้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

2.1 กระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนในครั้งนี้ ได้ใช้กระบวนการเรียนรู้จิตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานปรัชญาว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการเรียนรู้แบบกระบวนการที่สนององค์รวม มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์บนพื้นฐานของประสบการณ์ตรง ที่ประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรักความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6) หลัก

พันธะสัญญา และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยองค์ประกอบพื้นฐานดังกล่าว มีความเชื่อมโยงและความเป็นองค์รวมที่ผสมผสานระหว่างกันอย่างสมดุลของแต่ละองค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ดังนั้น ในการนำเอากระบวนการเรียนรู้ไปใช้ควรคำนึงถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ของ หลักการเรียนรู้ กระบวนการ และปัจจัยส่งเสริมที่ช่วยให้กระบวนการดำเนินไปได้ ด้วยการประยุกต์ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ ระยะเวลา สถานที่ เน้นกิจกรรม ที่มีหลากหลาย และคำนึงถึงความต้องการและลักษณะเฉพาะของกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงบริบททางสังคมวัฒนธรรม โดยการจัดการกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ควรใช้ทั้งรูปแบบกิจกรรมและคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนควบคู่กันไปเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องให้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

2.2 ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ

วิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างมาก เปรียบเสมือนกัลยาณมิตรในการเรียนรู้ โดยจะต้องเป็นผู้ที่มีพื้นฐานความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ และกระบวนการองค์รวมเพื่อการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งกายและใจ พร้อมกับมีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในการฝึกฝนกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ที่ต้องให้ความสำคัญต่อการพยายามสร้างเหตุปัจจัยที่จะช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยความรักความเมตตา ที่จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องการเมือง และในบทบาทเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ จำเป็นต้องสร้างแรงจูงใจกลุ่มเป้าหมายให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านในจิตใจตนเอง พยายามสร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างการดำเนินกิจกรรม และต้องการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2.3 ด้านผู้เรียน

กลุ่มผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษานี้ ควรเป็นผู้ที่มีความสนใจและมีความต้องการพร้อมที่จะพัฒนาด้านในจิตใจของตนเอง เปิดใจยอมรับความแตกต่างหลากหลายทางความคิด ความเชื่อถือ จึงเป็นเหตุให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ เป็นพื้นฐานในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ ส่งเสริมให้มีความกระตือรือร้นที่จะแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เชื่อมโยงกับชีวิตความเป็นจริง สามารถร่วมรับฟัง และสะท้อนมุมมองการเรียนรู้ด้วยสติปัญญาซึ่งกันและกัน ทำให้มองเห็นสภาพความสัมพันธ์ของกายและใจตนเองกับชุมชนและสังคมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นเพื่อสนองต่อจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ ส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ด้านการบริหารและการจัดการ

ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา นั้น นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะในการดำเนินกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้นั้น ต้องเริ่มต้นตั้งแต่การวางแผนการบริหารจัดการทรัพยากรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม ได้แก่ การคัดสรรเลือกสถานที่ บุคลากรหรือทีมงาน อาหารและเครื่องดื่ม สื่อการเรียนการสอน อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรม รวมถึงยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง และที่สำคัญคือ การบริหารจัดการเรื่องงบประมาณ และเวลา ซึ่งทรัพยากรต่างๆ ที่กล่าวถึงนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องสรรหาและคัดเลือกให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรืออายุของผู้เรียน และมีความยืดหยุ่นกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ซึ่งไม่อาจจะคาดการณ์ได้ หรือไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าเกิดขึ้น ผู้จัดกิจกรรมจะต้องหาทางแนวทางในการจัดการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้านั้นอย่างเหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลอย่างเต็มที่ โดยต้องตระหนักหรือมีสติระลึกอยู่เสมอว่า เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ คือ ความสุขในปัจจุบันขณะของกระบวนการเรียนรู้ สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะไปใช้ มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ วัดหรือองค์กรทางศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ในการเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

2. กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ วัดหรือองค์กรทางศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 10 จัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ มาตรา 11 (2) การคุ้มครอง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการศึกษา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และสนับสนุนให้มีการผลิตงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

3. กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ วัดหรือองค์กรทางศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545-2564 ตามเป้าหมายทางยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ

4. กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ วัดหรือองค์กรทางศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมาตรา 42 ส่งเสริมองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้สามารถจัดการศึกษา รวมทั้งการจัดสรรงบประมาณอุดหนุนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวนโยบายตบัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะกับกลุ่มตัวอย่างต่อไปอีก เพื่อจะได้รู้ถึงผลลัพธ์และความยั่งยืนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
2. ควรนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่พัฒนาขึ้นไปจัดให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น ผู้ป่วยติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยติดยาเสพติด เป็นต้น
3. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะในทุกกลุ่มอายุให้กว้างขวางออกไป และเพื่อให้เหมาะกับสภาพพื้นที่ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม อาชีพ การงาน และวิถีการดำรงชีวิต เพื่อนำไปพิจารณาจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวแนวคิดปัญญาศึกษา ให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มอายุ โดยอาจจะต้องปรับรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เนื้อหาสาระให้เหมาะสมกับบริบทนั้นหรือกลุ่มอายุต่อไป
4. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปสามารถปรับเปลี่ยนไปใช้หลักการของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาการนำไปใช้ให้ถึงระดับหลักการ และความสัมพันธ์ของกระบวนการ ปัจจัยส่งเสริม และรูปแบบกิจกรรมไปปรับและประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 [ออนไลน์]. 2546. แหล่งที่มา : <http://www.oppo.opp.go.th/info/low.pdf> [2552, พฤษภาคม 17]

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2540.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สมาธิ 2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2542.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะ วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2542.

เกื้อ วงศ์บุญสิน. สังคม สว. (ผู้สูงอายุ). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนัก. ภาพรวมธนาคารสมอง[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://brainbank.nesdb.go.th/tabid/119/Default.aspx> [2552, มิถุนายน 5]

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนัก. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139> [2552, มีนาคม 5]

คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.nationalhealth.or.th/blog/archives/> [2551, มีนาคม 20]

เคหะชุมชนบ่อนไก่, สำนักงาน. โครงการเคหะชุมชนบ่อนไก่. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเคหะชุมชนบ่อนไก่, 2550. (อัดสำเนา)

คำจันทร์ ร่มเย็น. การศึกษาความว่าเหวและการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

- จารุพรรณ กุลติก. จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)[ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา : <http://www.semsikkha.org/review/content/view/141/0/> [2551, มีนาคม 20]
- จิตตปัญญาศึกษา. การศึกษาเพื่อการพัฒนาคน[ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา : <http://www.vcharkarn.com/varticle/38633> [2552, สิงหาคม 7]
- จิตตปัญญาศึกษา, ศูนย์. แนะนำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://www.ce.mahidol.ac.th/aboutus.htm> [2551, มีนาคม 20]
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์ และ ปาริชาติ ญาตินิยม. สูงวัยไม่สูญค่า. นนทบุรี : สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2550.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง[ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา : <http://jittapanya.blogspot.com/2009/01/contemplative-education-and.html> [2552, สิงหาคม 2]
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. ปฏิรูปการศึกษาครั้งใหม่ ขอหัวใจให้จิตตปัญญาศึกษา[ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา : <http://www.semsikkha.org/review/content/view/146/0/> [2552, กรกฎาคม 15]
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. สู่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ. วารสารครุศาสตร์ 32, 1 (กรกฎาคม-ตุลาคม 2546): 131-144.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์, นฤมล นันทพล และ วนิตา พันธุ์สอาด. การศึกษามูลของการฝึกโยคะที่มีต่อการพัฒนาทางสุขภาวะของคนไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550.
- เอก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจึงจะปราศจากโรคและชลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : แพลนพับลิชชิ่ง, 2539.
- เอก ธนะศิริ. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข (ฉบับสมบูรณ์). พิมพ์ครั้งที่ 79. กรุงเทพมหานคร : คราฟแมนเพรส, 2540.
- ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

ชลลดา ทองทวี และคนอื่นๆ จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา :

<http://contemplativeresearch.googlepages.com/> [2551, มีนาคม 20]

ชินัน บุญเรืองรัตน์. ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

เชียรศรี วิวิธสิริ. การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกโรงเรียน : เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2530.

ณัฐพล วัจวิญญู. จิตตปัญญาศึกษา..การเรียนรู้แบบเอาชีวิตเข้าแลก [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา : <http://jittapanya.blogspot.com/2007/02/blog-post.html>[2551, มีนาคม 20]

ณัฐพล วัจวิญญู. มหาวิทยาลัยทางจิตวิญญาณร่วมสมัย พันธกิจของมหาวิทยาลัยแห่งการตื่นรู้ : น า โ ร ป ะ [ออนไลน์] . 2 5 4 9 . แห ล ง ที่ ม า :
<http://www.midnightuniv.org/midnight2544/0009999943.html> [2551, มีนาคม 20]

ณัฐพล วัจวิญญู. หัวใจของจิตตปัญญาศึกษา. การศึกษาไทย. 4, 36 (กันยายน 2550): 49-74.

ดวงใจ รัตนธัญญา. ความหมายและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ กรณีศึกษาชุมชนสันติอโศก. นนทบุรี : เซนปรินติ้ง, 2547.

ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติศร จันทรสข, พงษธร ตันตติฤทธิศักดิ์ และ อัญชลี สติระเศรษฐ์. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา : <http://www.moralcenter.com/web/moral/th/> [2551, มีนาคม 20]

นพดล กรรณิกา, เนตรนภิศ ละเอียด และ พรภพ แสงทอง. การพัฒนาตัวชี้วัดและวิจัยความสุขมวลรวมประชาชนภายในประเทศไทย [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา : <http://www.abacpollcourses.au.edu/happiness/philo/> [2552, กันยายน 17]

นภาพร ชโยวรรณ. กลุ่มผู้สูงอายุที่เปราะบางในประเทศไทย. วารสารประชากรศาสตร์ 21, 1 (มีนาคม 2548): 1-24.

นิมิตร เตชะไกรชนะ. แก่แล้ว...ไม่แก่เลย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/9-52/page3-9-52.html> [2552, ธันวาคม 10]

นริภัทร ผิวพอใจ. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

- นายกรัฐมนตรี, สำนัก. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564)[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.oppo.opp.go.th/info/policy_plan1.html [2552, มิถุนายน 20]
- บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 15 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2543.
- ประเวศ วะสี. คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา. ใน การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ : ผู้วัยสูงอายุด้วยคุณภาพ, หน้า 10-11. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ประเวศ วะสี. สุขภาพทางจิตวิญญาณ. หมอชาวบ้าน. 22, 262 (กุมภาพันธ์ 2544): 41-46.
- ประเวศ วะสี. จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล[ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา : [http://www.semsikkha.org/review/content/view/146/0/\[2552, กรกฎาคม 15\]](http://www.semsikkha.org/review/content/view/146/0/[2552, กรกฎาคม 15])
- ประเวศ วะสี. ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤติแห่งยุคสมัย. กรุงเทพมหานคร : ร่วมด้วยช่วยกัน, 2550ก.
- ประเวศ วะสี. มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, 2550ข.
- ประเวศ วะสี. สุขภาพทางปัญญา[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://www.prawase.com/article/149.pdf> [2552, พฤษภาคม 14]
- ปรีดา เรืองวิชาธร. การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ. ในจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. หน้า169-196. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- ปาริชาติ ญาตินิยม. ลักษณะภาวะพดุมพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- ผกามาศ กมลพรวิจิตรและมณู วาทีสุนทร. การวิจัยรูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระภิกษุสามเณรในวัดส่งเสริมสุขภาพ[ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา : 203.157.71.146/users_file/File/Information/.../jar%203.doc[21 กรกฎาคม 2552]
- พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์. จิตวิสัย [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://jittapanya.blogspot.com/search/label/> [2552, สิงหาคม 14]
- พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์. สามฐาน สามทัศน์ : กรอบการปฏิบัติสู่ชีวิตที่สมบูรณ์[ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา : http://jittapanya.blogspot.com/2007/03/contemplativeeducation_539.html [2552, สิงหาคม 14]

พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์, ชีระพล เต็มอุดม, ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร และ สรยุทธ รัตนพจนารถ. โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552.

พรเทพ มนต์วีชรินทร์. การสำรวจคุณภาพชีวิตและความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

พรประเสริฐ เสือสี. ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

พระปลัดสมพงษ์ อภิปัญญา. วิญญาณคืออะไร. วารสารพุทธศาสนา 7, 2 (พฤษภาคม-กรกฎาคม 2546): 23-38.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, 2549.

พระไพศาล วิสาโล. สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสุขภาวะทางปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ปาปิรสพับลิเคชั่น, 2552.

พระไพศาล วิสาโล. สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา : <http://www.visalo.org/article/eahthsukapabkabOngRuam.htm> [2551, กันยายน 17]

พัชรี ดำรงสุนทรชัย. แนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาพชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์. พอเพียงกับชีวิต : กับศักดิ์ศรีความสุข [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา : http://www.abacpollcourses.au.edu/happiness/Articles/2006_1_11/pdf/001_GNH_WNO_291049.pdf [2552, กันยายน 17]

เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก. การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุไทย. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ภาควิชาการศึกษาระดับปริญญาโท, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

ภัทริยา กิจเจริญ. กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างมีส่วนร่วม: ประสบการณ์เรียนรู้การเป็นกระบวนการ. ใน จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์, หน้า 263-286. นครปฐม : โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ศูนย์ข้อมูลผู้สูงอายุและศตวรรษที่ 21 ของคนไทย. จำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา :

<http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/tecic/index.php/about-elderly/statistic/63-stat03> [2552, กรกฎาคม 11]

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2552 [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : http://tgri.thainhf.org/document/edoc/edoc_774.pdf [2553, กรกฎาคม 11]

เยาวรัตน์ ปรีกษ์ขาม และ สุพัตรา อติโพธิ. โครงการนโยบายและทิศทางนโยบายด้านผู้สูงอายุในอนาคต[ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา : http://www.thainhf.org/document/research_budget/research_budget_11.pdf [2552, มิถุนายน 11]

รมณีย์ อาภาภิรม. ผลของการพัฒนาจิตที่มีต่อประสิทธิภาพในการทำงาน. รายงานการวิจัยคณะกรรมการศูนย์วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 2546.

รัตนา พุ่มไพศาล. วิทยาการการสอนสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

รินธรรม อโศกตระกูลและลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง. จิตวิญญาณแห่งความสุข. กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, 2549.

ลัดดา เกียมวงศ์, วันทา มณีศรีวงศ์กุล, พรทิพย์ มาลาธรรม, สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และ ธวัชชัย วรพงศธร. การพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติของเครื่องมือประเมินการสูงวัยอย่างมีความสุขภาวะ[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://www.jvkk.go.th/research/qresearch.asp?code=0102724> [2552, สิงหาคม 17]

เล็ก สมบัติ. โครงการภาวะการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวในปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์ ก๊อปปี้, 2549.

วนิดา ทองปลั่ง. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546.

วรรณรัตน์ อภินันท์กุล. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามคตินิโอะฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

วรรณรัตน์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

- วาทีณี บุญชะลิกชี. นโยบายและทิศทางการนโยบายด้านผู้สูงอายุในอนาคต[ออนไลน์]. 2545.
แหล่งที่มา : http://www.thainhf.org/document/research_budget/research_budget_12.pdf [2552, มิถุนายน 11]
- วิจักขณ์ พานิช. เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สอนเงินมีมา, 2551.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. ชีวิตใหม่ในวัยทอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : รักสุขภาพ, 2543.
- วิพุธ พูลเจริญ. สุขภาพ : อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2544.
- วิรัตน์ คำศรีจันทร์, กานต์ จันทวงษ์, สนั่น ไชยเสน, เริงวิษณุ นิลโคตร และ ณัฐภัทร์ ทองคำ. ตัวชี้วัดและเครื่องมือที่นำไปสู่การพัฒนาภาวะความสุข โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในอำเภอพุทธมณฑล [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://www.ce.mahidol.ac.th/download/research/Happiness/>[2552, พฤษภาคม 27]
- วิศิษฐ์ วังวิญญู. สุนทรียสนทนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด, 2552.
- วีระชัย สุปัญญา. การวางแผนการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสื่อการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 3. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมชีวิตที่มีสุขภาวะ. วารสารครุศาสตร์ 28, 3 (มีนาคม- มิถุนายน 2543): 40-47.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. คิดนอกกรอบ. วารสารครุศาสตร์ 35, 1 (กรกฎาคม-กันยายน 2549): 136-143.
- เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, สถาบัน. คู่มือสุขภาพประจำตัวผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549.
- ศรวณีย์ กิจเดช. ผลของการจัดกิจกรรมให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทางชีวิตจิตโดยวิธีสตอริ์ไลน์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(วัยรุ่น – วัยสูงอายุ). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

ศิริพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

ศิริพัฒน์ ยอดเพชร. การเข้าถึงสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : มิสเตอร์ก็อปปี, 2551.

ศิริรงค์ ทับสายทอง. จิตวิทยาผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ศึกษานิเทศก์, กระทรวง. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ม.ป.ท., 2551

ศึกษานิเทศก์, กระทรวง. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพมหานคร : พริกหวานกราฟฟิค, 2545.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. สำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและการตระหนักเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ[ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา : <http://service.nso.go.th/nso/publish/files/olderRep52.pdf> [2552, มิถุนายน 20]

สมศักดิ์ กิจธวัช. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับประกอบกรธุรกิจขนาดย่อมโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมุขนิยามและการเพิ่มพลังศักยภาพของตนเองของแอนโทนี่ ร็อบบินส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

สรยุทธ รัตนพจนารถ. สืบสานปณิธานท่านอาจารย์ด้วยงาน "จิตตปัญญาศึกษา". กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2549.

สาคร อินทิไธ. ประสบการณ์และสุขภาวะของผู้สูงอายุไทยที่ถือศีลแปดที่วัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. รายงานประจำปี 2551[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/download/download/25022009/report2551.pdf> [2552, กรกฎาคม 11]

สาธารณสุข 16 บ่อนไก่, ศูนย์. ข้อมูลวิจัยชุมชนบ่อนไก่. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สาธารณสุข 16 บ่อนไก่, 2553. (อัดสำเนา)

- สุขภาพไทย, มูลนิธิ. สุขภาพองค์รวม[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : <http://www.thaihof.org/globe/1-holistic-health> [2552, กันยายน 17]
- สุชาติ โสมประยูร. แนวทางสร้างชีวิตสุข เรื่องวิงสมาธิ...เส้นทางสู่สุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : เอมี่ เทรดดิง, 2542.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, นภาพร ขโยวรรณ และ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. มโนทัศน์ทางนโยบายระดับชาติ ด้านผู้สูงอายุและวัยสูงอายุ [ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา : http://www.thainhf.org/document/research_budget/research_budget_8.pdf [2009, พฤษภาคม 13]
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา. โครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม. ในจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. หน้า 109-138. นครปฐม : โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครั้ว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2540.
- สุภางค์ จันทวานิช. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุขภาพการพิมพ์, 2550.
- สุนน อมรวัดวัฒน์. หาทางออกให้สังคมไทย ด้วยจิตตปัญญาศึกษา[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา : <http://www.edu.lpru.ac.th/c-edu/> [2552, กรกฎาคม 11]
- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : 9119 เทคนิคพรินติ้ง, 2540.
- สุมาลี สังข์ศรี. การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ[ออนไลน์]. 2543. แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th/thai/Research/Group1/research16.asp> [2552, พฤษภาคม 17]
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: นิซินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2541.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณาคาร, 2529.
- ผู้สังคมผู้สูงอายุ. โพสทูเดย์ (2 มีนาคม 2552): 18.

เสนอ อินทรสุขศรี. ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2551.

เสนอ อินทรสุขศรี. ผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : พิมพ์ทอง, 2546.

เสาวนีย์ พงษ์. ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

หทัยา ดำรงค์ผล, สายฤดี วรกิจโกคาทร, ประภาพรรณ จูเจริญ, แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ และดวงใจ บรรทัด. การศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม [ออนไลน์].2551.แหล่งที่มา: http://www.ce.mahidol.ac.th/web/ce_download/research/Happiness/ [2552, พฤษภาคม 27]

หิมพรพรรณ รักแตงาม. การวิจัยเชิงจิตตปัญญาศึกษา: ญาณวิทยาเพื่อกระบวนการทัศน์ใหม่. ใน จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. หน้า 330-353. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐ์โชติศักดิ์, วรณประภา ชะลอกุล และ ละเอียด ปัญโญใหญ่. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย [ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.moph.go.th/test/qtnew/> [2551, มีนาคม 24]

อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550. (อัดสำเนา)

อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550. (อัดสำเนา)

อาชัญญา รัตนอุบล และคนอื่นๆ แนวโน้มการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของประเทศไทยในทศวรรษหน้า. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

อาชัญญา รัตนอุบล และคนอื่นๆ การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

อารีรัตน์ ชีวศิริรุ่งเรือง และ อนันตา นานา. นับถอยหลังสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : บิสดิต, 2548.

อุ้นตา นพคุณ. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

อุ้นตา นพคุณ. การเรียนรู้การสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงสยามการพิมพ์, 2527.

อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.

คูไร หัตถกิจ. สุขภาวะองค์กรรวม[ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา : http://tele.psu.ac.th/index.php?option=com_weblinks&catid=1&Itemid=39&sid=1 [2552, กันยายน 17]

ภาษาอังกฤษ

Brown, C. L. The effect of perspective transformation theory on adult perception of and response to the doctrine of the priesthood of believers[Online]. 1997. Available from: <http://proxy.car.chula.ac.th/>[2008, March 25]

Brown, R. C. The teacher as contemplative observer[Online]. 1999. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/>[2009, September 20]

Brundage, D. H., and MacKeracher, D. Adult learning principles and their application to program planning. Ontario: The Ontario Institute for Studies in Education, 1980.

Caffarella, R., S. Planning Programs for Adult Learners. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1994.

Camfield, L. L., Crivello, G., Woodhead, M. Wellbeing Research in Developing Countries: Reviewing the Role of Qualitative Methods[Online]. 2009. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/> [2009, September 20]

Chen, F., Short, S. E. Household Context and Subjective Well-Being among the Oldest Old in China[Online]. 2008. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/> [2009, September 20]

Clark, M. C., Foos, P. W. Human aging. Boston: Allyn and Bacon, 2003.

Clark, M. The Anthropology of Ageing. Springfield: Charles C. Thomas, 1976.

- Chris J. W. 21-Day Countdown to Success [Online]. 1998. Available from: <http://www.getabstract.com/summary/1599/21-day-countdown-to-success.html> [2009, January 12]
- Ellyatt, W. Contemplative Practices in Education[Online]. 2002. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/> [2009, September 20]
- Haynes, D. J. Contemplative Practice and the Education of the Whole Person[Online]. n.d. Available from : <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/Haynes.pdf/> [2008, March 5]
- Hengudomsub, P. Well-being in Thai older adults. Thesis (Ph.D.) University of Wisconsin-Madison, 2005.
- Karma, U. and Karma, G. Gross national happiness and development[Online]. 2004. Available from: <http://www.csri.or.th/files/gnh-csr.pdf> [2008, July 10]
- Kidd, J.R. How Adult Learn. New York: Association, 1973.
- Knowles, M. S. The adult learner : a neglected species. Houston : Gulf, 1984.
- Knowles, M. S. The Modern Practice of Adult Education. New York : Cambridge, The Adult Education Company, 1980.
- Knowles, M. S., Holton, E.F., Swanson, R. The adult learner : the definitive classic in adult education and human resource development. Boston: Elsevier, 2005.
- Langenbach, M. Curriculum models in adult education. Florida: Krieger Publishing Company, 1993
- Lennon, R. T. The multiple choice intelligence tests. New York : Sage Publications, 1985.
- Li, F. and others Enhancing the Psychological Well-Being of Elderly Individuals through Tai Chi Exercise: A Latent Growth Curve Analysis[Online]. 2001. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/> [2009, September 20]
- Merrill, M. L. Finding personal power through literacy: Latina women's transformative learning experiences in two family literacy programs[Online]. 2006. Available from: <http://proxy.car.chula.ac.th/> [2008, March 25]
- Mezirow, J. D. Transformative Dimensions of Adult Learning. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.

- Miller, J. P. Contemplative Practices in Teacher Education[Online]. 2005. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/> [2009, September 20]
- Miller, J. P. Educating for wisdom and compassion: Creating conditions for timeless learning. California: Corwin Press, 2006.
- Miller, J. P. and others Holistic learning and spirituality in education. New York : University of New York Press, 2005.
- Nozawa, A. A way to awakening: Five educator's experiences of integrating contemplative practices into their live[Online]. 2004. Available from: <http://proxy.car.chula.ac.th/> [2008, August 16]
- Patrick, Julie Hicks., Cottrell, Lesley Epperly.,and Barnes, Kristi A. Gender, Emotional Support, and Well-Being among the Rural Elderly[Online]. 2001. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/>[2009, September 20]
- Regmi, S. K. Perspective transformation: An ethnoculturally-based community service learning with refugees and immigrants students[Online]. 2004. Available from: <http://http://proxy.car.chula.ac.th/> [2008, March 25]
- Roeser, R. and Peck, S. An Education in Awareness: Self, Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective[Online]. 2009. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/> [2009, September 20]
- Stock, B. The Contemplative Life and the Teaching of the Humanities[Online]. 2006. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/>[2009, September 20]
- Taylor, M. Self-directed learning: More than meets the observer's eye. In D. Boud & V. Griffin (Eds.) Appreciating adults learning: From the learners' perspective (pp.69- 179) London: Kogan Page, 1987.
- Trungpa, C. Illusion's game : the life and teaching of Naropa. Boston: Shambhala, 1994.
- Tyler, R. W. Basic Principles of Curriculum and Instruction. Chicago: The University of Chicago Press, 1986.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Training Manual for Local Government Representatives in Non-Formal Education[Online]. 2001. Available from: <https://vpn.chula.ac.th/>[2009, September 20]

- Wayne, C. G. The school among the top institutions for study by hispanic students. Georgia: Smithsonian Institution, 1992.
- Wilber, K. and others The integral practice: a 21 st-century blueprint for health, emotional balance, mental clarity, and spiritual aweakening. Boston: shambhala, 2008.
- Wilber, K. The integral vision: a very short introduction to the revolutionary integral approach to life, God, the universe, and everything. Boston: shambhala, 2007.
- World Health Organization. Active Ageing . A Policy Framework[Online]. 2002. Available from: <http://www.who.int/hpr/ageing/ageingdiscussion.pdf>. [2009, July 3]
- Zajonc, A. Love and Knowledge: Recovering the Heart of Learning through Contemplation[Online]. n.d. Available from : <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/zajonclove-and-knowledge.pdf/> [2008, March 5]



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย

- รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา
อาจารย์ประจำ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน

- รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา
อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา

- ดร.จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร
รองผู้อำนวยการ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ดร.ชลลดา ทองทวี
อาจารย์ประจำ ภาควิชาภาษาไทยสังคีต คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ชื่อโครงการ โครงการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

หลักการและเหตุผล

ด้วยแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกันคือ มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (Green and Happiness Society) มีพันธกิจหนึ่งที่สำคัญคือ พัฒนาคณะให้มีคุณภาพ คุณธรรมนำความรอบรู้อย่างเท่าทัน มีสุขภาวะที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง และส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ ควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่ม ทุกวัย ตลอดชีวิต จนมีภูมิคุ้มกันพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลง และก้าวสู่สังคมฐานความรู้ กล่าวคือ ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุ สุขกาย สบายใจ อยู่สบาย ตายสะดวก และมีความคิดเชิงรุกในการดูแลตนเองเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่มีสุข

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 บัญญัติว่า “สุขภาพ” หรือ “สุขภาวะ” หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล ซึ่งในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุนี้ ได้ให้ความหมายของ “สุขภาวะ” คือ ภาวะหรือกระบวนการในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขของบุคคลที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในการคงไว้ซึ่งสมดุลของชีวิต เป็นสุขภาวะองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
2. สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้
3. สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม
4. สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

ทั้งนี้ การเสริมสร้างสุขภาวะดังกล่าว ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปรัชญาศึกษา โดยเน้นกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมย้อนกลับไปหา

คุณค่าและความหมายที่แท้จริงของชีวิต มองเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของตนเอง และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เรียนรู้ที่จะยอมรับและชื่นชมคุณค่าของประสบการณ์ตรงของผู้อื่น ตามระบบการศึกษาแนวพุทธที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานการฝึกปฏิบัติสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ศิล สมาธิ และ ปัญญา และนำองค์ความรู้เหล่านี้มาหลอมรวมกับระบบการศึกษาสมัยใหม่ สามารถดำรงอยู่ในวัฒนธรรมร่วมสมัยในโลกปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ด้วยความรักความเมตตาที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ได้รับไปสู่การบูรณาการวิถีชีวิต เป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยภาวะแห่งความสุขกาย สบายใจ และผู้สูงอายุเหล่านั้นจะเป็นบุคคลที่มีศักดิ์ศรีและคุณค่าของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการเรียนรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญาของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา

หัวข้อของกิจกรรม

กิจกรรม	กิจกรรม
1. Check-in	2. สวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตา
3. ผลของความประมาท	4. ตามหาลูก
5. ผ่อนพักตระหนักรู้	6. การพูดและฟังอย่างมีสติ
7. การเจริญเมตตา	8. การนวดคลายเครียด
9. ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ	10. ฝึกใช้ไตรสิกขา
11. สำราชมรณะวิถี	12. ฝึกภาวนาโพวะ
13. สื่อวิญญาณ	14. พิธีกรรมทำสังฆทาน
15. พินัยกรรมชีวิต	16. ปลดปล่อย
17. มรณสติภาวนา	18. สื่อสันติสุข
19. ถอดรหัสกระบวนการ	20. เดินภาวนา
21. ปราณบำบัด	22. โยคะเกาชิกิ
23. การเจริญสติ	24. บันทึกการดูจิตใจ

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความต้องการเสริมสร้างสุขภาพ และ
สนใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

วิธีการ

1. การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ ในลักษณะของการเข้าฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ โดยมีวิธีการคือ

- 1.1 การบรรยายให้ความรู้
- 1.2 การทำกิจกรรมส่วนบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม
- 1.3 การอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์
- 1.4 การฝึกปฏิบัติบทบาทสมมติ
- 1.5 การฝึกปฏิบัติจริง

2. การเรียนรู้ด้วยตนเอง จากคู่มือจิตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ
โดยมีวิธีการคือ การเรียนรู้ผ่านเนื้อหาและการฝึกฝนปฏิบัติเป็นกลุ่ม และเรียนรู้ด้วยตนเอง

วิทยากร/กระบวนกร

พระกิตติภักดิ์ วิทยาภรณ์

พระมหาอุตติเมธส์ วัจจำ

ระยะเวลา

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้
แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะที่ 1 ในระหว่างวันที่ 18 – 20 ตุลาคม 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน
- ระยะที่ 2 ในระหว่างวันที่ 11 – 13 พฤศจิกายน 2553 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน

2. การเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเรียนจากคู่มือจิตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ ในวันที่ 21 ตุลาคม – 10 พฤศจิกายน 2553 วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น
หรือแล้วแต่ความสะดวกในการฝึกฝนปฏิบัติของกลุ่มหรือของแต่ละบุคคล

สถานที่

1. การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - ในระยะที่ 1 จัดที่ศูนย์ฝึกอบรม วิทยาลัยการพัฒนารัฐมชน อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
 - ในระยะที่ 2 จัดที่สถานพักฟื้นและตากอากาศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
2. การเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ณ บ้านพักของแต่ละบุคคล/กลุ่ม

ผู้รับผิดชอบ

พระกิตติภักต วิยาภรณ์

การประเมินผล

ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามสุขภาวะ 2) แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ 3) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 4) แบบประเมินตนเอง ใช้ประกอบคู่มือฯ 5) แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ใช้ประกอบคู่มือฯ 6) แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ เพื่อสามารถเสริมสร้างสุขภาวะแก่ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองไปจนถึงสามารถถ่ายทอดความรู้ดังกล่าวแก่คนรอบข้างให้นำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แนวทางปฏิบัติในการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ
3. นำผลการศึกษาไปวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ว่าสามารถสร้างให้เกิดความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามรูปแบบกิจกรรมที่ได้จัดทำขึ้นไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

แผนกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม 1 : Check-in

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ผ่อนคลาย ปล่อยวางภาระสู่การเรียนรู้
- เพื่อประเมินสภาวะจิตและความพร้อมในการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
- เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของสมาชิกโดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสงบใจ สำนวณความรู้สึกนึกคิดและชีวิตปัจจุบัน จากนั้นให้สมาชิกบอกความรู้สึก สภาวะของกายและจิตใจ ในขณะนี้เพื่อความพร้อมในการเรียนรู้ และให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจกัน เพื่อการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันด้วยดี

เวลาที่ใช้ 20 - 30 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ 1 ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เชื้อต่อการใช้เสียงและการรบกวน

วัสดุอุปกรณ์ ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนกรเกริ่นนำ	2 - 5 นาที
นั่งสงบใจ	5 - 10 นาที
สมาชิกกลุ่มบอกความรู้สึก สภาวะกายและจิตใจ	10 - 15 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

กระบวนกรเกริ่นนำและเชิญให้สมาชิกนั่งสงบใจ ผ่อนคลายสังเกตสภาวะหรืออาการของกาย และสำรวจความรู้สึกของจิตใจของตนในช่วงชีวิตปัจจุบัน และสำรวจความรู้สึก/ความพร้อมต่อการดำเนินกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการฟัง จับประเด็น และวิเคราะห์ข้อมูล

กิจกรรม 2 : สวดมนต์/สมาธิภาวนา

วัตถุประสงค์

- ฝึกพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ หรือความตั้งมั่นของจิต หรือมีความรู้สึกตัวขึ้นมา
- เพื่อว่าเมื่อเวลาที่สติระลึกอารมณ์ต่างๆ แล้วจิตจะได้เป็นกลางไม่หลงอารมณ์ จึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของอารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง

สาระสำคัญ ฝึกจิตให้พร้อม ในการใคร่ครวญด้วยใจจากบทสวดพิจารณาไตรลักษณ์ สำหรับการเจริญวิปัสสนาอันเป็นเรื่องของจิตตสิกขา และลงมือพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ หรือความตั้งมั่นของจิต หรือความรู้สึกตัวขึ้นมา เมื่อเวลาที่สติระลึกอารมณ์แล้วจิตจะได้เป็นกลางไม่หลงอารมณ์ จึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของอารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง

เวลาที่ใช้ 30 - 40 นาที

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องให้มีพื้นที่โล่ง เปิดกว้าง มีความสงบ

วัสดุอุปกรณ์ เสื่อหรือเบาะรองนั่ง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการเกริ่นนำ	2 - 5 นาที
นั่งสวดมนต์ และสงบใจใคร่ครวญสภาวะกายและใจ	15 - 20 นาที
สมาชิกกลุ่มบอกความรู้สึก สภาวะกายและจิตใจ	10 - 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการบรรยายแนะนำการทำสมาธิภาวนา และประโยชน์ของการทำสมาธิภาวนา
2. กระบวนการนำสวดมนต์บทพิจารณาไตรลักษณ์แล้วนำนั่งสมาธิภาวนา โดยนั่งเข้าที่เอวขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ทำตัวให้สบายๆ (หากไม่สะดวกที่จะนั่งอยู่ขัดสมาธิอยู่กับพื้น ก็ให้นั่งบนเก้าอี้หรืออะไรก็ได้ตามแต่สะดวก) เราเริ่มฝึกหัดนั่งใหม่ๆ อาจจะปวดแข็งเจ็บขาบ้างเป็นธรรมดา ให้พยายามอดทนต่อสู้กับเวทนาความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น หากสู้ไม่ไหวจริงๆ ให้สลับสับเปลี่ยนนิริยาบถ

3. การหัดสังเกตความไม่ตั้งมั่นของจิต โดยทำใจให้สบายๆ แล้วมีสติระลึกขันธ์อยู่ในอารมณ์อันเดียวอันไม่ยั่วกิเลส เช่น การคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ หรือคิดถึงคุณงามความดี เช่น ทาน หรือศีลของตน หรือจะใช้การบริการภวณา เช่น บริการพุทโธ หรือจะตามรู้ลมหายใจ รู้อาการยืน เดิน นั่ง นอน รู้การคู้เหยียดมือ รู้การยกย่างเท้า รู้การพองยุบของท้อง ฯลฯ ก็ได้

4. จากนั้นให้คอยสังเกตจิตใจของตนเป็นระยะๆ จะพบว่าบางขณะจิตก็รู้อยู่ที่อารมณ์อันเดียวนั้น บางขณะจิตก็หนีไปจากอารมณ์นั้น บางขณะจิตก็จมแช่อยู่กับลมหายใจ บางขณะจิตก็แยกอยู่ต่างหากจากอารมณ์นั้น เป็นต้น ตัวอย่าง เช่น เรากำหนดลมหายใจอยู่อย่างสบายๆ แล้วสังเกตรู้ทางจิตว่า บางคราวจิตก็สงบอยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ็งจ้องจมแช่อยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็สักรู้ว่ามีลมหายใจอยู่ห่างๆ บางคราวจิตก็สักรู้ความเคลื่อนไหวของกายอยู่ห่างๆ โดยคอยสังเกตไปเรื่อยๆ

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

เข้าใจวิธีขั้นพื้นฐานของการทำสมาธิภาวนา มีประสบการณ์ตรงในการทำสมาธิภาวนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดซึ่งนำการปฏิบัติได้

กิจกรรม 3 : ผลของความประมาท

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงผลของความประมาทหรือการผลอสติจากการใคร่ครวญด้วยตนเอง และอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

สาระสำคัญ กระบวนการบรรยายถึงความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาทสั้นๆ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพผลของความประมาท แล้วนำมาสะท้อนแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ให้เห็นผลของความประมาทในแง่มุมต่างๆ ที่เกิดจากการใคร่ครวญผ่านรูปแบบการทำงานศิลปะ หลังจากนั้นกระบวนการสรุปถึงผลของความประมาทโดยใช้หลักอัมมาทธรรม

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้น /นั่งเก้าอี้

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษเปล่า และดินสอ หรืออุปกรณ์วาดภาพต่างๆ เช่น ดินสอสี, สีเทียน
- อุปกรณ์ประกอบการบรรยาย เช่น Flip Chart หรือโปรแกรมนำเสนอ

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “ความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท”	5 - 10 นาที
วาดภาพ “ผลของความประมาท”	5 - 10 นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	30 - 45 นาที
บรรยายสรุป “ผลของความประมาท” และอภิปรายซักถาม	20 - 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยเชื่อมโยงจากวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และบรรยายถึงความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เช่น การฝึกสติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังจะเห็นได้จากปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ก่อนเสด็จปรินิพพานว่า “เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท” ประมาทแปลว่าอะไร พอนึกได้ถึงความไม่ประมาทขึ้นมา ก็ทำให้ระลึกได้ว่า “เราไม่รู้สึกร่างตัว”

2. แจกกระดาษ ดินสอ หรืออุปกรณ์การเขียนภาพให้ผู้เข้าร่วมบอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วาดภาพ “ผลของความประมาท” โดยขอให้วาดจากใจ ให้พยายามใช้ความคิดให้น้อยที่สุด แต่ให้สื่อผ่านการวาดภาพออกมาจากใจโดยตรง โดยไม่ต้องกังวลว่าตนวาดภาพเก่งหรือไม่ ภาพจะออกมาสวยงามหรือไม่ ให้วาดเท่าที่สามารถทำได้ ขณะวาดภาพขอให้แต่ละคนอยู่กับตนเอง วาดภาพอย่างมีสมาธิไม่พูดคุยกัน

3. เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว ให้กลับมานั่งล้อมวงเป็นกลุ่มใหญ่ ขออาสาสมัครแสดงรูปที่ตนวาด และบรรยายถึงความหมายของภาพที่วาด ให้เวียนกันไปตามความสมัครใจจนครบทุกคน ระหว่างนี้กระบวนกรอาจซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ชัดเจนขึ้น หรือสรุปเน้นเชื่อมโยงประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ

4. วิทยากรบรรยายสรุปผลของความประมาท หรือหลักอัปมาทธรรม เปิดโอกาสให้มีการซักถาม และอภิปรายและเปลี่ยนความคิดเห็นไปในระหว่างบรรยาย

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนกร

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดซึ่งนำการปฏิบัติได้
- มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติและผลของความประมาท

- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมและสะท้อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และมีความชัดเจนถึงผลของความประมาท

กิจกรรม 4 : ตามหาลูก

วัตถุประสงค์ ให้สัมผัสกับสภาวะธรรมคือความรู้สึกนึกคิด และเผชิญสภาวะของความประมาท ชาติสติที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

สาระสำคัญ กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกันเป็นคู่ ฝ่ายหนึ่งเป็นลูกอีกฝ่ายหนึ่งเป็นพ่อแม่ ให้ปิดตาฝ่ายที่ เป็นพ่อแม่ แล้วให้ฝ่ายลูกไปยืนอยู่ห่างออกไป ให้พ่อแม่ที่ถูกปิดตาไว้พยายามหา ลูกให้พบ หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนว่าเกิดสภาวะอะไรขึ้นบ้าง กระบวนการสรุปชี้ให้เห็นสภาวะธรรม ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และการตกหลุมแห่งความประมาทคือกรรมต่างๆ และการเผลอไปตามยถากรรม

เวลาที่ใช้ 45 – 60 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 – 30 คน

การจัดสถานที่

- ควรจัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้น/นั่งเก้าอี้
- มีพื้นที่โล่งพอให้ทำกิจกรรมโดยไม่เกิดไม่อันตรายจากสิ่งกีดขวาง

วัสดุอุปกรณ์ ผ้าผูกตาจำนวนเท่ากับครึ่งหนึ่งของจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
อธิบายกติกาของกิจกรรม	5 - 10 นาที
ทำกิจกรรม “ตามหาลูก”	5 - 10 นาที
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในคู่ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน	5 - 10 นาที
สรุปการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่	20 - 30 นาที
บรรยายสรุป และอภิปรายซักถาม	10 - 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากกิจกรรมผลแห่งความประมาท ถ้าใช้เป็นกิจกรรมโดดๆ ให้ กระบวนการกล่าวถึงความสำคัญของสติ และการรู้สึกตัวก่อน

2. กระบวนการเตรียมกิจกรรม โดยมีขั้นตอนและกติกาดังนี้

- แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่มจำนวนเท่าๆ กัน
- กลุ่มที่ 1 สมมุติให้เป็นพ่อแม่หรือแม่ กลุ่มที่ 2 เป็นลูก
- แจกผ้าปิดตาให้กลุ่มพ่อแม่คนละ 1 ผืน

- ให้กลุ่มที่เป็นพ่อหรือแม่เดินไปหาลูก 1 คน
3. กระบวนการชี้แจงกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมลงมือเล่นโดยมีขั้นตอนและกติกาดังนี้
- ลูก เอาผ้าผูกตาให้ ไม่ให้มองเห็น
 - ให้ลูกออกไปยืนอยู่ห่างจากพ่อ/แม่ไปพอสมควร หลังจากปิดตาให้พ่อ/แม่แล้ว
 - ให้พ่อ/แม่เดินตามหาลูกของตนให้พบ โดยกระบวนการเตือนให้คอยสังเกตว่า ต ก หลุมแห่งความประมาทอะไรบ้าง
- เมื่อพบแล้วให้ลูกแกะผ้าผูกตาให้พ่อ/แม่
4. ให้ผู้เล่นแต่ละคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองว่าได้เห็นสภาวะธรรมอะไรในตนเองบ้างให้กลับมานั่งล้อมวงเป็นกลุ่มใหญ่สำรวจว่าแต่ละคนหลุมอะไรบ้าง เช่น หลุมความกลัว ความสงสัย ความอยากทำให้สำเร็จ และสำรวจว่าแต่ละคนมีสติรู้ตัวมากน้อยเพียงใด โดยกระบวนการทำหน้าที่ซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ชัดเจนขึ้นหรือสรุป เน้น และเชื่อมโยงประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ
5. กระบวนการบรรยายสรุปให้เห็นผลของการขาดสติ ที่ทำให้เกิดความวิตก และความทุกข์ได้มากมายทั้งๆ ที่เป็นเพียงเกมการเล่น

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดซึ่งนำการปฏิบัติได้
- มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติและผลของความประมาท
- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อน ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในตนเอง

หมายเหตุ ในการอธิบายกติกาของเกม กระบวนการอาจอธิบายให้ชัดเจน เช่น ห้ามส่งเสียงเรียกกัน หรือไม่บอกกติกาให้เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสับสนและสงสัยก็ได้จุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่การกระตุ้นให้เห็นสภาวะธรรมคือความเป็นจริงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวของแต่ละคน

กิจกรรม 5 : ผ่อนพักตระหนักรู้

วัตถุประสงค์ ฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และอธิบายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

สาระสำคัญ กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพักผ่อน โดยให้ฝึกกำหนดสติขณะพักผ่อน ไม่หลับไปโดยไม่รู้สติ พร้อมทั้งอธิบายว่าการพักผ่อนในวิธีนี้จะช่วยให้สดชื่นมากกว่าการนอนหลับจริงๆ ขณะให้พักผ่อน อาจเปิดเพลงประกอบคลอไปเบาๆ

เวลาที่ใช้ 30 - 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม	จำนวนประมาณ 20 - 30 คน
การจัดสถานที่	จัดห้องให้มีที่นอนกับพื้น โดยมีผ้าหรือเสื่อปูรอง
วัสดุอุปกรณ์	เสื่อหรือผ้าปูนอน หมอนเล็กๆ ที่ไม่สูงมาก

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
อธิบายกิจกรรม และประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ	5 - 10 นาที
ให้สมาชิกนอนพัก	30 - 60 นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	15 - 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนกรอธิบายวิธีการนอนอย่างมีสติ และมีความรู้สึกตัวและประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติว่าทำให้สดชื่น และได้พักผ่อนอย่างแท้จริงยิ่งกว่าการนอนปกติ
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพัก โดยเปิดเสียงธรรมชาติหรือเพลงประกอบเบาๆ ให้ทุกคนอยู่ในความสงบสะท้อนประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่สั้นๆ (จะทำหรือไม่ทำก็ได้ ขึ้นกับเวลาและจุดมุ่งหมายของกระบวนกร)

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนกร

เข้าใจวิธีขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดซึ่งนำการปฏิบัติได้

กิจกรรม 6 : การพูดและฟังอย่างมีสติ

วัตถุประสงค์ ฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

สาระสำคัญ กระบวนกรบรรยายถึงวิธีการและความสำคัญของการพูดและการฟังอย่างมีสติ และสัมมาวาจาสั้นๆ แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ผลัดกันเล่าความประทับใจของตนเอง ทั้งผู้พูดและผู้ฟังให้พูดและฟังด้วยความรู้สึกตัว ผู้ฟังให้ทำหน้าที่รับฟังอย่างเดียว ไม่ต้องซักถามหรือแสดงความคิดเห็น จบแล้วมาสรุปการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง

วัสดุอุปกรณ์ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เป็นพิเศษ

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “การพูดและการฟังอย่างมีสติ”	5 - 10 นาที
อธิบายกิจกรรม	3 - 5 นาที
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผลัดกันเล่าเรื่องประทับใจ	15 - 20 นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	20 - 40 นาที
บรรยายสรุป และอภิปรายซักถาม	15 - 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ภาระงานบรรยายวิธีการและประโยชน์ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ โดยใช้หลักธรรมเรื่องสัมมาวาจา และการรู้สึกตัว
2. ภาระงานอธิบายกิจกรรมว่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กันผลัดกันเล่าเรื่องประทับใจของตนเอง โดยผู้พูดมีความรู้สึกตัวในการพูดผู้ฟังมีความรู้สึกตัวในการฟัง และขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เลือกจับคู่กับคนที่ตนคุ้นเคยน้อยที่สุดในกลุ่ม
3. ให้เวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการพูดและการฟังอย่างมีสติคู่ละ 15 - 20 นาที โดยให้บริหารเวลาตนเองในคู่ของตน (หรือภาระงานจะเคาะระฆังบอกเวลาให้ก็ได้)
4. กลับมาสะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่โดยภาระงานเป็นผู้นำการอภิปรายซักถามและเชื่อมโยงประเด็นเข้ากับหลักการเจริญสติวิปัสสนา
5. ภาระงานบรรยายสรุป และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

ทักษะที่จำเป็นสำหรับภาระงาน

เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดซึ่งนำการปฏิบัติได้

กิจกรรม 7 : การนวดคลายเครียด

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถดูแลร่างกายตนเองและผู้อื่นได้โดยเฉพาะในยามเกิดความตึงเครียด
- เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความเอื้ออาทรและช่วยกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับหลักเบื้องต้นของการนวดผ่อนคลาย

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและทักษะเบื้องต้นในการนวดตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพกายที่ส่งผลต่อจิตใจในชีวิตประจำวันด้วย

เวลาที่ใช้ 45 - 60 นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน (ไม่ควรเกิน 45 คน)

การจัดสถานที่ พื้นที่โล่ง เปิดกว้าง

วัสดุอุปกรณ์ แผ่นรองปูพื้น (ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สะดวกที่จะนอนกับพื้น)

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการเกริ่นนำ และทำสมาธิร่วมกับสมาชิกกลุ่ม	15 นาที
กระบวนการสาธิตขั้นตอนการนวดโดยให้สมาชิกกลุ่มทำตาม	30 นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	20 - 30 นาที
กระบวนการสรุปกิจกรรม	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการเริ่มต้นด้วยการขอให้ทุกคนล้างมือล้างเท้าให้เรียบร้อย จากนั้นจึงมานั่งรวมกัน โดยให้แต่ละคนหาพื้นที่ว่างสำหรับนั่งสมาธิบนพื้นและไม่อยู่ใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ จนเกินไป เมื่อทุกคนหาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว กระบวนการจึงเริ่มกล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการนวดเพื่อผ่อนคลาย แล้วนำเข้าสู่การทำสมาธิ โดยเน้นที่จะระลึกถึงบุญคุณของบิดามารดา การสร้างความสุขภายในกายและใจและการกำหนดลมหายใจโดยการเคลื่อนไหวรู้สึกไปยังจุดต่างๆ ของร่างกาย

2. หลังจากการที่นั่งสมาธิประมาณ 10 นาที กระบวนการจึงขอให้ทุกคนลืมตาขึ้น และเริ่มต้นนำกิจกรรมการนวดเพื่อผ่อนคลาย โดยมีวิธีการคือ การใช้ 2 มือ นวดหน้าผาก ขอบคิ้ว ขอบเบ้าดวงตา ขมับ กลางศีรษะ ไบหู ร่องข้างจมูก ร่องระหว่างจมูกกับริมฝีปาก ร่องระหว่างริมฝีปากกับคาง ท้ายทอย คอด้านหลัง บ่า ไหล่ แขนซ้าย แขนขวา มือซ้าย มือขวา นิ้วทั้ง 10 นิ้ว ขา สะโพก ซ้าย สะโพกขวา หน้าขาซ้าย หน้าขาขวา ลูกสะบ้าเข่าซ้าย ลูกสะบ้าเข่าขวา หน้าแข้งซ้าย หน้าแข้งขวา หน้าเท้าหลังเท้าซ้าย หน้าเท้าหลังเท้าขวา น่องซ้าย น่องขวา ดัดเอว และดัดหลัง ซึ่งทั้งหมดนั้นเป็นการนวดเพื่อกระตุ้นประสาท ทำให้โลหิตไหลเวียน

3. จากนั้น กระบวนการขอให้แต่ละคนจับคู่เพื่อสลับกันนวดให้กับผู้อื่น โดยเน้นที่การสร้างสัมผัสที่ดี อ่อนโยน อบอุ่น อันถือเป็นการมอบความรู้สึกและความปรารถนาดีให้กับเพื่อน

4. หลังจากที่ทุกคนสลับกันวาดจนครบแล้ว กระบวนกรจึงขอให้ทุกคนสรุปประสบการณ์ ความรู้สึกที่ได้รับทั้งจากการเป็นผู้วาดและผู้ถูกวาด แล้วจึงสรุปปิดท้ายกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนกร

- องค์ความรู้เกี่ยวกับทักษะการวาดผอนคลาย
- ความสามารถในการนำเสนอและถ่ายทอดขั้นตอนของกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
- ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผอนคลาย เป็นกันเอง

กิจกรรม 8 : ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้หลักการคิดอย่างใคร่ครวญและเป็นขั้นตอน
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำวิธีการคิดอย่างใคร่ครวญมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และฝึกทักษะการคิดและพูดในเชิงเร้ากุศล

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ หรือการทำในใจโดยแยกกาย ซึ่งเป็นการพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย การคิดอย่างมีระบบ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยอุบาย การคิดแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วย ตัดหน้าอุปทานของตนเข้าจับ (analytic reflection, critical reflection, systematic reflection) เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบง่ายๆ โดยใช้ความเป็นปกติ ความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และความคิดที่เป็นระบบไม่มีทฤษฎีซึ่งจะทำให้เราได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาในชีวิต โดยกิจกรรมการเรียนรู้จะเลือกใช้สิ่งของหนึ่งอย่างซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว มีคุณค่าและมีความสำคัญทางจิตใจกับผู้เข้าร่วมคนใดคนหนึ่ง และให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ รวมทั้งเจ้าของสิ่งนั้นๆ ค่อยๆ สืบสาวลงไปจนถึงคุณค่าแท้อันเป็นแก่นสาระของสิ่งนั้น โดยกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 3 รอบ รอบแรก จะเป็นการระบุสิ่งที่สายตามองเห็นโดยไม่นำความคิดหรือการให้คุณค่าความหมาย มาเกี่ยวข้อง เช่น การระบุขนาด น้ำหนัก สี รูปทรง เป็นต้น รอบที่สอง จะเป็นการระบุถึงที่มาบุคคล และกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นและดำรงอยู่ของสิ่งของนั้นๆ เช่น โรงงานผู้ผลิต คนออกแบบ ประโยชน์ที่เป็นสาระสำคัญของสิ่งนั้นๆ เช่น การนำไปใช้งานในลักษณะที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการผลิตหรือประโยชน์ปัจจุบัน เป็นต้น ต่างจากคุณค่าเทียมที่มักจะเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ผูกติดอยู่กับคุณค่าจากภายนอก เช่น การได้รับความยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น

กิจกรรมการพิจารณาสิ่งของทั้งสามรอบนี้ ช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงกระบวนการคิดและการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามเหตุและปัจจัยอย่างแท้จริง ซึ่งมักจะ

ต่างกับการคิดในชีวิตประจำวันที่ผู้คิดมักจะมีการประเมินตัดสินหรือให้คุณค่าโดยลึ้มพิจารณาถึงองค์ประกอบด้านต่างๆ ของสิ่งหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบถ้วนถี่ และมักจะมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแยกส่วน ไม่เชื่อมโยงกับสิ่งหรือเหตุการณ์อื่นๆ ทั้งที่ในความเป็นจริง สิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ได้ดำรงอยู่ด้วยตัวของมันเอง แต่เป็นผลของสิ่งอื่นๆ หรือเหตุการณ์อื่นๆ เกิดขึ้นก่อนหน้าเสมอ และที่สำคัญคือการทำที่บุคคลจะสามารถระบุถึงคุณค่าแท้ที่แตกต่างจากคุณค่าเทียมของสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่างๆ ได้โดยไม่หลงติดยึดกับคุณค่าภายนอกที่ฉาบฉวย หรือพาให้บุคคลหลงติดอยู่ในความเพลิดเพลินหรือความไร้สาระของชีวิต

สำหรับกิจกรรมที่ต่อเนื่องกับหลักโยนิโสมนสิการ คือ ศิลปะการพาคนออกจากปัญหาหรือการพูดแบบเร้ากุศล ซึ่งยังคงใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือเช่นเดียวกัน กิจกรรมนี้จะมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ช่วยกันแก้ปัญหาให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาจากสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น โดยใช้คำพูดให้น้อยที่สุด แต่สามารถใช้สิ่งของหรือการกระทำประกอบไปด้วยได้ สาเหตุของการใช้การแสดงบทบาทสมมติเป็นเครื่องมือในกิจกรรมนี้ ซึ่งกำหนดให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้เข้าไปพูดกับตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ที่ละคน เนื่องจากการจำลองสถานการณ์ที่คล้ายจริงนั้นจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นสภาวะของตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนจริงๆ ซึ่งแตกต่างจากการคิดในจินตนาการ ดังนั้น นอกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นวิธีการที่ตนใช้ในการพูดเร้ากุศลผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงจิตใจของตนเองเมื่อต้องให้ความช่วยเหลือผู้อื่นว่ามีภาวะเช่นไรบ้าง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3.45 ชั่วโมง (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 –30 คน (ไม่ควรเกิน 45 คน)

การจัดสถานที่ พื้นที่โล่ง เปิดกว้าง

วัสดุอุปกรณ์ - กระดาษปฐพีขนาดใหญ่, ปากกา Whiteboard สีต่างๆ

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
ช่วงแรก	
- กระบวนการเกริ่นนำ	15 นาที
- สมาชิกแบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรม 3 รอบ	120 นาที
ช่วงที่สอง	
- กระบวนการเกริ่นนำ	15 นาที
- สมาชิกแบ่งกลุ่มผลัดกันแสดงบทบาทสมมติ	60 นาที
- สมาชิกกลุ่มสะท้อนประสบการณ์และการเรียนรู้	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ช่วงแรก

1. กระบวนการเกริ่นนำ และอธิบายกระบวนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จากนั้นจึงให้สมาชิกแบ่งกันเป็นกลุ่ม กลุ่มประมาณ 15 คน เมื่อสมาชิกแยกกันนั่งเป็นกลุ่มแล้ว กระบวนการจึงให้สมาชิกในกลุ่มเลือกสิ่งของหนึ่งอย่างซึ่งเป็นของส่วนตัวและมีคุณค่าทางจิตใจกับสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง เลือกได้แล้ว กระบวนการจึงอธิบายวิธีการทำกิจกรรม โดยแบ่งขั้นตอนออกเป็น 3 รอบ แต่ละรอบจะมีโจทย์ให้สมาชิกในกลุ่ม (รวมทั้งเจ้าของสิ่งของนั้น) ได้ช่วยกันระบุน (ซึ่งอาจจะมากกว่าคนละหนึ่งรอบก็ได้) เกี่ยวกับของสิ่งนั้น ได้แก่

รอบที่ 1 อธิบายสิ่งของนั้นๆ ตามที่ปรากฏแก่สายตาและการพิจารณาโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ขนาด น้ำหนัก สี รูปทรง โดยปราศจากการเติมคุณค่าหรือความหมายใดๆ ทั้งสิ้น

รอบที่ 2 อธิบายถึงที่มาตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงเมื่อสิ่งของนั้นกลายมาเป็นสมบัติของเจ้าของว่าเกี่ยวข้องกับบุคคล กระบวนการ สิ่งต่างๆ ทั้งที่มนุษย์สร้างขึ้นและที่อยู่ในธรรมชาติอย่างไรบ้าง

รอบที่ 3 อธิบายถึงคุณค่าแท้ หรือประโยชน์ที่เป็นสาระของสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นที่มาที่ทำให้สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้นหรือปรากฏอยู่ซึ่งต่างจากคุณค่าเทียม ที่มักจะเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ผูกติดอยู่กับคุณค่าจากภายนอก เช่น การได้รับความยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น

ในแต่ละรอบ ผู้ช่วยกระบวนการในแต่ละกลุ่มจะทำหน้าที่จดบันทึกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มระบุนลงบนกระดาษเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถย้อนทวนกลับมาพิจารณาได้ใหม่

2. เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ระบุนครบทุกคน ทั้ง 3 รอบแล้ว กระบวนการจึงขอให้สมาชิกได้สะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมดังกล่าว

ช่วงที่สอง

1. กระบวนการเล่าเรื่องสมมติ (หรือเรื่องจริง) ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลคนหนึ่งที่กำลังเผชิญกับปัญหาบางอย่าง โดยสมมติให้สมาชิกแต่ละคนเป็นเพื่อนสนิท หรือญาติที่ใกล้ชิดกับตัวละครสมมตินั้นๆ โดยมีโจทย์คือ ให้สมาชิกแต่ละคนคิดหาวิธีการโดยใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพูดหรือกระทำสิ่งที่จะช่วยเร้ากุศลให้ตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาดังกล่าวได้ออกจากภาวะความทุกข์นั้นๆ โดยมีข้อแม้ให้พูดน้อยที่สุด และสามารถใช้สิ่งของบางอย่างประกอบการพูดของตนเองในลักษณะอุปมาอุปไมยได้

2. เมื่อสมาชิกกลุ่มพร้อมแล้ว กระบวนการจึงขอตัวแทนสมาชิกกลุ่มให้แสดงบทบาทสมมติเป็นตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาดังกล่าวโดยให้เป็นผู้รับฟังแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องพูดโต้ตอบใดๆ จากนั้น ได้ขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสลับกันมาพูดตามโจทย์ที่ได้รับที่ละคนจนครบทั้งกลุ่ม

3. หลังจากนั้น กระบวนการจึงขอให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับ รวมทั้งสอบถามความรู้สึกของผู้ที่แสดงบทบาทสมมติเป็นตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ว่า รู้สึกอย่างไรบ้าง ในขณะที่รับฟังสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเข้ามาพูด มีคำพูดใดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางบวกที่เกิดขึ้นในใจของผู้ฟังบ้างหรือไม่? เพราะอะไรถึงเป็นเช่นนั้น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนครบทุกคน กระบวนการจึงสรุปปิดกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการสื่อสารขั้นตอนของกิจกรรมได้อย่างละเอียดชัดเจน
- ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- องค์ความรู้และทักษะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติ

กิจกรรม 9 : ฝึกใช้ไตรสิกขา

วัตถุประสงค์ ฝึกสติและความรู้ตัวให้ตั้งอยู่ในความปกติอย่างมีปัญญา

สาระสำคัญ กระบวนการใช้เวลาแต่ละคนได้อยู่กับตัวเอง 30 นาที ให้ฝึกใช้เครื่องมือสี่สิกขา คือ ความเป็นปกติ จิต ตสิกขา การรู้สึกตัวตามธรรมชาติที่ไหลไปเรื่อยๆ และปัญญาสิกขา เห็นความไม่เที่ยง เห็นว่าใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ไม่คงทน เป็นทุกข์ และไปถึงที่สุดคือบังคับไม่ได้ เมื่อได้เรียนรู้ความจริงของชีวิตว่ากายไม่เที่ยง ใจไม่เที่ยง ก็จะเลิกยึดถือชีวิตว่าเป็นเรา

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องให้มีบรรยากาศสงบ ผ่อนคลาย ให้แต่ละคนสามารถหามุมสงบของตนเองได้ อาจจะนั่งกับพื้น หรือนั่งเก้าอี้ ก็ได้

วัสดุอุปกรณ์ - วิทยู/เครื่องเล่น CD
- อุปกรณ์ที่จะใช้กววนความสนใจของสมาชิก แล้วแต่กระบวนการจะเลือก

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “การฝึกใช้ไตรสิกขา” และอธิบายกิจกรรม	5 - 10 นาที
ฝึกการรู้ตัว อยู่ในความปกติให้เกิดปัญญา	20 - 30 นาที
สะท้อนประสบการณ์และสรุปการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่	30 - 45 นาที
บรรยายสรุป และอภิปรายซักถาม	15 - 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนกรบรรยายหลักไตรสิกขาโดยสรุป และอธิบายการฝึกใช้ไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน คือ การอยู่ในความปกติ การมีสติรู้สึกรู้ตัวและมีปัญญาเข้าใจถึงไตรลักษณ์ของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในกายใจของตนเอง

2. ให้อ่านสมาธิฝึกการรู้ตัว 30 นาที โดยให้แต่ละคนเลือกมุมของตนเอง จะทำกิจกรรมอะไรก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในความสงบ ไม่รบกวนผู้อื่น และมีความรู้สึกรู้ตัวอยู่กับตนเอง ระหว่างที่สมาธิฝึกการรู้ตัวนี้บางคนอาจนั่งหลับตา ทำสมาธิ หรือเดินจงกรม กระบวนกรจะสร้างตัวกวน เช่น เปิดเสียงแปลกๆ เปิดหีบเพลง หรือ ตีกลองร้องเพลง ทำของตกเสียงดัง และอื่นๆ เพื่อสร้างเงื่อนไขให้สมาธิมองเห็นความไม่เที่ยงของจิตใจที่ถูกกระทบจากเงื่อนไขต่างๆ

3. กลับมาล้อมวง สะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยกระบวนกรคอยชี้ให้เห็นประเด็น และแนวทางในการเจริญสติวิปัสสนา

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนกร

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามากพอ และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้
- มีความแม่นยำในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติ และหลักไตรสิกขา
- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนถึงแนวทางการเจริญสติวิปัสสนา

กิจกรรม 10 : ส้ารวจมรณะวิถี

วัตถุประสงค์

- เพื่อสำรวจความรู้สึกนึกคิดของกลุ่มเกี่ยวกับความตายในมุมมองของสังคมปัจจุบัน
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับความตาย

● เพื่อให้กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมองข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความตาย **สาระสำคัญ** กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของตนเอง และมุมมองของผู้อื่นเกี่ยวกับความตาย โดยการใคร่ครวญคำถามเกี่ยวกับเรื่องความตาย 5 ข้อ แล้วนำคำตอบมาอภิปรายร่วมกัน

เวลาที่ใช้ 3 - 4 ชั่วโมง (ขึ้นขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน (ไม่ควรเกิน 45 คน)

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ 1 ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก ให้อัดต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

วัสดุอุปกรณ์ - Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน / หรือโปรแกรมนำเสนอ

- สมุดบันทึก/กระดาษ พร้อมดินสอ/ปากกา

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการเกริ่นนำ	10 นาที
กระบวนการถามคำถามเกี่ยวกับความตาย 5 ข้อและให้ผู้เข้ารับการอบรมใคร่ครวญและตอบคำถามลงสมุดบันทึก	30 - 40 นาที
แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	60 - 80 นาที
กระบวนการนำอภิปรายกลุ่มใหญ่และสรุปเกี่ยวกับความตาย	90 - 120 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องความตายซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ ความตายเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญและห่วงกังวลแต่กลับไม่มีการเรียนรู้ฝึกฝนให้มีความเข้าใจเรื่องความตายและสภาวะใกล้ตายอย่างเพียงพอที่จะสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ จึงนับว่าเป็นความประมาทอย่างยิ่ง เพราะความตายเปรียบเหมือนการสอบที่ไม่มีโอกาสแก้ตัว เราจึงควรเรียนรู้และฝึกฝนให้เข้าใจอย่างแท้จริง เป็นการเตรียมพร้อมไว้เสมอ การเรียนรู้เรื่องนี้มิใช่เพียงแค่การฟังบรรยายเท่านั้น หากทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เปิดใจรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

2. กระบวนการขอให้ผู้เข้ารับการอบรมใคร่ครวญและตอบคำถาม 5 ข้อโดยถามทีละข้อ และให้ผู้เข้ารับการอบรมบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกของตน คำถามคือ

- 2.1 ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ในสังคมรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อความตาย หากตัวเขา/คนใกล้ตัวต้องเผชิญกับความตาย
- 2.2 เหตุปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนรู้สึกเช่นนั้น (ทั้งในแง่ตนเอง ปัจจัยแวดล้อมและระบบโครงสร้างสังคม)
- 2.3 เท่าที่เราเห็นโดยทั่วไป สภาพผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นอย่างไร และมักได้รับการปฏิบัติดูแลรักษาอย่างไร
- 2.4 เพราะเหตุใดบ้างที่ทำให้ผู้ป่วยตกอยู่ในสภาพตามข้อ 2.3
- 2.5 หากสามารถเลือกได้ การตายอย่างไรที่เราปรารถนามากที่สุด
3. แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายคำตอบภายในกลุ่ม โดยเน้นให้ทุกคนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง
 4. กระบวนการนำให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นที่ละเอียด หากมีประเด็นซ้ำกันก็ให้ข้ามไปโดยมีเจ้าหน้าที่บันทึกคำตอบขึ้นบอร์ด นำกลุ่มให้อภิปรายซักถามเพิ่มเติม
 5. กระบวนการสรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาของกลุ่มส่วนใหญ่มีความปรารถนาตรงกันคืออยากตายแบบสงบ ปล่อยวาง ไม่เจ็บปวดทรมานทรมาย อยากตายที่บ้าน แวดล้อมด้วยญาติมิตรและบุคคลอันเป็นที่รัก สรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาจำแนกออกได้ 4 ด้าน คือ
 - 5.1 มิติทางกาย ตายสงบ ไม่ทรมานทรมาย ไม่เจ็บปวด
 - 5.2 มิติทางสิ่งแวดล้อม ตายท่ามกลางธรรมชาติ มีเสียงนกร้อง อากาศสดใส ตายท่ามกลางมิตรสหาย ครอบครัวหรือบรรยากาศที่อยากให้เกิดขึ้น
 - 5.3 มิติทางสังคม ตายอยู่ในบรรยากาศของครอบครัวผู้ใกล้ชิดติดมาล้าลากัน
 - 5.4 มิติทางจิตใจ ตายอย่างสงบ ปล่อยวาง สิ้นภาระและปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง พิจารณาเห็นความจริงตามธรรมชาติ
 6. กระบวนการนำอภิปรายถึงภาวะใกล้ตาย โดยที่มหาวิทยาลัยช่วยให้ข้อมูลภาวะของผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั้งในทางกายภาพและทางจิตวิญญาณ สรุปได้ดังนี้

ภาวะทางกายภาพ ผู้ป่วยจะมีอาการง่วงซึม หายใจติดขัด หายใจมีเสียง หอบ เหนื่อย คราง ระบบย่อยอาหารและทางเดินอาหารเสื่อม ทานอาหารน้อยลง ระบบขับถ่ายผิดปกติ ระบบประสาท/การรับรู้เสื่อม กล้ามเนื้อไม่มีแรง น้ำมูกน้ำลายผิดปกติ (มาก/น้อยเกินไป) โรคแพร่กระจายไปที่ก้านสมองหรือลามทั่วร่างกาย สมองผิดปกติ ร่างกายไม่ตอบสนองกับสิ่งแวดล้อม กล้ามเนื้อหดรูดไม่ทำงาน คางตก ชีพจรหยุด ความดันหยุด ก้านสมองตาย ตาไร้แวว ปลายมือปลายเท้าเขียวคล้ำ

ภาวะทางอารมณ์ จะซึมเศร้า สับสน กระสับกระส่าย เป็นทุกข์ ในทางพุทธศาสนา ภาวะใกล้ตาย หมายถึงการแตกดับทางกายและทางจิตวิญญาณ การแตกดับทางกายหมายถึงการเสื่อมสลาย ของธาตุ 4 คือ

การแตกดับของธาตุดิน – กล้ามเนื้ออ่อนแรง เที้ยวโยน ผอม มองไม่เห็น

การแตกดับของธาตุน้ำ – น้ำตาเยิ้ม มีเสลดมาก ตาแห้ง ผิวหนังแตกแห้ง คอแห้ง การได้ ยืนลดลง

การแตกดับของธาตุไฟ – อุณหภูมิในร่างกายลดลง ตัวเย็นลง การได้กลิ่นลดลง

การแตกดับของธาตุลม – หายใจเหนื่อย หอบ หายใจติดขัด สัญญาณชีพไม่ทำงาน

ภาวะทางจิตวิญญาณ ในทางศาสนานั้นเมื่อผู้ป่วยหมดลมแล้วก็ยังไม่ถือว่าตาย ต้องมีการแตกดับทางจิตก่อน เรามักได้ยินว่าผู้ป่วยใกล้ตายมักจะเห็นภาพเรื่องราวในอดีตที่ฝังใจหรือทำ บ่อยทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ซึ่งเรียกว่ากรรมนิมิต จากนั้นคตินิมิตก็จะปรากฏตามมา คตินิมิตจะ เป็นนิมิตที่บอกภพภูมิที่จะไปเกิดใหม่ซึ่งขึ้นกับกรรมที่ทำไว้ในชีวิต จิตสุดท้ายก่อนตายนั้นสำคัญ มาก เป็นพลังที่จะเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (ปล่อยวาง สามารถหลุด พ้นได้) คือเมื่อจะต้องตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วก็ทำใจยอมรับ ปล่อยวาง พร้อมตายไม่ห่วงไม่ ยึดติดอะไรทั้งสิ้น

7. วิทยากรแนะนำแนวทางการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งมี สาระสำคัญดังนี้

- ให้ความรักและเห็นอกเห็นใจอย่างไม่มีเงื่อนไข จริงใจ อบอุน อุดหนุน (ต่ออารมณ์โกรธ อุนเฉียว ของคนไข้) มีสติ สื่อสารพูดคุยอย่างเป็นธรรมชาติ

- ช่วยน้อมนำให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยนับถือ พูดชื่นชมสิ่งดีที่ผู้ป่วยทำ เพื่อช่วยให้จิตเป็นกุศลและสงบได้

- ช่วยรับฟังความในใจ เพื่อช่วยคลายปม ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ อันจะช่วยให้ผู้ป่วยละ วางความห่วงใยในสิ่งต่างๆ ได้

- กล่าวคำอำลา ขอขมาลาโทษระหว่างกัน บอกความในใจ

- สร้างบรรยากาศที่น้อมให้เกิดความสงบ เช่น เปิดเทปธรรมะ เปิดเพลงที่ผู้ป่วยชอบ ฯลฯ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนกร

- มีความรู้ความเข้าใจดีเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความตายและจิตวิญญาณ
- มีความเชื่ออย่างแท้จริงว่าตนเองจะสามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบและกล้าหาญ

ข้อสังเกตเพิ่มเติม

การใช้คำถามว่า คนส่วนใหญ่ในสังคมมีท่าทีหรือรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อเรื่องความตาย ทำให้ผู้เข้าอบรมต้องคาดเดาความคิดของผู้อื่นจากภาพที่เห็นหรือเรื่องราวที่ได้ยิน หากเปลี่ยนเป็น คิดอย่างไร..... จะได้คำตอบในมุมมองของผู้ตอบ อีกทั้งช่วยสะกิดใจให้ผู้เข้ารับการอบรมเริ่มรู้สึก ว่าความตายใกล้ตัวมากกว่า เพราะต้องเริ่มถามใจตัวเองตั้งแต่คำถามแรก

กิจกรรม 11 : ภาวนาโพวะ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคทำภาวนาโพวะ
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดลองปฏิบัติภาวนาโพวะ จนมีความเข้าใจเพียงพอที่จะฝึกภาวนาโพวะให้แก่ตัวเอง
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีประสบการณ์ภาวนาโพวะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ป่วยให้เกิดความสงบ มีจิตเป็นกุศล

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งในการฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น ให้จิตสงบ โดยใช้วิธีการของพุทธศาสนาฝ่ายธิเบต ที่เรียกว่าสมาธิภาวนาโพวะ ซึ่งเป็นวิธีเยียวยา และน้อมนำผู้ป่วยใกล้ตายให้เกิดความสงบและศรัทธาในความดีงาม หรือเข้าถึงสิ่งที่เขาเคารพศรัทธาสูงสุด เพื่อจะได้ตายด้วยจิตที่เป็นกุศล

เวลาที่ใช้ 40 - 60 นาที (ขึ้นอยู่กับเวลาที่มี)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่ง/นอนห่างกันคนละ 1 ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์ ระวังขนาดเล็กที่ให้เสียงกังวาน นุ่มนวล

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการบรรยายแนะนำ	2 - 5 นาที
ทำความเข้าใจ	5 - 10 นาที
กระบวนการภาวนา	20 - 30 นาที
แลกเปลี่ยนประสบการณ์และซักถามเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่	10 - 15 นาที

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

1. กระบวนการบรรยายแนะนำการภาวนาโพวะ และประโยชน์ของการทำภาวนาโพวะ
2. กระบวนการนำกลุ่มภาวนา โดยขอให้กลุ่มน้อมใจตามคำกล่าวนำดังนี้
 - ทำความสงบ ตามลมหายใจอยู่กับความสงบ ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายใจ น้อมจิตมาที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ระลึกว่าขณะนี้ก็มีเพียงลมหายใจที่อยู่ในความรู้สึกของเรา ให้วางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ลงชั่วคราว วางความกังวลหม่นหมอง ให้จิตรับรู้เพียงลมหายใจเข้าออก (ใช้เวลาสักพักเพื่อให้จิตสงบ)
 - จินตนาการว่าเรากำลังอยู่บนทุ่งหญ้าที่โล่งกว้าง ท้องฟ้าแจ่มใส อากาศบริสุทธิ์ เป็นท้องฟ้าที่กว้าง มีเพียงเราผู้เดียวที่อยู่ในทุ่งโล่งนั้น สัมผัสถึงความสงบ สงัดของบรรยากาศรอบตัว ทำใจให้โล่ง ไม่ต่างจากท้องฟ้าที่กว้างและโปร่งใส
 - น้อมใจนึกต่อไปว่า ที่ท้องฟ้าเบื้องหน้าเราปรากฏสิ่งที่เราเคารพนับถือ อาจเป็น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ ครูบาอาจารย์ที่เคารพ รู้สึกในใจว่าท่านกำลังเสด็จมาอยู่บนท้องฟ้า เบื้องหน้าเรา รอบกายเปล่งได้ด้วยรัศมีที่เปล่งปลั่ง แสงนั้นขาวนวลสว่าง ให้อธิษฐานในใจว่า ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้พระกรุณาของท่าน ช่วยให้เราหายหม่นหมอง บำบัดความทุกข์โศกโรคภัย กิเลส อวิชชาในใจเรา ช่วยให้เรา มีกำลังกาย กำลังใจที่เข้มแข็ง ให้รู้สึกถึงพระกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นที่อยู่เบื้องหน้าเรา
 - จินตนาการต่อไปว่ารัศมีเปล่งปลั่งนั้นแผ่ลงมาเป็นลำแสงที่ใส อ่อนโยน ตรงมายังตัวเรา เป็นแสงแห่งกรุณาที่ช่วยเยียวยา ความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บในตัวเรา บำบัดปัดเป่าโรคทางวิญญาณ ความเศร้าหมองในใจ
 - ให้รู้สึกว่าลำแสงแห่งการุณยานั้นได้ซึมซาบอาบตัวเราซ้ำแรกไปทุกส่วนกาย รู้สึกถึงผัสสะแห่งความอ่อนโยนเมตตาของลำแสงรู้สึกถึงการซ้ำแรกอาบรดของลำแสงจนร่างเราเรืองไปด้วยแสงเปล่งปลั่งเป็นร่างแสง ลำแสงได้แผ่จนร่างเรากลับคืนไปกับลำแสงนั้น
 - รู้สึกถึงทุกข์ที่เบาบางลงทั้งกายและใจ จินตนาการต่อไปว่า ร่างที่เรืองแสงนั้น ล่องลอยขึ้นไปเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ปกคลุมไปด้วยบารมีแห่งกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น พยายามประคองให้ร่างเรืองแสงนั้นอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นให้นานที่สุด
 - เมื่อรู้สึกสมควรแก่เวลา ก็ขอให้ลำแสงนั้นค่อยๆ เลือนหายไป สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อัศจรรย์มากก็ค่อยๆ เลือนหายไป ตัวเราก็น้อมกลับมาสู่ที่เดิม กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยความสงบ (ให้สัญญาณาระฆังเล็ก 3 ครั้ง)
3. กระบวนการนำอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และซักถามเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ ความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการทำภาวนาโพวะ

กิจกรรม 12 : สื่อวิญญาณ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจสภาวะส่วนลึกที่อยู่ในใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ค้างคาใจที่อาจจะไม่เคยตระหนักหรือคำนึงถึงอย่างจริงจัง หรือกระทำอย่างต่อเนื่อง จะเป็นโอกาส ที่ได้สัมผัสสภาวะจิตและเกิดการใคร่ครวญที่จะสามารถให้อภัย ขอโทษกรรม สร้างจิตที่มีความ กุณมาและเมตตา อันนำไปสู่หนทางการปล่อยวาง ไม่ยึดติด ปลดปล่อยปมทุกข์ให้กับตนเองไป ด้วย

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ในใจ โดยการ คำนึงถึงคนใกล้ชิดที่จากไป นึกถึงความผูกพันปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งด้านดีและด้านที่เราทำไม่ดี กับเขาในอดีตที่ผ่านมา เราคิดอย่างไรในตอนนั้น และรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ จากนั้นให้เขียนความ ในใจลงสมุดบันทึก แล้วแบ่งปันความในใจให้กลุ่มทราบตามความสมัครใจ สุดท้ายกระบวนการนำ อภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับ ผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกัน คนละ 1 ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์ สมุดบันทึก/กระดาษ พร้อมดินสอ/ปากกา

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
เกริ่นนำเข้าสู่เรื่อง	5 นาที
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสงบใจ คิดคำนึง ใคร่ครวญ และเขียนบันทึก ความในใจ	15 - 20 นาที
แบ่งปันความในใจและอภิปรายข้อคิด	30 - 40 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนกรกล่าวนำเรื่องและวัตถุประสงค์
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสงบใจ คิดคำนึง ใคร่ครวญ และเขียนบันทึกความในใจ
3. สมาชิกกลุ่มแบ่งปันความในใจ (ตามความสมัครใจ)

4. กลุ่มอภิปรายข้อคิดจากกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ทักษะการฟังด้วยใจ
- ความสามารถในการช่วยคลายปม/ปิดแผลใจของผู้ทำกิจกรรม

ข้อสังเกต

1. กิจกรรมนี้มีความละเอียดอ่อนมาก เนื่องจากเป็นเรื่องที่กระทบกระเทือนจิตใจ เปรียบเสมือนการเปิดแผลใจที่ต้องเตรียมยาไว้ให้พร้อม เป็นกิจกรรมที่ทำให้ระลึกถึงการพลัดพรากและความสูญเสียและสิ่งที่ไม่อาจเรียกกลับคืนได้ จึงเป็นไปได้มากที่ผู้ทำกิจกรรมจะจมดิ่งอยู่กับความโศกเศร้า สะเทือนใจจนกลับคืนสู่อารมณ์ปกติได้ยาก จำเป็นที่จะต้องมีกิจกรรมที่เหมาะสมต่อกิจกรรมนี้เพื่อโอบรับความเจ็บปวดและช่วยเยียวยาจิตใจด้วย

2. การทำกิจกรรมนี้ควรมีเวลามากพอ เพราะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก รีบเร่งไม่ได้ อีกทั้งเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราวอารมณ์ และประสบการณ์ตรงของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะให้ประโยชน์มากกว่าการใช้เวลาเพื่อการอภิปรายทางความคิดหรือหลักการ

กิจกรรม 13 : พิธีกรรมทำสังฆทาน

วัตถุประสงค์

- เพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ
- เพื่อน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การพิจารณาความตายและไตรลักษณ์
- เพื่อสร้างความสบายใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้มุ่งน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การพิจารณาความตายและไตรลักษณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับด้วยการทำพิธีสังฆทาน

เวลาที่ใช้ 20 - 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบที่เหมาะสมกับการทำพิธีสังฆทาน ด้านหน้าวางโต๊ะหมู่บูชาและอาสนะสงฆ์ ผู้เข้าพิธีนั่งกับพื้น ขนาดห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมพิธี เจียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์

- ชุดโต๊ะหมู่บูชา พร้อมพระพุทธรูปและอุปกรณ์ประจำโต๊ะหมู่บูชา ดอกไม้ ธูปเทียน
- เครื่องสังฆทาน พร้อมอาหารคาวหวาน และปัจจัยถวายพระ

- พรหมปูพื้น/เสื่อ เพื่อรองรับอาสนะพระ
- อาสนะพระ/ผ้าปูสำหรับพระสงฆ์นั่ง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ทุกคนนั่งสำรวจ กระบวนกรจตุรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย กราบพระพร้อมกัน
2. กระบวนกรกล่าวอาราธนาศีล
3. ทุกคนรับศีล
4. กระบวนกรกล่าวนำถวายสังฆทาน ทุกคนกล่าวตาม
5. พระสงฆ์รับถวายและให้พร
6. ทุกคนกรวดน้ำอุทิศบุญกุศล อโหสิกรรม และรับพร

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนกร

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิธีสังฆทาน
- การอาราธนาศีล 5
- การกล่าวคำถวายสังฆทาน

กิจกรรม 14 : พินัยกรรมชีวิต

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระลึกถึงความตาย ฝึกเตรียมตัวตาย เตรียมมละวาง/ปล่อยวางสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดในชีวิตประจำวัน
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดใคร่ครวญว่ามีสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำและรีบทำเสีย
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิต ระลึกถึงความตาย สัมผัสรู้สึกถึงความจริงว่าอาจตายเมื่อใดก็ได้ โดยการคิดถึงสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดในชีวิตประจำวัน ผ่านกิจกรรมเขียนพินัยกรรมชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ไม่ประมาทกับชีวิต คิดได้ว่ามีสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำก็รีบทำเสียก่อนที่จะหมดโอกาสได้ทำ

เวลาที่ใช้ 40 - 60 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ 1 ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์ - Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน

- สมุดบันทึก/กระดาษ พร้อมดินสอ/ปากกา

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
ให้เขียนนิยามกรรมชีวิตลงในสมุดบันทึก	10 -15 นาที
ให้บันทึกสิ่งของ/คนที่รักและผูกพันมาก 10 อันดับ	10 -15 นาที
อภิปราย/สรุปข้อคิดจากกิจกรรม	15 - 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนนิยามกรรมชีวิต โดยการใคร่ครวญว่า ถ้าหากใกล้ตายเราอยากทำอะไร โดยมีรายละเอียด 7 ประเด็น ดังนี้

- เราอยากให้การทรัพย์สินเงินทองอย่างไร
- เราอยากให้การเกี่ยวกับครอบครัว/คนที่อยู่ต่อไปอย่างไร
- เราอยากให้การเกี่ยวกับการงาน/กิจกรรม/ธุระกรรม ที่ค้างค้างอย่างไร
- เราอยากให้การเกี่ยวกับร่างกาย/อวัยวะของเราเมื่อตายไปแล้วอย่างไร
- เราอยากให้การงานศพของเราอย่างไร
- ขณะป่วยระยะสุดท้าย วิธีการรักษาแบบใดที่เราไม่ต้องการ
- บุคคลที่เราไว้วางใจ 2 คนที่จะให้การ 6 ข้อข้างต้น คือใคร

2. ให้บันทึกสิ่งที่รักและผูกพันมาก 10 อันดับ (อาจเป็นคน/สิ่งของ)

3. ให้พิจารณาว่าหากจะต้องสูญเสียคน/ของข้างต้นอะไรที่จะยอมสูญเสียก่อนให้เรียงลำดับ 1-10

4. กระบวนการนำอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ชักถามถึงประเด็นที่ปล่อยวาง/จัดการได้ยากกว่าเป็นเพราะเหตุใด จากนั้นให้ข้อคิดว่าในชีวิตจริงต้องมีสักวันที่เราจะสูญเสียสิ่งข้างต้น (เช่น ไฟไหม้ โจรปล้น ฯลฯ) และเมื่อเราตายเราจะสูญเสียทั้งหมดเลย เพราะความตายมาพรากไป ดังนั้น เราจะปล่อยวางได้หรือไม่ ไม่เขาตายก่อน เขาก็ตายก่อน จึงขอให้ หนีอยู่อย่างไม่มียึดติด หนีปล่อยวางตั้งแต่บัดนี้

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ ความสามารถในการใช้คำถามที่ให้ความรู้สึก

กิจกรรม 15 : ปลดปล่อย

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบหลักการในการสืบค้นความต้องการของผู้ป่วยในทุกมิติทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สามารถช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจคลี่คลายความกังวลให้ผู้ป่วย
- ฝึกเชื่อมโยงความรู้จากหลักการสู่การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง อันจะช่วยให้สามารถเข้าใจได้ดีขึ้นและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีดูแลตนเองและผู้ป่วยระยะสุดท้ายผ่านการทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง เฉพาะอย่างยิ่งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ป่วย ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจปณิใจของผู้ป่วย และช่วยคลี่คลายให้เกิดความสบายใจและสงบใจ

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นเพื่ออภิปรายร่วมกัน ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่เพียงพอสำหรับจัดเป็นที่นอน ของคนไข้และผู้เยี่ยมไข้เป็นคู่ๆ ระยะห่างกันเพียงพอที่เสียงพูดจะไม่รบกวนกันและกันและเป็นห้องที่เงียบ ไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์ ผ้าปูนอนสำหรับผู้ป่วยจำนวนเท่ากับครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการชี้แจงกิจกรรม	5 นาที
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่เพื่อเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมรับฟังข้อมูล บทบาทและสงบใจ แสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบ	10 - 15 นาที
อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม	30 - 40 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม
2. จับคู่เพื่อแสดงเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมโดยมีกติกา ดังนี้

คนที่ 1 เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นแม่ที่มีความซุนใจ โกรธเคืองลูกชายที่ไปรัก และอยู่กับหญิงที่แม่ไม่เห็นควร จึงมีอาการหงุดหงิดพาล พูดไม่ดีกับเพื่อนที่มาเยี่ยม

คนที่ 2 เป็นเพื่อนผู้ที่มาเยี่ยมด้วยความรักและความห่วงใย ชวนพูดคุยเพื่อจะให้เพื่อนสบายใจ ได้ระบายความในใจ ผู้มาเยี่ยมยอมรับความหงุดหงิดของเพื่อนด้วยเมตตา ตั้งใจรับฟังอย่างลึกซึ้งจนตระหนักถึงปมในใจของเพื่อนว่าโกรธลูกเพราะรักและห่วงใย น้อยใจที่ลูกไม่รักไม่เชื่อแม่ กตีกากำหนดให้ผู้เยี่ยมพยายามฟังและพูดให้คนป่วยผ่อนคลายช่วยปลดเปลื้องความโกรธและห่วงกังวลของผู้ป่วย น้อมนำให้ผู้ป่วยใดใคร่ครวญความจริงของชีวิตจนสามารถละวาง และสงบใจได้

3. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จกระบวนการได้ซักถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ โดยกระบวนการใช้คำถามชี้้นำให้แต่ละบุคคลสำรวจความรู้สึกในแต่ละขณะจิตที่ฟังและพูดว่ารู้สึกอย่างไร? คำพูดอย่างไรที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น ท่าทีอย่างไรที่ทำให้รู้สึกอบอุ่น วางใจ กล้าเผยความในใจ คำพูดอย่างไรที่ช่วยให้เราจับทางได้ว่าผู้ป่วยมีความกังวล/ยึดติดกับสิ่งใด ฯลฯ ในขณะที่กลุ่มอภิปรายผู้ช่วยกระบวนการจะเขียนคำตอบไว้บนบอร์ดเพื่อให้กลุ่มได้ทบทวนตรวจสอบจิตตัวเองและข้อพึงปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วย คำพูดและพฤติกรรมที่ควรแสดงต่อผู้ป่วย ซึ่งสรุปข้อควรปฏิบัติได้ดังนี้ ให้ความรักความใส่ใจและความเห็นอกเห็นใจด้วยเมตตา ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลและการสัมผัสที่ใส่ใจ รับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อรับรู้และช่วยคลี่คลาย ปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจ พูดถึงคุณความดีของผู้ป่วย และช่วยโน้มนำให้ปล่อยวาง สงบใจ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั้งด้านการแพทย์และจิตวิญญาณ
- ความช่างสังเกตที่สามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่เห็นไปสู่หลักทฤษฎี

ข้อสังเกต การอภิปรายกลุ่มใหญ่ ทำให้บางคนไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเนื่องจากข้อจำกัดของเวลา หากปรับเปลี่ยนให้แต่ละคู่แลกเปลี่ยนความเห็นกันเองว่า รู้สึกอย่างไรต่อท่าทีและคำพูดของกันและกัน ในการเยี่ยมเยียน พูดคุย ซักถาม อาจจะช่วยให้แต่ละคนได้ ทราบข้อมูลและสัมผัสความรู้สึกลึกซึ้ง เนื่องจากได้รับทราบจากคู่ของตนว่าเขารู้สึกอย่างไรต่อภาษากาย และภาษาก้อยคำของเรา อีกทั้งต้องคิดทบทวนความรู้สึกของตนเอง เพื่ออธิบายให้เพื่อนได้เข้าใจว่าทำไมเราจึงรู้สึกเช่นนั้น

กิจกรรม 16 : มรณสติภาวนา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญมรณสติ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้

สาระสำคัญ เป็นการเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหมั่นระลึกถึงความตายผ่านการฝึกมรณสติภาวนา เพื่อความไม่ประมาท เข้าใจและยอมรับสัจธรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นการเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบปล่อยวาง

เวลาที่ใช้ 40 - 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ขนาดของห้องควรมีพื้นที่ใหญ่เพียงพอต่อการนอนห่างกัน อย่างน้อยคนละ 1 ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์

- CD มรณสติ (บทพิจารณาความตาย "ตายก่อนตาย")
- ระฆังขนาดเล็กที่ให้เสียงกังวาน นุ่มนวล
- ผ้าปูนอนจำนวนเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
เกริ่นนำเข้าสู่เรื่อง	5 นาที
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกที่นอน	2 - 3 นาที
น้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก	10 - 15 นาที
เปิด CD มรณสติ (บทพิจารณาความตาย "ตายก่อนตาย")	20 - 30 นาที
อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์	10 - 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนหาบริเวณที่สามารถนอนราบได้สะดวก ระยะห่างจากผู้อื่นประมาณ 1 ช่วงแขนขึ้นไป นอนราบในสภาพที่ผ่อนคลาย ถอดแว่น ตามลมหายใจเข้าออก ช้าๆ ผ่อนคลาย เบาสบาย
2. กระบวนกรเปิด CD มรณสติ บทพิจารณาตายก่อนตาย ประกอบเสียงดนตรีเบาๆ และเคาะระฆังเป็นระยะ
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างฟังบทภาวนา
4. แลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการภาวนา

5. ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องมรณสติภาวนาเพิ่มเติมว่า มรณสติมีขึ้นเพื่อให้รู้ถึงความตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน และให้เราคุ้นชินกับความตายของเราเอง

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ มีความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์มรณสติภาวนา

ข้อสังเกต การเจริญมรณสติภาวนาเป็นเรื่องที่สำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นการฝึกจิตใจให้เข้าใจความจริงตามกฎของธรรมชาติ เพื่อการเตรียมตัวให้พร้อมต่อความตาย ช่วยให้นดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท ดังนั้นจำเป็นเลือกจังหวะเวลาในการทำกิจกรรมนี้อย่างเหมาะสม จึงจะได้ผลสมความมุ่งหมาย

กิจกรรม 17 : สื่อสันติสุข

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบหลักการในการบอกความจริงแก่ผู้ป่วย
- ฝึกเชื่อมโยงความรู้จากหลักการสู่การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง อันจะช่วยให้

สามารถเข้าใจได้เพียงพอที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีดูแลตนเองหรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายผ่านการทดลองปฏิบัติด้วยสถานการณ์จำลอง เฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสังเกตสภาพจิตใจและความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเองหรือผู้ป่วย ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยอย่างเพียงพอ เพื่อหาจังหวะบอกความจริง ฝึกการใช้ภาษาและท่าทีที่เหมาะสมในการแจ้งข่าวร้ายต่อผู้ป่วย

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นเพื่ออภิปรายร่วมกัน ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่เพียงพอสำหรับจัดเป็นที่นอนของคนไข้และผู้เยี่ยมไข้เป็นคู่ๆ ระยะเวลาห่างกันเพียงพอที่เสียงพูดจะไม่รบกวนกันและกัน และเป็นห้องที่เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

วัสดุอุปกรณ์ - ผ้าปูนอนสำหรับผู้ป่วยจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- Flipchart/White board พร้อมปากกาเขียน

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการชี้แจงกิจกรรม	5 นาที
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่เพื่อเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมรับฟังข้อมูล บทบาท และสงบใจ แสดงบทบาทที่ได้รับมอบ	10 - 15 นาที
อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม	30 - 60 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม

2. จับคู่เพื่อแสดงเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมโดยกติกา ดังนี้

คนที่ 1 เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย แต่ไม่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคร้ายที่ใกล้ตาย มีความเชื่อว่า จะหาย และมีความห่วงกังวลเรื่องลูกและงานมาก

คนที่ 2 เป็นญาติผู้น้อยมาเยี่ยมผู้ป่วยด้วยความรักและห่วงใยและได้รับมอบหมายให้เป็นผู้แจ้งข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย

3. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จกระบวนการได้นำอภิปราย ชักถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ โดยกระบวนการใช้คำถามชี้้นำให้แต่ละบุคคลสำรวจความรู้สึก ในแต่ละขณะที่ฟัง และพูดว่ารู้สึกอย่างไร? คำพูดอย่างไรที่ทำให้ผู้ป่วยดีขึ้น ทำที่อย่างไรทำให้รู้สึกอบอุ่น วางใจ คำพูดหรือทำที่อย่างไรของผู้ป่วยที่ช่วยให้เราประเมินได้ว่า ผู้มีจิตใจเข้มแข็งพอที่จะได้รับทราบข่าวร้ายได้หรือไม่ จากนั้นกระบวนการได้สรุปหลักการแจ้งข่าวร้ายดังนี้

- สังเกตสภาพจิตใจของผู้ป่วยว่าเข้มแข็งพอที่จะรับทราบข่าวได้หรือไม่

- เตรียมตัวและเตรียมใจที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยหลังจากแจ้งข่าว

- ชวนพูดคุยทั่วไปก่อน จึงค่อยๆ บอกข่าว ให้เวลาแก่ผู้ป่วยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ใช้วาจาและกิริยาที่เมตตาและนุ่มนวล พูดด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ช้าๆ เลือกคำพูดที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงคำที่อาจเสียดแทงความรู้สึก จับมือแตะแขนเบาๆ เป็นต้น

- ทิ้งระยะให้ชักถาม และให้ข้อเท็จจริงให้มากที่สุดเท่าที่จำเป็น

- หากผู้ป่วยขอให้ช่วยจัดการสิ่งใดควรจัดการให้

4. ในขณะที่กระบวนการชักถาม เจ้าหน้าที่จะบันทึกคำตอบขึ้นบอร์ด เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนข้อมูล

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั้งด้านการแพทย์และจิตวิญญาณ
- ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับหลักการแจ้งข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย/ญาติ

ข้อสังเกต กิจกรรมนี้ใกล้เคียงกับกิจกรรมปลดปล่อย (การเยี่ยมเพื่อนซึ่งป่วยระยะสุดท้าย) แต่มีจุดเน้นต่างกัน กิจกรรมปลดปล่อย เน้นการสืบค้นปมในใจของผู้ป่วยเพื่อช่วยคลี่คลายให้หายกังวล แต่กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เยี่ยมบอกความจริงซึ่งเป็นข่าวร้ายของผู้ป่วย ทั้ง 2 กิจกรรมเป็นการแสดงบทบาทสมมติ ผู้แสดงจำเป็นต้องใช้เวลาในการทำใจให้เข้าถึงความรู้สึกตามบทบาทที่กำหนด

กิจกรรม 18 : ถอดรหัสกระบวนการ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ถอดความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์ที่ได้รับในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ
- เพื่อให้กระบวนการได้ประเมินผลกิจกรรมและกระบวนการที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้ถอดความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์ตรงที่ได้รับในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา โดยอาศัยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดการสรุปประสบการณ์และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริงของแต่ละคน

เวลาที่ใช้ 60 - 90 นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน (ไม่ควรเกิน 45 คน)

การจัดสถานที่ พื้นที่โล่ง เปิดกว้าง

วัสดุอุปกรณ์ จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น เฌ็บบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการเกริ่นนำ	10 นาที
สมาชิกแบ่งกลุ่ม แลกเปลี่ยนและถอดความรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ	60 นาที
สมาชิกกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ในกลุ่มรวม	30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำ และขอให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็น กลุ่มละไม่เกิน 6 คน จากนั้น จึงให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งในแง่ความรู้สึกและความคิดที่ได้จากการเข้าร่วม กระบวนการในวันที่ผ่านมา โดยพยายามวิเคราะห์ว่ากิจกรรมแต่ละกิจกรรมส่งผลอย่างไรทั้งใน ด้านความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการเชื่อมโยงเข้าสู่บริบทของ ชีวิตและการทำงานในมิติต่างๆ

2. เมื่อสมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างครบถ้วนแล้ว กระบวนการจึงขอให้สมาชิก ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ในวงสนทนาวงใหญ่ แล้ว จึงเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้แสดงความรู้สึกนึกคิดเพิ่มเติม

3. จากนั้นกระบวนการจึงกล่าวสรุปและสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิกโดย ภาพรวม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการสื่อสารขั้นตอนของกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
- ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

กิจกรรม 19 : เดินภาวนา

วัตถุประสงค์ ฝึกการเดินอย่างมีสติ ผ่อนคลาย มีความสุขด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ การเดินเล่นอย่างมีสติ หาความสุขและความเพลิดเพลินในขณะที่เดิน ฝึกการเดิน อย่างมีสติในวิถีชีวิตประจำวัน เดินอย่างคนที่มีความสุขที่ได้เดิน และมีใจเบิกบานในขณะที่เดิน กำหนดรู้ลมหายใจอย่างมีสติเพื่อเชื่อมกายกับใจให้เป็นหนึ่งเดียวกันในขณะที่เดิน การกำหนดรู้ลม หายใจอย่างมีสติจะทำให้ปอดแข็งแรง แล้วจิตใจก็จะรู้ตื่นและเบิกบาน เดินอย่างคนที่ปราศจาก การไปถึง แล้วมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ

เวลาที่ใช้ 40 - 50 นาที (ขึ้นกับเวลาที่มี)

ขนาดของกลุ่ม จำนวนประมาณ 20 - 30 คน

การจัดสถานที่ พื้นที่โล่ง เปิดกว้าง และมีบรรยากาศเป็นธรรมชาติ

วัสดุอุปกรณ์ -

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนการเกริ่นนำ	10 นาที
กระบวนการเดินพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปแบบสบายๆ	20 นาที
สมาชิกแลกเปลี่ยนและถอดความรู้สึกร่วมจากประสบการณ์ที่ได้รับ	30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการบรรยายแนะนำการเดินภาวนา และประโยชน์ของการเดินภาวนา
2. กระบวนการนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินภาวนาอย่างมีสติ กำหนดรู้อาการก้าวอย่างในขณะเดินอย่างช้าๆ พร้อมทั้งกำหนดรู้ลมหายใจที่เข้า-ออก ในขณะก้าวเดินไปพร้อมกัน

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

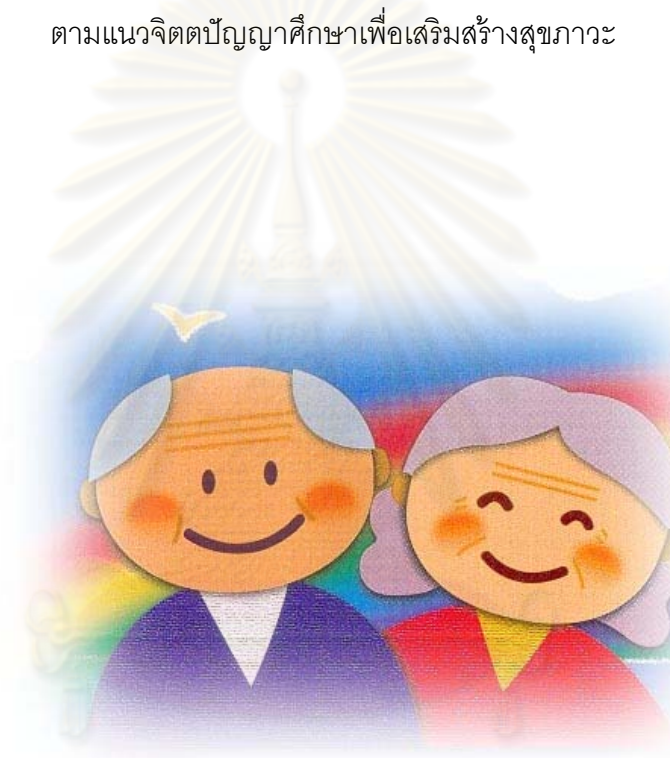
เข้าใจวิธีขั้นพื้นฐานของการเดินภาวนา มีประสบการณ์ตรงในการเดินภาวนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้้นำการปฏิบัติได้

ศูนย์วิทยพัชรากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คู่มือปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ

เอกสารประกอบ

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พระกิตติภัต วิทยาภรณ์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจง

คู่มือการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ประโยชน์จากเอกสารประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามผลที่คาดหวังเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านส่วนที่ 1 บทนำเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาวะและจิตตปัญญาศึกษา เพื่อทำความเข้าใจในปรัชญาและหลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ที่สามารถเสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันตามความสมัครใจ โดยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ร่วมกันเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในส่วนที่ 2 กิจกรรมโยคะท่าเกาซิกิ ปรารถนَابำบัด และการเจริญเมตตา เพราะการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันจะทำให้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. ช่วงเวลาในการฝึกปฏิบัติ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการฝึกปฏิบัติ ในช่วงเช้าและ/หรือช่วงเย็น หรือแล้วแต่ความสะดวกในการฝึกปฏิบัติของแต่ละบุคคล/กลุ่ม
4. สำหรับกิจกรรมการเจริญสติ และบันทึกการดูจิต ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการฝึกปฏิบัติ ระลึกรู้ๆเนืองๆ ตลอดวัน เพื่อเป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ	
● ความรู้เรื่องสุขภาวะ.....	343
● ความรู้จิตตปัญญาศึกษา.....	346
○ ปรัชญาและหลักการพื้นฐาน.....	346
○ กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา.....	348
ส่วนที่ 2 กิจกรรมตามแนวคิดตปัญญาศึกษา	
● กิจกรรมที่ 1 : โยคะท่าเก้าชิกิ.....	351
● กิจกรรมที่ 2 : ปราณบำบัด.....	355
● กิจกรรมที่ 3 : การเจริญเมตตา.....	369
● กิจกรรมที่ 4 : การเจริญสติ.....	372
● กิจกรรมที่ 5 : บันทึกการดูจิต.....	377

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1

บทนำ

ความรู้เรื่องสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี พ.ศ. 2481 (ค.ศ.1948) ไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” ตามความเข้าใจของคนทั่วไป เมื่อพูดถึงสุขภาพต่างก็นึกถึงแต่เรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ สุขอนามัย ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ไม่ได้มองว่าสุขภาพจะเชื่อมโยงไปยังองค์รวมของสังคมได้อย่างไร สุขภาพจึงกลายเป็นเพียงเรื่องที่ไม่สำคัญ และไม่เห็นเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมเป็นสุขได้ ทำให้ในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 (ค.ศ.1998) ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spirit well-being” หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ฉะนั้น คำว่าสุขภาพ (well-being) จึงเข้ามาแทนที่นัยยะเดิมของคำว่าสุขภาพ (Health) เพื่อให้คนทั่วไปเข้าใจตรงกันมากยิ่งขึ้น

การเพิ่มคำว่า “Spirit well-being” ซึ่งหมายถึง สภาวะทางจิตวิญญาณหรือสภาวะทางปัญญาเข้ามาด้วยนั้น ทำให้สุขภาพเป็นคำที่เชื่อมโยงการดำรงชีวิตของสมาชิกในสังคมมากขึ้น และครอบคลุมปัจจัยที่จะก่อให้เกิดสังคมที่เป็นสุขขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม สุขภาวะที่ดีต้องครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา ตาม พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ที่กำหนดว่าสุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุแห่งความดี ความชั่วความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ภาวะทางปัญญาที่ดี ต้องมีทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถแยกแยะ คิดถูก คิดชอบ และรู้จักทุกข้อได้ด้วยปัญญา

จากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกันคือ มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (Green and Happiness Society) มีพันธกิจหนึ่งที่สำคัญคือ พัฒนาคณะให้มีคุณภาพ คุณธรรมนำความรอบรู้อย่างเท่าทัน มีสุขภาพที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง และส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ ควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่ม ทุกวัย ตลอดชีวิต จนมีภูมิคุ้มกันพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลง

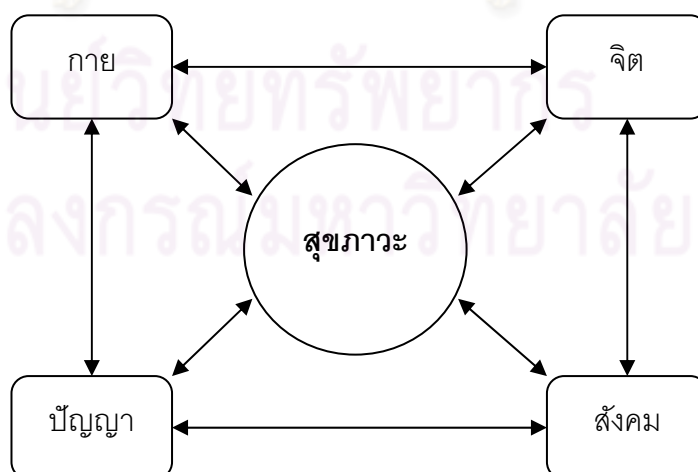
และก้าวสู่สังคมฐานความรู้ กล่าวคือ ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุ สุขกาย สบายใจ อยู่สบาย ตาย สะดวก และมีความคิดเชิงรุกในการดูแลตนเองเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่มีสุข ตลอดจน พัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร พื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยและผู้สูงอายุ ให้มีความปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

สุขภาวะดังกล่าวข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า สุขภาวะเป็นองค์รวมที่มีความเกี่ยวพันกันทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจ โดยครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นความสัมพันธ์ที่มีความสมดุลที่เกิดจาก ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบสุขภาวะ

สุขภาวะเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและกิจกรรมของคนซึ่งตอบสนองต่อ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในทุกมิติอย่างเป็นพลวัต ให้สามารถปรับตัวอยู่ในสมดุลและ บรรลุสุขภาวะตามศักยภาพที่แต่ละคนพึงมีได้ จากสังเคราะห์เอกสารและแนวคิดของนักวิชาการ เกี่ยวกับสุขภาวะพบว่าสุขภาวะ หมายถึง ภาวะหรือกระบวนการในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขของบุคคลที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในการคงไว้ซึ่งสมดุลของชีวิต เป็นสุขภาวะองค์ รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

แผนภาพที่ 1 แสดงองค์ประกอบ 4 ด้าน ของสุขภาวะ



1. **สภาวะทางกาย** คือ มีพฤติกรรมกรเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสม กับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

2. **สภาวะทางจิต** คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้

3. **สภาวะทางสังคม** คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม

4. **สภาวะทางปัญญา** คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้ ภายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้

จากองค์ประกอบของสภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สามารถ เชื่อมโยงเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพ ทั้งนี้ สมรรถภาพไม่ว่าจะทาง กายหรือทางจิตย่อมเป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อความสำเร็จและ ความสุข เพราะทั้งสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพย่อมมีบทบาทประสานสัมพันธ์หรือบูรณาการ เข้าด้วยกัน ดังแผนภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพ ดังนี้

แผนภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพ (สุชาติ โสมประยูร, 2535)



ในด้านกายนั้นจะเห็นได้ว่า สภาวะกายดีหรือกายพร้อมย่อมเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของ สุขภาพหรือกายสบาย และกายสบายนี้อาจจะช่วยส่งเสริมให้กายสามารถหรือกายชนะซึ่งนับได้ว่าบุคคลนั้นมีสมรรถภาพกายดี ส่วนในด้านจิตก็เช่นกัน สภาวะจิตดีหรือจิตพร้อมย่อมเป็น พื้นฐานที่สำคัญยิ่งของสุขภาพจิตหรือจิตสบาย และจิตสบายนี้เองจะช่วยส่งเสริมให้จิตสามารถ หรือจิตชนะ ซึ่งนับได้ว่าบุคคลนั้นมีสมรรถภาพจิตดี อนึ่ง ทั้งสภาวะ สุขภาพ และสมรรถภาพย่อม มีบทบาทประสานสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือบูรณาการเข้าด้วยกัน เป็นองค์รวมของสภาวะที่ดี

ความรู้จิตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) หรือ "การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ" คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงของชีวิต ทำให้เปลี่ยนมุมมอง เกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ มีความสุข พัฒนาปัญญา และมีความรักอันไพศาลต่อ เพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจ อย่างใคร่ครวญ เป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในหรือจิตใจของเราเองอย่างแท้จริง เพื่อให้ เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ มีความเมตตา อ่อนน้อมต่อ ธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่าง สมดุลย์ บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

ปรัชญาและหลักการพื้นฐาน

หลักการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางพุทธธรรมคือ การพัฒนาที่มีมนุษย์ เป็นศูนย์กลางโดยกระบวนการการศึกษาที่ช่วยทำให้เข้าใจด้านในจิตใจของตัวเอง สามารถพัฒนา สติปัญญาทำให้มีความตระหนักรู้ตัวตนของตน เข้าถึงความจริงของสังขารธรรม เกิดความเป็นอิสระ มีความสุขอย่างสมดุลทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ โดยมีปรัชญาพื้นฐานอยู่ 2 ประการคือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) ว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถ เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เมื่อพร้อม ด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็นจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เปิดกว้าง เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ หลุดพ้นจากความบีบคั้น เป็นอิสระ มีความสุข เป็นมิตรภาพอันไพศาล รักเพื่อนมนุษย์ และรัก ธรรมชาติทั้งหมด

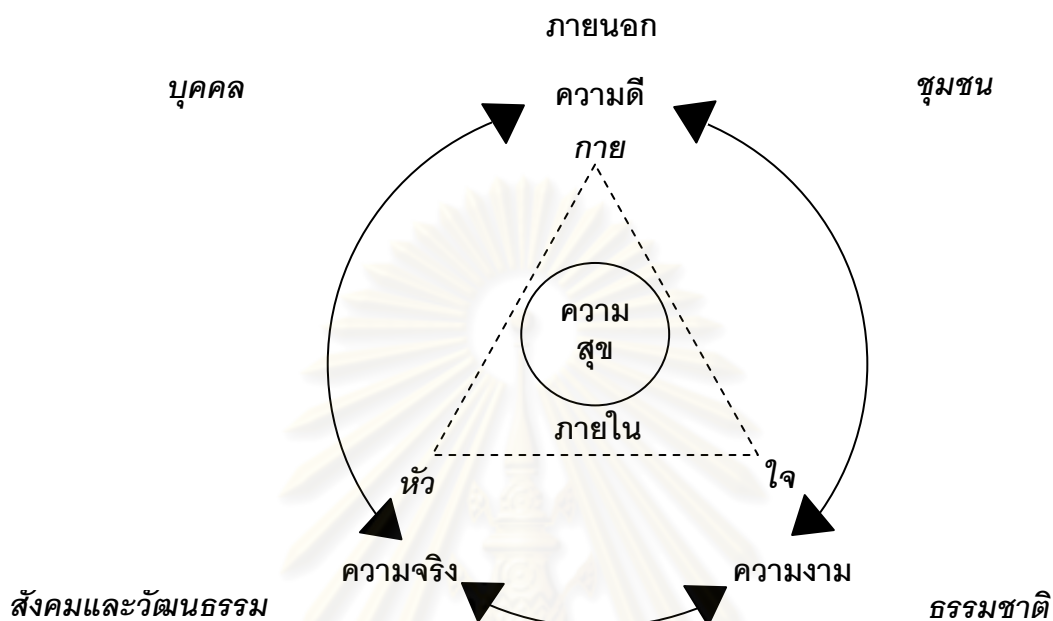
2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือทัศนะที่มองโลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์และการผสานเข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง คือทัศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง มองเห็นความสัมพันธ์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ด้วยเหตุนี้ การกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์จึงสามารถส่งผลสะเทือนกันไปทั่วองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะเทือนต่อสรรพสิ่ง และผลสะเทือนนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต่อเนื่องกันอย่างไม่หยุดนิ่งและมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

ด้วยเหตุนี้ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และกระบวนทัศน์องค์รวม จึงเป็นพื้นฐานทางปรัชญาที่สำคัญอย่างยิ่งยวด ของการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากการพัฒนาทุกฐานของมนุษย์อย่างไม่แยกส่วน พร้อมกับการสร้างระบบที่เหมาะสมต่อการพัฒนา ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลย่อมสะท้อนความเป็นองค์รวมเช่นกัน โน้มนำของการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง พร้อมๆ กับการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัวในธรรมชาติ บนฐานของการมองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจ ปราศจากอคติที่เกิดจากความแตกต่างหลากหลาย สมกับเป้าหมายสูงสุดของจิตตปัญญาศึกษาที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม รวมทั้งแผ่ขยายคุณภาพภายในดังกล่าวไปสู่การสร้างสังคมและโลกที่สันติสุขได้ต่อไป

หลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาหรือวงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ที่ประยุกต์เอาปรัชญาพื้นฐานทั้งสองประการมาใช้ในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่

1. ใช้การเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี ที่มีอยู่ในตัวมนุษย์เองเป็นแกน
2. เป็นการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมเพื่อการพัฒนาคนอย่างสมดุล ทั้งกาย ใจ และความคิด เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงจากภายนอกสู่ภายใน และจากภายในสู่ภายนอก จากบุคคลสู่ชุมชน สังคม วัฒนธรรม และธรรมชาติ และจากธรรมชาติ สังคม วัฒนธรรม สู่ชุมชนและบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตอย่างแท้จริง เป็นแกนในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

แผนภาพที่ 3 แสดงวงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ, 2550)



กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนที่เน้นการพัฒนาจิตและสติปัญญา เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานของกระบวนการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตน เพื่อก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในความหมายของชีวิตตนเอง รู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่งโดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา มองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของกายและจิต สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล โดยพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา มีองค์ประกอบ 7 ประการ ดังนี้

แผนภาพที่ 4 แสดงองค์ประกอบ 7 ประการ ของกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา



1. **หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ** (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2. **หลักความรักความเมตตา** (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้

3. **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์** (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บุรณการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล

4. **หลักการเข้าเผชิญ** (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5. **หลักความต่อเนื่อง** (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6. **หลักพันธะสัญญา** (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และ

7. **หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้** (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เรียน รวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

บทสรุป

จิตตปัญญาศึกษาหรือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานทางพุทธธรรมคือ การพัฒนาที่มีมนุษย์เป็นศูนย์กลางโดยกระบวนการการศึกษาที่ช่วยให้เข้าใจด้านในจิตใจของตัวเอง เกิดความเป็นอิสระ มีความสุข ตามหลักปรัชญาของความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และกระบวนการที่ศรัทธาว่า กายกับใจมนุษย์กับสังคม และสรรพสิ่งต่างๆ ต่างก็เป็นองค์รวมของกันและกัน โดยมีองค์ประกอบของการเรียนรู้ 7 ประการ คือการเรียนรู้โดยการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ด้วยหลักความรักความเมตตาที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ มีการเชื่อมโยงประสบการณ์ให้นำไปสู่การบูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการเข้าเผชิญเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา มีความมุ่งมั่น ที่จะนำเอากระบวนการและองค์ความรู้นั้นกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน บนหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันที่เกื้อหนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับชีวิตได้

ส่วนที่ 2

กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมที่ 1 : โยคะท่าเกาชิกิ

โยคะ (Yoga) เป็นภาษาสันสกฤต ซึ่งรากศัพท์แปลว่า รวม, เต็ม, Integration หรือที่เรียกว่า องค์รวม โดยสภาวะที่ถือว่าเป็นแก่นของโยคะนั้น มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ รู้อยู่กับ กาย ตลอดเวลา
2. ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และ สมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

3. การพัฒนา โดยเฉพาะ การฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงขึ้น

ดังนั้น โยคะคือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีเป้าหมายคือ พัฒนามนุษย์ ในทุกมิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม การเข้าสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอันหลากหลายโดยลักษณะร่วมของเทคนิคโยคะทั้งหมดล้วนเป็นเรื่อง กาย-จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการ ช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน

เกาชิกิ (Kaoshiki) มาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่างๆ ของมนุษย์ได้ ประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหวลำตัว การก้าวเท้า จังหวะ และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือการคิดถึงและตั้งอุดมคติในใจว่า ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ให้ได้

การทำโยคะท่าเกาชิกิจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะเกาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น เป็นการบริหารร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยบริหารต่อมฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง การฝึกเกาชิกินี้สามารถฝึกได้เป็นประจำจะช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัวได้ดี แม้ว่าผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี โยคะเกาชิกิก็จะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการเดินของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ข้อต่อต่างๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทน ขจัดความปวดเมื่อยและความเครียด สร้างความสมดุลของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

ก่อนจะทำการบริหารท่าโยคะเกาซิกิในแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน แต่สามารถทำได้ทันทีในเวลาที่เหมาะสม การฝึกโยคะที่สำคัญอยู่ที่การทำให้เป็นประจำ และทุกครั้งที่ทำ สิ่งที่สำคัญมากที่สุด ก็คือ ความคิดและลมหายใจ สถิติของเราต้องอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมหายใจ และความคิดในสิ่งที่ดี เช่น หายใจเข้า เราได้รับพลังที่บริสุทธิ์จากธรรมชาติ ได้รับความรู้สิ่งที่ดีๆ เข้ามา และเมื่อเราหายใจออก เราเอาความเหนื่อย ความเครียด อารมณ์ไม่ดีต่างๆ ออกไปจากตัวเรา ดังคำที่ควรระลึกอยู่ในใจขณะปฏิบัติเป็นจิงหะ ดังนี้

بابانัม เควาลัม

หมายถึง - ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง

- เรามีความรักให้กับตัวเราเอง เรามีความรักให้กับทุกคน

การเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกโยคะเกาซิกิ

1. **สติ** คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. **สบาย** ทำท่าเกาซิกิด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
3. **สงบ** อยู่ในท่าเกาซิกิอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ
4. **สุข** ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย

การเตรียมตัวก่อนฝึกโยคะเกาซิกิ

เวลา เวลาที่เหมาะสมในการฝึกโยคะ คือ ยามเช้า ฝึกท่าโยคะจนเป็นนิสัย เชกเช่นกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา จัดปรับตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละ 10 – 30 นาที หรือ ฝึกท่าเกาซิกิวันละ 8-10 รอบ

สถานที่ สถานที่ฝึกโยคะเกาซิกิควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก

อาหาร ฝึกโยคะเกาซิกิในช่วงที่ท้องว่าง ก่อนกินอาหารในช่วงเช้าหรือเย็น หรือช่วงหลังการกินอาหารแล้วประมาณ 2½ - 3 ชั่วโมง

การบริหารท่าโยคะเกาซิกิ สามารถฝึกได้ ดังนี้

ท่าเตรียมพร้อม

เตรียมพร้อมด้วยการยืนตรง แขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน
 ดังภาพท่าเตรียม



ภาพท่าเตรียม

ท่าที่ 1 โนม้ลำตัวไปทางขวา

จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางขวาเล็กน้อย ดังภาพ 1.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว ดังภาพ 1.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง ดังภาพ 1.3



ภาพท่าเตรียม



ภาพ 1.1



ภาพ 1.2



ภาพ 1.3

บอบา

นม้

บอบา

ท่าที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางซ้าย

จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย ดังภาพ 2.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว ดังภาพ 2.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง ดังภาพ 2.3



ท่าที่ 3 โนมลำตัวไปด้านหน้า

จังหวะที่ 1 โนมตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย ดังภาพ 3.1

จังหวะที่ 2 โนมลำตัวไปทางด้านหน้าจนสุดตัว ปลายนิ้วแตะพื้น ดังภาพ 3.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง ดังภาพ 3.3



ท่าที่ 4 เอนลำตัวไปด้านหลัง

จังหวะที่ 1 เอนลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ดังภาพ 4.1

จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปด้านหลังสุดตัว ดังภาพ 4.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง ดังภาพ 4.3



ภาพท่าเตรียม



ภาพ 4.1



ภาพ 4.2



นม



ภาพ 4.3

บาบา

จังหวะที่ 4 ลำตัวอยู่ในท่าตรงพร้อมกับยกเท้าขวาไขว้ขึ้น-ลงด้านหลัง (เป็นการกระที่บพื้น) ดังภาพ 4.4

จังหวะที่ 5 ลำตัวยังอยู่ในท่าเดิมเหมือนจังหวะที่ 4 พร้อมกับยกเท้าซ้ายไขว้ขึ้น-ลงด้านหลัง (เป็นการกระที่บพื้น) ดังภาพ 4.5 จบลงด้วยท่าเตรียมพร้อม

การเดินรำเกาศิกินี การจะให้ได้หนึ่งและมื่อผลดีก็ควรจะทำประมาณ 8-10 รอบ



ภาพท่าเตรียม



ภาพ 4.4



ภาพ 4.5



ภาพท่าจบ

เค

วาลัม

กิจกรรมที่ 2 : ปราณบำบัด

การหายใจคือ ความเป็นอยู่ของชีวิต และปราศจากลมหายใจก็สิ้นสุดชีวิต จึงกล่าวได้ว่าชีวิตขึ้นอยู่กับลมหายใจหรือลมหายใจคือชีวิต ซึ่งโยคีชาวฮินดูได้ปฏิบัติฝึกฝนวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ (Science of Breath by Yogi Ramacharaka) จนบรรลุการควบคุมบังคับบัญชาของร่างกาย และสามารถส่งและเพิ่มพูนกระแสพลังกำลังของชีวิต (ปราณ) ให้ไหลไปสู่อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยวิธีการกระตุ้นให้เกิดกำลังและความเข้มแข็งยิ่งขึ้น

ปราณ คือ กำลังพลังงานของชีวิต ปราณอยู่ในสภาพที่เป็นอิสระที่สุดในบรรยากาศ เมื่อบรรยากาศสดชื่นก็มีปราณบรรจุอยู่มาก และเราสูดเอาปราณคือ กำลังพลังงานของชีวิตเข้าไปในตัวเราจากอากาศ โดยสะดวกง่ายยิ่งกว่าจากแหล่งอื่น ในการหายใจปกติธรรมดา ซึ่งโยคีรู้ว่าวิธีการหายใจที่ถูกต้องสามารถที่จะก่อสร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกลมเกลียวเป็นหนึ่งเดียวกันกับปราณ คือ กำลังพลังงานของชีวิต และสามารถสูดเอาเข้าไปใช้ในสิ่งที่ต้องการ ไม่แต่เพียงเพิ่มพูนกำลังให้แก่ทุกส่วนทั่วไปทั้งหมดของร่างกาย แต่ตัวของสมองเองก็อาจสามารถได้รับกำลังพลังงานเพิ่มขึ้นจากแหล่งอันเดียวกัน เนื่องจากออกซิเจนในอากาศเหมาะแก่การฟอกโลหิต และทำหน้าที่สำหรับใช้แก่ระบบการหมุนเวียนของโลหิตที่หล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย ส่วนปราณคือ กำลังพลังงานของชีวิตในอากาศนั้น เหมาะแก่การที่จะเพิ่มพูนกำลังพลังงานให้แก่ระบบประสาท และใช้ทำหน้าที่ของประสาทและโลหิตที่ถูกออกซิเจนฟอกสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ถูกส่งไหลวนเวียนไปหล่อเลี้ยงทั่วสรรพางค์กาย เสริมสร้างร่างกายให้เจริญขึ้น และซ่อมแซมส่วนที่ทรุดโทรมเสื่อมสลายให้กลับคืนดีสู่สภาพปกติ ส่วนปราณกำลังพลังงานพลังงานของชีวิตนั้น ถูกส่งไปทั่วทุกส่วนของระบบประสาททั้งหมด เพิ่มพูนความเข้มแข็งและกำลังของชีวิต

ความมุ่งหมายและประโยชน์เหตุผลของการหายใจเพิ่มพูนสมรรถภาพพลังงาน เพิ่มพูนพลังงานกายภาพกำลังกายและจิตตานุภาพกำลังใจให้แก่ร่างกายและจิตดีให้อยู่ในสุขภาพปกติไม่ค่อมเจ็บไข้ได้ป่วย

เมื่อเราหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป มันกระจายเข้าสู่ถุงลมในปอดซึ่งมีจำนวนถึง 200,000 ในปอดแต่ละข้าง ถ้าเอาถุงลมเหล่านั้นมาแผ่ออกจะได้พื้นที่ประมาณ 750 ตารางฟุต หรือมีขนาดประมาณเท่ากับสนามเทนนิส ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าเราต้องการปริมาณออกซิเจนจำนวนมากแผ่กระจายทั่วผิวของถุงลมเพื่อแลกเปลี่ยนกับคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือด และถ่ายออกซิเจน เข้าสู่กระแสโลหิตเพื่อไปเลี้ยงทั่วร่างกายของเราทุกๆ 60 วินาที เม็ดเลือดจะถ่ายออกซิเจนไปสู่เซลล์ของร่างกาย รับเอาคาร์บอนไดออกไซด์จากเซลล์กลับไปสู่ปอดใหม่ ร่างกายต้องผลิตเม็ดเลือดแดงออกมานาทีละ 2.5 ล้านตัว และเม็ดเลือดจะมีอายุอยู่ได้ 120 วัน

เซลล์ของร่างกายจะทำหน้าที่ได้สมบูรณ์จะต้องมีออกซิเจนมาเลี้ยงมากเพียงพอและจะต้องมีสภาวะแวดล้อมที่เป็นต่าง (PH.7.4) ในสภาวะแวดล้อมดังกล่าวร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันสูง และสามารถป้องกันตนเองให้ปราศจากโรคภัยใดๆ ได้

ในทางตรงกันข้ามหากเซลล์ขาดออกซิเจน และมีสภาวะแวดล้อมที่เป็นกรด ร่างกายของเราจะเจ็บป่วยเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคมะเร็ง, เบาหวาน, โรคภูมิแพ้ และโรคที่เกิดจากความเสื่อม (degenerative diseases)

ประโยชน์ของออกซิเจนต่อร่างกาย

เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นอาวุธของเม็ดเลือดขาวใช้ฆ่าเชื้อโรค ช่วยในการเผาไหม้ อาหารทำให้เกิดพลังงานให้ร่างกายนำไปสร้างโปรตีน, ฮอโมน, น้ำย่อย, สื่อประสาท, ซ่อมและ สร้างเซลล์ใหม่ ทำลายสารพิษและขับสารพิษของร่างกาย (Detoxification) ใช้ในการรักษาโรค (Biooxidative Therapy) เช่น โรคหัวใจ, โรคเลือด, โรคเบาหวาน, โรคเครียด, อาการเจ็บปวด, อาการอักเสบ, โรคภูมิแพ้, โรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (chronic fatigue syndrome - CFS) ฯลฯ

วิธีการหายใจของโยคี

1. การหายใจทำความสะอาด (ให้แก่ปอด) ของโยคี

พวกโยคีมีแบบแผนวิธีที่นิยมชมชอบของการหายใจ ซึ่งพวกโยคีฝึกปฏิบัติกัน เมื่อมีความรู้สึกจำเป็นที่จะต้องเปิดให้อากาศเข้าไปและทำความสะอาดให้แก่ปอด พวกโยคีจึงทำการ ฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำอื่นๆ จำนวนมากเสร็จแล้วด้วยการหายใจทำความสะอาดให้แก่ ปอดนี้ ในตอนจบสุดท้ายการออกกำลังบริหารร่างกาย การหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ เปิดให้อากาศเข้าไปในปอดและทำความสะอาดให้แก่ปอด กระตุ้นเตือนให้เซลล์จลินทรีย์ทำงาน ตามหน้าที่และเพิ่มกำลังทั่วไปแก่อวัยวะการหายใจ และนำเอาความผาสุกทั่วไปมาให้แก่เขา เหล่านี้ อีกอย่างหนึ่ง ผลนี้จะได้รับประสบการณ์สดชื่นแก่ร่างกายทั่วไปทั้งหมด นักพูด นักร้อง ฯลฯ จะได้ประสบพบเห็นการหายใจนี้ทำให้พักผ่อนสงบระงับอย่างสมบูรณ์เต็มที่เป็นพิเศษ ภายหลังที่อวัยวะการหายใจได้รับความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาแล้ว มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. จงสูดลมหายใจเข้าตามวิธีสมบูรณ์แบบคือ
หายใจเข้าช้าๆ นับ 1-6 ภายในใจ



2. เก็บกลิ่นอากาศไว้ชั่ว 2-3 วินาที (หรือชั่วขณะจิตใจ เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศออกซิเจนไว้ ฟอกโลหิต และเพิ่มกำลังปราณ คือ พลังงานของชีวิต)



3. จีบริมฝีปากจูขึ้นมา เหมือนกับทำผิวปาก (แต่อย่าพองแก้มออกมา) แล้วระบายอากาศหายใจออกทางช่องปากที่จีบจู ด้วยกำลังแรงพอสมควร แล้วหยุดชั่วขณะหนึ่ง เก็บอัดเอาอากาศไว้ แล้วก็ระบายลมหายใจออกอีกเล็กน้อย หายใจอย่างนี้ซ้ำๆ กันไปจนกว่าอากาศออกจากปอดจนหมด สิ่งสำคัญคือ การใช้กำลังแรงพอสมควรในการระบายลมหายใจออกทางช่องปากจีบจู



การหายใจแบบนี้จะทำให้ได้รับประสบการณ์สดชื่นมากที่สุดทีเดียว เมื่อใครๆ ผู้ใดก็ตามรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และใช้กำลังมาก เหน็ดเหนื่อยมาก การฝึกหัดปฏิบัติออกกำลังนี้ควรกระทำจนกว่าจะสามารถทำได้ตามปกติธรรมดาและง่ายๆ และสำหรับใช้ส่งท้ายตอนจบการออกกำลังแบบอื่นๆ

2. การหายใจโยคีเพิ่มกำลังประสาท

การหายใจโยคีเพิ่มกำลังประสาทนี้ เป็นการออกกำลังที่มีชื่อเสียงแก่พวกโยคี ซึ่งพิจารณาเห็นว่า เป็นท่าหนึ่ง ที่กระตุ้นเตือนเร้าเส้นประสาทให้แข็งแรงที่สุดที่คนควรทราบ ความประสงค์ของการหายใจแบบนี้ เพื่อกระตุ้นเตือนเร้าระบบประสาท เจริญพัฒนากำลังประสาทพลังงาน และพลังพลาสมาแห่งชีวิต การฝึกหัดออกกำลังแบบนี้ความกดกระตุ้นเตือนเร้ากดลงบนที่ประชุมกลุ่มศูนย์กลางประสาทสำคัญ ซึ่งได้รับความกระตุ้นเตือนเร้าเพียงกำลังพลังงานระบบประสาททั่วไปทั้งหมด และส่งเสริมเพิ่มพูนทิวทัศน์กำลังประสาทให้ไหลไปทั่วร่างกายทั้งหมด มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ยืนตั้งตัวตรง

2. หายใจเข้าตามสมบรูณ์แบบคือ หายใจเข้าช้าๆ นับ 1- 6 ภายในใจ และเก็บ กลั้นลมหายใจเอาไว้ชั่วขณะอีดีใจหนึ่ง



3. เหยียดยี่ดยืนแขนทั้ง 2 ออก ข้างหน้า ปล่อยให้แขนอ่อนๆ อย่าแข็งเกร็ง และกำมือให้หย่อนๆ



4. ดึงมือทั้ง 2 กลับเข้ามาช้าๆ ทางหัวไหล่ ค่อยๆ หดกล้ามเนื้อและอัดกำลังเข้าไปใน กล้ามเนื้อเหล่านั้น ดังนั้น เมื่อมือทั้ง 2 จดถึงหัวไหล่ กำหมัดจะกำแน่นมากจนรู้สึกสั่นสะเทือน เคลื่อนไหว



5. แล้วจึงเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึง พุงกำหมัดทั้ง 2 ออกไปช้าๆ แล้วดึงกลับเข้าไปเร็วๆ (คงให้ เกร็งอยู่) ทำหลายๆ ครั้ง

6. หายใจออกแรงๆ ทางปาก



7. แล้วปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

ผลประโยชน์ที่ได้รับของแบบฝึกหัดท่านี้ ส่วนมากขึ้นอยู่กับกำลังของกำหมัดที่ตั้งเข้ามา และความเกร็งตึงของกล้ามเนื้อ และแน่นอนขณะนั้นอากาศที่หายใจเข้าไปยังอยู่เต็มปอด

3. การหายใจส่งเสริมเพิ่มกระแสเลือดของโยคี

พวกโยคีมีแบบแผนวิธีการหายใจเพื่อเจริญพัฒนากระแสเลือด พวกโยคีมีชื่อเสียงสำหรับกระแสเลือดอันน่าประหลาดอัศจรรย์ ซึ่งเข้มแข็งราบเรียบสม่ำเสมอ และชัดเจนแจ่มใส และน่าประหลาดอัศจรรย์ คล้ายเสียงแตรนำกระแสกำลังอำนาจพลานุภาพ พวกโยคีปฏิบัติฝึกหัดแบบแผนวิธีออกกำลังกายหายใจนี้โดยเฉพาะ ซึ่งได้รับผลทำให้กระแสเลือดของท่านเหล่านั้นนุ่มนวลไพเราะเพราะพริ้ง และอ่อนโยนสุดที่จะพรรณนากล่าวออกมาเป็นคำพูดให้เข้าใจได้ กระแสเลือดมีคุณภาพล่องลอยอย่างแปลกประหลาด ประกอบพร้อมด้วยพลานุภาพกำลังอำนาจ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบคือหายใจเข้าช้าๆ นับ 1-6 ภายในใจ แต่มั่นคงเข้าทางรูจมูก ใช้เวลาตามที่สามารถจะทำได้ในการหายใจเข้า



2. อัดกลั้วลมหายใจไว้สัก 2-3 วินาทีชั่วอึดใจ (เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศออกซิเจนไว้ฟอกเลือดโลหิต และเพิ่มกำลังปราณพลานุภาพพลังงานของชีวิต)



3. ชับลมหายใจเข้าจำนวนมากออกไปเต็มแรง ให้หมดในครั้งเดียวออกไปทางปากกว้างๆ



4. พักผ่อนหย่อนใจด้วยท่าการหายใจทำความสะอาดปอด

คุณภาพของเสียงและกำลังพลาสมาของเสียงไม่ใช่ขึ้นอยู่กับแอมพลิจูดของเสียงในลำคออย่างเดียวนั้น แต่กล้ามเนื้อของใบหน้า เป็นต้น ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ด้วย คนบางพวกมีหน้าอกใหญ่ส่งเสียงออกมาอย่างยากจนขัดสนเร้นแค้นกระแเสเสียง ในขณะที่อีกพวกหนึ่งเมื่อเทียบกันแล้วมีทรวงอกเล็กนิดเดียว สร้างส่งเสริมกระแเสเสียงออกมาด้วยกำลังเข้มแข็งและคุณภาพมหัศจรรย์ นี่เป็นประสบการณ์ที่มีค่าน่าสนใจสมควรที่จะทดลองฝึกหัดปฏิบัติกระทำดู ยืนข้างหน้ากระจกเงาแล้วจิบปากของท่านให้สูงขึ้นแล้วผิวปากและสังเกตดูปากของท่าน และอาการท่าทางที่แสดงออกมาต่างๆ ไปบนใบหน้าของท่าน แล้วจึงร้องเพลงหรือกล่าวถ้อยคำพูดตามที่ท่านเคยทำอยู่เป็นปกติธรรมดา และจงดูความต่างกัน แล้วจึงเริ่มผิวปากออกไป 2-3 วินาที และแล้วไม่ต้องเปลี่ยนท่าทางของริมฝีปากหรือใบหน้าของท่าน แล้วร้องเพลงสัก 2-3 บท และจงสังเกตกระแเสเสียงสั้นสะเทือนก็ก้องกังวานไพเราะเพราะเพราะพริ้งชัดเจนแจ่มใสอย่างไรเกิดขึ้น

7 ท่าแบบฝึกหัด เพื่อเจริญพัฒนาการออกกำลังของโยคี

ต่อไปนี้เป็น 7 ท่า แบบฝึกหัดออกกำลังเป็นที่นิยมชมชอบของโยคีสำหรับเจริญพัฒนาขยายปอด กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตัวเซลล์ลิวทรีนทรีอากาศ ฯลฯ ท่าเหล่านี้ทำงานง่าย แต่ให้ผลประโยชน์มากมายอย่างมหัศจรรย์ อย่าปล่อยให้ความง่ายของแบบฝึกหัดออกกำลังกายเหล่านี้ ทำให้ท่านสูญเสียซึ่งความสนใจ เพราะแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายเหล่านี้ เป็นผลที่ได้รับจากประสบการณ์ความเชี่ยวชาญชำนาญ คำนวณสอบสวนทดลองเลือกเฟ้นและทดลองฝึกหัดปฏิบัติกันมาแล้ว พร้อมด้วยความระมัดระวังทางฝ่ายพหุโยคีและเป็นท่าจำเป็นสำคัญ และได้รับการเลือกสรรคิดเอาออกมาจากแบบฝึกหัดท่าออกกำลังบริหารร่างกายจำนวนมากมายเหลือเกินที่ล้นสน และยุ่งยาก ส่วนที่ไม่จำเป็นไม่สำคัญได้คัดเอาออกทิ้งไป และรักษาเอาท่าที่จำเป็นสำคัญไว้ดังนี้

1. ท่าอัดเก็บกลิ่นลมหายใจไว้

ท่านนี้เป็นท่าสำคัญจริง ซึ่งทำให้เกิดกำลังเข้มแข็งและเจริญพัฒนากล้ามเนื้อการหายใจเป็นอย่างดีเท่ากับปอดเหมือนกัน และฝึกหัดเสมอๆ จะทำให้ยึดขยายทรวงอกออกไปด้วย พวกโยคีได้ประสบพบเห็นว่าการเก็บอัดกลิ่นลมหายใจไว้ตามโอกาสช่วงขณะเป็นครั้งคราว ภายหลังเมื่อได้รับการหายใจสมบูรณ์แบบเต็มปอดแล้ว เป็นประโยชน์มากจริงๆ ไม่แต่เพียงอวัยวะการหายใจเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์แก่อวัยวะผสมย่อยดูดอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายสืบต่อชีวิตจิตใจ

ให้สดชื่น รวมทั้งระบบประสาทและเลือดโลหิตด้วย พวกโยคีประสบพบเห็นแล้วว่าการเก็บอัดกลั้นลมหายใจเข้าไว้ตามโอกาสชั่วคราวชั่วขณะ เพื่อความบริสุทธิ์ให้แก่อากาศที่เหลือค้างอยู่ในปอดจากการหายใจเข้าคราวก่อน และเพื่อให้อากาศออกซิเจนฟอกเลือดโลหิตได้เต็มที่ยิ่งขึ้น พวกโยคีทราบด้วยว่าลมหายใจเข้าที่เก็บอัดกลั้นไว้นั้นเก็บรวบรวมวัตถุธาตุสิ่งที่สุดุญเสียเสื่อมคุณภาพแล้วทั้งหมด และเมื่อลมหายใจที่สุดุญเข้าไปนั้นถูกขับดันออกไปก็นำเอาวัตถุธาตุสิ่งสกปรกโสโครกของร่างกายออกไปด้วย และทำความสะอาดให้แก่ปอดเช่นเดียวกับยาระบายที่ถ่ายท้องขณะนั้น พวกโยคีรับรองแนะนำแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ว่าดี สำหรับแก้กระเพาะอาหาร ตับ และเลือดโลหิต ไม่ทำหน้าที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยรวมเรผิดปกติไปต่างๆ นานา และประสบพบเห็นด้วยว่า การหายใจนี้ช่วยให้อดพ้นจากลมหายใจเสียได้เสมอ ซึ่งเกิดจากการปิดขาดการเปิดเผยให้ได้รับอากาศน้อยไปไม่พอเพียง ขอแนะนำท่านทั้งหลายเพื่อความสนใจเอาใจใส่ ตั้งใจ เป็นอย่างมากให้แก่แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ เหมือนขอมีคุณค่าอย่างมากมาย คำแนะนำชี้แจงต่อไปนี้จะทำให้ความคิดเห็นเข้าใจแผนฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้อย่างชัดเจน ดังนี้

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. หายใจเข้าสมบุรณ์แบบคือ หายใจ

เข้าช้าๆ นับ 1- 6 ภายในใจ



3. เก็บอัดกลั้นอากาศที่หายใจเข้าไปไว้
ในนั้นให้นานเท่าที่ท่านสามารถกลั้นไว้ได้ตาม
สบายๆ



4. หายใจออกแรงๆ ทางปากอ้าๆ



5. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

เบื้องต้นครั้งแรก ท่านจะสามารถเก็บอັดกัณัณลมหายใจเข้าไว้ได้เพียงเวลาสั้นๆ เท่านั้น แต่เมื่อฝึกหัดปฏิบัติไปสักเล็กน้อยจะปรากฏให้เห็นประจักษ์ชัดว่า เจริญก้าวหน้าขึ้นมากมาย จงลองตั้งเวลาของท่านด้วยนาฬิกา ถ้าท่านต้องการสังเกตให้ทราบความเจริญก้าวหน้าของท่าน

2. ท่าปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าตัวเซลล์จลินทรีย์ปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้ มุ่งหมายเพื่อปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าตัวเซลล์จลินทรีย์อากาศในปอด แต่ผู้เริ่มตั้งต้นฝึกหัดแรกๆ ต้องไม่หักโหม ทำให้เกินกำลังไป และไม่ควรรทำให้แรงเกินไป บางท่านอาจจะรู้สึกเวียนชนิดน้อย เป็นผลเนื่องจากการทดลองทำ 2-3 ครั้งแรกๆ ด้วยเหตุนี้จึงเดินรอบๆ สักเล็กน้อย และพักการออกกำลังกายเสียสักชั่วขณะหนึ่ง

1. ยืนตั้งตัวตรง มือทั้ง 2 ห้อยอยู่ข้างๆ ตัว

2. หายใจเข้าออกอย่างช้าๆ สม่่าเสมอ



3. ในขณะที่กำลังสูดหายใจเข้า ค่อยๆ เอะปลายนิ้วมือแตะเคาะทรวงอกเบาๆ เปลี่ยนที่แตะเคาะไปมาสม่่าเสมอไปทั่วทรวงอก



4. เมื่อปอดบรรจุอากาศเต็ม เก็บอັดกัณัณลมหายใจเข้าไว้และตบทรวงอกด้วยฝ่ามือ



5. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ เป็นเครื่องคำจุนบริหารและปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าร่างกายทั่วไปทั้งหมด และเป็นท่าปฏิบัติที่มีชื่อเสียงทราบกันทั่วไปในพวงโยคี ตัวเซลล์จุลินทรีย์อากาศทั้งหลายของปอด บังเกิดความเกียจคร้านเฉื่อยชาไม่ว่องไว โดยเหตุผลที่เกิดจากการหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณ์ และมักจะบังเกิดความชำรุดทรุดโทรมเสื่อมเสียเกือบทั่วไป ผู้ใดใครก็ตามซึ่งได้ปฏิบัติการหายใจไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์มาแล้วเป็นแรมๆ ปี จะประสบพบเห็นว่าไม่ยากที่จะปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าตัวเซลล์จุลินทรีย์อากาศเหล่านี้ทั้งหมด ที่ถูกใช้อย่างเลวทรามมาแล้ว ให้ตื่นตัวเคลื่อนไหวทำหน้าที่ว่องไวขึ้นในทันทีทันใด โดยการหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ แต่แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ กระทำให้เกิดผลสมประสงค์ได้เป็นอย่างมาก และเป็นของมีค่าควรศึกษาและฝึกหัดปฏิบัติตาม

3. ท่าเหยียดยืดซี่โครง

ได้อธิบายไว้แล้วว่า ซี่โครงทั้งหลายติดแน่นกับกระดูกอ่อน ซึ่งยอมให้แผ่ขยายออกไปได้มากมาย ในการหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ ซี่โครงแสดงบทบาทมีส่วนทำหน้าที่สำคัญ และเป็นการสมควรที่จะให้โอกาสแก่ซี่โครงทั้งหลายได้ออกกำลังเป็นพิเศษเล็กน้อย เพื่อรักษาไว้ซึ่งความยืดหยุ่นของซี่โครงทั้งหลายเหล่านั้น จากการยืนหรือนั่งในท่าที่ผิดปกติ

1. ยืนตั้งตัวตรง



2. วางมือข้างละมือ บนแต่ละข้างของลำตัว ให้สูงขึ้นถึงใต้รักแร้ ให้พอเหมาะพอดี พอสมควรตามสบาย ให้หัวแม่มือจดเบ้องหลังฝ่ามืออยู่บนซี่โครงของทรวงอก และนิ้วทั้งหลายอยู่ข้างหน้าเหนือหน้าอก



3. หายใจเข้าสมบูรณ์แบบคือ หายใจเข้าช้าๆ นับ 1-6 ภายในใจ

4. เก็บอึดกลั้นลมอากาศที่หายใจเข้าไว้สักครู่หนึ่ง ชั่วเวลาสั้นๆ

5. แล้วจึงกดบีบด้านข้างๆ เบาๆ ในขณะที่เดียวกันหายใจออกอย่างช้าๆ

6. ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

ใช้แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้ออกสมควร และอย่าหักโหมให้เกินกำลังไป

4. ทำยืดแผ่ขยายทรวงอก

ทรวงอกมักจะได้รับบาดเจ็บจากการไอคั่งกัม ในขณะที่ผู้ใดใครก็ตามทำการของตนๆ เป็นต้น แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้อาจจริง ๆ สำหรับความประสงค์ของสภาพตามปกติธรรมชาติ และได้รับการยืดขยายทรวงอกกลับคืนมา

1. ยืนตั้งตัวตรง

2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ

คือ หายใจเข้าช้าๆ นับ 1-6 ภายในใจ



3. เก็บอึดกลั้นลมอากาศไว้



4. เหยียดแขนทั้ง 2 ออกไป

ข้างหน้า และยกเอากำหมัดทั้ง 2 ด้วยกัน ขึ้น ให้ได้ระดับเสมอกับหัวไหล่



5. แล้วเหยียดกำหมัดไปข้างหลัง

แรงๆ จนแขนเหยียดตรงออกไปทางข้างๆ จากหัวไหล่ทั้งสอง



6. แล้วจึงเอากลับคืนสู่อย่างท่าที่ 4 แล้วเหวี่ยงกลับออกไปอย่างท่าที่ 5 ทำซ้ำๆ กัน หลายๆ ครั้ง

7. หายใจออกแรงๆ ทางปากอ้าๆ

8. ทำท่าหายใจทำความสะอาด

ปอด

จงใช้ท่าออกกำลังกายนี้พอสมควร อย่าหักโหมให้เกินกำลังไป



5. แบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารร่างกายท่าเดิน

1. เดินด้วยศีรษะตั้งตรง ลากคางอุ้มกลับเข้ามาหาหัวไหล่สักเล็กน้อยแล้วเดินนับก้าวให้ได้สม่ำเสมอ

2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ(นับในใจ) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 นับก้าวละครั้งทุกก้าว ทำการหายใจเข้า ขยายออกไปจนถึงนับ 8



3. หายใจออกอย่างช้าๆ ทางจมูกนับอย่างก่อน 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 นับก้าวละ 1



4. หยุดพักในระหว่างหายใจ เดินต่อไปและนับ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 นับก้าวละ 1

5. ทำซ้ำๆ จนท่านเริ่มรู้สึกเหนื่อย แล้วจึงหยุดพักชั่วขณะหนึ่งแล้วกลับมาทำตามสบายทำซ้ำๆ วันละหลายๆ ครั้ง

พวกโยคีบางท่านเปลี่ยนการฝึกหัดออกกำลังกายบริหารร่างกายท่านี้ โดยเก็บอัดกลั้นลมหายใจไว้ระหว่างนับ 1-2-3-4 และแล้วจึงหายใจออกด้วยการนับ 8 ก้าว จะฝึกหัดปฏิบัติแบบนี้ไหนก็แล้วแต่ความสะดวกสบายแก่ท่าน และจงใช้ท่าออกกำลังกายนี้พอสมควร อย่าหักโหมให้เกินกำลังไป

4. ผ่อนหย่อนมือที่กำลังกำไว้ กลับเข้าสู่ท่าที่
1 แล้วค่อยๆ ระบายลมหายใจออกช้าๆ



5. ทำซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง

6. จบลงด้วยท่าหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังการบริหารร่างกายนี้ สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้ท่อนไม้หรือไม้เท้าจริงๆ ก็ได้ โดยนี้ก่อสร้างมโนภาพกำไม้เท้าในใจก็ได้ ใช้ความตั้งใจออกกำลังกดบีบกำแบบฝึกหัดออกกำลังการบริหารร่างกายท่านี้ เป็นแบบที่โปรดปรานนิยมชมชอบของโยคี สำหรับปลูกกระตุนเต็อนเร่งเร้าการวนเวียนของเลือดโลหิตให้เลือดโลหิตแดงไหลวนเวียนไปทั่วถึงที่สุด แล้วนำเลือดโลหิตดำกลับคืนเข้าสู่หัวใจและปอด เพื่อสามารถให้ได้รับการฟอกให้บริสุทธิ์ด้วยอากาศออกซิเจนที่ปนอยู่ในอากาศซึ่งหายใจเข้าไปแล้ว ในเหตุที่การวนเวียนของเลือดโลหิตอึดอัดขัดสนไม่สมบูรณ์มีเลือดโลหิตไม่พอในปอดเพื่อคูดเข้าไปเพิ่มจำนวนของอากาศออกซิเจนที่ได้หายใจเข้าไปแล้ว และร่างกายไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการเพิ่มเติมการหายใจ ในเหตุเช่นนี้ เป็นการดีที่ควรฝึกปฏิบัติแบบฝึกหัดออกกำลังการบริหารร่างกายท่านี้ในโอกาสที่สมควร ด้วยการออกกำลังหายใจสมบูรณ์แบบให้สม่ำเสมอเป็นนิจ

การจำแนกแจกจ่ายกระจายกำลังปราณหรือพลังงานแห่งชีวิต

นอนหงายราบแบนไปตามสบายลงบนพื้นหรือบนที่นอนก็ได้ ปล่อยตัวให้พักผ่อนหย่อนทั้งกายและใจ ตามสบายทั่วทุกส่วนของร่างกาย มือทั้ง 2 ประสานกันวางพักผ่อนสงบแผ่วๆ เบาๆ ไว้เหนือที่ประชุมรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงลิ้นปี่ (อยู่เหนือยอดของกระเพาะอาหาร ตรงที่ซี่โครงแหวกเริ่มแยกจากกัน) หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ภายหลังที่จังหวะตั้งมั่นสม่ำเสมอเต็มที่แล้ว จงใช้อำนาจจิตตั้งใจว่า “ทุกๆ ขณะที่สุดลมหายใจเข้า เราจะสูดคูดดึงเอากำลังปราณหรือพลังงานพลังงานของชีวิตเข้ามาเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น จากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาล ซึ่งจะนำขึ้นไปโดยระบบประสาท และเก็บเข้าไว้ที่ตรงลิ้นปี่ (คือศูนย์กลางที่ประชุมกลุ่มประสาทและเป็นทีรวมอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด หัวใจ ตับไต ไข้พุง เป็นต้น)



ทุกๆ ครั้งที่ **หายใจเข้า** ตั้งใจว่า กำลังปราณหรือพลังงานแห่งชีวิต กำลังถูก จำแนกแจกจ่ายกระจายไปทั่วร่างกายทั้งหมดทั่วทุกๆ อวัยวะ และทุกส่วนของร่างกายทุกๆ กล้ามเนื้อ ทุกเซลล์จลินทรีย์ และทุกๆ ปริมาณของร่างกายเข้าสู่เส้นประสาท เส้นเลือดโลหิตแดง และเส้นเลือดโลหิตดำ จากยอดจอมศรีษะของท่านถึงฝ่าเท้าของท่าน ทำการเร่งเร้าให้เข้มแข็งให้ แข็งแรงขึ้น และปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าทุกเส้นประสาทให้ตื่นตัวทำการอัดผนึกกำลังพลังงาน เข้าสู่ทุกจุดศูนย์กลางของเส้นประสาท ส่งพลังงาน กำลัง และความเข้มแข็งไปทั่วร่างกายทั้งหมด ในขณะที่ทำการฝึกหัดออกกำลังกายบริหารนี้ จงตั้งใจพยายามสร้างมโนภาพคือ ภาพแผนผังในใจ ของกำลังปราณ ที่กำลังไหลวิ่งเข้ามาตลอดทางปอด และในทันทีที่ถูกเก็บขึ้นไว้โดยกลุ่มศูนย์กลาง ที่ประจุมประสาทดวงอาทิตย์ที่ทรวงอกตรงลึนปี

แล้วด้วยกำลังแรงของ **การหายใจออก** ส่งกำลังปราณพลังงานของชีวิตไปทั่วทุกส่วนของ ร่างกายทั้งหมดลงไปถึงปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้จิตตานุภาพคือ กำลัง ความตั้งใจด้วยกำลังแรง เพียงตั้งใจสั่งอย่างง่ายๆ ตามสบายเท่านั้น พร้อมด้วยความปรารถนาที่ ท่านต้องการสร้างขึ้น และแล้วทำมโนภาพ ภาพในสมองคือ แผนผังในใจของความมุ่งหมายที่ท่าน ประสงค์ทั้งหมดนั้น เท่านั้นก็เป็นพอเพียงแล้ว แบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารข้างบนนี้ช่วยได้ มากที่สุดและทำให้เกิดความสดชื่นเป็นอย่างมากและเร่งเร้าให้ระบบประสาทเข้มแข็งขึ้น และสร้าง ความรู้สึกพักผ่อนหย่อนกายใจสงบระงับอย่างเต็มที่ให้บังเกิดขึ้นทั่วร่างกายทั้งหมด เป็น ผลประโยชน์พิเศษในเมื่อใครผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียละเหยีย ทั่วทั้งกายใจ ขาดกำลังวังชาพลังงานภาพพลังงาน

กิจกรรมที่ 3 : การเจริญเมตตา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสถึงการเจริญเมตตาไว้ว่ามีอานิสงส์ 11 ประการ ดังที่ ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต เล่มที่ 24 ข้อ 15 ว่า ด้วยอานิสงส์ของการเจริญเมตตา ได้แก่ 1) หลับเป็นสุข 2) ตื่นเป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รัก ของมวลมนุษย์ 5) เป็นที่รักของเหล่าเทวดา 6) เหล่าเทวดาคุ่มครองรักษา 7) ไฟ ยาพิษ หรือ ศาสตร์ราไม่กล้ากราย 8) จิตเป็นสมาธิเร็ว 9) หน้าตาผ่องใส 10) ไม่หลงทำกาลกิริยา (ไม่หลงสติ เมื่อตาย) 11) เมื่อไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้อย่างต่ำก็จะไปเกิดในพรหมโลก

ดังนั้น การเจริญเมตตาจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะผู้ใหญ่ในวัยสูงอายุ ที่มักจะมีปัญหาการนอนไม่หลับ วิตกกังวล มีความเครียด ทำให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ตามมาด้วย นอกจากนี้ อานิสงส์การเจริญเมตตายังส่งผลถึงวาระสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ คือ การ ไม่หลงสติเมื่อใกล้เสียชีวิต ทำให้เราสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงพระนิพนธ์ว่า “ไม่มีความสบายใจจะเสมอด้วยความสบายใจ และความสบายใจจะไม่เกิดแต่เหตุใดเสมอด้วยเหตุคือเมตตา การอบรมเมตตาจึงสำคัญ จึงจำเป็น” การอบรมเจริญเมตตาจึงสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเป็นการรักษาสุขภาพกายและจิตใจให้แก่ตัวเราเอง นอกจากนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติสัมมาสมาธินั้น จะต้องมีภาวนาเครื่อง “การแผ่เมตตา” และ “มีใจเป็นทาน” การแผ่เมตตานี้จะช่วยให้จิตใจสงบนิ่งสบายหายกังวล มีความเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลก แม้กระทั่งศัตรูผู้คิดร้าย ผลประโยชน์สำคัญที่สุดที่เราจะได้รับจากการแผ่เมตตา นี้ คือผลประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับจากการแผ่เมตตาของเรา กล่าวคือ นอกจากจิตเราเองจะเกิดความสงบใจแล้ว จิตของผู้อื่นที่อยู่รอบๆ หรือของผู้ที่เราจะเจอจะแผ่เมตตาไปให้ก็จะสงบตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะมีกระแสจิตหรือพลังที่พุ่งออกไปจากตัวผู้แผ่เมตตา ซึ่งผู้อื่นจะสามารถรับความคิดหรือพลังนั้นได้ ฉะนั้น คนที่มีสมาธิดีจึงสามารถอ่านความคิดของผู้อื่นได้ หรือสามารถติดต่อโดยการส่งกระแสจิต (Telepathy) นักวิทยาศาสตร์ เช่น ศาสตราจารย์ฟู คะราย ในประเทศญี่ปุ่น และ George De La Warr ในประเทศอังกฤษ ได้ทดลองถ่ายรูปรูป ความนึกคิดออกมาได้ แสดงให้เห็นความคิดนี้มีคลื่นพุ่งออกไปจากตัวเราจริงๆ ยิ่งถ้าเป็นกระแสจิตที่ตั้งใจส่งออกไป ก็ยิ่งจะต้องมีคลื่นแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เมื่อไม่นานมานี้ อาจารย์โยคะนนท์ ผู้มีชื่อเสียงในการฝึกจิตและสอนธรรมะทั่วโลก อาจารย์ผู้นี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ตลอดเวลา ได้ถูกคนร้าย 3 คนจะปล้นเอาเงินในมหานครนิวยอร์ก อาจารย์ผู้นี้ก็หอบกระเป๋าเงินส่งให้คนร้ายทันทีอย่างไม่ลังเลคนร้ายหยุดนิ่งสักประเดี๋ยวแล้วคนหนึ่งก็พูดขึ้นว่า “เราขอภัยท่านเราไม่สามารถจะเอาเงินที่ท่านให้ได้” แล้วก็วิ่งหนีไป นี่เพราะเป็นพลังของเมตตาซึ่งมีกระแสที่แรงมาก สามารถเอาชนะอำนาจของกิเลสชั่วของคนร้ายได้

ถ้าเราแผ่เมตตาให้ได้ผลจริง ก็คงจะเข้าใจทฤษฎีเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในวิชา Radionics ซึ่งเป็นวิชาแขนงใหม่ นักวิทยาศาสตร์ที่ได้ศึกษาวิชานี้ที่เมือง Oxford ในประเทศอังกฤษ และในประเทศฮอลแลนด์ ได้พิสูจน์ว่ามีพลังชนิดหนึ่งที่เขาให้ชื่อว่า Primary Magnetic Energy พุ่งออกจากร่างกายมนุษย์ตามจุดต่างๆ ที่สำคัญคือ บริเวณหน้าผาก ตรงคอ ตรงหัวใจและบริเวณท้องเหนือสะดือเล็กน้อย และฝ่ามือทั้งสองข้าง พวกนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้จึงได้ทดลองส่งพลังดังกล่าวไปยังจุดที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ปรากฏว่า คนไข้รู้สึกสบายขึ้น ส่วนใหญ่จะช่วยรักษาให้หายจากโรคภัยได้เร็วขึ้น (อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2533) ดังนั้น การเจริญเมตตาจึงมีอานิสงส์เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและแก่ผู้อื่นในสังคมได้อยู่อาศัยเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างมีความสุข อันเป็นเป้าหมายหนึ่งของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติเจริญเมตตา

1. การค้นพบจิต

หงายมือทั้ง 2 ข้าง วางบนหัวเข่า สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ
ผ่อนคลายใจออกเบาๆ ลงไปตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่

นิ่ง.. และสังเกตสักครู่หนึ่ง จะมีความรู้สึกเหมือนชีพจรเต้นอยู่
ตึบๆ วิว๊บบๆ (เกิด-ดับ) บางครั้ง รู้สึกแน่นๆ เหมือนเหนียวๆ หรือ รู้สึกว่างๆ
อยู่ภายใน ก็ให้สังเกตความรู้สึกไว้ตรงนี้ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย



2. เรียนรู้การรับ-ส่งกระแสเพื่อแม่เมตตา

จากจิต...รู้สึกไปที่มือทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ
ยกมือขึ้น ระยะห่างกันเล็กน้อย นิ่ง สังเกต
ความรู้สึก จากนั้นขยับมือเข้า-ออกช้าๆ จะรู้สึก
เหมือนแม่เหล็ก เหมือนแรงดึงดูด หรือลูกบอล
พลังงาน ฯลฯ



รับ-ส่งกระแส... ให้ส่งกระแสซึ่งกันและ
กัน โดย ฝ่ายรับยกมือค้างไว้ ฝ่ายส่งขยับมือ
เข้า-ออกส่งกระแสเข้าไป แล้วให้ผู้รับ บอก
ความรู้สึกของกระแสที่รับได้ จากนั้นผู้รับ
เปลี่ยนเป็นผู้ส่ง แล้วให้บอกความรู้สึกซึ่งกันและ
กัน



เปลี่ยนรูปแบบการส่ง..

โดยฝ่ายรับหงายฝ่ามือขึ้น ไม่ต้องเคลื่อนไหว ฝ่ายส่งคว่ำมือลง ผู้ส่ง น้อมส่งกระแสเมตตา
พุดเข้าไปที่ จิตว่า ให้มีความสุข แล้วน้อมกระแส ไปที่มือทั้ง 2 ข้าง นิ่งสักครู่เพื่อสังเกต ความรู้สึกที่
ส่งไป แล้วบอกความรู้สึก ซึ่งกันและกัน เช่น สบาย สงบ.. จากนั้นขยับมือขึ้น - ลงช้าๆ จะมี
ความรู้สึกเช่น อุณหภูมิ ร้อนๆ เหมือนแรงดึงดูด หนักๆ เวลาขยับมือเข้าใกล้ เบาๆ เมื่อยกมือออกห่าง
 ฯลฯ ฝ่ายรับเปลี่ยนเป็นผู้ส่ง ให้ส่งกระแสซึ่งกันและกัน

ให้สังเกตว่า ดูข้างนอก..เห็นมือเคลื่อนไหว แต่สิ่งที่รับได้ คือกระแสคลื่นความรู้สึก ไม่มีผู้ชาย
หรือผู้หญิงในความรู้สึกนั้น เป็นอนัตตา ว่างเปล่า ปราศจากตัวตน แต่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน
ดังนั้น การรับส่งกระแส นอกจากจะได้เรียนรู้กระแสพลังแห่งเมตตา ก็จะได้มีปัญญาเห็นตามความ
เป็นจริงด้วย

3. กระแสที่เรียนรู้ .. สู่การแผ่เมตตา



การแผ่เมตตาอย่างสั้นๆ... จากจิต แผ่เมตตาให้กับบุคคลในครอบครัวหรือในบ้าน "ให้มีความสุข" โดยให้คนในครอบครัว หรือลูกหลาน เป็นฝ่ายรับกระแสเมตตาจากคุณก่อน ใช้เวลาประมาณ 2 – 5 นาทีหรือจนกว่าคุณจะรู้สึกว่าได้ส่งกระแสเมตตาให้กับเขาเพียงพอแล้ว จึงเปลี่ยนจากการเป็นผู้ส่งกระแสเมตตา มาเป็นฝ่ายรับกระแสเมตตาจากคนในครอบครัวหรือลูกหลานบ้าง

การส่งและการรับกระแสเมตตานี้ ให้ทำการส่งและรับทุกวัน ในเวลาเช้า เย็น และก่อนเข้านอน หรือตามโอกาสของคุณ ถ้าทำการส่งและรับกระแสเมตตาบ่อยๆ ก็ยิ่งจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพะได้มากยิ่งขึ้น

การแผ่เมตตาไม่มีประมาณ

จาก จิต น้อมบุญกุศลที่เราได้ทำแล้วในบัดนี้ แผ่ให้พ่อ - แม่ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิท มิตรที่รัก แผ่เมตตาให้ในหลวงของพวกเรา สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๙ และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ บรรพบุรุษที่รักษาแผ่นดินนี้ไว้ ผู้มีพระคุณทุกท่าน เทวดา เจ้ากรรมนายเวร สัตว์นรกเปรต อสุรกาย สรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณ ให้ร่วมอนุโมทนาสาธุการ...ท่านที่มีทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์ สุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่งขึ้น...

จาก จิต.. แผ่พลังความรัก ความปรารถนาดีออกไปรอบๆ สถานที่ รอบๆ จังหวัด รอบๆ ประเทศ ออกไปทั่วโลก จักรวาลอันกว้างใหญ่ แผ่ไปไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไร้ขอบเขต " ให้ทุกท่านมีความสุข" นิ่งสักครู่หนึ่ง... เมื่อต้องการออกจากกรแผ่เมตตา อย่ารีบลืมตา ให้ตั้งจิตภายในว่า "กลับ" แล้วสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่จิต... ที่มีมือ... ลงมาที่ขา สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วค่อยๆ ลืมตา

กิจกรรมที่ 4 : การเจริญสติ

การเจริญสติในคู่มือการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะนี้ จะเน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งมีอารมณ์หรือสิ่งที่จิตรับรู้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือบางครั้งตาเห็นรูป บางครั้งหูได้ยินเสียง บางครั้งจมูกได้กลิ่น บางครั้งลิ้นรับรส บางครั้งกายสัมผัสสัมผัส และบางครั้งใจรับธรรมารมณ์ ในชีวิตจริงเราจึงเลือกอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เช่น จะรู้กายอย่างเดียว หรือจะรู้จิตอย่างเดียว

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น หากอารมณ์รูปนามอย่างใดปรากฏทางทวารใด ก็พึงใช้อารมณ์นั้นเป็นอารมณ์เจริญวิปัสสนาไปได้เลยโดยไม่มีรูปแบบวิธีการที่ตายตัวว่าต้องกำหนดอย่างไร เพียงมีเงื่อนไขข้อใดข้อหนึ่งใน 6 ประการ ต่อไปนี้คือ

- 1) ต้องรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะ
- 2) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตที่ตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิ
- 3) ต้องรู้รูปนาม โดยมีความรู้สึกตัว
- 4) ต้องรู้รูปนามด้วยความไม่หลง คือ ไม่หลงดู หลงฟัง หลงดม หลงลิ้มรส หลงสัมผัส และหลงนึกถึงปรุงแต่งทางใจ
- 5) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตปราศจากตัณหา 6 ประการ คือ ปราศจากความทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) และธัมมารมณ
- 6) ต้องรู้รูปนามอย่าง “**สักว่ารู้**” คือ ไม่ทำสิ่งใดหลังจากการรู้ (เช่น ไม่แทรกแซงจิตและอารมณ์ รู้แล้วจบอยู่แค่นั้น ไม่ทำกระทั่งการพยายามละอกุศลธรรม และการพยายามสร้างและรักษากุศลธรรม ปล่อยให้สภาวะธรรมทั้งหลายนั้นเป็นไปตามที่เขาคือ **เพียงแต่มีสติตามรู้เขาไป ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางเท่านั้น**)

สภาวะทั้ง 6 ประการนี้ มีเนื้อหาเป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่ถ้อยคำและแง่มุมที่มองเท่านั้น คือจิตที่มีสติสัมปชัญญะจะต้องประกอบด้วยสัมมาสมาธิเสมอ จิตที่มีสัมมาสมาธิก็ย่อมตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว หรือมีความรู้สึกตัว จิตที่รู้สึกตัวก็คือจิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ จิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ก็คือ ไม่ถูกตัณหาผลักดัน และจิตที่มีสติสัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ มีความรู้สึกตัว มีความไม่หลง หรือไม่ถูกตัณหาผลักดัน ก็ย่อมสักว่ารู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง

เมื่อใดผู้ปฏิบัติสามารถรู้รูปนามด้วยจิตที่มีสภาวะธรรมเหล่านี้ ก็ย่อมสามารถจำแนกรูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ กับความนึกคิดปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติออกจากกันได้ เมื่อรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ได้แล้ว จะพบความจริงว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตนของตน ความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตน และความยึดถือรูปนามก็จะถูกทำลายไปตามลำดับ แล้วความทุกข์เพราะความยึดมั่นว่ารูปนามเป็นตนก็จะหมดไป

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ต้องมีพื้นฐานต่างๆ คือ

1. **ศีล** : พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์

ก่อนการเจริญสติ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสติตามรูปแบบ หรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นและขาดไม่ได้ก็คือการรักษาศีลเพราะศีลเป็นเครื่องกั้นไม่ให้ผู้ปฏิบัติตกไปสู่ความชั่วหยาบ ทางกาย ทางวาจา และเป็นเครื่องนำความสงบร่มเย็นมาสู่จิตใจของผู้ปฏิบัติ อันเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

ผู้ปฏิบัติควรชำระจิตใจให้หมดไปจากเครื่องกังวลด้วยการตั้งใจ งดเว้นการทำบาป งดออกุศลอย่างน้อย 5 ประการ คือการสมทานศีล 5

2. สัมมาสมาธิ : เงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับผู้เจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา

นอกจากการรักษาศีลอันเป็นเรื่องศีลสิกขาแล้ว ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องฝึกจิตให้พร้อม สำหรับการเจริญวิปัสสนาอันเป็นเรื่องของจิตตสิกขาด้วย จิตตสิกขาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ใช่สิ่งจำเป็นแล้วพระพุทธเจ้าคงไม่ทรงสอนไว้... เรื่องจิตตสิกขาเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่จะต้องเรียนรู้ และลงมือพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ หรือความตั้งมั่นของจิต หรือความรู้สึกตัวขึ้นมา เพื่อว่าเมื่อเวลาที่สติระลึกอารมณ์แล้วจิตจะได้เป็นกลางไม่หลงอารมณ์ จึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของอารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง หากจิตขาดสัมมาสมาธิคือ ไม่ตั้งมั่น ผู้นั้นจะไม่มีทางเจริญสติให้เกิดปัญญาได้เลย ทั้งนี้อาการของจิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิจะตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ภิกษุ นั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ย่อมโน้มจิตไปเพื่อญาณทัสนะ”

วิธีการง่าย ๆ อย่างหนึ่งในการฝึกสมาธิ คือ การหัดสังเกตความไม่ตั้งมั่นของจิตโดย

- 1) เบื้องต้นทำให้สบายๆ แล้วมีสติระลึกอยู่ในอารมณ์อันเดียวอันไม่มีวัฏกิเลส เช่น การคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ หรือคิดถึงคุณงามความดี เช่น ทาน หรือศีลอันไม่ต่างพร้อยของตน หรือจะใช้การบริกรรมภาวนา เช่น บริกรรมพุทโธ หรือ จะตามรู้ลมหายใจ รู้การย่น เดิน นั่ง นอน รู้การคู้เหยียดมือ รู้การยกย่างเท้า รู้การพองยุบของท้อง ก็ได้
- 2) จากนั้นให้คอยสังเกตจิตใจของตนเป็นระยะๆ จะพบว่าบางขณะจิตก็รู้อยู่ที่อารมณ์อันเดี่ยวนั้น บางขณะจิตก็หนีไปจากอารมณ์นั้น บางขณะจิตก็จมแช่อยู่กับลมหายใจ บางขณะจิตก็แยกอยู่ต่างหากจากอารมณ์นั้น เป็นต้น ตัวอย่าง เช่น เรากำหนดลมหายใจอยู่อย่างสบายๆ แล้วสังเกตรู้ทางจิตว่าบางครั้งจิตก็สงบอยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ็งจ้องจมแช่อยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็สักรู้ว่ามีลมหายใจอยู่ห่างๆ หรืออย่างบางคนเดินจงกรม ก็ให้เดินอยู่อย่างสบายๆ แล้วสังเกตรู้ทันจิตว่า บางคราวจิตก็สงบอยู่กับ การเดิน บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ็งจ้องจมแช่อยู่กับเท้า บางคราวจิตก็สักรู้ความเคลื่อนไหวของกายอยู่ห่างๆ

วิธีการเช่นนี้คล้ายๆ กับการตกปลา คือเราหาเหยื่อ (อารมณ์ในหนึ่ง) มาล่อปลา (จิต) แต่ต่างกับการตกปลาตรงที่การตกปลานั้นต้องการจับปลา ส่วนที่เราฝึกหัดกันนี้ต้องการเพียงแค่รู้ทันจิตที่ส่งสายเคลื่อนไหวไปมาเท่านั้นเอง

- 3) เมื่อหัดจนสังเกตกิริยาอาการหรือพฤติกรรมของจิตได้แล้วก็ทิ้งอารมณ์กรรมฐานเดิมได้ แล้วหันมาใช้อารมณ์กรรมฐานที่ไม่ต้องตั้งใจกำหนด ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(การ

สัมผัส) และฉัมมารมณ(อารมณ์ที่เกิดกับใจ, สิ่งที่ใจนึกคิด) ทั้งปวงนั่นเองแล้วแต่อารมณ์ใดจะปรากฏเข้ามาสู่ความรู้สึกของจิต เช่น เมื่อตาเห็นรูป หรือ หูได้ยินเสียง หรือ ใจเกิดความคิดเราก็จะสังเกตเห็นว่าบางครั้งจิตก็รู้สึกตัวอยู่ บางครั้งจิตก็หลงไปดู หรือหลงไปฟัง หรือหลงไปคิด เหมือนที่เคยหัดสังเกตในข้อ 2) นั่นเอง **สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็คือ เมื่อใดผู้ปฏิบัติมีสติรู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิตหรือรู้ทันกิริยาอาการของจิตเมื่อนั้นจิตจะเกิดความตั้งมั่นขึ้นมาเอง ชั่วขณะ โดยไม่ต้องพยายามสร้างความตั้งมั่นขึ้นมาเลย** อย่างไรก็ตาม บางท่านสามารถข้ามมาหัดรู้ความไม่ตั้งมั่นของจิตตามที่อธิบายไว้ในข้อนี้ได้เลย โดยไม่ต้องเริ่มจากข้อ 1 และตามข้อ 2 ก็มี

สิ่งที่เป็นศัตรูสำคัญของการสร้างความตั้งมั่นของจิต หรือการสร้างสัมมาสมาธิ หรือการสร้างความรู้สึกรู้ตัว ได้แก่

1. ความใจลอย / ความเผละ / ความเหม่อ / ความขาดสติ

เพราะเมื่อใดใจลอย เมื่อนั้นจิตใจย่อมไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จึงรู้เนื้อรู้ตัวหรือรู้กายรู้ใจไม่ได้ ความใจลอยนั้นมีหลายระดับ ถ้าใจลอยรุนแรงจะลืมหืมตาไปเลย แม้คิดอยู่ก็ไม่ทราบว่าจะคิดอะไร ความใจลอยในระดับที่รองลงมาก็คือการหลงคิด ผู้นั้นจะรู้เรื่องที่เกิด แต่ไม่รู้กายไม่รู้ใจ คือ ไม่รู้สมมุติบัญญัติจึงไม่รู้รูป / นาม กายใจอันเป็นอารมณ์ปรมาตถ์

2. การเพ่งจ้องใส่รูปนาม / กายใจ อันเกิดจากความอยากจะปฏิบัติธรรม

แท้จริงการสร้างความตั้งมั่นของจิต ด้วยการใช้สติตามรู้ความไม่ตั้งมั่นหรือกิริยาอาการต่างๆ ของจิตนั้น ต้องฝึกด้วยการตามสังเกตจิตใจอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะทำด้วยความอยากไม่ได้ เพราะถ้ามีความอยากเจือปน แทนที่ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้เท่าทันจิตไปอย่างสบายๆ กลับจะเกิดการดักจ้องจิต อันเป็นการดักรู้ไม่ใช่ตามรู้ ซึ่งนอกจากจิตจะไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิแล้ว ยังจะเกิดอาการเพ่งจ้องกาย เพ่งจ้องใจ จนเกิดความแข็ง ความหนัก และความท้อๆ ทางกายและทางใจ ซึ่งไม่ใช่อาการของจิตที่มีสัมมาสมาธิหรือมีความรู้สึกรู้ตัวที่แท้จริงเลยอีกด้วย

สภาวะของจิตที่ตั้งมั่นอันเนื่องมาจากการมีสติรู้ทัน ความไม่ตั้งมั่นของจิตนั้นจะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเรื่องสัมมาสมาธินั่นเอง คือ มีจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส อ่อน ครอบแก่การทำงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ถ้าพูดตามสำนวนครูอาจารย์พระป่าก็กล่าวได้ว่า จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือคล่องแคล่ว และชื่อตรงนอกจากนี้ จิตในขณะนั้นจะมีเวทนาได้เพียง 2 อย่าง คือ โสมนัสเวทนา (ความแช่มชื่น ปลื้มใจ สุขใจ) และอุเบกขาเวทนา (ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์) จิตชนิดที่กล่าวมานี้แหละเป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาต่อไป

สรุปแล้วเมื่อใดที่จิตไม่ตั้งมั่น หรือหลงไปทางทวารทั้ง 6 เมื่อนั้นจิตก็จะตั้งมั่นชั่วคราว โดยไม่ต้องบังคับ และเมื่อใดที่จิตตั้งมั่น เมื่อนั้นจิตจะอยู่กับเนื้อกับตัว และรู้เนื้อรู้ตัว / รู้กายรู้ใจ / รู้รูปรู้นามได้ เราก็พร้อมแล้วที่จะทำวิปัสสนาหรือเจริญปัญญาศึกษาต่อไป โดยให้มีสติตามรู้รูปนามอยู่เรื่อยๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีความรู้สึกตัวต่อไป ก็จะเห็นว่าเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม รูปไม่ใช่เรา นามก็ไม่ใช่เรา และไม่มีเราในที่อื่นภายนอกรูปนามด้วย ทั้งนี้ความเป็นเราเกิดจากการหลงคิดหรือหลงในสมมุติบัญญัตินั่นเอง เมื่อมีความรู้สึกตัวไม่หลงคิด ก็จะสามารถรู้รูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่เราก็ได้ในที่สุด

อนึ่ง จิตที่ตั้งมั่นนั้นสามารถทรงตัวอยู่ได้เพียงชั่วขณะสั้นๆ คือ **พอมีสติรู้ทันจิตที่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเมื่อใด จิตก็จะตั้งมั่นและรู้สึกตัวขึ้นมาเองอย่างอัตโนมัติในขณะนั้น** แล้วอีกแวบเดียวต่อมาจิตก็หลงไปกับอารมณ์ใหม่อีกครั้งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติไม่ต้องตกใจว่าเรารักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ เพราะความจริงแล้วจิตเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของผู้ใดทั้งสิ้น เพียงทำความรู้สึกตัวให้เกิดบ่อยๆ ด้วยการตามรู้จิตที่ไม่ตั้งมั่นเพราะหลงไปทางทวารทั้ง 6 เรื่อยๆ ต่อไปจิตก็จะตั้งมั่นหรือรู้สึกตัวได้ถี่ขึ้นเรื่อยๆ และหลงหรือเผลอสั้นลงเรื่อยๆ

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อจิตมีสัมมาสมาธิ หรือมีความตั้งมั่น หรือมีความรู้สึกตัวแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงโน้มจิตไปเพื่อให้เกิดปัญญาด้วยการเจริญสติในชีวิตประจำวันซึ่งมีหลักปฏิบัติที่ง่ายๆ ดังนี้คือ

1. รู้อารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง อารมณ์ของวิปัสสนาคือรูปนาม / กายใจ ดังนั้น สิ่งที่ผู้เจริญสติในชีวิตประจำวันจะต้องมีสติคอยระลึกรู้เรื่อยๆ ก็คือรูปนามหรือกายกับใจของตนเอง

2. รู้วิธีการตามรู้กายและตามรู้ใจที่ถูกต้อง มีวิธีการดังนี้

2.1 ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้สึกตัว เพราะการตามรู้กายหรือใจจะทำได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกตัวเช่น

- 1) ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัว ลืมกายลืมใจ
- 2) หลงไปในความคิด ลืมตามรู้กายหรือใจ
- 3) เฟงกายเฟงใจ เพื่อคอยตักดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจบ้าง

2.2 วิธีการตามรู้กายมีหลักปฏิบัติที่ง่าย ๆ คือ **“ให้มีความรู้สึกตัว และหากกายมีอาการอย่างไร ก็รู้ว่ากายมีอาการอย่างนั้น”** เช่น กายอยู่ในอาการเย็น ก็รู้สึกสบายๆ ถึงอาการของรูปเย็น (ไม่ต้องช่วยคิดว่านี่เป็นรูปเย็น ไม่ใช่เราเย็น แค่ทำมนสิการ (การทำในใจ การคิด คำนิ่ง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา) หรือรู้สึกสบายๆ ถึงรูปเย็น แม้การรู้รูปนามอื่นๆ ก็เพียงมนสิการถึงรูปนามนั้นๆ ไม่ต้องคิดว่านี่รูปนี้นามแต่อย่างใด) หรือกายคู้กายเหยียด เหลียวซ้ายแลขวาก็รู้สึกสบายๆ ว่ากายมีอาการอย่างนั้นๆ ทั้งนี้ไม่ต้องตามพากย์หรือคิดบรรยายว่ารูปกำลังมีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ ขอ

เพียงมีความรู้สึกตัว ไม่ลืมตัว ไม่เอาแต่คิดหรือไม่เอาแต่เพ่งกาย กายนั้นย่อมแสดงความเป็นจริงที่
 เขาเป็นเพียงรูปไม่ใช่ตัวเรา ออกมาให้เห็นได้ไม่ยากเลย

2.3 วิธีการตามรู้ใจมีหลักปฏิบัติง่ายๆ คือ **“ให้มีความรู้สึกตัว และหากจิตมี
 อารมณ์หรือมีอาการอย่างไร ก็รู้ว่าจิตมีอารมณ์หรือมีอาการอย่างนั้น”** เช่น จิตรู้สึกหรือมี
 อารมณ์เป็นสุขก็รู้ว่าจิตสุข (ไม่ต้องช่วยคิดว่านี่เป็นนามสุข ไม่ใช่เราสุข) จิตเป็นทุกข์ก็รู้ว่าจิตทุกข์
 จิตเฉยๆ ก็รู้ว่าจิตเฉยๆ จิตโลภก็รู้ว่าจิตโลภ จิตโกรธก็รู้ว่าจิตโกรธ จิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง จิต
 ฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ ฯลฯ หรือจิตหลงอารมณ์ก็รู้ว่าจิตหลงอารมณ์อยู่
 (เช่น จิตหลงไป (ดูรูป) ทางตากก็รู้ว่าจิตหลงดู จิตหลงไป (ฟังเสียง) ทางหูก็รู้ว่าจิตหลงฟัง จิตหลง
 ทางใจก็รู้ว่าอาการตรงตามความเป็นจริงว่าจิตหลงไปทำอะไร เช่น หลงใจลอย หลงคิด หลงตั้งทำ
 ปฏิบัติ หลงแสวงหาอารมณ์ หลงเพ่งอารมณ์ หลงแก้ไขอารมณ์ เป็นต้น) ทั้งนี้ไม่ต้องตามพากย์
 หรือคิดบรรยายว่าจิตกำลังมีอารมณ์หรืออาการอย่างนั้นอย่างนี้ ขอเพียงมีความรู้สึกตัว ไม่ลืมตัว
 ไม่เอาแต่คิด หรือไม่เอาแต่เพ่งจิตหรืออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า จิตและความรู้สึกทั้งหลายในจิตย่อม
 แสดงความเป็นจริงที่เขาเป็นเพียงนาม ไม่ใช่ตัวเราออกมาให้เห็นได้ไม่ยากเลย หากจับหลัก
 ปฏิบัติได้เท่านั้นก็เจริญสติในชีวิตประจำวันได้แล้ว คือให้หมั่นมีความรู้สึกตัว แล้วตามรู้อาการ
 ทางกายและทางใจเรื่อยๆ ไปแบบไม่หวังผล เช่น กายไหวก็รู้กาย จิตไหวก็รู้จิต เป็นต้น

กิจกรรมที่ 5 : บันทึกการดูจิต

บันทึกการดูจิตนี้ เป็นการตรวจสอบผลของการเจริญสติในชีวิตประจำวันของท่าน เมื่อใด
 ที่ท่านมีสติระลึกอารมณ์ สังเกตความรู้สึกถึงความมีอยู่ของใจตนเอง รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง
 ของใจ หรือมองเห็นกิเลส(สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง)ที่เกิดขึ้นกับจิตใจคุณคือ มีสติรู้ทันความปรุงแต่ง
 ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับใจทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยรู้ตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็น
 กลาง ไม่ปรุงแต่งใจตนเอง เมื่อใดก็ตามที่ใจรู้ตามทันความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับใจ
 ท่าน ก็ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ท่านมีความรู้สึกหลงไปกับ
 อารมณ์ที่ตามองเห็นรูป, หูที่ได้ยินเสียง, จมูกที่ได้กลิ่น, ลิ้นที่ได้รส, กายที่ได้สัมผัส, หรือใจที่หลงไป
 กับความคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ก็ให้ท่านมีสติระลึกทันความหลงที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำเครื่องหมาย
 ✓ ลงในช่องของความรู้สึกหลง เป็นต้น

โดยทำเครื่องหมายลงในช่องของความรู้สึกโลภ โกรธ หรือหลงทุกครั้งที่ท่านมีสติรู้เท่าทัน
 อารมณ์ความรู้สึกใดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านไปตลอดทั้งวัน หรือในช่วงที่ท่านพักผ่อนดูโทรทัศน์อยู่ที่
 บ้าน ให้ลองสังเกตความรู้สึก ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังดูโทรทัศน์ ไม่ว่าจะ
 เป็นรายการใดก็ตาม เช่น ดูรายการละคร แล้วเห็นตัวนางร้ายรังแกนางเอง ท่านรู้สึกโกรธ โมโหนาง

ร้ายนั้นขึ้นมา ก็ให้มีสติระลึกถึงความโกรธที่เกิดขึ้น แล้วก็ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องโทษของ สมุดบันทึก หรือดูรายการข่าว การทำร้าย ฆ่าฟันอย่างโหดร้าย ท่านรู้สึกหดหู่ขึ้นมา ก็ให้มีสติ ระลึกถึงความหดหู่ที่เกิดขึ้น แล้วก็ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องความหลงของสมุดบันทึก หรือเมื่อ ดูรายการโฆษณาสินค้าแล้วรู้สึกอยากได้สินค้านั้นๆ ก็ให้มีสติระลึกถึงความอยากในใจที่เกิดขึ้น แล้วก็ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องความโลภของสมุดบันทึก เป็นต้น เมื่อหมดวันหรือก่อนเข้านอนก็ ให้นำจำนวนของเครื่องหมาย ✓ ที่ท่านได้ทำไว้ ซึ่งเครื่องหมายดังกล่าวคือ คะแนนของสติของ ท่าน เป็นการรวบรวมอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจของท่านในแต่ละวัน ว่าอารมณ์ความรู้สึกใด ที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละวัน

การที่ท่านได้เห็นอารมณ์ความรู้สึกหรือกิเลสที่เกิดขึ้นกับใจของตนเองนี้ จะสามารถ ทำนายอนาคตหรือพยากรณ์ชีวิตหลังความตายของตัวเองได้ว่าจะไปเกิดยังสถานที่แห่งใด กล่าวคือ ถ้าจิตใจของท่านมีความรู้สึกหรือกิเลสอย่างใดมาก ชีวิตหลังความตายของท่านก็จะไป เกิดตามแรงแห่งกรรมหรือการกระทำตามอำนาจของกิเลสหรือความรู้สึกที่จิตใจของท่านได้ยึดถือ ไว้ ดังนี้

- **ความโลภ** ความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็นอยู่ในจิตมาก ผลของความโลภ ความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็นนั้นจะนำไปเกิดในภพภูมิของ **เปรต**

- **ความโกรธ** โมโห หงุดหงิด รำคาญใจอยู่ในจิตมาก ผลของความโกรธ โมโห หงุดหงิด รำคาญใจนั้นจะนำไปเกิดใน **นรก**

- **ความหลง** ใจลอย เหมอ เผลอ ขาดสติ คิดฟุ้งซ่าน หดหู่ เศร้า เหงาใจอยู่ในจิตมาก ผลของความหลง ใจลอย เหมอ เผลอ ขาดสติ คิดฟุ้งซ่าน หดหู่ เศร้า เหงาใจนั้นจะนำไปเกิด เป็น **สัตว์เดรัจฉาน** และถ้ามีทิฐิมานะ ทุเก่ง เจ้าความคิดความเห็นอยู่ในจิตมาก ผลของความหลง ว่าทุเก่ง เจ้าความคิดความเห็น มีทิฐิมานะนั้นจะนำไปเกิดเป็น **อสุรกาย**

อย่างไรก็ตาม เมื่อท่านได้ฝึกฝนการเจริญสติพิจารณาสังเกตดูอารมณ์ความรู้สึกหรือกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นกับใจของท่าน โดยใช้สติระลึกถึงความรู้สึกนั้นตามความ เป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ปรุงแต่งแล้ว จิตของท่านจะเป็นอิสระไม่ซัดส่ายไปตามความบีบคั้น ของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตน ถูกครอบงำด้วยกิเลส ไปสู่จิตที่ตื่นรู้ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติของใจที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจิตก็จะละความ ยึดถือใจ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นภายในกาย เกิดปัญญาหยั่งรู้ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและร่างกายอย่างเป็นองค์รวม เข้าถึงความสุขจากภายในจิตใจของ ตนเอง

บรรณานุกรม

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะ: วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2542.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์และปาริชาติ ญาตินิยม. สูงวัยไม่สูญค่า. นนทบุรี : สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2550.
- เอก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจึงจะปราศจากโรคและชลอคความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : แพลนพับลิชชิ่ง, 2539.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติศร จันทรสุษ, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์และอัญชลี สติระเศรษฐ์. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา[ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.moralcenter.com/web/moral/th/> [2551, มีนาคม 20]
- พระวชิรชัย ธรรมทีโป. วิธีการ "ดูจิต" [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.thammatipo.com/index.php?lay=show&ac=article&id=427156> [2551, ตุลาคม 15]
- พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. พระที่ปลงธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาพร, 2548.
- พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. วิธีการปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาพร, 2551.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). สุขภาพของศีลรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, 2549.
- โยคี งามจักรกະ. วิทยาศาสตร์การหายใจ. แปลโดย พระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภิก จินตยานนท์ (ธมฺมวิตกุกโกภิกขุ). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภิก จินตยานนท์, 2551.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. ความเข้าใจเรื่องชีวิตและวิธีสร้างบุญบารมี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาพร, 2548.
- สุชาติ โสมประยูร. แนวทางสร้างชีวิตสุข เรื่องวิงสมาธิ...เส้นทางสู่สุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : เอมี เทรดิง, 2542.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, นภาพร ชโยวรรณและศศิพัฒน์ ยอดเพชร. มโนทัศน์ทางนโยบายระดับชาติด้านผู้สูงอายุและวัยสูงอายุ[ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา : http://www.thainhf.org/document/research_budget/research_budget_8.pdf [2009, พฤษภาคม 13]
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป, 2533

รูปแบบสมุดจดบันทึกการดูจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลอง



บันทึกการดูจิตใจ

(ปกหน้า)

21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
วันที่	ความรู้สึก	บันทึก																		รวมคะแนน
21	โลก																			
	โกรธ																			
	หลง																			

21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
วันที่	ความรู้สึก	บันทึก																		รวมคะแนน
--	โลก																			
	โกรธ																			
	หลง																			

21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
วันที่	ความรู้สึก	บันทึก																		รวมคะแนน
1	โลก																			
	โกรธ																			
	หลง																			



ภาคผนวก ค

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวนักเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ” มีเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลทั้งหมด 6 ชิ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1: แบบสอบถามสุขภาวะ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง แบบสอบถามสุขภาวะ

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสุขภาวะของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร โดยแบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- 1) แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบ
- 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะ

2. ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านด้วยตนเองได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง

ส่วนที่ 1: แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง และเติมค่าลงในช่องว่าง หน้าข้อความที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
3. สถานภาพการสมรส

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. สมรส
<input type="checkbox"/> 3. หม้าย	<input type="checkbox"/> 4. หย่าร้าง / แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษา
<input type="checkbox"/> 3.ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. ท่านมีบุตรกี่คน (เฉพาะที่ยังมีชีวิตอยู่)

<input type="checkbox"/> 1. ไม่มี	<input type="checkbox"/> 2. มี (โปรดระบุ).....คน
-----------------------------------	--

6. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับผู้ใด

1. บ้านของตัวเอง 2. บ้านของลูก / หลาน
 3. บ้านของญาติพี่น้อง 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. ปัจจุบันท่านมีรายได้หรือไม่

1. มี 2. ไม่มี

8. แหล่งที่มาของรายได้ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. จากการประกอบอาชีพ 2. เงินบำนาญ / บำนาญ
 3. คู่สมรส (สามี / ภรรยา) 4. บุตร / หลาน
 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1. ไม่มี 2. มี (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2: สอบถามเกี่ยวกับสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสุขภาพของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร

1. กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงเวลา 2 - 3 สัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด

2. ผู้ตอบเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวผู้ตอบมากที่สุด โดยให้ผู้ตอบสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้ตอบว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวผู้ตอบมากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ คำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย	หมายถึง	ไม่มีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
เล็กน้อย	หมายถึง	มีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	มีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
มากที่สุด	หมายถึง	มีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
2	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
3	ท่านรู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายเหมือนไม่มีแรง	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
4	ท่านมีร่างกายยืดหยุ่น เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
5	ท่านมีความสามารถในการเดินและทรงตัวได้ดี	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
6	ท่านรู้สึกเหนื่อย เมื่อเดินขึ้นบันไดจากชั้นล่างไปชั้นที่ 2	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
7	ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 - 9 ชั่วโมง	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
8	ท่านตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่นและได้พักผ่อนเพียงพอ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
9	ท่านรู้สึกถึงความสงบและความสุขภายในจิตใจ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
10	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน บ่อย ๆ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
11	ท่านรับฟังและให้การยอมรับความคิดเห็นและ/หรือความรู้สึกของผู้อื่น ที่แตกต่างจากท่าน	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
12	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
13	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
14	ขณะนี้ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
15	ความแก่ชราทำให้ท่านรู้สึกด้อยคุณค่าที่จะแก้ไขปัญหา	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
16	ท่านรู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมา ท่านได้ทำสิ่งดีงามให้แก่ส่วนรวมหลายอย่าง	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
17	การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงตามวัยของร่างกายท่าน เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
18	ท่านรู้สึกกลัวความตาย	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
19	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
20	หากท่านป่วยหนัก คนในครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
21	ท่านให้กำลังใจคนในครอบครัว ในการแก้ไขปัญหา	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
22	ท่านใส่ใจในทุกข์สุขของคนในครอบครัว	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
23	ท่านยินดีเสียสละทั้งร่างกายและทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
24	ท่านสามารถช่วยเหลือเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ในสังคม ในยามที่เขาต้องการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
25	ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ในสังคม คอยช่วยเหลือท่านในยามที่ต้องการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
26	ท่านพอใจต่อการกระทำและการพูด เพื่อผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
27	แม้เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ท่านรู้สึกว่าตนเองยังสามารถช่วยเหลือสังคมได้	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
28	ท่านมักจะหาโอกาสถ่ายทอดความรู้หรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นเสมอ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
29	ท่านพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
30	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านจะพยายามค้นหาสาเหตุของความไม่สบายใจ และหาวิธีแก้ไขที่สาเหตุ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
31	ท่านรู้สึกตกใจ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
32	ท่านคอยสังเกตสภาวะหรืออาการต่าง ๆ ที่เกิด ขึ้นกับกายและใจอยู่เนือง ๆ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
33	ท่านรู้สึกได้ถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อย่างสม่ำเสมอ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
34	ท่านใส่ใจว่าอารมณ์ของท่านมีผลกระทบ ต่อความคิดและพฤติกรรมของท่าน	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
35	ท่านรู้สึกไม่พอใจ ถ้าบุตรหลานหรือ คนรอบข้างไม่เป็นอย่างที่ท่านต้องการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
36	ท่านตัดสินคนอื่นว่าถูกหรือผิดอย่างรวดเร็ว	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
37	เมื่อท่านมีความคิดหรือจินตนาการ ที่น่าเศร้าใจ ท่านเพียงสังเกตและ ปล่อยให้มันผ่านไป	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
38	ท่านรู้สึกถึงความทุกข์คือ การยึดมั่นในกายและ ใจของตัวเอง	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน ☺

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การให้คะแนนและการแปลผลของแบบสอบถามสุขภาพ

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

ได้แก่ข้อ

1	2	4	5	7	8	9	11
12	13	16	17	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
32	33	34	37	38			

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 1 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน

ได้แก่ข้อ

3	6	10	14	15	18	31	35	36

คะแนนรวม

ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ
ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา

วันที่

ชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มี 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ**ความรู้**
ของผู้ตอบแบบ ตอนที่ 2 เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ**ทัศนคติ**ของผู้ตอบ และตอนที่ 3 เป็นการ
สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ**การปฏิบัติ**ของผู้ตอบ

ตอนที่ 1 ด้านความรู้

โปรดทำเครื่องหมาย X บนตัวเลข 1 - 10 เพื่อประมาณค่า**การเรียนรู้**ของท่าน ที่ตรง
กับการเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของท่าน ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา โดยตัวเลขใน
สเกลมีความหมายดังนี้

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ไม่มี)	น้อยที่สุด		ปานกลาง					มากที่สุด		

หมายเหตุ

.....

.....

1.1 คำถามเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ

- 1) ท่านเรียนรู้การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมอย่างไรบ้าง
- 2) ท่านเรียนรู้ที่จะทำจิตใจให้สงบและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านได้
อย่างไรบ้าง
- 3) ท่านเรียนรู้การอยู่ร่วมกันด้วยความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและชุมชนอย่างไร
บ้าง
- 4) ท่านเรียนรู้การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้อย่างไรบ้าง
- 5) ท่านเรียนรู้การแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือไม่ อย่างไรบ้าง

1.2 คำถามเกี่ยวกับความรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา

- 1) ท่านเรียนรู้ว่าความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนหรือความชื่นชมเคารพตัวเองสามารถทำให้ท่านเข้าถึงความสุขภายในจิตใจอย่างไรบ้าง
- 2) ท่านเรียนรู้ความสัมพันธ์เป็นองค์รวมระหว่างกายกับใจอย่างไรบ้าง
- 3) ท่านเรียนรู้ความสัมพันธ์เป็นองค์รวมระหว่างตนเองกับสังคมอย่างไรบ้าง
- 4) ท่านเรียนรู้ที่จะพิจารณาใคร่ครวญความคิด ความรู้สึกภายในจิตใจของตนเองอย่างไร
- 5) ท่านเรียนรู้ความเป็นกลุ่มหรือเป็นชุมชนหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 6) ท่านเรียนรู้จากกิจกรรมหรือกระบวนการอะไรบ้าง ที่ท่านได้เรียนรู้ภายในมากขึ้น เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น

ตอนที่ 2 ด้านทัศนคติ

โปรดทำเครื่องหมาย X บนตัวเลข 1 - 10 เพื่อประมาณค่า ความคิดเห็น ของตัวท่าน ที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของท่าน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยตัวเลขในสเกลมีความหมายดังนี้

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ไม่มี) น้อยที่สุด	ปานกลาง								มากที่สุด	

หมายเหตุ

.....

2.1 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติด้านสุขภาวะ

- 1) ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมเกี่ยวข้องและมีผลต่อท่านอย่างไรบ้าง
- 2) ท่านคิดอย่างไร กับการทำจิตใจให้สงบและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน
- 3) ท่านคิดว่าปัญหาความสัมพันธ์ทั้งในครอบครัวและชุมชน เกี่ยวข้องและมีผลต่อท่านอย่างไรบ้าง

4) ท่านคิดว่าการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ เกี่ยวข้องและมีผลต่อท่านอย่างไรบ้าง

5) ท่านคิดว่าการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเอง จะทำได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

2.2 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติด้านจิตตปัญญาศึกษา

1) ท่านคิดว่าความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนหรือความชื่นชมเคารพตัวเอง สามารถทำให้ท่านเข้าถึงความสุขภายในจิตใจอย่างไรบ้าง

2) ท่านคิดว่าความสัมพันธ์แบบองค์รวมระหว่างกายกับใจ ตนเองกับสังคมเกี่ยวข้องและมีผลต่อท่านอย่างไรบ้าง

3) ท่านคิดว่าการพิจารณาใคร่ครวญความคิด ความรู้สึกภายในจิตใจของตนเอง เกี่ยวข้องและมีผลต่อท่านอย่างไร

4) ท่านคิดว่าความเป็นกลุ่มหรือเป็นชุมชน เกี่ยวข้องและมีผลต่อท่านอย่างไรบ้าง

5) ท่านคิดว่ากิจกรรมหรือกระบวนการอะไรบ้าง ที่ท่านได้เรียนรู้ภายในมากขึ้น เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น

ตอนที่ 3 ด้านทักษะการใช้ชีวิต

โปรดทำเครื่องหมาย X บนตัวเลข 1 - 10 เพื่อประมาณค่าการปฏิบัติของตัวท่าน ที่ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของท่าน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยตัวเลขในสเกลมีความหมายดังนี้

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ไม่มี)	น้อยที่สุด				ปานกลาง					มากที่สุด

หมายเหตุ

.....

.....

3.1 คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติด้านสุขภาพ

1) ท่านปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง ในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม

- 2) ท่านปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง ที่จะทำจิตใจให้สงบและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน
- 3) ท่านมีการปฏิบัติเพื่อสร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและชุมชนหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 4) เมื่อท่านสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ท่านมีความสุขหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 5) ท่านยอมรับความคิดเห็นและรูปแบบใหม่ ๆ ในชีวิตได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 6) ท่านปฏิบัติตัวเพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองหรือไม่ อย่างไรบ้าง

3.2 คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติด้านจิตตปัญญาศึกษา

- 1) ท่านสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนหรือความชื่นชมเคารพตัวเอง เพื่อเข้าถึงความสุขภายในจิตใจหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 2) ท่านรับฟังและให้การยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 3) ท่านประเมิน (ใคร่ครวญ) และรับรู้ความรู้สึกของตนเองหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 4) ท่านมีทัศนคติหรือมีความคิดเห็นที่แสดงออกกับคนอื่น โดยไม่รีบประเมินหรือตัดสินว่าถูกหรือผิดเร็วเกินไปหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 5) ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมของชุมชนหรือกลุ่มอื่น ๆ หรือไม่ อย่างไรบ้าง

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน ☺

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 3 แบบประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง

แบบประเมินผลนี้ เป็นการรวบรวมความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อสรุปผลความเหมาะสมและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานี้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรต่อไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 5 ตัวเลือก คือ

5 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้น **มากที่สุด**

4 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้น **มาก**

3 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้น **ปานกลาง**

2 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้น **น้อย**

1 หมายถึง ผู้ตอบมีความพึงพอใจในประเด็นนั้น **น้อยที่สุด**

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านหลักสูตร					
1.	เนื้อหาวิชาในการจัดกิจกรรมครอบคลุมวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ					
2.	วิทยากรหรือกระบวนการมีความรอบรู้ และสามารถถ่ายทอดได้ดี					
3.	เอกสารหรือคู่มือประกอบกิจกรรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสม					
4.	ความรู้ที่ได้ในการจัดกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง					
5.	โดยภาพรวม ท่านมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
	ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ					
6.	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ ในภาคปฏิบัติ					
7.	การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ					
8.	ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ ในภาพรวม					
9.	ด้านการจัดการ					
	ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม					
10.	ความเหมาะสมของอาหารและเครื่องดื่ม					
11.	ความเหมาะสมของวัสดุอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม					
12.	การให้บริการของเจ้าหน้าที่					

1. ท่านคิดว่ารูปแบบกิจกรรมของการฝึกปฏิบัตินี้ เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่?

.....

2. ท่านคิดว่าควรมีรูปแบบกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะอย่างนี้อีกหรือไม่?

.....

3. ถ้ามีกิจกรรมการฝึกปฏิบัติอย่างนี้อีก ท่านคิดว่าควรปรับปรุงอะไรบ้าง?

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของท่าน

.....

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน ☺

ชุดที่ 4 แบบสัมภาษณ์ปัจจัย เงื่อนไข และข้อเสนอแนะ ในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง

คำชี้แจง แบบสอบถามหลังการเรียนรู้ เพื่อหาข้อคิดเห็นในเรื่องปัจจัยส่งเสริม ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดทฤษฎี การศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ถึงปัจจัยและเงื่อนไขที่ เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น

1. โดยภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานี้ เพื่อมุ่งหวังให้สามารถนำไปใช้ได้จริง มีความครบถ้วนเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่?

2. องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น

2.1 วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่ เพราะเหตุใด ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร?

2.2 กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างไร?

2.4 กิจกรรมมีความเหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ สามารถนำกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้หรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร?

2.5 วิทยากรหรือกระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างดำเนินการหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร?

2.6 วิทยากรหรือกระบวนการมีความรู้ในเรื่องที่บรรยายหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร

2.7 เนื้อหาสาระ ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะ มีความเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร?

2.8 แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้มีความเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร?

2.9 เอกสารหรือคู่มือที่แนะนำ มีความเหมาะสม มีความเพียงพอในการค้นคว้าหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร?

2.10 การวัดประเมินผล วิธีการประเมินผล เวลาที่ใช้ และแบบสอบถามที่ใช้ในการ ประเมินมีความเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร?

2.11 สภาพแวดล้อม บรรยากาศ ห้องเรียน เวลา อาหาร เครื่องดื่ม มีความเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร?

3. แบบวัดสุขภาวะมีความเหมาะสมหรือไม่ (รูปแบบและภาษาที่ใช้, คำชี้แจง) ควรปรับปรุงอย่างไร?

4. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว มีความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาวะเกิดขึ้นกับท่านหรือไม่ ถ้ามีความเปลี่ยนแปลงท่านคิดว่ามาจากอะไรบ้าง?

5. ประเด็นอื่นที่ควรพัฒนาเพื่อให้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานี้มีความสมบูรณ์ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป?

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน ☺



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 5 แบบประเมินตนเอง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดการเรียนรู้ประกอบคู่มือฯ ของ
กลุ่มทดลอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกร
ปฏิบัติของท่าน ตามคู่มือกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประเด็น	การปฏิบัติของท่าน			
	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
1. การสวมหมวกตามคู่มือฯ	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
2. การบริหารกายด้วยโยคะท่าเก้าอี้	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
3. การฝึกหายใจด้วยปราณบำบัด	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
4. การเจริญเมตตา	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
5. การเจริญสติ	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
6. บันทึกการดูจิตใจ	บ่อยครั้ง	บ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ

หมายเหตุ

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน ☺

ชุดที่ 6 แบบสัมภาษณ์การเรียนรู้และการปฏิบัติ ใช้ประกอบคู่มือกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดการเรียนรู้และการปฏิบัติของกลุ่มทดลอง

วันที่

ชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X บนตัวเลข 1 - 10 เพื่อประมาณค่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของท่านจากคู่มือฯ โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใน 10 สเกล โดย 1 เท่ากับระดับการเรียนรู้ น้อยที่สุด และ 10 เท่ากับระดับการเรียนรู้ มากที่สุด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ไม่มี)	น้อยที่สุด		ปานกลาง					มากที่สุด		

หมายเหตุ

.....

.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ตรงกับตัวของท่านผู้ตอบมากที่สุด)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอย่างไรต่อการเรียนรู้ตามคู่มือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ?

มีผลต่อการดำเนินชีวิตในด้านใด โปรดยกตัวอย่าง

ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะเหตุใด

หมายเหตุ

.....

.....

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ? เพราะเหตุใด ?

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง

ปฏิบัติน้อยครั้ง

ไม่ปฏิบัติ

หมายเหตุ

.....

.....

3. จากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือฯ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ?

ไม่พบปัญหา

พบปัญหา โปรดระบุ.....

หมายเหตุ

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะ

ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม

ต้องการเพิ่มกิจกรรม โปรดระบุ

ต้องการตัดกิจกรรม โปรดระบุ

หมายเหตุ

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน ☺

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

พระกิตติภักดิ์ วิทยาภรณ์ เกิดวันที่ 30 ตุลาคม 2513 ที่จังหวัดชลบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2545 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ปีการศึกษา 2548 ปัจจุบันเป็นอาจารย์พิเศษบรรยายให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย