

## รายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

เรื่อง

รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล  
ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

A model for promoting the Resilience Quotient of the elderly in the  
new normal era. with Buddhist psychology group activities

โดย

ดร.ประสิทธิ์

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร

ดร.วิศาล

แก้วศรี

อภิฉน์โท รศ.ดร.

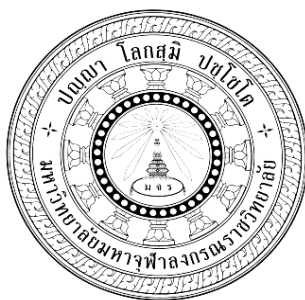
สายเพ็ชร

สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2566

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากสาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCURS ว 124/2566



## Research Report

A model for promoting the Resilience Quotient of the elderly in the  
new normal era. with Buddhist psychology group activities

By

Prasit Kaewsri

Phrakru Sangkarag Ekapatra Abhichando

Wisana Sayphet

Department of Psychology of Life and Death

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E, 2566

Research Project Funded by

Department of Psychology of Life and Death

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCURS ง 124/2566

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

- ชื่อวิจัย** : รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- ผู้วิจัย** : ประสิทธิ์ แก้วศรี, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, วิศาล สายพีชช
- ทุน** : ทุนวิจัยในสำนักงาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ปีงบประมาณ 2566

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ๒) เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One- Group Pretest – Posttest Design) เป็นการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการวัดก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน มีกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๔ คน ผลการศึกษาพบว่า ๑) รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการจิตวิทยาและพุทธศาสนาสร้างเป็นกิจกรรมกลุ่ม ๖ กิจกรรม ดังนี้ ๑) เปิดใจใสธรรม ๒) ถอดธรรมนำใจ ๓) ชีวิตจิตใจ ๔) ๑ คำ บันดาลใจ ๕) สื่อเสริมพลังใจ ๖) สรุปรธรรมนำใจ ๒) การทดสอบคะแนนของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

- Dissertation Title** : A model for promoting the Resilience Quotient of the elderly in the new normal era. with Buddhist psychology group activities
- Researcher** : Prasit Kaewsri, Phrakru Sangkarag Ekapatra Abhichando, Wisan Sayphet
- Research Funds** : **Mahachulalongkornrajavidyalaya University**

### **Abstract**

This research has the objective 1) To create a model for promoting the mental health of the elderly in the New Normal era with group activities based on Buddhist psychology. 2) To study the results of the experiment on the model for promoting the mental health of the elderly in New Normal era with Buddhist psychological group activities It is a quasi-experimental research (Quasi Experimental Research). One-Group Pretest – Posttest Design is an experiment that uses only one experimental group. There were measurements before and after the experiment using the same measuring instrument. There was an experimental group of 14 people. The results of the study found that: 1) A model for promoting the mental health of the elderly in the New Normal era through psychological group activities. Buddhist style It is a learning activity that integrates psychology and Buddhism, creating 6 group activities as follows: 1) Open your heart to the Dhamma 2) Detach the Dhamma to lead the heart 3) Mental life 4) One word of inspiration 5) Media to strengthen the mind 6) Summary of Dhamma Namjai 2) Testing the scores of the elderly, it was found that the mental health scores after the experiment were higher than before the experiment with statistical significance at the .05 level.

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	ง
บทที่ ๑	๑
บทนำ	๑
๑.๑ หลักการและเหตุผล	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์	๓
๑.๓ คำถามการวิจัย	๓
๑.๔ สมมติฐานการวิจัย	๓
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๕
บทที่ ๒	๖
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๖
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)	๑๖
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	๒๑
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๒๙
บทที่ ๓	๓๗
วิธีดำเนินการวิจัย	๓๗
๓.๑ การดำเนินการวิจัย	๓๗
๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๓๘
๓.๓ การออกแบบการทดลอง	๔๑
๓.๔ การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มทดลอง	๔๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๒
บทที่ ๔	๔๓
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๔๓
๔.๑ ผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วย กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	๔๓
๔.๒ องค์กรความรู้จากการวิจัย	๕๒

บทที่ ๕	๕๔
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๕๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๕๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๕๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๕๗
บรรณานุกรม	๕๘

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาสังคมไทยเริ่มมีการตระหนักถึงประเด็นสังคมผู้สูงอายุมากขึ้น อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญต่อประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในหลากหลายแง่มุม จากการศึกษาพบว่าแท้จริงแล้ว ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) แล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยพบว่าประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวนมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของสัดส่วนประชากรทั้งหมด จนปี พ.ศ. ๒๕๕๖ สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยปรากฏชัดเจนนมากขึ้น พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๔.๘๖ ของประชากรไทยทั้งหมด<sup>๑</sup> ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทยจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ สามารถประมาณการณได้ว่าสังคมไทยจะถูกยกระดับเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) ภายในปี ๒๕๗๔ และหากมีจำนวนประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๒๐ สังคมไทยนั้นจะเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (Super - Aged Society)<sup>๒</sup> เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้นอันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าหลายประการ ทั้งทางด้านทางการแพทย์ การสาธารณสุข และความสำเร็จทางการวางแผนครอบครัวที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมายภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งหมายความว่าอัตราส่วนของผู้เยาว์ลดลง อัตราส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น<sup>๓</sup>

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ที่ได้จัดทำคาดการณ์ประชากรไทยพบว่าในปี ๒๕๘๓ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป จำนวนสูงถึง ๒๐.๕ ล้านคน หรือเป็นสัดส่วนร้อยละ ๓๒.๑ ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้พบว่าจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวนี้ไม่

---

<sup>๑</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๖), หน้า ๖. (รายงานสถานการณ์)

<sup>๒</sup> วรเวศม์ สุวรรณระดา, ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.

<sup>๓</sup> พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร), “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลั่งบวของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา”, *ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณูปการ* สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑.

สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั้น ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพผู้สูงอายุจะดีขึ้น ในบางช่วงของชีวิตกลับต้องอยู่ในภาวะทุพพลภาพ ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย อาทิ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและทุพพลภาพ การลดหรือสูญเสียบทบาททางเศรษฐกิจและสังคม อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้ทันและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health Problems) ๕ อันดับแรก ได้แก่ โรควิตกกังวล เครียด โรคจิต ภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้า ซึ่งยังพบอีกว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของสุขภาพจิตคนทั่วไปเมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาน้อย<sup>๔</sup>

Resilience Quotient (RQ) มีค่าแปลที่ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น พลังสุขภาพจิต ความยืดหยุ่น ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติ และความเข้มแข็งทางใจ เป็นต้น ซึ่งกรมสุขภาพจิต<sup>๕</sup> กล่าวว่า Resilience Quotient (RQ) คือ พลังใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกๆ เพราะด้วยพลังใจนี้เองที่ทำให้เรายืนหยัดต่อทนต่อปัญหา สามารถใช้ทรัพยากรและตัวช่วยในชีวิตไม่ว่าจะเป็นครอบครัว คนที่เรารักมาสนับสนุน จนเกิดการปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งความรู้ การประกอบอาชีพ หรือแม้กระทั่งการบริหารชีวิต ในงานวิจัยชิ้นนี้จึงใช้คำว่า พลังสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ที่ผ่านการเผชิญกับวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา มีการศึกษาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ของ ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ<sup>๕</sup> ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุบุคลากรที่มีสุขภาพ ควรนำวิธีการสร้างความเข้มแข็งจิตใจตน การผ่อนคลายและการแก้ปัญหา ความเชื่อความศรัทธามาประยุกต์ใช้ และการศึกษาของ พิไลพร สุขเจริญ<sup>๖</sup> ศึกษาเรื่อง ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ พบว่า ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุมีประเด็นที่สำคัญคือการจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน จากการศึกษาดังกล่าวทำให้คณะสนใจที่จะศึกษาแนวทางส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล

กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกตนเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุบนฐานคิดที่ว่า มนุษย์ที่ฝึกตนดีแล้วจึงจะเป็น

<sup>๔</sup> กรมสุขภาพจิต, **หลักสูตรเสริมพลังใจ อึด อืด สู้**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๖๓) หน้า ข

<sup>๕</sup> ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ, การสำรวจพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, วารสารพยาบาลการขาดไทย ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๕ หน้า ๒๓๕ - ๒๕๐.

<sup>๖</sup> พิไลพร สุขเจริญ, ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙, **พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่** ปีที่ ๕๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน- มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๙๘-๑๑๑.



มนุษย์ที่ประเสริฐ<sup>๗</sup> เพราะการฝึกอบรมบ่มเพาะถือเป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบ ดังที่ เคสโลว์ลีย์ ลีมอภิชาติ<sup>๘</sup> กล่าวว่า การจัดกิจกรรมเรียนรู้ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาทักษะและปรับทัศนคติที่เหมาะสม ส่งเสริม ซึ่งแนวทางเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีกระบวนการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาทำให้คณะผู้ศึกษาสนใจจะ วิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อสร้างและทดลองรูปแบบกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้สามารถเป็นเครื่องมือหนึ่งในการขับเคลื่อนการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการปรับตัว ปรับใจ และค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

๒. เพื่อทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

## ๑.๓ คำถามการวิจัย

๑. รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธควรเป็นอย่างไร

๒. ผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างไร

## ๑.๔ สมมติฐานการวิจัย

พลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนการทดลองแตกต่างกับหลังการทดลอง

## ๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร และกระบวนการกลุ่มกิจกรรมเชิงพุทธที่จะส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุต่อไป โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

<sup>๗</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๒/๑๓๓.

<sup>๘</sup> เครือวัลย์ ลีมอภิชาติ, *หลักและเทคนิคการจัดฝึกอบรมและพัฒนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : สยามศิลป์การพิมพ์), หน้า ๑.

### ๑.๕.๑ ขอบเขตพื้นที่/องค์กร

พื้นที่ในการศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

### ๑.๕.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน ๗๐ คน

กำหนดคัดเลือกเข้ากลุ่มการทดลองจำนวน ๑๗ คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าคือ

๑. มีคะแนนพลังสุขภาพจิตตั้งแต่ปานกลางลงมา
๒. มีความพร้อมสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
๓. มีสุขภาพแข็งแรงเพียงพอต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
๔. ได้รับอนุญาตจากญาติหรือผู้ดูแลให้เข้าร่วมกิจกรรม

### ๑.๕.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

กำหนดระยะเวลา ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๖ ถึง เดือนธันวาคม ๒๕๖๖

## ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**ผู้สูงอายุ** หมายถึงบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และเรียนอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีคะแนนพลังสุขภาพจิตตั้งแต่ปานกลางลงมา มีความพร้อมสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพแข็งแรงเพียงพอต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ได้รับอนุญาตจากญาติหรือผู้ดูแลให้เข้าร่วมกิจกรรม

**ยุคนิวโนมัล** หมายถึง ช่วงเวลาหลังจากที่มีการระบาดของโรคโควิด - ๑๙ ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ต่อประชาชนทุกคน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะต้องปรับตัว หลังจากวิกฤติสู่ความปกติใหม่ที่มีหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้ได้ โดยอาศัยพลังสุขภาพจิต

**พลังสุขภาพจิต** หมายถึง พลังสุขภาพจิต อันเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ เมื่อผ่านการเผชิญกับความยากลำบาก ประกอบด้วย พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้

**กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ** หมายถึง กิจกรรมที่ออกแบบโดยบูรณาการจิตวิทยาแนวพุทธร่วมกับศาสตร์ทางด้านจิตวิทยา สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยและมีการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน โดยมีระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ๑๒ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๒ วัน เน้นกระบวนการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม

### ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑. ทำให้ได้รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

๒. ทำให้ทราบผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างไร

๓. ทำให้ได้พุทธนวัตกรรมที่จะสามารถนำไปต่อยอดสู่การพัฒนาพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทั่วไป

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้ค้นคว้า เอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งต่างๆ เพื่อนำมารวบรวมเรียบเรียง และวิเคราะห์ สรุปเป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจะนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
๒. แนวคิดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต
๓. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
๔. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือ คำที่ใช้เรียกบุคคลที่คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากผมหงอก หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ แทน” ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

ศิริพันธ์ ถาวรทวีวงศ์ วัยสูงอายุหรือวัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันต่างออกไป เช่น ทางชีววิทยาประชากรศาสตร์การจ้างงานและทางสังคมวิทยาสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐-๖๕ ปี ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนาสำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ<sup>๑</sup> ศิริพันธ์ ยอดเพชร กล่าวว่า “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่า มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป พร้อมใช้ข้อมูลด้านอื่นๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ ๕๐-๕๕ ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยและ

<sup>๑</sup> ศิริพันธ์ ถาวรทวีวงศ์, “ประชากรศาสตร์”, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑ - ๑๒.

ทำงานไม่ไหว ผมขาว หลังโกง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็เริ่มรู้สึกแก่ และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลง ในกลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้จำกัดของคำว่า “แก่” จากตัวเลขอายุ แต่จะตัดสินจากองค์ประกอบอื่นแทน เช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหวทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น<sup>๒</sup>

ขณะที่สุรกุล เจนอบรม ได้ให้ความหมายคนชรา หรือผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนด เกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้<sup>๓</sup>

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง<sup>๔</sup>

บรรลุ ศิริพานิช ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่เกิดและเจริญเติบโตเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ และสุดท้ายเป็นผู้สูงอายุ หรือบางที่เรียก “คนแก่ คนเฒ่า ผู้อาวุโส” สุดแต่จะเรียกกัน แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดี จะเห็นว่าคำเรียกจะแยกออกได้ ดังนี้

(๑) เรียกตามลักษณะทางกายภาพ เช่นเรียกว่า คนแก่ คนชรา คนเฒ่า (The Aged, Aging, Oldman) เป็นการเรียกร้องตามลักษณะทางสีสรรที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ เช่น ผมหงอกผิวหนังเหี่ยวอ่อน เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่บางคนมีลักษณะแก่ชราตั้งแต่อายุยังไม่มากก็ได้

(๒) เรียกตามอายุมากหรือน้อยตามปฏิทิน เช่นเรียกว่า ผู้สูงอายุ (Elderly, Older Persons) ปัญหาที่ตามมาก็คือ อายุเท่าใดจึงเรียกว่า “สูงอายุ” เรื่องนี้ได้มีการถกเถียงกันในที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ ส่วนใหญ่ฝรั่งหรือคนภาคพื้นยุโรปและอเมริกามักเรียกคน

<sup>๒</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, “แนวทางการจัดการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: สถาบันไทยคดีศึกษา”, ๒๕๓๔.

<sup>๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

<sup>๔</sup> สุรกุล เจนอบรม, อ่างใน กนิษฐา ลิมทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๐๒.

อายุ ๖๕ ปี ขึ้น ไป เป็นผู้สูงอายุ แต่ภาคพื้นเอเชียมักจะถือเอา ๖๐ ปี ขึ้น ไปเป็นเกณฑ์ผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามเป็นที่ตกลงกันในวงการระหว่างประเทศแล้วว่าให้ยึดเอา ๖๐ ปี ขึ้น ไปเป็นผู้สูงอายุ

(๓) เรียกตามสถานภาพทางสังคม เช่นเรียก ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส (Senior Citizens) ในองค์กรหนึ่ง ๆ ผู้เป็นหัวหน้าย่อมเป็นผู้ใหญ่ขององค์กรทั้ง ๆ ที่อายุอาจไม่มากหรือไม่ใช่คนแก่ คำว่า“อาวุโส” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า “ว. เก่าแก่หรือแก่กว่าในหน้าที่ราชการ เป็นต้น (ป.อาวุโส เป็นคำอาลปน คือ คำที่ภิกษุผู้ใหญ่เรียกภิกษุผู้น้อย คู่กับ “ภน เต” ซึ่งผู้น้อยเรียกผู้ใหญ่)”<sup>๕</sup>

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป

### การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งบางคนอาจจะดูยังไม่แก่ และยังสามารถปฏิบัติงานต่างๆ ได้ดีเช่นเดียวกับวัยกลางคน บางคนคงความเป็นผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงอยู่ได้จนกระทั่ง อายุ ๗๕ หรือ ๘๐ ปี หลังจากนั้นความสามารถในการช่วยเหลือตนเองจะค่อยๆ ลดลง จึงมีผู้นิยมแบ่งวัยสูงอายุออกเป็น ๒ ช่วงวัย คือ

๑. วัยสูงอายุระยะแรก (Young old) คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐-๗๕ ปี (หรือ ๘๐ ปี) เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมในกิจการต่าง ๆ ได้

๒. วัยสูงอายุระยะหลัง (Old old) คือ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากจนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับชีวิตประจำวันลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ<sup>๖</sup>

ในขณะที่พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามช่วงวัยได้ ๓ กลุ่ม คือ

๑. วัยสูงอายุตอนต้น (๖๐-๖๙ ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้

๒. วัยสูงอายุตอนกลาง (๗๐-๗๙ ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

๓. วัยสูงอายุตอนปลาย (๘๐ ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ<sup>๗</sup>

Louden & Della Bitta ได้แบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุตามลักษณะประชากรได้เป็นกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ ๕๕-๘๔ ปี คือ “Older” กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕-๗๔ ปี คือ “Elderly” กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ ๗๕-๘๔ ปี คือ “Aged” และกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ ๘๕ ปีขึ้นไปเรียกว่า “Very old” Assael (๑๙๙๕)กล่าวถึงตลาด

<sup>๕</sup> บรรลุ ศิริพานิช, “ผู้สูงอายุไทย”, (กรุงเทพมหานคร: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย), ๒๕๔๙.

<sup>๖</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๐๓.

<sup>๗</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๐๒.

ผู้สูงอายุ (mature market) ว่าหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๐ ปีขึ้นไป (๕๐-plus) และยังแบ่งกลุ่มนี้เป็นกลุ่มย่อย ๆ ตามช่วงอายุได้แก่ ๕๐-๖๔ ปี, ๖๕-๗๔ ปี, ๗๕-๘๔ ปี และ ๘๕ ปีขึ้นไป<sup>๙</sup>

### การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จากการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวัยสูงอายุ นั้น ภายในร่างกายจะมีกระบวนการอยู่ ๒ อย่างพร้อมกันคือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม อัตราการเกิดของกระบวนการทั้งสองเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ในระยะ ๔๐-๕๐ ปีกระบวนการทั้งสองจะสมดุลกัน หลังจากนั้นกระบวนการเสื่อมโทรมจะเร็วขึ้น และกระบวนการเจริญเติบโตจะลดลงอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งสูญเสียการทำงานที่และหยุดการเจริญไปในที่สุด การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุไว้ ๔ ด้านดังนี้ คือ<sup>๙</sup>

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Physical change) เกิดจากเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายซึ่งจะมีผลต่อผู้สูงอายุดังนี้

๑.๑ การสูญเสียเซลล์ ขณะเป็นผู้ใหญ่เซลล์ของร่างกายจะมีจำนวนคงที่ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเซลล์เก่าแก่ตายไปแต่ไม่มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ ทำให้เซลล์ในอวัยวะต่างๆ ลดจำนวนลงเป็นผลให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลงด้วยโดยเฉพาะเซลล์ของสมอง ไต ปอด หัวใจกล้ามเนื้อและกระดูกอ่อน

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันหรือเส้นใยคอลลาเจน (Collagen fiber) ซึ่งประกอบด้วยโปรตีนชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้ายวุ้นอยู่รอบๆ เซลล์ เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของร่างกายให้เซลล์เกาะกัน พยุ่งและให้ความแข็งแรงแก่เนื้อเยื่อ ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้แก่ แขน ขา กล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่น แต่เมื่ออายุมากขึ้นการยืดหดตัวของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะลดลง เกาะกันมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิมขาดความยืดหยุ่น เป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งและตีตันทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ เซลล์ของ **กล้ามเนื้อลาย** จะลดลงและมีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากไขมันมาสะสมมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนยาน ส่วนกล้ามเนื้อเรียบจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อย

๑.๔ การเปลี่ยนแปลงของระบบโครงกระดูก เมื่ออายุเริ่ม ๔๕ ปี เซลล์กระดูกจะลดลงและในเพศหญิงจะลดมากกว่าเพศชาย แคลเซียมจะสลายออกจากกระดูกมากขึ้น การดูดซึมของแคลเซียมจากลำไส้ลดลงและสูญเสียทางไตมากขึ้น ทำให้กระดูก ฝุ่กร่อน เปราะบาง หักง่าย รอยต่อของกระดูกสันหลังจะหดลง โค้ง ทำให้ความสูงลดลง

<sup>๙</sup> David L. Loudon and Albert J. Della Bitta. Consumer Behavior: Concepts and New York: McGraw – Hill International, Inc. (๑๙๙๓).

<sup>๙</sup> ดุษฎี กฤษฏี, **ทัศนคติต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ อำเภอสี่คิ้ว จังหวัดนครราชสีมา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐). หน้าบทคัดย่อ

๑.๕ การเปลี่ยนแปลงของระบบผิวหนังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเซลล์ผิวหนังจะมีจำนวนลดลงเซลล์ที่มีเหลือจะเจริญซ้ำ อัตราการสร้างขึ้นมาแทนลดลง ทำให้ผิวหนังบางลง การหายของแผล ข้างเส้นใยคอลลาเจนแข็งตัวมากขึ้น จึงทำให้ความยืดหยุ่น ของผิวหนังไม่ดี น้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลงซึ่งพบมากบริเวณแขนขาทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น

๑.๖ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและประสาทสัมผัส มีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

๑.๖.๑ เซลล์สมองและประสาทมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ น้ำหนักของสมองจะลดลงด้วย น้ำหล่อเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้นแทนที่ เซลล์มีสารไลโปฟุสซิน (Lipofuscin) มากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วของการส่งสัญญาณและการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชิงซ้ำจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กันทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้

๑.๖.๒ แบบแผนการนอนหลับ เวลานอนน้อยลงเวลาตื่นมากขึ้น ตื่นง่ายหลับยาก อาจเนื่องมาจากความกังวลในเรื่องต่างๆ การขาดการออกกำลังกาย การนอนกลางวันมากเกินไป การนอนกรนจะพบมากขึ้นตามอายุ

๑.๖.๓ การสื่อสารสัญญาณประสาท การไม่สมดุลของสารบางชนิดในสมองเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้าได้มากขึ้น

๑.๖.๔ การไหลเวียนของโลหิตในสมองลดลง ความต้านทานของเส้นโลหิตในสมองเพิ่มขึ้นทำให้สมองได้รับโลหิตน้อยลงเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมและภาวะเนื้อสมองตายจากการขาดโลหิตได้

๑.๖.๕ การมองเห็น สายตาเลวลง สายตายาว เกิดต่อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมและปรับสายตาได้ช้าทำให้เวียนศีรษะได้ง่าย แก้วตาเริ่มขุ่นมัวเกิดจากการสะสมของสารไลปิด(Lipid) การผลิตน้ำตาลดลง ทำให้ตาแห้งระคายเคืองง่าย บางรายท่อน้ำตาอุดตันทำให้มีน้ำตามากกว่าปกติ

๑.๖.๖ การได้ยิน ประสาทคู่ที่ ๘ เสื่อมลง เยื่อแก้วหูและอวัยวะในหูชั้นกลางแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หูตึง เวียนศีรษะง่าย สมรรถภาพการได้ยินเสียงสูงจะลดลง

๑.๖.๗ การรับกลิ่นและรสเยื่อบุโพรงจมูกและอวัยวะรับกลิ่นในสมองเสื่อมลงทำให้ประสาทรับกลิ่นบกพร่อง การรับรสเสื่อมลงเนื่องจากต่อมรับรสฝ่อลีบเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารสดชื่นหรือรับประทานอาหารไม่อร่อย เบื่ออาหาร การรับรสหวานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยวและรสขม

๑.๗ การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิตหัวใจ หัวใจของผู้สูงอายุจะไม่เปลี่ยนในโครงสร้าง แต่กล้ามเนื้อหัวใจจะฝ่อลีบมีพังผืด มีไขมันและแคลเซียมสะสมมากขึ้น ผนังหนาขึ้นลิ้นหัวใจแข็งและหนาทำให้การปิดเปิดไม่ดีเกิดลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้หลอดเลือดหัวใจผนังหลอดเลือดฝอยหนาขึ้นยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว เกิดความดันโลหิตสูง-ต่ำเมื่อเปลี่ยนท่าทาง

๑.๘ ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมและปอดใหญ่ขึ้น การหดขยายตัวของปอดไม่ดี กระดูกทรวงอกแข็งขึ้น กล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่ายจำนวนถุงลมลดลง ถุงลมที่เหลือมีขนาดใหญ่ขึ้นโป่งพองง่าย ผนังถุงลมแตกง่าย ทางเดินหายใจ การกำจัดสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจไม่ดี ติดเชื้อและสำคัญง่าย



๑.๙ การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนของโลหิตตลอดทางเดินอาหารลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลงทำให้ท้องผูก ภาวะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยลดลงทำให้ดูดซึมเหล็กและแคลเซียมได้น้อยลง เป็นผลให้กระดูกฝ่อ โลหิตจางได้ง่ายต่อมน้ำลายเสื่อมหน้าที่เนื่องจากมีพังผืดและไขมันสะสมมากขึ้น ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปากลดลงปากและลิ้นแห้งเกิดจากติดเชื้อในปากมากขึ้น ไปทำให้เบื่ออาหาร

๑.๑๐ เมตาบอลิซึมของร่างกายจะลดลง อัตราการย่อยสลาย การใช้สารอาหารและการสร้างเซลล์ของอวัยวะต่างๆ จะลดลงร้อยละ ๒ ทุก ๑๐ ปี ที่อายุเพิ่มขึ้นหลังจากที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว

๑.๑๑ การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ ไตมีขนาดเล็กลงการไหลเวียนของโลหิตลดลง การกรองของไตลดลง ขับของเสียได้น้อยลงแต่ขับน้ำออกมากขึ้น ทำให้ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน

๑.๑๒ การเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อเสื่อมลงทำให้มีการปรับตัวสู่ภาวะปกติได้ช้าโดยเฉพาะในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งต้องอาศัยระบบต่างๆ รวมทั้งระบบประสาทต่อมไร้ท่อและต่อมหมวกไต มักเกิดโรคเบาหวานต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติได้บ่อยขึ้นต่อมเพศทำงานได้น้อยลง

๑.๑๓ ระบบภูมิคุ้มกัน ประสิทธิภาพการทำงานลดลงทำให้เมื่อมีการติดเชื้อจะมีอาการรุนแรงและหายช้า

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ (Psychological change) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางลบซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูญเสียจริงและการสูญเสียที่จินตนาการขึ้นเอง ได้แก่

๒.๑ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อันเนื่องมาจากวัยอยู่ในช่วงอายุมากจึงมีเพื่อนฝูงหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกแยกหรือพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก รู้สึกหดหู่เศร้าใจนำไปสู่การนึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งใกล้ตัวและรู้สึกกลัวตายก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

๒.๒ สูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว บุตรหลานที่เคยอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันจะมีครอบครัวและมักจะแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวและรู้สึกว่าคุณค่ามีค่าน้อยลง

๒.๓ การสูญเสียสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจเนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน ต้องพึ่งพาผู้อื่นขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจ การงานหรือหมดภาวะหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจและสูญเสียคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังของเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ เกิดภาวะซึมเศร้าได้

๒.๔ สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาลดลง ฮอร์โมนลดลง เกิดความเสื่อมทางด้านเพศ ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศต่างๆ ที่ยังมีความต้องการอยู่ ซึ่งนับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญผู้สูงอายุจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องนี้<sup>๑๐</sup>

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม (Sociological change) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เกิดจากการเกษียณอายุหรือการออกจากงานที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำบทบาททางสังคมที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป สภาวะการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวและการที่จะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เป็นการสูญเสียที่สำคัญ ๔ ประการ คือ

๓.๑ สถานภาพและบทบาททางสังคม เห็นได้จากการต่ออายุการทำงานเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุแล้ว แสดงให้เห็นว่าเกียรติและคุณค่าของชีวิตของผู้สูงอายุยังยึดติดแน่นอยู่กับงานที่เคยทำไม่ใช่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

๓.๒ การสมาคมกับเพื่อนฝูง การเหินห่างจากเพื่อนฝูงนั้น อาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ดั้งเดิมและสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเองทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจที่จะไปพบเพื่อนหรือการเดินทางไม่สะดวก ความอ้างว้างว่าเหวเมื่อเพื่อนฝูงต้องตายจากไป

๓.๓ รายได้ การที่สภาวะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุลดลงนี้ ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความลำบากมากมายหลายประการ ชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจถูกจำกัดลง เช่น การให้ของขวัญเพื่อนฝูงและญาติมิตรทำได้น้อยลง

๓.๔ แบบแผนการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมมักเนื่องมาจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคม ขาดการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง<sup>๑๑</sup>

๔. การเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว (Family change) ในสังคมไทยสมัยก่อนผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของครอบครัว มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวตลอดเวลา แต่ในปัจจุบันเป็นสังคมที่กำลังพัฒนาทางเศรษฐกิจจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

๔.๑ โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว เมื่อบุตรเจริญเติบโตขึ้น มีครอบครัวของตนเองจึงแยกครอบครัวออกไป ทำให้บางครั้งผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง

๔.๒ การเสียชีวิตของคู่ครองหรือเพื่อนที่คบหากันมานาน หรือพี่น้องร่วมบิดามารดากันการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากในทุกๆ ด้านการเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ส่วนใหญ่มักเป็นไปแนวทางเสื่อมถอย มีโอกาสสูญเสียมากกว่าวัยอื่น การ

<sup>๑๐</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาน, คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ, (ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๐).

<sup>๑๑</sup> กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, วารสารบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปีที่ ๑๑ฉบับที่ ๑ กรกฎาคม- ธันวาคม ๒๕๕๗ หน้า ๐๙.

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุเกิดอาการเจ็บป่วย ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก ไม่สามารถช่วยตนเองเหมือนในอดีต อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจไม่แจ่มใส ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเกิดความเครียดและวิตกกังวลกับอาการเจ็บป่วย หงุดหงิด โมโหง่าย ทำให้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และการเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างเสียไป หรืออาจมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยการปรับตัวให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างปกติสุข<sup>๑๒</sup>

สิทธิอาภรณ์ ชวนปี ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๔ ด้าน คือ

๑. การมีความสุขทางด้านจิตใจ หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพโดยประเมินได้จากผลกระทบบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม หมายถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกายที่มีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓. สิ่งแวดล้อมของบุคคล หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๕ ส่วนได้แก่สิ่งแวดล้อมทางกายภาพลักษณะภูมิอากาศภูมิประเทศและที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัวเพื่อนบุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุสถานภาพทางสังคมอายุเชื้อชาติและเศรษฐกิจสภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔. การรับรู้คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางด้านจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้องอาศัยปัจจัยด้านความสุขด้านจิตใจอันเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลเพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นและในการศึกษาด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๒</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๒๐.

<sup>๑๓</sup> สิทธิอาภรณ์ ชวนปี, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง อำเภอมือง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๐, หน้า ๑๗.

## การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความมั่นคงของผู้สูงอายุ

กุลญาดา เนื่องจำนงค์ และอนรรัตน์ อนันนทนาธร<sup>๑๔</sup> ได้ศึกษาเรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยกาจัดการภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย: การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความมั่นคงของผู้สูงอายุ ได้แสดงแนะแนวทางด้านการจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุไว้ดังนี้

๑. คำนึงสัมพันธภาพในครอบครัว หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับ กระทรวงศึกษาธิการ อบจ..อบต..เทศบาล, กทม ..พทยา ควรจัดดำเนินการส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว บูรณาการการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ หล่อหลอมให้ครอบครัวมีความเข้มแข็ง และมีบทบาทในการสนับสนุนขั้นต้น ร่วมกับภาคประชาสังคม และองค์กรไม่แสวงผลกำไร

๒. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรใช้ระบบการดูแลสุขภาพระยะยาว (Health care and Long-term care) โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ อบจ. อบต. เทศบาล กรุงเทพมหานคร และพทยาเป็นองค์กรที่มีอำนาจหน้าที่ในการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ให้การบริการส่งเสริมสุขภาพ และการบริการรักษาพยาบาล โดยเน้นการให้บริการที่บ้าน เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนสามารถช่วยตนเองได้

๓. หลักประกันรายได้ ควรกำหนดเกณฑ์การถ่ายเบี่ยงชีฟผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเพียงพอตามสถานะเศรษฐกิจ ปรับปรุงระบบบำนาญ และระบบประกันสังคม ให้ทุกคนมีสิทธิได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุ โดยเงินบำนาญประกอบด้วย เงินรายได้ (income pension) เงินรางวัล (premium pension) และเงินประกัน (guarantee pension)

๔. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยเริ่มที่บ้านมีทางเดิน ทางลาด ให้ผู้สูงอายุนอนชั้นล่าง ไม่เดินขึ้น -ลงบันได มีอุปกรณ์ช่วยพยุงการเดินตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย ห้องน้ำมีราวจับ พื้นห้องน้ำ พื้นบ้านปูด้วยวัสดุกันลื่น อากาศสาธารณะ มีลิฟท์ ที่จอดรถ ห้องสุขา และทางเดินทางลาดสำหรับผู้สูงอายุ บริการขนส่งมวลชน จัดให้มีลิฟท์ มีที่นั่ง และที่จอดรถผู้สูงอายุ รวมถึงบริการอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น บริการช่องทางพิเศษ ไม่ต้องรอนาน เป็นต้น

๕. แหล่งเงินสนับสนุนสวัสดิการผู้สูงอายุ ควร ให้ครอบครัวรับผิดชอบร่วมกันกับสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ ไม่เป็นหน้าที่ของรัฐโดยลำพัง และผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับสังคม โดยสมทบค่าใช้จ่ายด้วย

๖. ความมั่นคงของระบบสวัสดิการผู้สูงอายุ เสริมสร้างความมั่นคงของระบบสวัสดิการผู้สูงอายุโดยเสริมสร้างความมั่นคงทางการเมืองและเศรษฐกิจ ให้ความคุ้มครองผู้สูงอายุโดยใช้ระบบผสมระหว่างระบบประกันสังคม และระบบความช่วยเหลือทางสังคม

๗. กฎหมายเฉพาะสำหรับสวัสดิการผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีกฎหมายสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ เช่น พระราชบัญญัติว่าด้วยสวัสดิการสังคมและบริการสังคม (The Social Services Act)

<sup>๑๔</sup> กุลญาดา เนื่องจำนงค์ และอนรรัตน์ อนันนทนาธร, ยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยกาจัดการภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย: การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความมั่นคงของผู้สูงอายุ, วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย ๒๕๖๓ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ หน้า ๒๑๙-๒๓๖.

ของสวีเดน โดชเป็นกฎหมายกลางที่กำหนดกรอบและแนวทางในเรื่องการรับสวัสดิการและบริการสังคมจากรัฐของประชาชน มีการบังคับใช้กฎหมายรับรองสวัสดิการเงินบำนาญ และนโยบายดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอของสภาพัฒนาการปกครองประเทศ ดังนี้<sup>๑๕</sup>

๑. ระบบเพื่อรองรับผู้สูงอายุวัยด้านเศรษฐกิจ เพื่อสร้างหลักประกันรายได้สำหรับผู้สูงอายุ และประชากรรุ่นใหม่ มีข้อเสนอเพื่อการปฏิรูป ๒ ข้อเสนอ

๑.๑ พัฒนาระบบบำนาญแห่งชาติ

๑.๒ มาตรการขยายอายุการทำงาน และสร้างโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ

๒. ระบบเพื่อรองรับผู้สูงอายุด้านการปรับสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการสาธารณะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิต มีข้อเสนอเพื่อการปฏิรูป ๕ ข้อเสนอ

๒.๑ สร้างชุมชนน่าอยู่สำหรับสังคมผู้สูงอายุ

๒.๒ ส่งเสริม สนับสนุนการปรับปรุงสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัย

๒.๓ กำหนดที่อยู่อาศัยเพื่อสังคม (Social Housing)

๒.๔ ส่งเสริมอุตสาหกรรมและธุรกิจเพื่อรับสังคมผู้สูงอายุ

๒.๕ ปรับแก้กฎหมายที่เกี่ยวข้องและจัดทำข้อเสนอนโยบายเพื่อเร่งรัดและติดตาม

ผลการปฏิบัติงาน

๓. ระบบเพื่อรองรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพ พัฒนาระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ มีข้อเสนอเพื่อการปฏิรูป ๓ ข้อเสนอ

๓.๑ สร้างความเข้มแข็งของชุมชนอย่างมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาระบบสุขภาพ

๓.๒ จัดตั้งระบบบริการสุขภาพที่ขาดหายไป

๓.๓ จัดระบบโครงสร้างที่รองรับและการสร้างระบบดูแลสุขภาพชุมชนเมือง (พัฒนา

กฎหมาย มาตรฐานการบริการ และกลไกกำกับมาตรฐาน/มาตรการเพิ่มกำลังดูแลผู้สูงอายุ)

๔. ระบบเพื่อรองรับผู้สูงอายุด้านสังคม การพัฒนาสังคมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ

๔.๑ มาตรการเตรียมความพร้อมสังคมไทย โดยการส่งเสริมการวางแผนชีวิต

ครอบครัวแนวใหม่เพื่อส่งเสริมการมีครอบครัวเข้มแข็งและเพิ่มอัตราการเกิดที่มีคุณภาพ

๔.๒ มาตรการพัฒนาศักยภาพชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยการสร้าง

การมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ชุมชน ภาคเอกชน

พัฒนาภูมิลำเนาต่างๆ เอื้อต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดูแลผู้สูงอายุ

๔.๓ มาตรการเร่งรัดการดำเนินงานเชิงรุกของภาครัฐและเอกชนเพื่อให้เกิดการบูร

ณาการและการทำงานเชิงรุกเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ

<sup>๑๕</sup>กรมกิจการผู้สูงอายุ, ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ ๒๐ ปี ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐ (ออนไลน์)

[https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138\\_0.pdf](https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138_0.pdf) (สืบค้นเมื่อ ๑ ตุลาคม

- ๔.๔ การเพิ่มคุณค่าของผู้สูงอายุ  
 ๔.๕ สื่อสารสังคมเพื่อสร้างความตระหนักในสถานการณ์ผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ  
 ๔.๖ กลไกพิทักษ์ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้

## ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)

### ๒.๒.๑ ความหมายเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต

Resilience Quotient (RQ) นั้น มีการใช้เรียกแทนคำในภาษาไทยอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น พลังสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิต ความยืดหยุ่น ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติ และความเข้มแข็งทางใจ เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ เตรียมรับมือเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตามกระแสโลกที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา ตามกฎไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน จนสามารถยืดหยัดและกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลดังเดิม จึงขอใช้คำว่า พลังสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต<sup>๑๖</sup> กล่าวว่า พลังใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกๆ เพราะด้วยพลังในนี้เองที่ทำให้เรายืนหยัดอดทนต่อปัญหา สามารถใช้ทรัพยากรและตัวช่วยในชีวิตไม่ว่าจะเป็นครอบครัว คนที่เรารัก มาสนับสนุน จนเกิดการปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งความรู้ การประกอบอาชีพหรือแม้กระทั่งการบริหารชีวิต

วินัย นารีผล<sup>๑๗</sup> ได้กล่าวว่า Resilience Quotient เป็นภาษาสุขภาพจิต หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้คนคนหนึ่งปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังได้รับผลกระทบทางจิตใจ จนสามารถผ่านพ้นและดำเนินชีวิตต่อไปได้ ขอเรียกสั้นๆ ว่า “พลังสุขภาพจิต” มีทั้งหมด ๓ ด้าน คือ ด้านความคงทนทางอารมณ์ ด้านกำลังใจและด้านการจัดการกับปัญหา

นายทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา ได้กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง การฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วหลังจากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดที่เกิดขึ้น ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ปรับตัวได้ดี และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างปกติอีกครั้ง<sup>๑๘</sup>

วิไลวรรณ ปะธิเก ได้กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของตัวบุคคลต่อการปรับตัวจากความยากลำบาก สถานการณ์วิกฤติ สถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน และสามารถดำเนินชีวิตต่อไป

<sup>๑๖</sup> กรมสุขภาพจิต, **หลักสูตรเสริมพลังใจ อึด อีดี ลู้**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๖๓) หน้า ข

<sup>๑๗</sup> วินัย นารีผล, smart teen smart talk ตอน พลังสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.smartteen.net> [๓๐ ม.ค. ๒๕๖๖].

<sup>๑๘</sup> ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา, **อาร์คิว ...พลังสุขภาพจิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.happyhomeclinic.com/academy/a๒๐-rq.pdf> [๒๙ เม.ย. ๒๕๖๖].

ได้โดยปกติสุข ไม่จมอยู่กับความทุกข์ หรืออีกนัยคือการพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ซึ่งมีการให้ความหมายไว้ ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) สิ่งที่เกิดขึ้นเองในตัวบุคคล (Trait) ๒) เป็นกระบวนการ (Process) ของการปรับตัวซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต สามารถนำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ และ ๓) ความสามารถ (Ability) ซึ่งเป็นการนำคำอธิบายของสิ่งที่เกิดขึ้นเองในตัวบุคคล (Trait) และกระบวนการ (Process) มารวมกัน และให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่าเป็นความสามารถที่ตัวบุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของการยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นมุ่งมั่นที่จะมีเป้าหมายชีวิตในอนาคต มีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ แก้ไขสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นได้ และการมีจิตวิญญาณที่เข้มแข็ง โดยมีปัจจัยแวดล้อมเป็นสิ่งที่กระตุ้นและสนับสนุนให้ความสามารถดังกล่าวเกิดขึ้น<sup>๑๙</sup>

กล่าวโดยสรุป **พลังสุขภาพจิต** คือ ความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆพร้อมทั้งฟื้นฟูสภาวะทางใจ เมื่อประสบความล้มเหลวสามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสมดุล

### ๒.๒.๒ องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตคือ

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา<sup>๒๐</sup> ได้จัดองค์ประกอบส่วนที่สำคัญของพลังสุขภาพจิตไว้ ๓ องค์ประกอบ คือ ๑) อึด คือ การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งหมายถึงการที่เราสามารถทนอยู่ในสภาวะกดดันได้ และจัดการกับความเครียด และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ๒) อึด คือ การมีกำลังใจ และมีศรัทธาที่ดี เชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่นานก็จะผ่านพ้นไป หนึ่งวันแ่ๆ ก็มี ๒๔ ชั่วโมง เท่ากับวันอื่น ๆ อดทนอีกไม่นาน วันแ่ๆ เหล่านั้นก็จะผ่านพ้นไป ๓) สู้ คือ การที่เราสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ใช้ทักษะที่มีมาช่วยในการแก้ไขปัญหา หาทงออกที่เหมาะสมให้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างดี

กรมสุขภาพจิต<sup>๒๑</sup> กระทรวงสาธารณสุขให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตในประเด็นของกระบวนการปรับตัวและฟื้นฟูตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากใน ๓ องค์ประกอบ ได้แก่

<sup>๑๙</sup> วิไลวรรณ ปะธิเก, ขนิษฐา วิศิษฐ์เจริญ, “บทบาทของพยาบาลชุมชนเพื่อการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุไทย”, วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๖): ๔-๕.

<sup>๒๐</sup> ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, อาร์คิว ...พลังสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.happyhomeclinic.com/academy/a๒๐-rq.pdf> [๒๙ เม.ย. ๒๕๖๖].

<sup>๒๑</sup> กรมสุขภาพจิต, คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๓-๕.

ฉันเป็น (I am) หมายถึง ความเข้มแข็งภายในตัว พัฒนาได้ตลอดเวลา ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ และสะสมมาตั้งแต่อดีต ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะของการเป็นบุคคลที่เคารพตนเองและผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ยอมรับผลที่เกิดขึ้น มีความมั่นใจ และมองโลกในแง่ดี

ฉันมี (I have) หมายถึง การสนับสนุนที่ช่วยในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต เป็นการเกื้อหนุนของบุคคล ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว รวมถึงความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนได้อย่างอิสระ และมีความมั่นคงปลอดภัยทั้งในครอบครัว

ฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ หรือสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลการแก้ปัญหาและการปรับตัวต่อสถานการณ์ ความสามารถในการคิดริเริ่มแนวใหม่เมื่อพบว่าการกระทำแบบเดิมไม่ได้ผล รวมถึง ความสามารถในการจัดการกับพฤติกรรมของตนเองต่ออารมณ์หรือสิ่งกระตุ้นรอบตัว

### ๒.๒.๓ การส่งเสริมความเข้มแข็งในการสร้างพลังสุขภาพจิต

ทวิตต์ดี สิริรัตน์เรขา<sup>๒๒</sup> ยังได้กล่าวถึงหลักคิดในการพัฒนาตนเองให้เกิดพลังสุขภาพจิต ประกอบไปด้วยเทคนิคที่สำคัญ คือปรับ ๔ เติม ๓ กล่าวคือ

#### เทคนิคการปรับ

๑. การปรับอารมณ์ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วสามารถกลับมาสู่ภาวะที่สมดุลด้วยใจที่เป็นกลาง คือ ไม่เสียใจ ท้อแท้ หรือ ตีใจจนมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมได้
๒. ปรับความคิด โดยรู้เท่าทันตามความเป็นจริง เพิ่มมุมมองเชิงบวก สามารถมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น
๓. ปรับพฤติกรรม คือ สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น
๔. ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย โดยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

#### เทคนิคการเติม

๑. เติมศรัทธา คือ เชื่อมั่นว่าเรามีศักยภาพที่สามารถก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เมื่อผ่านพ้นความมืดย่อมมีแสงสว่างรออยู่ข้างหน้า
๒. เติมมิตร คือ เติมกำลังใจจากคนรอบข้างที่เป็นกัลยาณมิตร การได้รับกำลังใจดีจากครอบครัว

---

<sup>๒๒</sup> ทวิตต์ดี สิริรัตน์เรขา, อาร์คิว ...พลังสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.happyhomeclinic.com/academy/ab๒๐-rq.pdf>. [๒๙ เม.ย. ๒๕๖๖].



๓. เติมจิตใจให้กว้าง คือ การเปิดรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หลุดออกจากคติกรอบความคิดของตนเอง และมีทัศนคติเปิดกว้าง ไม่เพียงแค่ว่าที่มีความทุกข์ยากลำบาก แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกมากมายที่ประสบความทุกข์หรืออาจประสบปัญหาที่ร้ายแรงกว่าเรา

Kendra Cherry<sup>๒๓</sup> ได้กล่าวถึง ๑๐ วิธี ที่ช่วยส่งเสริมให้คนมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นคือ

๑. หาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ในการที่ต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์วิกฤตในชีวิต การหาเป้าหมายจะช่วยให้เราฟื้นฟูสุขภาพจิตใจได้อย่างดี ซึ่งอาจหมายถึง การเป็นส่วนหนึ่งในสังคม หรือทำกิจกรรมที่มีความหมายต่อเรา

๒. เชื่อมั่นในความสารถของตัวเรา ให้เกิดความมั่นคงภายใน และเชื่อว่า ในทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกเสมอ

๓. มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ทั้งภายในครอบครัวและเพื่อนรอบข้าง คอยพบปะพูดคุยให้กำลังใจเพื่อช่วยหาทางออก หรือให้ความทุกข์คลายลง มีกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใยความรู้สึก คอยรับฟังให้คำปรึกษาที่ดี และคอยสนับสนุนเรา

๔. ความสามารถในการปรับตัวคือส่วนสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ปรับเปลี่ยนตัวเอง มองหาการดี ๆ ที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และเติบโตงอกงาม

๕. มีทัศนคติที่ดี ยังคงมีความคิดในด้านดี ๆ แม้จะอยู่ในวิกฤตชีวิต และยังคงมีความหวังเสมอ แม้ในยามมืดมน การมีทัศนคติด้านที่ดี ไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงปัญหา แต่หมายถึงการเข้าใจหรืออาจกลับมาตั้งหลัก เพิ่มความสามารถจนพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่ลืมนี่จะมีความหวังในชีวิตอยู่เสมอ

๖. เอาใจใส่ตัวเองอยู่เสมอ ฝึกออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงและพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ลืมนี่จะทำในสิ่งที่เราชอบจะช่วยเพิ่มให้เกิดกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป

๗. ฝึกการแก้ไขปัญหาวชีวิต เมื่อเจอกับกับปัญหา ฝึกการเผชิญหน้าและหาเทคนิคในการแก้ปัญหา จากพื้นฐานองค์ประกอบของปัญหาให้เกิดความชำนาญอย่างรวดเร็ว เพื่อนำไปใช้กับสถานการณ์ที่ท้าทายกว่าเดิม

๘. ตั้งเป้าหมาย เมื่อเจอกับปัญหา ให้ลองมองตามความเป็นจริง แล้วตั้งเป้าหมายที่สามารถไปถึงเพื่อจัดการกับปัญหา

๙. ลงมือทำบางอย่างเพื่อแก้ไขปัญหา แทนที่จะรอให้ปัญหาผ่านไปเอง ให้ลงมือทำบางสิ่งบางอย่าง อาจเป็นวิธีง่ายๆที่เราคุ้นเคยเพื่อกลับไปมองปัญหาได้ชัดเจนขึ้นหรืออย่างน้อยก็ ดีกว่านั่งเครียดอยู่อย่างเดิม

---

<sup>๒๓</sup> Kendra Cherry ,๐ ๐ ways to build your resilience, [online], From: <https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-๒> [๒๕ ม.ค. ๒๕๖๖].

๑๐. ผีกฝนบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัย การสร้างพลังสุขภาพจิตต้องใช้เวลาในการบ่มเพาะ ซึ่งใช้เวลาในแต่ละคนไม่เท่ากัน การทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะช่วยสร้างพลังสุขภาพจิตขึ้นมาเอง

Phadungyam and Duval<sup>๒๔</sup> ได้เสนอขั้นตอนและวิธีการเพื่อการสร้างพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุไว้ ๕ ขั้น ตามลำดับ ได้แก่ ๑) การประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพและพลังสุขภาพจิต โดยนั้น การรับรู้ถึงคุณค่าและความหมายที่จะอยู่ต่อไปในขณะที่การเสื่อมถอยตามวัย ปัญหาสุขภาพ และวิกฤตได้เกิดขึ้นไปแล้วโดยผู้ประเมินสามารถสังเกตได้จากความใส่ใจในการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ ทักษะคิดต่อตนเองและสิ่งรอบตัว เรื่องราวที่พูดคุยที่สะท้อนถึง การมองตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิคการสื่อสารผ่านคำถามปลายเปิด เช่นตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วรู้สึกอย่างไร สิ่งที่เราเคยทำแล้วประสบความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมามีอะไรบ้าง อะไรที่ทำให้เราสำเร็จ ๒) การให้กำลังใจ เป็นการใช้คำพูดหรือการกระทำเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย โดยเริ่มจากการค้นหาศักยภาพของผู้สูงอายุแล้วชี้ให้เห็น ศักยภาพนั้นต้องเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุเชื่อและสามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นศักยภาพที่แท้จริง ๓) การใช้การสื่อสาร ๔ วิธี ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก การแสดงความเข้าใจอย่างจริงใจผ่านการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เน้นศักยภาพที่เป็นจริงของผู้สูงอายุ และแสดงความชื่นชม ๔) ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง โดยต้องช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุออกมาจากการอยู่กับตัวเองแล้วเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ และคอยอยู่เพื่อให้กำลังใจ ซึ่งการทำกิจกรรมสามารถเริ่มได้จากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การรับการรักษา และการเข้าสังคมกับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน ๕) ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่การยอมรับในสิ่งที่ผู้สูงอายุคิด รู้สึก กระทำโดยยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง หลีกเลี่ยงการสื่อสารที่บั่นทอนศักดิ์ศรี ๖) เอาใจใส่ในการรับฟังเรื่องราวด้วยความจริงใจและทำที่เป็นมิตรให้กำลังใจและชมเชยทันที ๗) การต่อยอดความสามารถของผู้สูงอายุ โดยการทบทวนปัญหาที่ผ่านมาและวิธีการที่เปลี่ยนผลกระทบทางลบเป็นทางบวกได้สำเร็จ เปรียบเทียบกับสถานการณ์ปัจจุบันชี้ให้เห็นประสิทธิผลของผลลัพธ์ที่เกิดจากความสำเร็จที่ผ่านมาเหล่านั้น

Grotberg<sup>๒๕</sup> กล่าวว่า ประโยชน์ของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า

๑. ตนเป็นคนมีความสามารถ เชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง มีความมั่นคงภายในมากพอที่จะควบคุมอารมณ์จนช่วยให้สามารถข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้น และจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

<sup>๒๔</sup> Phadungyam M, Duvall AC. Rehabilitation strategies for resilience quotient in the elderly. *Journal of the royal Thai army nurses* ๒๐๐๘, :๖๖-๗๓.

<sup>๒๕</sup> Grotberg E. H, *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*, [online], From: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb๙๕b.html> [๒๕ ม.ค. ๒๕๖๖].

๒. เห็นความสำคัญของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม

๓. เห็นว่าตนเองเป็นคนมีพลัง มีความสามารถที่จะควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเข้ามาส่งผลกระทบต่อในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังสามารถฝึกเพิ่มทักษะชีวิตและใช้ทักษะที่มีเพื่อเผชิญหน้ากับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ ๑) สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม ๒) สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสม ในการการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ๓) มีความยืดหยุ่น รู้จักปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ภายใต้เงื่อนไขที่มีข้อจำกัด พร้อมทั้งจะรับผลของการตัดสินใจลงมือกระทำ รู้ถึงสิ่งที่เหมาะสม ตามกาลเวลา สถานที่ ถูกต้องตามหลักศีลธรรม จริยธรรม

กล่าวโดยสรุป **พลังสุขภาพจิต** คือ ความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งทั้งฟื้นฟูสภาวะทางใจ เมื่อประสบความล้มเหลว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสมดุล ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการ ตระหนักรู้ในตนเอง (I am) ทั้งสภาวะปัจจุบันและคุณค่าในตนเอง รวมถึงการได้กำลังใจจากสภาพแวดล้อม (I have) และการตรวจสอบเป้าหมายให้เหมาะสม (I can) ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี สามารถรับรู้ได้จาก การมีความเข้มแข็งภายใน มีกำลังใจสนับสนุนทั้งภายนอกและภายใน และความสมดุลในการแก้ปัญหา และการแสดงออกถึงพลังสุขภาพจิตสามารถรับรู้ได้จากสามมิติ คือ คุณลักษณะ (Trait) อันได้แก่ สิ่งที่ได้รับการบ่มเพาะ ปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก, กระบวนการ (Process) คือ กระบวนการทางความคิดที่มีต่อการมองตนเอง และสังคม และความสามารถ (Ability) คือคุณสมบัติในการรับมือต่อสถานการณ์ต่างๆได้ โดยทั้งสามมิตินี้มีความสัมพันธ์กันซึ่งกันและกัน

## ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

### ๒.๓.๑ ความหมายกิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยการฝึกอบรม คือ การถ่ายทอดความรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะ ความชำนาญ ความสามารถ และทัศนคติในทางที่ถูกที่ควร เพื่อช่วยให้การปฏิบัติงานและภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในปัจจุบันและอนาคตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และไม่ว่าการฝึกอบรม จะมีขึ้นที่ได้ก็ตามวัตถุประสงค์ก็เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงภาวะภายในและพัฒนาทักษะต่างๆ ในระยะหลัง เรามักจะมองการฝึกอบรมในเชิงของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันสืบเนื่องมาจากเรียนรู้ การฝึกอบรมจึงหมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบ เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถที่จำเป็น และมีทัศนคติที่ดีสำหรับการปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งของหน่วยงานหรือองค์กรนั้น และ การฝึกอบรม คือ กระบวนการอันจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และความชำนาญ ในเรื่องหนึ่งเรื่องใด และเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ จะเห็นได้ว่าความหมายของการฝึกอบรมด้วยกิจกรรมกลุ่มมีมากมาย ดังได้นำมาเสนอ ได้แก่

คีรีบุณ จงวุฒิเวศย์<sup>๒๖</sup> กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นอย่างเป็นระบบในอันที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ เรียนรู้ให้เกิดทักษะความชำนาญ และความสามารถ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นพร้อมที่จะรับสิ่งใหม่ ๆ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จต่อเป้าหมายขององค์กร

เครือวัลย์ ลิมอภิชาติ<sup>๒๗</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือกิจกรรมการเรียนรู้เฉพาะอย่างของบุคคลเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญสภิลและทัศนคติอันเหมาะสม เพื่อการปฏิบัติงานให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นและทำให้บุคลากรมีความเจริญก้าวหน้าในงานเพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการอบรม เกิดการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะ ที่เหมาะสม เพื่อช่วยกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลง ความรู้ ทักษะ ซึ่งเป็นความรู้ความสามารถทำหน้าที่ ทำงานได้ตามเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของการอบรมโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่ม

### ๒.๓.๒ วิธีการพัฒนากิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้

กิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ต้องการที่จะให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้จะต้องอยู่ขึ้นกับวิธีการอบรม ทั้งนี้ การอบรมเป็นการสื่อถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน ความคิด ความรู้ ทักษะและเจตคติของผู้เข้ารับการอบรม

รังสรรค์ ประเสริฐศรี<sup>๒๘</sup> กล่าวว่า ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมและผู้อบรมเพื่อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ทักษะความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ ของการฝึกอบรมความสำคัญของการฝึกอบรมมีอยู่หลายประการ

กุลธน ธนาพงศธร<sup>๒๙</sup> จำแนกได้หลายประเภททั้งนี้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการจำแนกดังนี้

๑. วิธีบอกกล่าว(Telling Method) เป็นวิธีการฝึกอบรมที่ผู้ฝึกอบรมมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ทักษะและประสบการณ์ให้แก่ผู้รับการอบรมวิธีการฝึกอบรมที่ใช้วิธีนี้ได้แก่การบรรยาย การประชุมอภิปรายการสัมมนา

<sup>๒๖</sup> สุรัชนี เคนสุโพธิ์, การฝึกอบรมและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ,คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, หน้า ๖๙-๗๙.

<sup>๒๗</sup> เครือวัลย์ ลิมอภิชาติ, หลักและเทคนิคการจัดฝึกอบรมและพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : สยามศิลป์การพิมพ์), หน้า ๑.

<sup>๒๘</sup> รังสรรค์ ประเสริฐศรี, ภาวะผู้นำ, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, , Diamond in Business World, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕.

<sup>๒๙</sup> กุลธน ธนาพงศธร, ประโยชน์และบริการ, ในเอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารงานบุคคลสาขาวิทยาการจัดการ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๐), หน้า ๑๕.

๒. วิธีการกระทำ (Doing Method) เป็นวิธีการฝึกอบรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีบทบาท เป็นอย่างมากเพราะจะต้องเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองภายใต้การดูแลของวิทยากร วิธีการฝึกอบรมที่จะนำมาใช้ได้แก่การระดมสมอง การสอน การแนะแนว

๓. วิธีการแสดง (Showing Method) เป็นวิธีการฝึกอบรมที่แสดงให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เห็นถึงสภาพการณ์จริงหรือคล้ายจริงโดยผู้แสดงอาจจะเป็นผู้รับการฝึกอบรมหรือบุคคลอื่นก็ได้ ส่วนผู้ฝึกอบรมจะเป็นผู้อธิบายถึงวัตถุประสงค์และสรุปกิจกรรมวิธีการฝึกอบรมที่จะนำมาใช้ได้แก่การจำลองสถานการณ์การแสดงบทบาทสมมุติการสาธิต

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ<sup>๓๐</sup> ได้เสนอวิธีการ ในการพัฒนาไว้ดังนี้

๑. การปฐมนิเทศ จัดขึ้นสำหรับผู้ที่เข้ารับราชการใหม่หรือผู้ปฏิบัติงานให้สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้เรื่องการปฐมนิเทศ คือ การแนะนำสถานที่ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ การจัดองค์กร การรู้จักผู้ร่วมงาน และแนวทางการปฏิบัติงานเป็นต้น

๒. การอบรม เป็นการปรึกษาหารือ ชี้แจงในการตัดสินใจหรือการรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไป วิธีการที่ใช้เช่น การอบรมสัมมนาเพื่อให้ครูได้ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ การวางแผนในการปฏิบัติงาน การอบรมประจำเดือนเพื่อชี้แจงการปฏิบัติ ราชการและเสริมความรู้ต่าง ๆ การอบรมสายชั้นเป็นการพัฒนาความรู้ในแต่ละสายชั้น สำหรับ การอบรม

๓. การฝึกอบรม เป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ และทักษะของบุคลากร เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในสภาพการณ์ปัจจุบันและในอนาคต

๔. การอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นการจัดเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ และเพิ่มความสามารถเรื่องต่างๆ ที่บุคลากร มีความต้องการและได้ฝึกปฏิบัติจริง เช่น การอบรม เชิงปฏิบัติการ การใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน เป็นต้น

๕. การปฏิบัติจริง เป็นการนำความรู้หรือวิธีการใหม่ๆ ให้บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถนำไปทดลองการปฏิบัติจริง แล้วนำผลมาเสนอที่ประชุม เพื่อให้บุคลากรคนอื่นนำไปปฏิบัติตาม

๖. การศึกษาเอกสาร เป็นวิธีพัฒนาความรู้ความสามารถของบุคลากรด้วยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้อง

๗. การจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน เป็นวิธีพัฒนาความรู้และขั้นตอนการปฏิบัติของบุคลากรด้วยการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน ให้บุคลากรในแต่ละงานที่เกี่ยวข้องได้มีไว้ศึกษาและ เป็นคู่มือการปฏิบัติงาน

<sup>๓๐</sup> สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ, ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองด้วยการจัดการศึกษาพิเศษเล่ม (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

๘. การเข้าศึกษาอบรมนอกสังกัด สนับสนุนให้บุคลากรได้เข้าประชุมอบรมในวิชาการ ต่าง ๆ ในหน่วยงานนอกสังกัดจัดเพิ่มเติมโดยการร่วมออกค่าใช้จ่ายในการอบรม

๙. การศึกษาดูงาน เป็นวิธีการพัฒนาความรู้ความสามารถ และประสบการณ์โดยตรง ประหยัดเวลา เป็นที่ชื่นชอบของบุคลากรที่ได้เห็นตัวอย่างผลงาน และให้ความสนใจในการปฏิบัติ

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาบุคลากรเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีระบบ มีการวางแผนการดำเนินงานอย่างเด่นชัดและมีขั้นตอน เพื่อให้บุคลากรสามารถพัฒนากิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลโดยตรง ต่อหน่วยงาน ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนหลัก ๆ คือ การหาความจำเป็นในการพัฒนา การวางแผน การดำเนินการ พัฒนาตามแผนที่กำหนดไว้และการติดตามผลและประเมินผล

### ๒.๓.๔ กระบวนการเรียนรู้ตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ โดยมีแนวคิดที่ว่า มนุษย์ที่ฝึกตนดีแล้วจึงจะเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ<sup>๓๑</sup> และเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ควรที่จะพัฒนาตนฝึกฝนจนประสบผลสำเร็จตามสติปัญญาและความพร้อมของแต่ละบุคคล<sup>๓๒</sup> ดังพุทธพจน์ที่ว่า ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ<sup>๓๓</sup> ในหมู่มนุษย์ ผู้ประเสริฐสุด คือ คนที่ฝึกแล้ว<sup>๓๔</sup> เพราะเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ จิตวิทยาแนวพุทธะจึงเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาตนและคนด้วยกระบวนการเรียนรู้

กระบวนการรับรู้ ของมนุษย์ตั้งแต่ตารับรู้รูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายต้องสัมผัส และใจเกิดธรรมารมณ์ ซึ่งใจหรือจิตของเราก็สามารถรับรู้ผ่านการจำได้(สัญญา) การคิดปรุงแต่ง(สังขาร) แม้จะไม่รับรู้ด้วยอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้นและกาย เพราะใจทำหน้าที่เป็นตัวรู้(วิญญาณ) รับรู้ (มโนวิญญาณ) และเรียนรู้ (โยนิโสมนสิการ) ฉะนั้นแล้วกระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะนี้เป็นพื้นฐานสู่การเรียนรู้ ซึ่งบุคคลจะต้องพิจารณาด้วยปัญญาคือการเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น และจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของการรับรู้ในทางพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบดังนี้(๑) อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ(๒) อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(การสัมผัสทางร่างกาย) ธรรมารมณ์(อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ)(๓) วิญญาณ คือ ตัวรู้ที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันของอายตนะภายในและอายตนะภายนอก<sup>๓๕</sup>

องค์ประกอบทั้งสามเมื่อประสานกันหรือที่เรียกว่า “ผัสสะ” คือ กระทบหรือสัมผัส กันเป็นขั้นตอนสำคัญของการรับรู้และเรียนรู้ เพราะถ้าไม่เกิดผัสสะกลไกการเรียนรู้ก็จะไม่เกิด ซึ่งเมื่อเกิดผัสสะขึ้นแล้วกระบวนการต่อไปก็คือ “เวทนา” หมายถึง ความรู้สึกขึ้นที่มีต่ออารมณ์ที่รับรู้

<sup>๓๑</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๒/๑๓๓.

<sup>๓๒</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๗.

<sup>๓๓</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓๓/๕๗.

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ชีวิตจะงามสังคมจะดี ต้องมีการศึกษาที่ไม่ผิด*, ๒๕๔๘, หน้า ๒๓.

<sup>๓๕</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๐๓

ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึก ความรู้สึกสุขทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์<sup>๓๖</sup> คือ เฉยๆ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา<sup>๓๗</sup> จุดนี้เอง ที่ทำให้เกิดการตัดสินใจบนฐานของจิตแต่ละบุคคล คือถ้ามีตัณหาเป็นพื้นก็จะแสดงพฤติกรรมตาม มโนทุจริต คือ คิดไม่ดี พฤติกรรมก็จะไม่ดี แต่ถ้ามีฉันทะหรือสติปัญญาเป็นฐาน พฤติกรรมก็จะออกมาจาก มโนสุจริต คือ เมื่อคิดดี ก็จะพูดและกระทำสิ่งที่ดีตาม พุทธจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นไปที่การฝึกจิตตั้งที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว เพื่อที่จะนำไปสู่การเรียนรู้พื้นฐาน หรือการศึกษาพื้นฐาน คือ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ตาหู จมูก ลิ้น กายของเราถ้าจัดการเรื่องนี้ได้ ก็แสดงว่า การศึกษาเริ่มต้นแล้ว ด้วยการกิน อยู่ ดู ฟัง เป็น ฉะนั้น กระบวนการเรียนรู้หรือฝึกอบรมจึงเน้น ตรงจุดนี้ตลอด คือ เข้าไปเกี่ยวข้องแล้วได้ความรู้ไหม? ได้ประโยชน์ไหม? เป็นกระบวนการที่ต้องใช้ประสบการณ์เป็นเครื่องมือในการศึกษาเรียนรู้ หรือเป็นนักเรียน เพื่อให้ได้ปัญญาเกิดความรู้และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น<sup>๓๘</sup>

### ๒.๓.๕ ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ตามจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการรับรู้แนวพุทธจิตเป็นปัจจัยนำไปสู่การเรียนรู้ ซึ่งพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับการเรียนรู้มาก พร้อมกันนั้นยังแบ่งปัจจัยในการเรียนรู้ของบุคคลนั้นมี ๒ อย่างคือ ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก จิตวิทยาตะวันตกอาจจะเรียกว่า สิ่งเร้า และปัจจัยที่สองคือ ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คือกระบวนการทางการรู้คิดและปัญญา ของจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ สัมมาทิฐิ เป็นขั้นเริ่มแรกของการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นสิ่งที่ต้องพัฒนา ให้ชัดเจนบริสุทธิ์มากขึ้นตามลำดับ ซึ่งการเสริมสร้างสัมมาทิฐินี้เป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้มาก และมีหลักการสำคัญ ๒ ประการ คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า ปัจจัยแห่ง สัมมาทิฐิ ๒ อย่าง คือ

๑. ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสอน แนะนำ ถ้ายทอด โฆษณา บอกเล่า ฯลฯ และการเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเอาเฉพาะสิ่งดีงาม ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้ฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ถือว่าเป็นปัจจัยทางสังคม

๒. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย เป็นการใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้ จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุ

<sup>๓๖</sup> ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘๕.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *เพื่อชีวิตที่ดี*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖),

ปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ ถือเป็นองค์ประกอบหรือปัจจัยภายในตัวบุคคล<sup>๓๙</sup>



ภาพที่ ๒.๓ แสดงปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้

หากพิจารณาจากภาพที่ ๒.๓ จะเห็นได้ว่า ปรโตโมหะ เป็นเหมือนปัจจัยนำเข้า ซึ่งจะต้องเป็นเสียงที่ดังกาม บอกสิ่งที่ถูกต้อง จากบุคคลหรือแหล่งที่ดี เป็นคนดีมีปัญหา มีคุณธรรม ไม่ว่าจะ เป็น พ่อแม่ พระสงฆ์ ครู อาจารย์หรือวิทยากร เรียกรวมๆว่า กัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนที่ดี หรือคนดีที่ทำหน้าที่บอกกล่าวชี้นำไปในทางที่ดี ซึ่งในกระบวนการอบรมพัฒนาปัญญา ความมี กัลยาณมิตร จัดเป็นระดับเจริญปัญญาในขั้นศรัทธา<sup>๔๐</sup> ดังพุทธพจน์ที่ว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว<sup>๔๑</sup> จากพุทธพจน์นี้จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญต่อกัลยาณมิตรที่มีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลมากถือได้ว่าเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์เลยทีเดียว ฉะนั้นแล้ว ในการเรียนรู้หรือการฝึกอบรมวิทยากรจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้เข้าอบรมหรือนักเรียน เพื่อทำหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม แต่กระนั้นก็ตาม หากมีปัจจัยภายนอกดีแล้วแต่กระบวนการรู้คิดภายในไม่ประกอบไปด้วย โยนิโสมนสิการ ก็เป็นเรื่องยากที่จะนำไปสู่จุดหมายของการเรียนรู้ได้ เพราะโยนิโสมนสิการ เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้หรือทำความเข้าใจภายในดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉันทโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น<sup>๔๒</sup> สะท้อนให้เห็นว่า โยนิโสมนสิการเป็นจุดเริ่มต้นของความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”<sup>๔๓</sup>

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม), หน้า ๕๖๓.

<sup>๔๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๖๕

<sup>๔๑</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒/๓

<sup>๔๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔

<sup>๔๓</sup> อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๑๒.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า โยนิโสมนสิการ เป็นการทำในใจโดย แยกกาย กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยกกาย การพิจารณาโดยแยกกาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึง ความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะ และความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยิ่งกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชชากับตัณหา และหมายถึงความรู้จักคิด คิดถูกวิธี<sup>๔๔</sup> ซึ่งสรุปได้ ๑๐ วิธี ดังนี้

๑. คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย คือ การคิดค้นหาสาเหตุที่ส่งผลสืบทอดกันมา จะเรียกว่า วิธีคิด แบบ อิทปปัจจยตาหรือคิดแบบปฏิจจนุปบาทก็ได้ ซึ่งแยกได้ ๒ ทางคือ คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ หมายถึงเมื่อพบปรากฏการณ์ อย่างหนึ่งแล้วคิดเชื่อมโยงปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน และคิด แบบสอบสวน คือ คิดพิจารณาว่า ทำไม เพราะอะไร เพื่อหาเหตุปัจจัยที่แท้จริง

๒. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (วิเคราะห์) คือ พิจารณาผลลัพธ์สิ่งนั้น แล้วคิดแยกแยะ ส่วนย่อยๆ กระจายเนื้อหา ให้เห็นส่วนประกอบหรือความเชื่อมโยงที่ทำให้เกิดสิ่งนี้ขึ้น และจะ เป็นไปอย่างไรต่อไป

๓. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (สามัญลักษณะ) คือ การคิดตามกฎไตรลักษณ์อันมี อนิจจัง ทุก ชัง อนัตตา ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้รู้เท่าทันและยอมรับความ เป็นจริงพร้อมทั้ง การแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย

๔. คิดแบบแก้ปัญหาเชิงอริยสัจ คือ การคิดเพื่อแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันเป็นวิธีการดับทุกข์โดยการค้นหาสภาพแท้จริงของปัญหา หาสาเหตุ กำหนด เป้าหมาย และแสวงหาวิธีในการแก้ไข เป็นไปตามเหตุและผลซึ่งตรงจุดของการแก้ปัญหา

๕. คิดแบบหลักการและจุดมุ่งหมาย (อรรถธรรมสัมพันธ์) คือการคิดถึงหลักการและ เป้าหมายให้มีความสอดคล้องกัน

๖. คิดแบบเห็นข้อดีข้อเสียและทางออก คือการคิดถึงผลลัพธ์หรือปัญหา เป้าหมายที่แท้จริง คำนี้ถึงข้อดี ข้อเสีย และทางออกที่ยอมรับและนำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างไร

๗. คิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือ การคิดถึงคุณค่าที่ซ่อนอยู่ว่า คุณค่าแท้ และเทียม นั้นคืออะไรเพื่อพิจารณาให้เห็นความเหมาะสมในการบริโภค

๘. คิดแบบเป็นบวกกุศล (เร้าคุณธรรม) คือ คิดในเชิงบวก เชิงกุศล บรรเทาความทะยาน ออยากหรือนึกถึงความดีงาม เพื่อพลิกวิกฤติเป็นโอกาส

๙. คิดแบบสติตามทันธรรม (คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน) คือ คิดด้วยสติปัญญา ๔ อยู่กับปัจจุบัน ไม่ประมาท พลั้งเผลอ ช่างสังเกตและเฝ้าดูด้วยพิจารณาหาเหตุและผล

๑๐. คิดแบบวิวิจจวาท (แยกแยะทุกด้าน) คือ คิดให้เห็นความจริงองค์รวม หรือรอบด้าน ด้วยการแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่มุม จำแนก แบ่งออก ตามส่วนประกอบที่เป็นจริงตามลำดับ อย่างสัมพันธ์เหตุปัจจัย<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๓๓๖

<sup>๔๕</sup> คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *พุทธวิธีการสอน*, (อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๔-๑๑๑.

โยนิโสมนสิการ จึงถือว่าเป็นกระบวนการทางการรู้คิดและปัญญาของบุคคล ซึ่งจะต้องได้รับการแนะนำจากกัลยาณมิตรจึงจะช่วยให้การคิดเกิดประสิทธิภาพทางการเรียนรู้มากขึ้น หรือการอบรมก็ต้องกระตุ้นให้เกิดการคิดอย่างโยนิโสมนสิการให้มากๆ ทักษะการคิดก็จะมากขึ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”<sup>๔๖</sup> การจัดกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้าจึงเน้นเพื่อกระตุ้นให้ได้คิดและพิจารณาด้วยตนเองเป็นหลัก

### ๒.๓.๖ การจัดกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า

กระบวนการเรียนรู้เพื่อนำผู้คนเข้าสู่ความเป็นจริงหรือเข้าถึงซึ่งสัจธรรม เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติตลอดพุทธกิจ นับตั้งแต่ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้แนวทางวิถีพุทธได้เริ่มขยายมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นที่น่าสนใจมากสำหรับการเผยแผ่หลักธรรมตามพุทธวิธี ซึ่งพระองค์มีเทคนิคการสอนธรรมหรือทำให้คนเกิดความเข้าใจในหลักธรรมด้วยกระบวนการที่เรียกว่า สีลาการสอน หรือกระบวนการจัดการเรียนรู้หรืออบรมเพื่อให้นำคนเข้าถึงธรรมโดยมีหลักดังนี้

๑. สันตสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา
๒. สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริง ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ
๓. สมุตเตชนา ระวังใจให้กลัวกลัว บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นไหวต่อความเหนื่อยยาก
๔. สัมปหังสนา ซโลมใจให้แช่มชื่นร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง

เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ผูกเป็นคำสั้นๆว่า แจ่มแจ้ง จูงใจ หาญกล้า ร่าเริง หรือ ชี้ชัด เชิญชวน คึกคัก เบิกบาน<sup>๔๗</sup> จะเห็นว่าการสอนของพระพุทธเจ้านั้นดูน่าตื่นเต้นและกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้อยู่เสมอ ไม่น่าเบื่อและพระพุทธเจ้าก็ยังจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

๑. แบบสากัจฉา หรือสนทนา เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้บ่อย ซึ่งมักจะเกิดขึ้นบ่อยด้วยการสนทนาถามตอบหรือเหมือนพูดคุยในระยะสั้นๆ โดยพระพุทธเจ้ามักจะเป็นฝ่ายถาม
๒. แบบบรรยาย พบบ่อยในพระสูตรที่ทรงแสดงต่อที่ประชุมชน ซึ่งมีประชาชน หรือพระสงฆ์จำนวนมาก
๓. แบบตอบปัญหา พระพุทธเจ้าใช้เพื่อคลายข้อสงสัยข้องใจ โดยมีเทคนิคในการตอบ คือตอบแบบตรงไปตรงมา ตอบแบบย้อนถาม ตอบแบบแยกแยะ และไม่ตอบในบางคำถาม

<sup>๔๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๒.

๔. แบบวางกฎข้อบังคับ ก็คือวางวินัยให้ฝึกปฏิบัติตนเอง เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย และนำมาซึ่งความยอมรับว่าดีของหมู่สงฆ์<sup>๔๘</sup>

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าใช้วิธีการสื่อสารสองทาง เพื่อการทำความเข้าใจหรือทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้สำหรับบุคคลผู้สงสัยและใฝ่รู้ในหลักธรรม ด้วยกลวิธีจัดการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยเทคนิคหรือกลวิธีที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงคุณลักษณะเฉพาะบุคคล และเอื้อต่อการเรียนรู้โดย (๑) ได้ลงมือปฏิบัติเอง (๒) ได้รับคำชมทันที (๓) มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ (๔) ได้ใคร่ครวญเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนทีละน้อย และ (๕) ตรวจสอบหรือประเมินความรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งพระพุทธเจ้ามีเทคนิคจัดการเรียนรู้ ๔ รูปแบบ<sup>๔๙</sup> คือ

๑) การใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุปกรณ เป็นวิธีการนำเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ มาสอน หรือเล่านิทาน กรณีศึกษาประกอบเพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

๒) การใช้สื่อมัลติมีเดีย เป็นวิธีที่ทำให้ผู้ฟังมองเห็นภาพประกอบไปด้วย โดยการฉายภาพเคลื่อนไหวให้เห็นทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น หรือใช้อุปกรณ์เฉพาะหน้า เช่น ไม้ หรือเหตุการณ์ขณะนั้น เพื่อยกตัวอย่าง

๓) การใช้วิธีทดลองด้วยตนเอง เมื่อสอนหลักการให้เข้าใจบ้างแล้วก็ต้องลงมือทำเพื่อให้เกิดผลอย่างแท้จริง หรือมีกิจกรรมให้ทำเช่น กรณี ปัญจวัคคีย์<sup>๕๐</sup> พระจุฬพนธกะ<sup>๕๑</sup> หรือนางกีสาคโคตมี<sup>๕๒</sup>

สรุป กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และเป็นกิจกรรมที่ทุกคนจะต้องเกิดการขับเคลื่อนกลุ่มไปด้วยกัน ทั้งร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ร่วมกันลงมือทำภารกิจหรือ แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในบทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดการใช้ประสาทสัมผัสหรืออายตนะเพื่อให้เกิดการรับรู้ให้มากที่สุด ตามหลักสูตรมยปัญญา และกระบวนการต่างๆ จะต้องตอบสนองกระตุ้นความคิด คือ จินตามยปัญญา และการได้ลงมือทำหรือการได้ทำกิจกรรมต่างๆ นั้นเป็นภาวนามยปัญญา

## ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

<sup>๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), อ่างแล้ว, หน้า ๒๒๓-๒๒๗

<sup>๔๙</sup> คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕-๑๖

<sup>๕๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

<sup>๕๑</sup> ดุราลัยละเอียดใน ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๔๖-๕๓/๑๐๙

<sup>๕๒</sup> ดุราลัยละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๔/๒๑๙

พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก(รักษัเพ็ชร)<sup>๕๓</sup> ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า ๑) การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญา ๒) หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม ๓) การประยุกต์ใช้หลักภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาตนด้านพฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาความประพฤติกรรมของตนเอง และฝึกฝนอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ยกกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวังอินทรีย์และมีคุณธรรมการประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาปัญญา และอธิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโญ<sup>๕๔</sup> ศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาดำบล บ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ผลการวิจัยพบว่า

๑. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา ๔ คือ ๑) กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี ๒) ศิลภาวนา การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ ๓) สมาธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ ๔) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวเป่ารักษาพิษไข้ ที่เกิดจากผี เริม งูสวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค

<sup>๕๓</sup> พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก(รักษัเพ็ชร), การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา, วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ หน้า ๓๕-๓๖.

<sup>๕๔</sup> พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโญ, รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาดำบล บ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์, วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๐ หน้า ๘๐-๘๒

๒. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

๓. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

ฉัตรฤดี ภาระญาติ และคณะ<sup>๕๕</sup> ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๙๔ รายซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลการรับรู้ภาวะสุขภาพ ขวัญและกำลังใจ การสนับสนุนทางสังคม และพลังสุขภาพจิต โดยมีค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ ขวัญและกำลังใจ การสนับสนุนทางสังคม และพลังสุขภาพจิต เท่ากับ .๘๔, .๘๙, .๗๐ และ .๗๔ ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับสูง และมีค่าเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = ๑๔๔.๒๙$ ,  $SD = ๑๔.๙๘$ ) การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ภาวะสุขภาพสามารถร่วมกันทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ ๓๐.๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ส่วนปัจจัยด้านเพศความเพียงพอของรายได้ และขวัญและกำลังใจ ไม่สามารถทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ ดังนี้  $Y = ๖๑.๐๕๙ + ๐.๗๕๐(\text{การสนับสนุนทางสังคม}) + ๑.๙๔๓(\text{การรับรู้ภาวะสุขภาพ})$  การวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรให้การพยาบาลหรือจัดกิจกรรมการพยาบาล เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิต โดยตระหนักถึงปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ภาวะสุขภาพ

ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ<sup>๕๖</sup> ศึกษาเรื่อง การสำรวจพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับแข็งแรงมาก ร้อยละ ๕๓.๓ มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๘๑ มีรายได้เพียงพอในการดำเนินชีวิตร้อยละ ๘๘.๑ ผ่านประสบการณ์ความทุกข์ยาก ร้อยละ

<sup>๕๕</sup> ฉัตรฤดี ภาระญาติ และคณะ, ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ เมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๙ หน้า ๙๗-๑๐๖.

<sup>๕๖</sup> ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ, การสำรวจพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, วารสารพยาบาลการขาดไทย ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๕ หน้า ๒๓๕ - ๒๕๐.

๗๐.๔ พลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ ๕๗.๘ ระดับมากที่สุด ร้อยละ ๔๐.๐ เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านความเข้มแข็งของจิตใจมีคะแนนระดับมากที่สุด ร้อยละ ๕๒.๖ และมีคะแนนระดับมากใน ๔ ด้านเรียงตามลำดับได้แก่ การผ่อนคลายและแก้ปัญหา ร้อยละ ๖๔.๔ ความเชื่อทางศาสนา และศรัทธา ร้อยละ ๖๑.๕ ความช่วยเหลือ ร้อยละ ๕๘.๕ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ ๕๗.๘ ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุบุคลากรที่มสุขภาพควรนำวิธีการสร้างความเข้มแข็งจิตใจตน การผ่อนคลายและการแก้ปัญหา ความเชื่อความศรัทธามาประยุกต์ใช้

กนกภรณ์ ทองคุ้ม และคณะ<sup>๕๗</sup> ศึกษาเรื่อง รูปแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าเข้าใจความหมายและองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตสามารถนำจุดแข็งของตนเองไปใช้เพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์เมื่อเผชิญปัญหาโดย การมองปัญหาทางบวกและขอความช่วยเหลือจากสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อเสริมกำลังใจให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผลการพัฒนาแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าโดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย ๕ กิจกรรม ได้แก่ ๑) สร้างพลังใจด้วยเมตร ๒) ยืนหยัด ผ่านฝัน ๓) ก้าวข้ามปัญหา ฝันฝ่าเชิงบวก ๔) สิ่งดีๆ ที่มีค่าสำหรับฉัน และ ๕) พลังสุขภาพจิตของฉัน

ชุนิภา เปิดโลกนิมิต<sup>๕๘</sup> ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Covid – ๑๙) ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวก สามารถสรุปได้ ๓ ประเด็นคือ ๑) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยภายในบุคคล โดยอาศัยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง การออกกำลังกาย การขอบคุณตนเอง ๒) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ต้องใช้การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ๓) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยที่สิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นเช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวกต่อผู้เรียน

<sup>๕๗</sup> กนกภรณ์ ทองคุ้ม และคณะ, รูปแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย, วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๕ กันยายน – ตุลาคม ๒๕๖๕ หน้า ๘๓๘-๘๕๐.

<sup>๕๘</sup> ชุนิภา เปิดโลกนิมิต, การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Covid – ๑๙), วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๕ หน้า ๗๐-๗๘.

กนกภรณ์ ท้องคัม<sup>๕๙</sup> ศึกษาเรื่อง พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สรุปผลการศึกษาว่า พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิต โดยใช้คุณลักษณะ ๓ ประการได้แก่ "ฉันมี" เป็นการสนับสนุนจากภายนอก "ฉันเป็น" เป็นความเข้มแข็งภายใน "ฉันสามารถ" เป็นทักษะจัดการปัญหาและสัมพันธภาพ ปัจจุบันมีผู้ใช้แนวคิดนี้ในการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและฟื้นตัวในเชิงบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิต เช่น การเป็นโรคเรื้อรัง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการสูญเสียบทบาทหน้าที่ทางสังคม สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น มีความรู้สึกโดดเดี่ยว สูญเสียความมั่นใจในตนเอง เครียดซึมเศร้า ผลจากการทบทวนวรรณกรรมพบแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ การฝึกทักษะการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับตัวแปรผลลัพธ์ที่สำคัญ เช่น ความพึงพอใจในชีวิตการมีสุขภาพที่ดี การมีภาวะซึมเศร้าลดลง การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข จุดมุ่งหมายของบทความนี้เพื่อส่งเสริมความเข้าใจความหมายและองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ มีแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุไทยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

วรวิฒิ ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน<sup>๖๐</sup> ศึกษาเรื่อง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลอง ๒ เดือน ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความสุขที่เพิ่มขึ้น แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ๑.๔๑ คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .๐๑ และพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการทรงตัวที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพในกลุ่มทดลองสูงขึ้น ๗.๙๘ คะแนน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคมในการศึกษาค้างนี้สามารถเพิ่มความสุขของผู้สูงอายุ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวและคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีขึ้นได้

ฐิติมา ดวงวันทอง<sup>๖๑</sup> ศึกษาเรื่อง การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ(โรงเรียนผู้สูงอายุ) ผลการศึกษารวบรวมข้อมูลพบว่า การศึกษาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือการศึกษาดลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีหมวดเนื้อหาการเรียนรู้ทั้งหมด ๕ ด้าน ประกอบไปด้วย เนื้อหาด้านสุขภาพ

<sup>๕๙</sup> กนกภรณ์ ท้องคัม, พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๔ หน้า ๑๐๕-๑๑๖.

<sup>๖๐</sup> วรวิฒิ ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน, ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน, วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๔ หน้า ๕๓-๖๐.

<sup>๖๑</sup> ฐิติมา ดวงวันทอง, การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ(โรงเรียนผู้สูงอายุ) , วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๖๐ หน้า บทคัดย่อ.

อนามัยที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เนื้อหาด้านการปรับตัวทาง สังคมและจิตใจ เนื้อหาด้านการอม เนื้อหาด้านการเรียนรู้และเนื้อหาด้านสิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย และได้นำมาประยุกต์เข้ากับการ เรียนรู้แบบบูรณาการครบวงจร โดยใช้กิจกรรมทางการเกษตร หัตถกรรมและ กิจกรรมการขาย เป็น ตัวส่งเสริมการเรียนรู้

พิไลพร สุขเจริญ<sup>๖๒</sup> ศึกษาเรื่อง ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการ ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ผลการศึกษาพบประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุมี ๒ ประเด็น ประกอบด้วย ประเด็นที่ ๑การจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ๑.๑) การยอมรับความ เจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ ๑.๒) การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ และ ๑.๓) การสร้างพลังใจที่เข้มแข็ง ในตน และประเด็นที่ ๒ การตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ๒.๑) การตระหนักรู้ ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ ๒.๒) การรับรู้ว่าการกำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีคุณค่าผลการศึกษาครั้งนี้ให้ ข้อมูลพื้นฐานสำหรับเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เกิดความเข้มแข็งใจทาง ใจเพิ่มขึ้น

ประภาศรี ปัญญาวิชัย<sup>๖๓</sup> ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความ เข้มแข็งทางใจโดยรวม และรายองค์ประกอบ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้าน การจัดการกับปัญหาหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p\text{-value} < 0.05$  และ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p\text{-value} < 0.05$  การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสามารถเพิ่มความเข้มแข็งทางใจ และสามารถใช้เป็นแนวทาง ในการพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม อสม.ให้สามารถเผชิญกับภาวะ ยากลำบาก วิกฤติในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

วิภา สุวรรณรัตน์และคณะ<sup>๖๔</sup> ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในชุมชนใน สถานการณ์ระบาด ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สรุปผลการศึกษาว่า การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนทั่วโลก และส่งผล ถึงชุมชน ที่ประกอบด้วยปัจเจกคน ครอบครัวและชุมชน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และ

<sup>๖๒</sup> พิไลพร สุขเจริญ, ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙, **พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่** ปีที่ ๕๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน- มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๙๘-๑๑๑.

<sup>๖๓</sup> ประภาศรี ปัญญาวิชัย, ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน, **วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ** ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๖ หน้า ๒๗๒-๒๖๘.

<sup>๖๔</sup> วิภา สุวรรณรัตน์และคณะ, การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในชุมชนในสถานการณ์ระบาด ของโรคติด เชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙), **วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน** ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม- มีนาคม ๒๕๖๕ หน้า ๑-๑๔.



สังคมที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ทำทลายระบบบริหาร ระบบบริการ ระบบการศึกษาวิจัย ผู้ปฏิบัติงาน ด้านการแพทย์และทีมช่วยเหลือต่าง ๆ เพื่อคิดค้นพัฒนาวิธีการควบคุมโรค การส่งเสริมป้องกัน การดูแลรักษา การติดตามเฝ้าระวัง และการเยียวยาประคับประคองให้ประชาชนรู้สึก มั่นคง ปลอดภัย ยืนหยัดอยู่ได้ในชุมชน และคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สิ่งสำคัญที่สุดคือการให้ความสำคัญ ในระดับรากหญ้า นั่นคือชุมชน การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เกิดความคุ้มค่าระยะยาว หากชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจและร่วมกันปฏิบัติจนเป็นชุมชนสุขภาพดีแล้ว เมื่อผนึกพลังกันย่อมเป็นชุมชนเข้มแข็งที่ใหญ่และกว้างขึ้น ประการสำคัญที่สุด คือ ทุกคนควรตระหนักว่าสุขภาพเป็นของตัวเอง ไม่ใช่เป็นของคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนที่อยู่ในครอบครัวและชุมชนเดียวกันที่ต้องรวมพลังกันสร้าง จากบทเรียนของโรค COVID ๑๙ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวม แต่การรักษาส่วนใหญ่มุ่งไปที่สุขภาพกาย ในขณะที่กายกับจิตเป็นของคู่กัน ถึงเวลาแล้วที่จะมาสร้างความเข้มแข็งทางใจในชุมชนท่ามกลางการระบาดเพื่อความมั่นคงของชุมชนและประเทศชาติต่อไป

ศิริลักษณ์ แสงส่อง และกุสุมา พลเยี่ยม<sup>๖๕</sup> ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการฝึกสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผลการวิจัย พบว่า (๑) ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการฝึกสติ ในระยะหลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง ๑ เดือนลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๒) ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการฝึกสติลดลงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ทั้งใน ระยะหลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง ๑ เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

พระสมุทรสมชาย นนทิโก (สุนนท์)<sup>๖๖</sup> ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้การปรึกษามีความเอื้อเฟื้อ เป็นกัลยาณมิตร มีพรหมวิหาร ๔ และใช้กระบวนการปรึกษาดังนี้ ๑) การสร้างสัมพันธภาพ ๒) การสำรวจใจ ๓) ชวนให้พบธรรม ๔) ปรับใจให้สู้ ๕) รู้ทุกข์สุขเป็น และ ๒) ผลการให้การปรึกษาแนวพุทธพบว่า ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังที่ได้รับการให้การปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการให้การปรึกษาของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังสูงกว่าก่อนให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

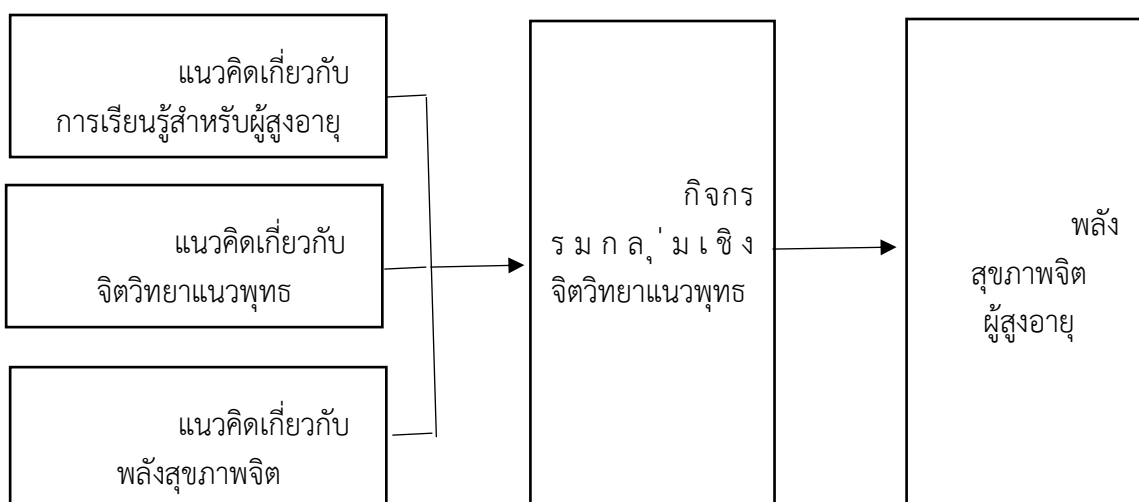
<sup>๖๕</sup> ศิริลักษณ์ แสงส่อง และกุสุมา พลเยี่ยม, ผลของโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการฝึกสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า, วารสารวิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครราชสีมา ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๙๑-๑๐๒.

<sup>๖๖</sup> พระสมุทรสมชาย นนทิโก (สุนนท์), ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง, วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม- มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๑๕-๒๖.

เมธทิพา ศุภผลศิริ<sup>๖๗</sup> ศึกษาเรื่อง โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ผลการศึกษาพบว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีค่าภูมิคุ้มกันทางใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ ที่คะแนนเฉลี่ย ๖๕.๔๐ การสร้างโปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน RQ Mandala Program ประกอบด้วย ๑) เส้นสายสร้างสติ ๒) เกลี่ยวกลายสายใยรัก ๓) ก่อร่างสร้างคุณค่า ๔) ร้อยเรียงเรื่องราว ๕) สู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน ๖) สร้างสรรค์เส้นทางชีวิต หลังจากนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน ๘ คน ผลการทดลองพบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินกลุ่มทดลอง มีภาวะภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

### กรอบการวิจัย

การทำวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคโควิดด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คณะผู้วิจัย ได้กำหนดกรอบในการวิจัยไว้ดังนี้



<sup>๖๗</sup> เมธทิพา ศุภผลศิริ, โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖ หน้า ๗๓๓-๗๔๕.

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ๓.๑ การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทฤษฎี และรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ใช้การประเมินผลก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน ๑๔ คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดประเด็นเนื้อหาที่ต้องการ ค้นคว้าหาข้อมูล แนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง จากหนังสือ เอกสาร บทความ วรรณกรรม หลักธรรม วิทยานิพนธ์และงานวิจัยอื่น ๆ นำมาเป็น ฐานข้อมูลคัดแยก รวบรวมเรียบเรียง สังเคราะห์

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วย กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จากการสังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎี หลักธรรม งานวิจัยให้สอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและปัญหาการวิจัยที่ต้องการทราบ โดยกิจกรรมมีทั้งหมด ๒ วัน รวม ๑๒ ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ ๓ ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่านตรวจสอบคุณภาพ และปรับปรุงแก้ไข พัฒนา โปรแกรมเพื่อนำไปทดลอง โดยใช้กระบวนการภาคสนาม (Field Study) เพื่อทำการทดลองรูปแบบ การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็น การการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เป็นการทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One-Group Pretest – Posttest Design)<sup>๑</sup> เป็นการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการวัด ก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน

ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นตอนทดลองโดยการดำเนินรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุใน ยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับกลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน ๑๔ ท่าน ที่มีพลังสุขภาพจิต ระดับปานกลาง และยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความสมัครใจ ประเมินผล ระหว่างดำเนินกิจกรรมและหลัง ๑ สัปดาห์ ดำเนินการทดลองตามกระบวนการ และวัดผล นำเสนอ จากกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

---

<sup>๑</sup> จตุภูมิ เขตจัตุรัส,การวิจัยทางการศึกษา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ(ขอนแก่น.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,๒๕๕๕).

### ๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมืออยู่ ๒ ประเภท ๑. แบบวัดพลังสุขภาพจิต ๒. กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล พร้อมอธิบายกระบวนการสร้าง ความเป็นมา เกณฑ์การแปลผลคะแนน การพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

๑. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต<sup>๒</sup> ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น ๒๐ ข้อ เป็นด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ๑๐ ข้อ (ข้อ ๑ - ๑๐) ด้านกำลังใจ ๕ ข้อ (ข้อ ๑๑ - ๑๕)ด้านการจัดการปัญหา ๕ ข้อ (ข้อ ๑๖ - ๒๐)

แบบประเมินมีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า ๔ ระดับให้เลือก คือ

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ๑ หมายถึง | ไม่จริง      |
| ๒ หมายถึง | จริงบางครั้ง |
| ๓ หมายถึง | ค่อนข้างจริง |
| ๔ หมายถึง | จริงมาก      |

การแปลผลใช้คะแนนรวมทั้งหมด และคะแนนรวมแต่ละด้าน แบ่งเป็น ๓ ระดับคือ

องค์ประกอบของ RQ	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	น้อยกว่า ๒๗	๒๗-๓๔	มากกว่า ๓๔
ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑ - ๑๕)	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๑๙	มากกว่า ๑๙
ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	น้อยกว่า ๕๕	๕๕-๖๙	มากกว่า ๖๙

๒. กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล มีกระบวนการสร้างโปรแกรมดังต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาออกแบบชุดผลของ กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล

๒. นำร่างชุดกิจกรรมส่งผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน คือ รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, ผศ.ดร. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.ภริมา วินิชาสถิตย์กุล เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของ เนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม

<sup>๒</sup> กรมสุขภาพจิต. สื่อสุขภาพจิต, (ออนไลน์) แหล่งที่มา

<https://mhcd.dmh.go.th/%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A4%E0%B8%B0%E0%B8%80%E0%B8%AD%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%84%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%8E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%85.php?MentalhealthID=๓๐> สืบค้นเมื่อ ๙ มกราคม ๒๕๖๖

๓. ผู้วิจัยนำร่างชุดโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ทำการซ้อมกิจกรรม เพื่อให้เกิดความพร้อมและทำความเข้าใจกิจกรรมร่วมกันก่อนที่จะนำไป try out ชุดกิจกรรมกับกลุ่ม อื่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

๔. ผู้วิจัยนำผลการ try out ปรับปรุงชุดกิจกรรมให้สมบูรณ์ก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง ซึ่งแสดงรายละเอียดกิจกรรมในตารางที่ ๓.๓

ตารางที่ ๓.๓ แสดงกระบวนการรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วย กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ที่	ชื่อ กิจกรรม	สิ่งที่พัฒนา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
๑	เปิดใจใส่ ธรรม	เปิดใจผ่อนคลายเตรียม พนักงานให้ พร้อมเข้าร่วม กิจกรรม	๑. ผู้เข้าอบรมมีความ ผ่อนคลายใจในการเข้า ร่วมกิจกรรม ๒. ผู้เข้าอบรมเข้าใจ วัตถุประสงค์และ แนวทางในการ ดำเนินการอบรม	- อธิบาย ขั้นตอน - สาธิต กลุ่ม	ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เปิดใจ พร้อมที่จะเข้าร่วม กิจกรรม ทั้งกายและใจ
๒	ถอดธรรม นำใจ	เป็นกิจกรรมถอด บทเรียนกิจกรรม ที่เรียนรู้มาด้วย กระบวนการตาม หลักกัมมัสสา เพื่อเป็นการ ทบทวนและต่อ ยอดการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยหลักธรรมที่ กำหนดให้เป็น หลักเพื่อการ ส่งเสริมพลัง สุขภาพจิต	๑. ผู้เข้าอบรมได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่ง กันและกัน ๒. ผู้เข้าอบรมได้ถอด บทเรียนรู้การเรียนรู้ ร่วมกัน	- แลกเปลี่ยน เรียนรู้ - ทบทวนศึกษา ธรรม	ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ หลักธรรมและได้ทำ กิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ
๓	ชีวิตจิตใจ	เพื่อให้สมาชิก ในกลุ่มได้เรียนรู้ ซึ่งกันและกัน	๑. ผู้เข้าอบรมเล่าเรื่อง รวมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งกันและกัน	สนทนาในกลุ่ม ย่อย	ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ ใจความเป็นจริงของชีวิต ทบทวนตน ทบทวนคน และทบทวนธรรม

		เพื่อให้เกิดความ เข้าใจความเป็น จริงของชีวิต ทบทวนตน ทบทวนคน และ ทบทวนธรรม	๒. ผู้เข้าอบรมได้ เรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ ดี		
๔	๑ คำ บันดาลใจ	ฝึกการดูใจเมื่อ มีสิ่งที่เข้ามา กระทบ ฝึกการ คิดเชิงบวก และ การมีโยนิโส มนสิการ	๑. ผู้เข้าอบรมนำเสนอ ผลงาน ๒. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ การฟังอย่างลึกซึ้ง	แลกเปลี่ยน เรียนรู้ผ่านคำ และภาพวาด พร้อมสนทนาใน กลุ่มย่อย	สมาชิกกลุ่มได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เป็นการทบทวนชีวิตให้ ปลุกพลังความฮึด ฮึด สู้ ขึ้นมาในจิตใจ
๕	สื่อเสริม พลังใจ	การเรียนรู้ผ่าน สื่อสร้างสรรค์ ที่ มีเนื้อหาส่งเสริม ให้เกิดพลังใจ ให้กำลังใจ หรือ มีเนื้อหาให้แง่ คิดเชิงบวก	๑. ผู้เข้าอบรมถอด บทเรียนร่วมกัน ๒. ให้ผู้เข้าอบรม แสดงความคิดเห็น ร่วมกัน	ถอดบทเรียน แบบมีส่วนร่วม	เกิดการเรียนรู้เชิงลึก และ ทบทวนถอดบทเรียน สรุปผลการเรียนรู้เป็น แนวทางสร้างเสริมพลังใจ ให้กับตนเอง
๖	สรุปธรรม นำใจ	ฝึกวิธีคิดเชิง บวก ฝึกวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ (บอกตนได้)	๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แบ่งปัน ประสบการณ์ธรรมที่ ตนเองได้นำไปปฏิบัติ จนได้ผล ๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ปัญหา อุปสรรคและแนว ทางการประยุกต์ธรรม นำชีวิต	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรค และแนว ทางการสู้ต่อ	ชาวพุทธมีหลักการเรียน ด้วยเป็นลำดับตาม ปริญญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยมี วัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ทบทวนธรรมที่ตนเองได้ เรียนรู้ ๒) เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ทบทวนธรรมที่ตนเองได้ ฝึกปฏิบัติมาตลอดการ เข้าร่วมโปรแกรม

### ๓.๓ การออกแบบการทดลอง

เป็นการทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One- Group Pretest – Posttest Design)<sup>๓</sup> เป็นการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการวัดก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน มีลักษณะดังนี้

Experimental group	O <sub>๑</sub>	X	O <sub>๒</sub>
X	คือ	การใช้นวัตกรรม/การจัดกระทำ (Treatment)	
O <sub>๑</sub>	คือ	การสอบก่อนที่ทำการทดลอง (Pretest)	
O <sub>๒</sub>	คือ	การสอบหลังจากที่ทำการทดลอง (Posttest)	

#### ขั้นที่ ๑ การศึกษาภาคทดลอง

โดยการดำเนินรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เมื่อได้ฉบับร่างมาแล้วจึงได้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑) ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน ๑๔ คน ไปเข้ากระบวนการตามกิจกรรมฝึกอบรมที่ วัดราชบุรณะ กรุงเทพมหานคร เป็นเวลา ๒ วัน รวม ๑๒ ชั่วโมง

#### ขั้นที่ ๒ การติดตามผลด้วยการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยติดตามผลกลุ่มทดลองเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ด้วยการพบกลุ่มกับพนักงานที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อประเมินผลการทดลองเชิงคุณภาพ ซึ่งจะเป็นการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงานกลุ่มที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป โดยพนักงานเองเป็นผู้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Reflective practice)

### ๓.๔ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลอง

การศึกษาในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.๑๙๘/๒๕๖๖ และดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลอง โดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และขั้นตอนการทดลอง ซึ่งการตอบรับหรือปฏิเสธในการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อหน้างาน หากกลุ่มทดลองยินยอมก็จะให้ลงนามในใบยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร หากกลุ่มทดลองไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถที่จะยกเลิกได้ตลอดเวลา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมไม่เปิดเผยชื่อและนามสกุลของผู้เข้าร่วมการศึกษา และจะให้ภาพตามที่ได้รับอนุญาตจากกลุ่มทดลองแล้วเท่านั้น

<sup>๓</sup> จตุภูมิ เขตจัตุรัส, การวิจัยทางการศึกษา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (ขอนแก่น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ข้อมูลพื้นฐานและระดับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติแบบบรรยาย (Descriptive Statistics) แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๒. ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕

๓. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction)



## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ๒. เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามลำดับ ต่อไปนี้

#### ๔.๑ ผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างชุดฝึกอบรมกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย ขึ้นมา ๑ ชุดจากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความชัดเจน ถูกต้อง ความเหมาะสมของกิจกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ รูป/คน ผู้วิจัยพัฒนาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำไปสู่การทดลองจริง กับกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น ๑๔ คน คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองโดยอาสาสมัครผู้สูงอายุที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์หรืออยู่ในระดับใกล้เคียงกับระดับต่ำกว่าเกณฑ์ แบ่งเป็นเพศ ชาย จำนวน ๔ ท่าน เพศ หญิง ๑๐ ท่าน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองตามตารางกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลอง จึงได้นำเสนอผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ คะแนนพลังสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง เปรียบเทียบรายชื่อ

ผู้สูงอายุ คนที่	คะแนน	คะแนน	คะแนนผลต่าง
	ก่อนน	หลัง	
๑	๕๒.๐๐	๖๐.๐๐	๘.๐๐
๒	๕๐.๐๐	๕๘.๐๐	๘.๐๐
๓	๕๔.๐๐	๖๒.๐๐	๘.๐๐
๔	๕๐.๐๐	๖๔.๐๐	๑๔.๐๐
๕	๕๒.๐๐	๖๖.๐๐	๑๔.๐๐

๖	๕๔.๐๐	๖๖.๐๐	๑๒.๐๐
๗	๕๑.๐๐	๖๙.๐๐	๑๘.๐๐
๘	๕๒.๐๐	๕๘.๐๐	๖.๐๐
๙	๕๑.๐๐	๖๑.๐๐	๑๐.๐๐
๑๐	๕๒.๐๐	๖๙.๐๐	๑๗.๐๐
๑๑	๕๒.๐๐	๖๗.๐๐	๑๕.๐๐
๑๒	๕๒.๐๐	๖๕.๐๐	๑๓.๐๐
๑๓	๕๐.๐๐	๖๑.๐๐	๑๑.๐๐
๑๔	๕๔.๐๐	๕๙.๐๐	๕.๐๐

จากตารางกลุ่มทดลองมีจำนวน ๑๔ คน มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ เมื่อเข้ากลุ่มทดลองแล้ว พบว่า มีคะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนผลต่างสูงสุดอยู่ที่ ๑๗ คะแนน และมีผลต่างต่ำสุดอยู่ที่ ๕ คะแนน ซึ่งเมื่อนำไปทดสอบค่าที พบว่า มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง ที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบที และระดับนัยสำคัญทางสถิติ ในการทดสอบเปรียบเทียบคะแนน ก่อนทดลอง กับ หลังทดลอง

	Mean	S.D.	ค่าเฉลี่ย ของผลต่าง	S.D. ค่าเฉลี่ย ผลต่าง	t	df	Sig ๑ tailed
ก่อน	๕๑.๘๖	๑.๔๐๖	๑๑.๓๖	๔.๐๓๑	๑๐.๕๔๒ *	๑๓	๐.๐๐๐
หลัง	๖๓.๒๑	๓.๘๖๗					

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า การทดสอบคะแนนของผู้สูงอายุ มีคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕๑.๘๖ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๖๓.๒๑ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลจากแบบบันทึกการสะท้อนคิด

รายชื่อ	ระดับการสะท้อนความคิดเห็น					แปลผล
	มากที่สุด (๓)	มาก (๒)	น้อย (๑)	ไม่มีเลย (๐)	ค่าเฉลี่ย	
๑.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่ดี	๗๘.๖	๒๑.๔			๒.๗๘	มาก
๒.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น	๖๔.๓	๓๕.๗			๒.๖๔	มาก
๓.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความคิดที่ดีเพิ่มขึ้น	๖๔.๓	๓๕.๗			๒.๖๔	มาก
๔.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกปฏิบัติด้านพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น	๖๔.๓	๓๕.๗			๒.๖๔	มาก
๕.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกให้มีความปลั่งสุภาพจิตเพิ่มขึ้น	๕๐.๐๐	๕๐.๐๐			๒.๕๐	มาก
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>					<b>๒.๕๓</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๓ ทำให้พบว่า ผู้สูงอายุได้สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวอมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ส่งผลต่อความคิดเห็น ความรู้สึกของกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ ๒.๕๓ ซึ่งแปลผลว่า อยู่ในระดับมาก โดยจำแนกเป็นรายชื่อตามลำดับดังนี้ ๑.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่ดี ร้อยละ ๗๘.๖ ตอบว่า มากที่สุด และ ร้อยละ ๒๑.๔ ตอบว่า มาก มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๗๘ รองลงมาคือ ข้อคำถามว่า กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกให้มีความปลั่งสุภาพจิตเพิ่มขึ้น ตอบว่า มากที่สุดและมาก เท่ากันคือร้อยละ ๕๐ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๕๐ แปลผลว่าอยู่ในระดับมาก และอีก ๓ ข้อคำถามที่เหลือ คือ กิจกรรมนี้ทำให้ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความคิดที่ดีเพิ่มขึ้น กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกปฏิบัติด้านพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น โดยร้อยละ ๖๔.๓ ตอบว่า มากที่สุด และร้อยละ ๓๕.๗ ตอบว่า มาก คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๖๔

#### ผลการทดลองแยกกิจกรรม

ผลการทดลองผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งจะได้นำเสนอตามลำดับของกิจกรรมที่ได้ดำเนินการตามรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวอมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนี้

#### กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง เปิดใจใส่ธรรม

กิจกรรมเปิดใจใส่ธรรม เป็นกิจกรรมปฐมนิเทศผู้เข้าอบรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นวิทยากรได้ดำเนินการตามขั้นตอน คือ อธิบายแนวทางการอยู่ปฏิบัติ

การวางใจให้ผ่อนคลาย พร้อมทั้งสร้างความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าอบรม เป็นการเปิดสัมพันธ์ภาพระหว่างวิทยากรกับผู้เข้าอบรม

“ได้ประสบการณ์ความรู้ว่า รุ่นพี่กับวัยเรา จริงแล้วมันไม่ได้ห่างไกลกันเลย ในเรื่องของการใช้ชีวิตนะครับ แต่ว่าบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป ที่เนี่ยสิ่งเราได้รับรู้ ก็ช่วงที่ของพี่ ก็คิด เอ๊ะ! การอยู่ในบ้าน บางทีก็ไม่มีเพื่อน แต่พอได้มาเจอเราได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนในเรื่องของความคิด ในแชร์ประสบการณ์ ออกมาและได้ส่งต่อให้กับเราครับ ก็ขอขอบคุณที่แชร์ประสบการณ์ ได้ความรู้ เล็กๆน้อยๆในกลุ่มเมื่อกี้ ขอบคุณครับ”<sup>๑</sup>

“คือดีมากเพราะว่า ทำให้ เราได้พบเจอกันและได้แลกเปลี่ยนความคิด ทั้ง นิสิต และผู้สูงอายุของเรา ได้ เล่าความเป็นมาของแต่ละคน และเอามาสรุป ในการ ใช้ชีวิตประจำวันที บางคนอาจจะอยู่คนเดียว บางคนอาจจะอยู่กับครอบครัว แต่เมื่อ เราได้แ่งคิดซึ่งกันและกัน แล้วทุกคนเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ค่ะ”<sup>๒</sup>

“เป็นประโยชน์มาก สร้างสมประสบการณ์การเพิ่มขึ้นด้วย แต่เราได้แลกเปลี่ยนเรียน ซึ่งกันและกันนะคะ ในกลุ่มเพื่อนๆ ส.ว. ด้วยกัน”<sup>๓</sup>

สรุป กิจกรรมที่ ๑ นี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบข้อตกลงในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และได้เปิดใจในการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างสัมพันธ์ภาพแรกในการอยู่ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและคณะทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเพราะถ้าหากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่เปิดใจ ก็จะไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างเต็มที่และผู้สูงอายุเองก็จะได้ไม่แสดงออกอย่างเต็มศักยภาพของตนเอง การเริ่มเปิดใจและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจากการสะท้อนและการแสดงออกในขณะร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

## กิจกรรมที่ ๒ เรื่อง ถอดธรรมนำใจ

กิจกรรมถอดธรรมนำใจ เป็นกิจกรรมถอดบทเรียนกิจกรรมที่เรียนรู้มาด้วยกระบวนการตามหลักวิมิงสา ให้ผู้เข้าอบรมได้ร่วมกันถอดบทเรียน เพื่อเป็นการทบทวนและต่อยอดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่มใหญ่ให้การเรียนได้แตกแขนงขยายมุมมองเพิ่มพูนความเข้าใจให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยหลักธรรมที่กำหนดให้เป็นหลักเพื่อการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต

<sup>๑</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“ต้องอยู่ได้ โดยไม่เกิดความซึมเศร้าความเหงาต่างๆ ก็มันเป็นประสบการณ์ที่ทุกคนหนะ แม้แต่ตัวผมหรือคนอื่นเราต้องไปถึงจุดนั้นอยู่แล้ว เพราะมันเป็นสัทธรรมข้อ เรื่องของ มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย อันนี้เราได้ประสบการณ์ชีวิตที่ผมได้ค่อยข้างเยอะมากเลยครับ ขอขอบคุณ ท่าน ส ว ทั้งหลาย และเพื่อนๆ และนิสิต ครับ ขอขอบคุณครับ”<sup>๔</sup>

“มีความสุขในการเรียนช่วงนี้มาก แต่พระอาจารย์ที่ให้ความรู้ต่างๆ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้นะคะ ทุกคนน่ารัก กิจกรรมอย่างนี้ควรนำไปใช้ต่อไปนะคะ ดิฉันก็เห็นความเสียสละของน้อง ๆ น้อง ๆ มีน้ำใจ ขอชมเชยที่นี่ และก็มีมีความสุขในกิจกรรม แค่นี้คะ ขอขอบคุณคะ”<sup>๕</sup>

“คะ ก็สิ่งที่ได้ก็คือ ประโยชน์คะ ซึ่งจะเอาไปพัฒนาต่อยอด และก็มีสิ่งหนึ่งที่อยากจะขอบคุณก็คือ ขอขอบคุณพี่ๆ ขอขอบคุณพี่ๆ ส.ว. ขอขอบคุณตัวเองที่เป็นผู้ให้และผู้รับ ขอขอบคุณคะ”<sup>๖</sup>

สรุป กิจกรรมที่ ๒ นี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกการคิดทบทวนชีวิตของตนเองที่ผ่านมามีด้วยหลักธรรม ซึ่งเป็นการทำให้มีความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น และเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากขึ้นด้วย เป็นการย้ำลงลึกถึงความหมายของหลักธรรม และการพิจารณาชีวิตว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยกระบวนการทำให้ผู้เข้าอบรมยอมรับ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการพลัดพรากได้มากขึ้น มองเห็นว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ทั้งที่ผ่านมาและอาจจะเกิดขึ้นในอนาคต จึงเป็นประโยชน์ต่อการวางใจไม่ประมาท ซึ่งจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

### กิจกรรมที่ ๓ เรื่อง ชีวิตจิตใจ

กิจกรรมชีวิตจิตใจ เป็นกิจกรรมสนทนาในกลุ่มย่อย โดยมีประเด็นสนทนากันคือเรื่อง ดีใจ-เสียใจ เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องราวที่ดีใจที่สุดในชีวิต และเรื่องที่เสียใจที่สุดในชีวิต เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เข้าใจสมาชิกในเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทบทวนตน ทบทวนคน และทบทวนธรรม

<sup>๔</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๕</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๖</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“ก็มีการที่เบี่ยงหลังแต่ละคน ซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อน ก็ทำให้รู้ และก็สามารรถปรับใช้ในชีวิตเราและยังมีโอกาสที่จะไปบำบัดมีประโยชน์และทำประโยชน์เพื่อสังคมนี้ต่อไป”<sup>๗</sup>

“มีความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ มีความคิดด้านบวก ต่อการใช้ชีวิต มีความอดทนต่อการเปลี่ยนแปลง เห็นความคิดต่างได้มีส่วนร่วมทำให้มีความสุข”<sup>๘</sup>

“เล่าประสบการณ์ตรงของตนเอง ออกไป ออกไปว่า มันมียังไง ประสบการณ์จริง มันเป็นแบบนี้ น้องเขาก็ช่วยเสริม อันนี้ก็เป็นจุดดี ที่ทำให้ ส.ว. ต่างๆเขามาร่วม ตัวเองดีใจมากเลย”<sup>๙</sup>

“ตรงนี้ยอมรับว่าดีมาก เราต้องพิจารณาเขาในสิ่งที่เขาพูดกับเรา ต้องรู้ซึ่งเขาไปในจิตใจของเขา มากกว่าที่เราได้ยิน ช่วยคลายทุกข์ให้เขา ช่วยทำให้บางเบา”<sup>๑๐</sup>

“ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้รู้ถึงปัญหาที่ผ่านมาและจัดการกับปัญหาได้ดี รู้สึกได้เรียนรู้ ได้ความสุข ความสนุก ทำให้มีความประทับใจที่ได้มา ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่น มีความสุขจากการทำกิจกรรม และจะนำไปใช้ต่อๆ ไป ให้แก่คนอื่นด้วย”<sup>๑๑</sup>

“ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามให้เราเปิดใจที่จะรับฟัง ด้วยความจริงใจ และก็รับรู้ถึงความรู้สึก ภายในของแต่ละคน ก็นับว่าเรามีหัวใจที่ยิ่งใหญ่”<sup>๑๒</sup>

“กิจกรรมที่ผ่านมาที่รู้สึก ว่า ก็อบอุ่น มีความรักความสามัคคีที่เรามีต่อกัน เห็นความบริสุทธิ์ของจิตใจที่ไม่แบ่งแยกระหว่างวัย และก็เป็นที่ประโยชน์กับทุกช่วงวัย”<sup>๑๓</sup>

สรุป เป็นการมองเห็นความทุกข์ ความสุขของตนเองและคนอื่น ซึ่งบางคนกำลังทนทุกข์ภายในของตนเองอยู่แต่พอได้ฟังเรื่องราวของคนอื่น กลับรู้สึก ว่า ทุกข์ของตนเองนั้นเล็กน้อยมาก ส่งผลให้ความทุกข์ที่เคยมีนั้นลดลง และมีความมั่นใจมากขึ้น เพราะได้รับรู้เรื่องราวชีวิตที่ต้องทนสู้ของคนที่อยู่ตรงหน้าว่าเขามีชีวิตที่ลำบากมากกว่าตนเองเยอะ พลอดทำให้รู้สึกฮึดขึ้นมาบ้าง และเกิด

<sup>๗</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๘</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๙</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๐</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๑</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๒</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๓</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การให้กำลังใจกัน เกิดความรู้สึกอบอุ่นในบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดใจเล่าและรับฟังกันและกันอย่างจริงใจ เกิดเป็นพลังใจขึ้นมาในความรู้สึกได้

#### กิจกรรมที่ ๔ เรื่อง ๑ คำ บันดาลใจ

กิจกรรม ๑ คำ บันดาลใจ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมกับการเรียนรู้ โดยผู้เข้าอบรมต้องคิดคำ ๑ คำ ที่ทำให้ตัวเองมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตคนละ ๑ คำ จากนั้นนำมาวาดลงกระดาษ ระบายสีให้สวยงาม พร้อมนำเสนอให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เป็นการทบทวนชีวิตให้ปลุกพลังความฮึด ฮึด สู้ ขึ้นมาในจิตใจ

“ได้ความรู้ใหม่ๆ กับที่เรามาแลกเปลี่ยนกัน ได้ความรู้เยอะเลยการใช้ชีวิตนะครับหลังหลังเกษียณและก็คือการอยู่โดยตัวเรา”<sup>๑๔</sup>

“เห็นหัวใจที่ยิ่งใหญ่ของเพื่อนๆด้วยกัน และก็พี่ๆทุกๆท่าน ได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง ที่ได้ ประสบพบมาและก็เป็นประสบการณ์ให้เราได้เตือนตัวเราด้วย และก็ได้เป็นแรงคิดได้เป็นครูของเรา ก็ทำให้รู้ว่าการอยู่ร่วมกัน”<sup>๑๕</sup>

“ได้มาฝึกปฏิบัติ ได้สถานการณ์จริง ขอขอบคุณอาจารย์ด้วยค่ะ ที่อนุญาตให้นิสิตได้มีส่วนร่วมในวันนี้ อายุเป็นเพียงตัวเลขจริงๆ แต่สิ่งที่มาก่อนอายุ คือประสบการณ์ที่เข้มแข็งและพร้อมที่จะมอบให้”<sup>๑๖</sup>

“กิจกรรมนี้ทำให้มีกำลังใจ ได้ความคิดจากผู้ร่วมกิจกรรม หลายอย่างจาก ส.ว. และขอขอบคุณทุกท่าน ได้ให้ความรู้ร่วมกันที่ดีมากค่ะ ได้แนวความคิดแก้ไข ปัญหา สร้างเสริมกำลังใจ สามารถก้าวผ่านพ้นปัญหา อย่างมีความสุขได้ ได้รับประสบการณ์ หลากหลาย สู่การปฏิบัติได้ดี ได้ความรู้เพิ่มเติม”<sup>๑๗</sup>

สรุป เป็นการทำความชัดเจนให้เกิดขึ้นในจิตใจ ถึงสิ่งที่ตนเองเคยผ่านมาได้ ประสบการณ์ต่างๆ ตลอดชีวิตโดยเฉพาะช่วงโควิดระบอบ ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เกิดการเรียนรู้และได้มุมมองที่หลากหลาย เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต ได้แง่คิดจากอดีตและได้พลังใจในการก้าวต่อไปในอนาคต สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้คำที่ทำให้เกิดพลัง

<sup>๑๔</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๕</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๖</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๗</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ใจให้อึด ฮึดสู้ต่อไป แม้ว่าข้างหน้าจะต้องเผชิญกับความพลัดพรากอีกครั้ง แต่ก็รู้สึกว่ ลมหายใจที่ยังเหลืออยู่จะใช้ให้เกิดคุณค่าให้มากที่สุด ใช้ชีวิตของตนเองให้เป็นคำบันดาลใจสำหรับลูกหลานต่อไป

### กิจกรรมที่ ๕ เรื่อง สื่อเสริมพลังใจ

สื่อเสริมพลังใจ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่อสร้างสรรค์ ที่มีเนื้อหาส่งเสริมให้เกิดพลังใจ ให้กำลังใจ หรือมีเนื้อหาให้แง่คิดเชิงบวก ใช้เป็นประเด็นในการสนทนากลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงลึก และทบทวนถอดบทเรียนสรุปผลการเรียนรู้เป็นแนวทางสร้างเสริมพลังใจให้กับตนเอง

“เป็นสื่อที่ให้กำลังใจดีมาก”<sup>๑๘</sup>

“แง่คิดที่ได้จากเรื่องที่ได้ดูก็คือ เราต้องมีกำลังใจ มีความคิดเชิงบวก และก็ต้องพยายามให้มากๆ แล้วสิ่งดีดีก็จะเกิดขึ้นกับเราเอง”<sup>๑๙</sup>

“ซึ่งมาก ดูแล้วน้ำตาจะไหลตาม ตื้นตัน เป็นน้ำตาที่เกิดจากความรู้สึกที่ดี ชีวิตคนเราก็ไม่มีอะไรมากมายหรอก แค่อใช้ชีวิตให้มีคุณค่ากับคนรอบตัวก็พอแล้ว”<sup>๒๐</sup>

“ชีวิตของเราก็จะเป็นเหมือนโฆษณาให้ลูกหลานดู เราจะใช้ชีวิตของตนเองให้เป็นบทเรียนกับลูกหลานได้ยังไง อันนี้เราก็จะต้องทำตัวเองให้เข้มแข็งเสียก่อนจะได้เป็นแบบอย่างให้กับคนอื่นได้”<sup>๒๑</sup>

สรุป การที่ผู้สูงอายุได้ดูสื่อที่กำหนดให้ ถือเป็นสื่อที่คัดเลือกมาแล้วว่าจะช่วยส่งเสริมให้ได้แง่คิดและกำลังใจ ซึ่งก็เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยผู้สูงอายุได้สะท้อนให้ทราบว่า รับรู้ถึงกำลังใจตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากดูสื่อ เกิดแง่คิดที่ดี เกิดพลังใจในการเผชิญกับชีวิตที่มีปัญหามากขึ้น และได้ความคิดเชิงบวก ว่าต้องคิดในทางที่ดี และทำความดีเป็นแบบอย่างให้คนอื่น โดยเฉพาะลูกหลานของตนเอง

### กิจกรรมที่ ๖ เรื่อง สรุปธรรมนำใจ

สรุปธรรมนำใจ มีสาระสำคัญคือ ชาวพุทธมีหลักการเรียนด้วยเป็นลำดับตาม ปรีชาปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนธรรมที่ตนเองได้เรียนรู้ ๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนธรรมที่ตนเองได้ฝึกปฏิบัติมาตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม

“ทำกิจกรรมร่วมกัน และการร่วมกิจกรรมในวันนี้ ก็เกิดประโยชน์ ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในอนาคต เพื่อสังคม ช่วยชุมชน ขอขอบคุณมากคะ”<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๘</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๑๙</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๐</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๑</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๒</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



“คะ! ไม่รู้จะพูดอะไร แต่ก็ขอแสดงความคิดเห็น คือสิ่งที่ได้ก็คือ เราได้มีสติอยู่กับตัวเอง มีสมาธิกับตัวเอง อย่างที่อาจารย์บอก มองให้มากกว่าที่เห็น”<sup>๒๓</sup>

“มีสติรู้คิด รู้ทำมาก และก็ได้สิ่งที่ได้ก็คือ จากที่อาจารย์บรรยายจากที่น้อง นิสิต มจร เป็นเพื่อนเป็นผู้ให้คำแนะนำ”<sup>๒๔</sup>

“ช่วยกันคิดช่วยกันทำ ก็ช่วยให้เป็นประโยชน์กับ ครูเป็นประโยชน์กับตัวเราเอง เพื่อจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันคะ”<sup>๒๕</sup>

“รู้สึกว่าเขาจะพูดกันไปหมดแล้ว ขอขอบคุณแนวนี้คะ ขอขอบคุณทุกท่านคะ ค่ะ คือ จะเอา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปปฏิบัติคะ แค่นี้คะ”<sup>๒๖</sup>

“ก็ได้ข้อคิดนะคะ ที่อาจารย์บอกว่า ได้เห็นทุกอย่างเป็นบทเรียน และที่อาจารย์บอกว่า ต้องรู้เท่านั้น ตัวเอง ไข่ม้อยคะ อันนี้ก็ โอ้ ดีมากเลย เป็นคนที่ชอบเรียน รู้ อย่างที่อาจารย์ว่า บางที่เราเห็นอะไร ที่ไม่ชอบ เราควรปล่อยผ่านมันไป สิ่งที่ดีๆ เก็บเข้ามา ขอพระคุณมากคะที่ ให้ความรู้ ขอพระคุณทุกท่านคะ”<sup>๒๗</sup>

“วันนี้ที่ได้รับ ก็เป็นเรื่องของ การใช้ชีวิตประสบการณ์ของพี่ๆและที่สิ่งหนึ่งที่อาจารย์ให้ก็การผู้เท่าทันอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ สุดท้ายก็เป็นเรื่องของสตินะ ครับ ประเด็นหลังของวันนี้”<sup>๒๘</sup>

สรุป ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สรุปบทเรียนทั้งส่วนตัวและร่วมกันกับเพื่อนๆ ทำให้ได้แง่คิดหรือหลักธรรมสำหรับนำไปปรับใช้ในชีวิตรวมมากขึ้น บางคนได้แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน และบางคนสะท้อนถึงการได้หลักคิดเห็นความสำคัญของสติ สมาธิมากขึ้น เข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น เข้าใจกฎไตรลักษณ์และรู้สึกเห็นความสำคัญต่อการนำไปปรับใช้ในชีวิตรต่อไป

### สรุปภาพรวม

จากการศึกษาการสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต่างก็สะท้อนในมิติที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งล้วนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังได้ยกมากล่าว เป็นตัวอย่างดังนี้

<sup>๒๓</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๔</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๕</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๖</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๗</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๒๘</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“เป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดมีความสุขมากที่ได้ร่วมระดมความคิด ร่วมกันกับคนต่างวัย ที่ได้แชร์ความรู้สึก นึกคิดของแต่ละคน แล้วเอามาผสมผสาน เป็นความคิดให้เป็นเสมือนได้รับความรู้ ความคิดได้เป็นหนึ่งเดียวกัน”<sup>๒๙</sup>

“ได้เรียนรู้ถึงการกล้าแสดงออก อารมณ์ที่ดีขึ้น และบางครั้งกล้าที่จะ แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความสุขและอบอุ่น มีความสนิทกับเพื่อนๆ มากขึ้น อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก”<sup>๓๐</sup>

“ทุกคนยอมรับความเห็นซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันได้ต่างมีความสุข ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ได้ช่วยเหลือในการจัดกิจกรรม ขอคุณ ดร.ประสิทธิ์ ให้ ความรู้และแนะนำแนวทางปฏิบัติของผู้สูงวัย ห่างจากโรคซึมเศร้าและใช้ชีวิตอย่าง มีความสุข ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ถือว่าโชคดีมากค่ะ”<sup>๓๑</sup>

“เป็นกิจกรรมที่ดี ช่วยกันระดมสมอง ความคิด แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการทำงานเป็นทีม”<sup>๓๒</sup>

“ทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมใช้ความคิดและร่วมแสดง”<sup>๓๓</sup>

“ประทับใจดี”<sup>๓๔</sup>

“ดีใจที่ได้ร่วมกิจกรรม”<sup>๓๕</sup>

“ทำให้ร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน”<sup>๓๖</sup>

สรุปจากคำสะท้อนคิดสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถที่จะส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ และเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีกำลังใจ มีความสุข มีความคิดบวก ให้แนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิต สร้างจิตให้มีความอดทน นอกจากนั้นยังทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน แบ่งปันเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์สร้างความประทับใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## ๔.๒ องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้น เป็นกิจกรรมที่ดี สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยว่า กิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธนั้นสามารถที่จะ

<sup>๒๙</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๐</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๑</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๒</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๓</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๔</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๕</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

<sup>๓๖</sup> ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ส่งเสริมให้เกิด ภาวะที่ดีทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ ๕ ด้านดังนี้ ๑) เกิดความรู้สึที่ดี ๒) ได้ความรู้ใหม่ ๓) เกิดความคิดที่ดี ๔) ได้ฝึกปฏิบัติด้านพุทธศาสนา ๕) ได้ฝึกให้มีความพลั่งสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น โดยกิจกรรมกลุ่มเชิงพุทธ ควรมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ๑) การมีส่วนร่วม ๒) การได้ฝึกปฏิบัติ ๓) สานเสวนา ๔ ) สื่อผสมผสาน ๕) บทบาทสมมติ โดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ สำคัญได้แก่ ปัญญา ๓ คือ ๑) สุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง หรือร่วมแบ่งปันเรียนรู้ ๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกิจกรรมกระตุ้นให้เกิดการคิดใคร่ครวญ ๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติลงมือทำ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ๒. เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งสามารถสรุปผลของการวิจัยได้ดังนี้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างชุดฝึกอบรมกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย ขึ้นมา ๑ ชุด จากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความชัดเจน ถูกต้อง ความเหมาะสมของกิจกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ รูป/คน ผู้วิจัยพัฒนาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำไปสู่การทดลองจริง กับกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น ๑๔ คน คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองโดยอาสาสมัครผู้สูงอายุ ที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์หรืออยู่ในระดับใกล้เคียงกับระดับต่ำกว่าเกณฑ์ แบ่งเป็นเพศ ชาย จำนวน ๔ ท่าน เพศ หญิง ๑๐ ท่าน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองตามตารางกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปเป็น ๒ ตอน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการจิตวิทยาและพุทธศาสนาสร้างเป็นกิจกรรมกลุ่ม ๖ กิจกรรม ดังนี้ ๑) เปิดใจใส่ธรรม ๒) ถอดธรรมนำใจ ๓) ชีวิตจิตใจ ๔) ๑ คำ บันดาลใจ ๕) สื่อเสริมพลังใจ ๖) สรุปธรรมนำใจ

๒. เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบคะแนนของผู้สูงอายุ มีคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕๑.๘๖ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๖๓.๒๑ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการจิตวิทยาและพุทธศาสนาสร้างเป็นกิจกรรมกลุ่ม ๖ กิจกรรม ดังนี้ ๑) เปิดใจใส่ธรรม ๒) ถอดธรรมนำใจ ๓) ชีวิตจิตใจ ๔) ๑ คำ บันดาลใจ ๕) สื่อเสริมพลังใจ ๖) สรุปรธรรมนำใจ ซึ่งกิจกรรมมีความสอดคล้องกับ กนกภรณ์ ทองคุ่ม<sup>๑</sup> ได้ศึกษาเรื่อง พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต พบว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข นอกจากนั้น การศึกษาของ กนกภรณ์ ทองคุ่ม และคณะ ได้สร้างรูปแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าโดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย ๕ กิจกรรม ได้แก่ ๑) สร้างพลังใจด้วยไมตรี ๒) ยินหยัดผ่านฝัน ๓) ก้าวข้ามปัญหา ฝันฝ่าเชิงบวก ๔) สิ่งดีๆ ที่มีค่าสำหรับฉัน และ ๕) พลังสุขภาพจิตของฉัน ผลการทดลองพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าเข้าใจความหมายและองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต สามารถนำจุดแข็งของตนเองไปใช้เพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์เมื่อเผชิญปัญหาโดย การมองปัญหาทางบวกและขอความช่วยเหลือจากสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อเสริมกำลังใจให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้ โดยรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ออกแบบเป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่มเพราะสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เหมาะสม ตามผลการศึกษาของ วรุณี ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน<sup>๒</sup> ที่พบว่า ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคมในการศึกษาครั้งนี้ สามารถเพิ่มความสุขของผู้สูงอายุ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวและคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีขึ้นได้สอดคล้องกับ จิตติมา ดวงวันทอง<sup>๓</sup> ที่พบว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมนั้นคือการส่งเสริมการเรียนรู้แบบบูรณาการโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวส่งเสริมการเรียนรู้

๒. เพื่อศึกษาผลการทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบคะแนนของผู้สูงอายุ มีคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕๑.๘๖ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ

<sup>๑</sup> กนกภรณ์ ทองคุ่ม, พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๔ หน้า ๑๐๕-๑๑๖.

<sup>๒</sup> วรุณี ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน, ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน, วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๔ หน้า ๕๓-๖๐.

<sup>๓</sup> จิตติมา ดวงวันทอง, การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ(โรงเรียนผู้สูงอายุ) , วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๖๐ หน้า บทคัดย่อ.

๖๓.๒๑ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จากผลการศึกษาที่ปรากฏทำให้มั่นใจได้ว่ากิจกรรมดังกล่าวนี้เหมาะสมที่จะนำไปเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในยุคนิวโนมัล เพราะมีความจำเป็นดังที่ ประภาศรี ปัญญาวิชัยและภวมัย กาญจนจิวรางกูร<sup>๔</sup> ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเข้มแข็งทางใจหรือพลังสุขภาพจิตของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดติดเชื่อไวรัสโคโรนา พบว่าความเข้มแข็งทางใจนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพทางจิตหากบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจที่สูงสัมพันธ์กับความวิตกกังวลที่ต่ำในทางกลับกัน หากบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าก็จะแสดงความยากลำบากต่อการรับมือกับความท้าทายทางอารมณ์ของสถานการณ์โควิดมากขึ้นและใช้เวลาในการฟื้นตัวในระดับต่ำและมีความวิตกกังวลต่ำด้วย และกิจกรรมเชิงพุทธก็จะช่วยปรับมุมมองความคิดสร้างความรู้สึที่ดีทำให้ผู้สูงอายุได้มุมมองใหม่ๆ สำหรับชีวิตในช่วงวิกฤติที่ผ่านมา ซึ่งกระบวนการตามรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในยุคนิวโนมัล จะส่งเสริมด้านการจัดการอารมณ์และจิตใจ การยอมรับความจริงและส่งเสริมให้เกิดความคิดเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ พิไลพร สุขเจริญ<sup>๕</sup> ที่พบว่า ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุมี ๒ ประเด็น ประกอบด้วย ประเด็นที่ ๑ การจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ๑.๑) การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ ๑.๒) การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ และ ๑.๓) การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน และประเด็นที่ ๒ การตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ๒.๑) การตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ ๒.๒) การรับรู้ว่าการกำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีคุณค่า จากผลการศึกษาดังกล่าว ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลให้เกิดความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น จากผลการศึกษาทำให้ทราบว่า รูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธนั้นสามารถที่จะบูรณาการเข้ากับเทคนิคต่างๆ เพื่อการสร้างความเข้มแข็งทางใจได้หลากหลายสอดคล้องกับการศึกษาของ เมธิตา ศุภผลศิริ<sup>๖</sup> ได้สร้างโปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน RQ Mandala Program ประกอบด้วย ๑) เส้นสายสร้างสติ ๒) เกลียวกลายสายใยรัก ๓) ก่อร่างสร้างคุณค่า ๔) ร้อยเรียงเรื่องราว ๕) สู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน ๖) สร้างสรรค์เส้นทางชีวิต ผลการทดลองประสบผลเป็นอย่างดี

<sup>๔</sup> ประภาศรี ปัญญาวิชัยและภวมัย กาญจนจิวรางกูร, การศึกษาความเข้มแข็งทางใจของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดติดเชื่อไวรัสโคโรนา 2019 วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคมถึงเมษายน 2565 หน้า 318 ถึง 332

<sup>๕</sup> พิไลพร สุขเจริญ, ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื่อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙, พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีที่ ๕๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน- มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๙๘-๑๑๑.

<sup>๖</sup> เมธิตา ศุภผลศิริ, โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม - เมษายน ๒๕๖๖ หน้า ๗๓๓-๗๔๕.

และพระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์)<sup>๗</sup> ได้นำไปบูรณาการรับภาระให้การปรึกษา พบว่า ๑) แนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเอื้อเฟื้อ เป็นกัลยาณมิตร มีพรหมวิหาร ๔ และใช้กระบวนการปรึกษาดังนี้ ๑) การสร้างสัมพันธภาพ ๒) การสำรวจใจ ๓) ชวนให้พบธรรม ๔) ปรับใจให้สู้ ๕) รู้ทุกข์สุขเป็น และ ๒) ผลการให้การปรึกษาแนวพุทธพบว่า ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังที่ได้รับการให้การปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการให้การปรึกษาของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังสูงกว่าก่อนให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

(๑) ควรมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้มีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมก่อนนำไปใช้

(๒) สามารถที่จะปรับปรุงแนวทางหรือเนื้อหาให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถปรับระยะเวลาของการปฏิบัติให้เพิ่มมากขึ้นได้หากว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่ผู้สูงอายุ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ กำหนดให้มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุในวงกว้างต่อไป

๕.๓.๓ ข้อเสนอสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

(๑) จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัลด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถส่งเสริมพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีจึงเห็นสมควรที่จะทดลองเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายที่มีภาวะความเครียด เช่น ข้าราชการ ลูกจ้าง หรือนิสิต นักศึกษา หรือเยาวชน

<sup>๗</sup> พระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์), ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง, วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม- มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๑๕-๒๖.

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### (๑) หนังสือ:

- กรมสุขภาพจิต, คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ ปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๓-๕.
- กรมสุขภาพจิต, หลักสูตรเสริมพลังใจ อีดี อีดี สู้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๖๓) หน้า ข
- กรมสุขภาพจิต, หลักสูตรเสริมพลังใจ อีดี อีดี สู้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๖๓) หน้า ข
- กุลธนา ธนาพงศธร, ประโยชน์และบริการ, ในเอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารงานบุคคลสาขา วิทยาการจัดการ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๐), หน้า ๑๕.
- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธวิธีการสอน, (อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๔-๑๑๑.
- เครือวัลย์ ลิ้มอภิชาติ, หลักและเทคนิคการจัดฝึกอบรมและพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพ : สยามศิลป์การพิมพ์), หน้า ๑.
- เครือวัลย์ ลิ้มอภิชาติ, หลักและเทคนิคการจัดฝึกอบรมและพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพ : สยามศิลป์การพิมพ์), หน้า ๑.
- บรรลุ ศิริพานิช, “ผู้สูงอายุไทย”, (กรุงเทพมหานคร: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย), ๒๕๔๙.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), เพื่อชีวิตที่ดี, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖ - ๑๙
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ชีวิตจะงามสังคมจะดี ต้องมีการศึกษาที่ไม่ผิด, ๒๕๔๘, หน้า ๒๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๕๖๕
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๒.
- รังสรรค์ ประเสริฐศรี, ภาวะผู้นำ, (กรุงเทพ : จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, , Diamond in Business World, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕.
- ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.
- วรวุฒิ สุวรรณระดา, ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.



ศรีเรือน แก้วกังวาน, คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ, (ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๐).

ศิริพันธ์ ถาวรทิวังษ, “ประชากรศาสตร์”, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑ - ๑๒.

สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ, ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองด้วยการจัดการศึกษาพิเศษเล่ม (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

## (๒) คุชฌ์นิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ฐิติมา ดวงวันทอง, การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ(โรงเรียนผู้สูงอายุ) , วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๖๐ หน้า บทคัดย่อ.

ฐิติมา ดวงวันทอง, การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ(โรงเรียนผู้สูงอายุ) , วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๖๐ หน้า บทคัดย่อ.

คุชฌ์ กฤษฌ์, ทศนคติต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะ ซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐). หน้าบทคัดย่อ

พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร), “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตาม แนวพุทธจิตวิทยา”, คุชฌ์นิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑.

สิทธิอาภรณ์ ชวนปี, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง อำเภอ เมือง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๐, หน้า ๑๗.

สุรกุล เจนอบรม, อ่างใน กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๐๒.

## (๓) รายงานวิจัย:

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๖), หน้า ๖. (รายงานสถานการณ์)

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, “แนวทางการจัดการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: สถาบันไทยคดีศึกษา”, ๒๕๓๔.

สุรชนี เคนสุโพธิ์, การฝึกอบรมและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ,คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, หน้า ๖๙-๗๙.

## (๔) บทความ:

กนกรณณ์ ทองคุ้ม และคณะ, รูปแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย, วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๕ กันยายน – ตุลาคม ๒๕๖๕ หน้า ๘๓๘-๘๕๐.

กนกรณณ์ ทองคุ้ม, พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๔ หน้า ๑๐๕-๑๑๖.

กนกรณณ์ ทองคุ้ม, พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๔ หน้า ๑๐๕-๑๑๖.

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”, วารสารบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปีที่ ๑๑ฉบับที่ ๑ กรกฎาคม- ธันวาคม ๒๕๕๗ หน้า ๐๙.

กุลญาดา เนื่องจำนงค์ และอนรรตน์ อนันทนาธร, ยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยกาจัดการภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย: การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความมั่นคงของผู้สูงอายุ, วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย ๒๕๖๓ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ หน้า ๒๑๙-๒๓๖.

จตุภูมิ เขตจัตุรัส, การวิจัยทางการศึกษา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ(ขอนแก่น.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

ฉัตรฤดี ภาระญาติ และคณะ, ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๙ หน้า ๙๗-๑๐๖.

ชุนิภา เปิดโลกนิมิต, การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Covid – ๑๙), วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๕ หน้า ๗๐-๗๘.

ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ, การสำรวจพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, วารสารพยาบาลการขาดไทย ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๕ หน้า ๒๓๕ - ๒๕๐.

ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ, การสำรวจพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, วารสารพยาบาลการขาดไทย ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๕ หน้า ๒๓๕ - ๒๕๐.

ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย, ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน, วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๖ หน้า ๒๗๒-๒๖๘.

ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัยและภวมัย กาญจนจิรากร, การศึกษาความเข้มแข็งทางใจของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคมถึงเมษายน 2565 หน้า 318 ถึง 332

- พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโญ, รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม :  
กรณีศึกษาตำบล บ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์, วารสารวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๐ หน้า ๘๐-  
๘๒
- พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโภ(รักษ์เพ็ชร), การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
ชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสระเดา จังหวัดสงขลา, วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, ปีที่ ๗  
ฉบับที่ ๒ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ หน้า ๓๕-๓๖.
- พระสมุห์สมชาย นนทโก (สุนนท์), ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ  
ของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง, วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑  
มกราคม- มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๑๕-๒๖.
- พิไลพร สุขเจริญ, ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา  
๒๐๑๙, พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีที่ ๕๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน- มิถุนายน  
๒๕๖๖ หน้า ๙๘-๑๑๑.
- พิไลพร สุขเจริญ, ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา  
๒๐๑๙, พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีที่ ๕๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน- มิถุนายน  
๒๕๖๖ หน้า ๙๘-๑๑๑.
- พิไลพร สุขเจริญ, ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา  
๒๐๑๙, พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีที่ ๕๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน- มิถุนายน  
๒๕๖๖ หน้า ๙๘-๑๑๑.
- เมรติพา ศุภผลศิริ, โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกัน  
ทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑  
มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖ หน้า ๗๓๓-๗๔๕.
- เมรติพา ศุภผลศิริ, โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกัน  
ทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑  
มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖ หน้า ๗๓๓-๗๔๕.
- วรวิฒิ ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน, ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุ  
ในชุมชน, วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๔  
หน้า ๕๓-๖๐.
- วรวิฒิ ชมภูพานและ วรางคณา ชมภูพาน, ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อความสุขของผู้สูงอายุ  
ในชุมชน, วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๔  
หน้า ๕๓-๖๐.
- วิภา สุวรรณรัตน์และคณะ, การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในชุมชนในสถานการณ์ระบาด ของโรค  
ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙), วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน ปีที่ ๘ ฉบับ  
ที่ ๑ มกราคม- มีนาคม ๒๕๖๕ หน้า ๑-๑๔.

วิไลวรรณ ปะธิเก, ขนิษฐา วิศิษฐ์เจริญ, “บทบาทของพยาบาลชุมชนเพื่อการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุไทย”, วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๖): ๔-๕.

ศิริลักษณ์ แสงส่อง และกุสุมา พลเยี่ยม, ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการฝึกสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า, วารสารวิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๖ หน้า ๙๑-๑๐๒.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

-

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

Grotberg E. H, A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit, [online], From: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb๙๕b.html> [๒๕ ม.ค. ๒๕๖๖].

Kendra Cherry ,๐ ๐ ways to build your resilience, [online], From: <https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-๒> [๒๕ ม.ค. ๒๕๖๖].

กรมกิจการผู้สูงอายุ, ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ ๒๐ ปี ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐ (ออนไลน์) [https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138\\_0.pdf](https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138_0.pdf) (สืบค้นเมื่อ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๖)

กรมสุขภาพจิต. สื่อสุขภาพจิต, (ออนไลน์) แหล่งที่มา

<https://mhc8.dmh.go.th/%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95.php?MentalhealthID=30> สืบค้นเมื่อ ๙ มกราคม ๒๕๖๖

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, อาร์คิว พลังสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<https://www.happyhomeclinic.com/academy/a๒๐-rq.pdf> [๒๙ เม.ย. ๒๕๖๖].

วินัย นารีผล, smart teen smart talk ตอน พลังสุขภาพจิต, [ออนไลน์] , แหล่งที่มา:

<http://www.smartteen.net> [๓๐ ม.ค. ๒๕๖๖].

(๗) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### 1. Primary Sources

### 2. Secondary Sources

#### (I) Books:

David L. Loudon and Albert J. Della Bitta. Consumer Behavior: Concepts and New York: McGraw – Hill International, Inc. (1993).

#### (II) Articles:

Phadungyam M, Duvall AC. Rehabilitation strategies for resilience quotient in the elderly. Journal of the royal Thai army nurses 2008, :66-73.

#### (IV) Electronic

### ผลการประเมินหลักสูตรอบรม

ผู้ทรงได้ให้คะแนนค่า IOC ของความเหมาะสมของกิจกรรม ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เวลาและการนำไปใช้ได้จริง ในการฝึกอบรมรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แสดงผลคะแนนดังนี้

ที่	ข้อความ	ผู้ทรง ที่ ๑	ผู้ทรง ที่ ๒	ผู้ทรง ที่ ๓	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
๑	ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ฝึก	๑	๑	๑	๑	เหมาะสม
๒	ความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการฝึก	๑	๑	๑	๑	เหมาะสม
๓	กิจกรรมในชุดฝึกสามารถนำไปใช้ได้จริง	๑	๑	๑	๑	เหมาะสม
๔	ความเหมาะสมของแบบสังเกตพฤติกรรม	๑	๐	๑	๐.๖	เหมาะสม
	<b>รวม</b>				<b>๐.๙</b>	<b>เหมาะสม</b>



เครื่องมือในการวิจัยเรื่อง  
 รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล  
 ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

A model for promoting the Resilience Quotient of the elderly  
 in the new normal era. with Buddhist psychology group activities

โดย

๑. ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี
  ๒. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท รศ.ดร.
  ๓. ดร.วิศาล สายเพ็ชร
- ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้รับทุนวิจัยในสำนักงาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 ปีงบประมาณ 2566  
 แบบประเมินหลักสูตรอบรม(สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ)

**คำชี้แจง** ผู้ทรงให้คะแนนค่า IOC ของความเหมาะสมของกิจกรรม ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เวลา และการนำไปใช้ได้จริง ในการฝึกอบรมรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ที่	ข้อความ	ใช้ได้ (๑)	ควรแก้ไข (๐)	ใช้ไม่ได้ (-๑)	รวม	IOC
๑	ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ฝึก					
๒	ความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการฝึก					
๓	กิจกรรมในชุดฝึกสามารถนำไปใช้ได้จริง					
๔	ความเหมาะสมของแบบสังเกตพฤติกรรม					

**ความคิดเห็น**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

( )



## คำนำ

โครงการวิจัยรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์ได้แก่ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ๒) เพื่อทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ชุดกิจกรรมดังกล่าวนี้จึงเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมพัฒนาพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในยุคนิวนอर्मัล ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจผู้สูงอายุ หากว่าโครงการวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็จะมีส่วนในการใช้เพื่อการขับเคลื่อนสู่การพัฒนาสุขภาพใจผู้สูงอายุต่อไป

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ ๑ บทนำ.....	๕
บทที่ ๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้อง.....	๖
บทที่ ๓ แผนการจัดกิจกรรม.....	๑๑
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑.....	๑๒
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒.....	๑๔
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๓.....	๑๖
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๔.....	๑๘
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๕.....	๒๐
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๖.....	๒๒
ภาคผนวก	

## บทที่ ๑ บทนำ

โครงการวิจัยรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการฝึกอบรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล โดยมีเนื้อหาสาระทั้งหมดแบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ภายในระยะเวลา ๒ วัน ตั้งแต่ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ รวมเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง

ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันก็เผชิญกับภาวะวิกฤติโรคโควิดระบอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวเพื่อต่อสู้กับสภาพร่างกายที่ชราภาพลงไปทุกวัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่บทบาทของผู้สูงอายุจะแตกต่างไปจากเดิม เทคโนโลยีที่จะต้องก้าวให้ทัน นโยบายของรัฐแม้จะออกมาเพื่อสนองต่อความต้องการของประชาชน แต่สำหรับผู้สูงอายุก็เป็นสิ่งที่เข้าถึงยาก ตลอดจนภาวะทางเศรษฐกิจ ค่าครองชีพสูงขึ้น ในขณะที่ผู้สูงอายุทำงานหาเงินไม่ได้เหมือนเมื่อก่อนแล้ว สภาพปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุอย่างมาก คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับสถานการณ์ชีวิต ปรับใจ ปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุขต่อไป

พลังสุขภาพจิต อันเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ ประกอบด้วย I am, I have และ I can จึงมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่จะนำมาปรับประยุกต์ใช้โดยผ่านกระบวนการอบรมด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นการตระหนักรู้ตนเองในมิติต่างๆ โดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต ร่วมกับกระบวนการสุนทรียสนา จิตวิทยาการศึกษา และกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธ กระตุ้นความคิด สร้างเป็นชุมชนแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในยุคนิวนอร์มัล

## บทที่ ๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวโนมัล ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเดิมตลอดเวลาการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator ซึ่งมีหลักการพอสรุปได้ดังนี้

**Active Learning** เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่าง ๆ ได้ ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น (Human Dimension) มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจต่อตนเองในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to learn) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแกนสำคัญ

**Positive approach** เป็นหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดเชิงบวก ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ ตามทฤษฎีของกลุ่มมนุษยนิยมที่มองว่า มนุษย์ล้วนต่างก็มีความต้องการ การยอมรับและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (self-esteem) กระบวนการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการรู้ค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งช่วยให้เด็กมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกมองหรือคิดเชิงบวกต่อกัน

**Dialogue** หมายถึง สนทนาสนทนา สานเสวนา ร่วมกับการสนทนาธรรม ธรรมสภาัจฉา การถามตอบ เรื่องธรรมะ ชีวิตและจิตใจ และการใช้คำปยวจา คือการใช้คำที่ไพเราะ เป็นคำเร้าพลังบวก ใช้ร่วมกับ Active listening คือการฟังเชิงรุก เพื่อให้เปิดกว้างทั้งผู้รับสารและสื่อสาร เป็นการฟังมากกว่าที่ได้ยิน ไม่ตัดสินแต่ฟังอย่างตื่นรู้ และพร้อมที่จะสะท้อนคิดออกไปด้วยความจริงใจ เทคนิคนี้จึงเรียนกว่า สนทนาธรรม คือ การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เข้าถึงธรรมอันได้แก่ค้นพบความจริงแท้ของตัวตน ดูตนออก บอกตนได้ และใช้ตนเป็น

**Development and empowerment** เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาและเสริมพลังบวกให้กับตนเองและผู้อื่น ด้วยแนวคิดที่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ และการพัฒนาหรือฝึกตนนั้นเป็นกระบวนการเสริมพลังบวกให้กับตนเอง ในทางพุทธจิตวิทยามีแนวคิดที่ว่า ทนุโต เสฏฐิโน มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกแล้ว ประเสริฐ และ

อตตา หิ อตตโน นาโถ	โก หิ นาโถ ปโร สียา
อตตา หิ สุทนต์เตน	นาถํ ลภติ ทูลลภํ ฯ
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้มีตนอันฝึกดีแล้ว	ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก

ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตน และการที่ตนได้พัฒนาแล้วก็จะสามารถเป็นที่พึ่งที่ดีสำหรับตนเองได้ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งการอบรมนี้ก็จะเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วม แบ่งปันการเรียนรู้ และความรู้สึกที่ดีต่อกัน

**Cognitive-behavioral Learning CBL** เป็นแนวคิดกลุ่มปัญญานิยม ซึ่งนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ และกระบวนการพัฒนาปัญญา ๓ ได้แก่ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังการอ่าน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดอย่างมีเหตุผล และภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการลงมือทำฝึกให้มีความชำนาญหรือคล่องแคล่ว เป็นการเรียนรู้ด้วยการแสดงพฤติกรรมความรู้สึก เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วยพฤติกรรมทางปัญญาหรือความคิดภายใน ซึ่งกระบวนการอบรมนี้เน้นให้เกิดประสบการณ์ (Experiential) ให้โอกาสเด็กได้มีการใช้สติ (Mindful) ความคิดและการใส่ใจ (Engaging) ด้วยการตระหนักรู้ตนเองในขณะที่ทำ และคำที่พูด กายเคลื่อนไหวใจรู้สึก เกิดกระบวนการทางความคิดอย่างลึกซึ้งซึ่งก่อนที่จะตอบสนองสิ่งเร้าออกไป

**Key behavioral indicator KBI** ใช้ตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรม เพราะการอบรมนี้เน้นกระบวนการมากกว่าผลผลิต คือให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าองค์ความรู้ที่จะให้ไป แม้โมเดลจะออกแบบเพื่อเทคนิคการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วย สุตมยปัญญา(K – Knowledge) กระบวนการที่ส่งเสริมความรู้ การให้ได้รับข้อมูลที่ต้องการ จินตามยปัญญา(I-Idea) กระบวนการที่ส่งเสริมการคิดและการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล และภาวนามยปัญญา (D – by doing) กระบวนการที่เน้นการลงมือปฏิบัติ ให้เกิดการค้นพบและตกผลึกทางปัญญาได้ด้วยตนเอง การประเมินผลจึงให้เด็กประเมินตนเอง และผู้ช่วยวิจัยประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรม โดยพิจารณาพัฒนาการเป็นรายบุคคล จะไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

## ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมเพื่อการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิต

เป็นอีกแนวคิดที่อยู่ในกระบวนการอบรม เพราะการทำงานต่างๆ ทุกคนล้วนแต่ต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ในพุทธศาสนามีหลักธรรมหมวดหนึ่งน่าสนใจมาก ชื่อว่า อิทธิบาทธรรม

อิทธิ แปลว่า สำเร็จ   บาท แปลว่า นำไป

อิทธิบาท จึงเป็นหมวดธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ

มีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. **ฉันทะ** แปลว่า พอใจ หรือ รัก คือพอใจทำ รักในสิ่งที่ทำ ถ้าเรารักในหน้าที่ของเรา จะทำให้เรามีความสนุกสุขที่ได้ทำ

**๒. วิริยะ** ขยันทำ มีความกล้าที่จะลงมือทำ เพื่อสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง เพราะ “**ธรรม ไตๆ ก็ไร้ค่าถ้าไม่ทำ**”

**๓. จิตตะ** ตั้งใจทำ ทุ่มเท มั่นคงมุ่งตรงสู่เป้าหมาย ไม่หวั่นไหวท้อแท้ง่าย อดทนยืนหยัดพร้อมเผชิญกับทุกปัญหาและอุปสรรค

**๔. วิมังสา** ใคร่ครวญทำ พิจารณาให้ดีก่อนที่จะลงมือทำ เมื่อทำไปแล้วก็ต้องเรียนรู้ พัฒนาตนเองและกระบวนการที่ตนเองทำ ฝรั่งเรียกว่า Evaluation for development คือต้องกลับมาไตร่ตรองมองสิ่งที่เราทำอยู่เนืองๆว่า ทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้น องค์กรต่างๆ จึงต้องมีการทบทวนแผนเก่าก่อนที่จะเขียนแผนยุทธศาสตร์ใหม่

**พลัง ๕ (ธรรมอันเป็นกำลัง — power)**

เป็นหลักที่ส่งเสริมให้เกิดพลังทางใจ ได้แก่

**๑. สัทธา (ความเชื่อ — confidence)**

เป็นพลังของความเชื่อมั่น

**๒. วิริยะ (ความเพียร — energy; effort)**

เป็นพลังของความเพียร ขยัน สู้

**๓. สติ (ความระลึกได้ — mindfulness)**

เป็นพลังของสติ และการระลึกรู้

**๔. สมาธิ (ความตั้งใจมั่น — concentration)**

เป็นพลังของความเข้มแข็ง มุ่งมั่น ไม่หวั่นไหวง่าย

**๕. ปัญญา (ความรู้ทั่วชัด — wisdom; understanding)**

เป็นพลังแห่งการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา

## **๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธ**

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธ นั้นมีหลักทั่วไป หรือหลักกว้างๆ เกี่ยวกับการสอน หรือเรียกว่าลีลาการสอนของพระพุทธเจ้า หรือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อฝึกอบรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำผู้คนเข้าสู่ความเป็นจริงหรือเข้าถึงซึ่งสัจธรรม เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติตลอดพุทธกิจ นับตั้งแต่ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้แนวทางวิถีพุทธได้เริ่มขยายมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นที่น่าสนใจมากสำหรับการเผยแพร่หลักธรรมตามพุทธวิธี ซึ่งพระองค์มีเทคนิคการสอนธรรมหรือทำให้คนเกิดความเข้าใจในหลักธรรมด้วยกระบวนการที่เรียกว่า ลีลาการสอน หรือกระบวนการจัดการเรียนรู้หรืออบรมเพื่อให้นำคนเข้าถึงธรรมโดยมีหลักดังนี้

๑. สันตสนา อธิบายให้เห็นชัดแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา
๒. สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริง ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ
๓. สมุตเตชนา ไร่ใจให้แกลัวกล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข่งขัน มั่นใจว่าจะ

ทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นไหวต่อความเหนื่อยยาก

๔. สัมผัสหงสนา ซิลมใจให้เข้มขึ้นร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง

เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ผูกเป็นคำสั้นๆว่า แจ่มแจ้ง จูงใจ หาญกล้า ร่าเริง หรือ ชี้ชัด เชิญชวน คึกคัก เบิกบาน จะเห็นว่าการสอนของพระพุทธเจ้านั้นดูน่าตื่นเต้นและกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้อยู่เสมอ ไม่น่าเบื่อและพระพุทธเจ้าก็ยังจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

๑.แบบสากัจฉา หรือสนทนา เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้บ่อย ซึ่งมักจะเกิดขึ้นบ่อยด้วยการสนทนาถามตอบหรือเหมือนพูดคุยในระยะสั้นๆ โดยพระพุทธเจ้ามักจะเป็นฝ่ายถาม

๒.แบบบรรยาย พบบ่อยในพระสูตรที่ทรงแสดงต่อที่ประชุมชน ซึ่งมีประชาชน หรือพระสงฆ์จำนวนมาก

๓.แบบตอบปัญหา พระพุทธเจ้าใช้เพื่อคลายข้อสงสัยข้องใจ โดยมีเทคนิคในการตอบ คือ ตอบแบบตรงไปตรงมา ตอบแบบย้อนถาม ตอบแบบแยกแยะ และไม่ตอบในบางคำถาม

๔.แบบวางกฎข้อบังคับ ก็คือวางวินัยให้ฝึกปฏิบัติตนเอง เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย และนำมาซึ่งความยอมรับว่าดีของหมู่สงฆ์

พระพุทธเจ้าใช้วิธีการสื่อสารสองทาง เพื่อการทำความเข้าใจหรือทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้สำหรับบุคคลผู้สงสัยและใฝ่รู้ในหลักธรรม ด้วยกลวิธีจัดการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยเทคนิคหรือกลวิธีที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงคุณลักษณะเฉพาะบุคคล และเอื้อต่อการเรียนรู้โดย (๑) ได้ลงมือปฏิบัติเอง (๒) ได้รับคำชมทันที (๓) มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ (๔) ได้ใคร่ครวญเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ละน้อย และ (๕) ตรวจสอบหรือประเมินความรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งพระพุทธเจ้ามีเทคนิคจัดการเรียนรู้ ๔ รูปแบบคือ

๑) การใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุปกรณ เป็นวิธีการนำเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ มาสอน หรือเล่านิทาน กรณีศึกษา ประกอบเพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

๒) การใช้สื่อมัลติมีเดีย เป็นวิธีที่ทำให้ผู้ฟังมองเห็นภาพประกอบไปด้วย โดยการฉายภาพเคลื่อนไหวให้เห็นทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น หรือใช้อุปกรณ์เฉพาะหน้า เช่น ใบไม้ หรือเหตุการณ์ขณะนั้น เพื่อยกตัวอย่าง

๓) การใช้วิธีทดลองด้วยตนเอง เมื่อสอนหลักการให้เข้าใจบ้างแล้วก็ต้องลงมือทำเพื่อให้เกิดผลอย่างแท้จริง หรือมีกิจกรรมให้ทำเช่น กรณีพระจูฬปันถกะ หรือนางกัสาโคตมี

### บทที่ ๓ แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอมัล แบ่งเป็น ๒ ภาค

ภาคที่ ๑ เป็นภาคกิจกรรม จะเน้นไปที่กระบวนการตามแผนการจัดกิจกรรม ที่ได้วางไว้ในตาราง ซึ่งจะ เป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับผู้เข้าอบรม โดยมีวิทยากรเป็นผู้ขับเคลื่อนกระบวนการ โดยวันแรกนั้น จะมุ่งไปที่การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น และเห็นใจซึ่งกันและกัน

ภาคที่ ๒ เป็นภาคจิตภาวนา มุ่งที่การไหว้พระสวดมนต์เช้า เย็น มีการนั่งสมาธิ เจริญจิตภาวนา เดินจงกรม โดยใช้แนวทางการปฏิบัติแบบอาณานิปาตตามหลักสติปัฏฐาน นอกจากนั้นยังมีการแทรกการเจริญ สติ อยู่ในกระบวนการอบรมภาคกิจกรรมด้วย แต่จะไม่ให้ที่นั่งนาน แค่ประมาณ ๕ นาที เพื่อเป็นการตั้งสติ หรือ กำหนดรู้ปัจจุบันว่ากำลังจะเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ให้จิตใจสงบและตื่นตัวที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเบิกบาน จุดเน้นของกระบวนการก็คือ การมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างเป็นกันเอง ในบรรยากาศที่ปล่อยวาง และมีความเคารพกันและกัน วิทยากรส่งเสริมให้เกิดกระบวนการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เปิดใจที่จะรับฟังอย่าง ลึกซึ้ง พร้อมทั้งเปิดใจเล่าอย่างจริงใจ

หลังจากดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ แล้ว จะต้องมีการถอดบทเรียนสะท้อนความคิดของแต่ละคนใน แต่ละกิจกรรมด้วย หรือจะเป็นตัวแทนของกลุ่มย่อย นำมาแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นและถอดบทเรียนที่ ตนเองได้เรียนรู้มาในกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นภาพรวมของการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดความ หลากหลายต่อการเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น ได้มุมมองความคิดรอบด้านมากขึ้น ช่วยเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งไป อีกร

การจัดกระบวนการตามแผนการจัดกิจกรรม มีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่และอุปกรณ์จะต้องพร้อม เพื่อให้กระบวนการขับเคลื่อนไปโดยราบรื่น และการต่อเนื่อง เป็นความจำเป็นต่อกระบวนการอย่างยิ่ง เพราะการเรียนรู้จะเป็นไปตามลำดับที่จัดเรียงเอาไว้ ซึ่งจะไล่เรียง อารมณ์และการเรียนรู้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางเอาไว้



## แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑ เรื่อง เปิดใจใส่ธรรม

เวลา ๑๒๐ นาที

### ชี้แจงกิจกรรม

กิจกรรมเปิดใจใส่ธรรม เป็นกิจกรรมปฐมนิเทศผู้เข้าอบรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นวิทยากรได้ดำเนินการตามขั้นตอน คือ อธิบายแนวทางการอยู่ปฏิบัติ การวางใจให้ผ่อนคลาย พร้อมทั้งสร้างความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าอบรม เป็นการเปิดสัมพันธ์ภาพระหว่างวิทยากรกับผู้เข้าอบรม

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าอบรมมีความผ่อนคลายใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. ผู้เข้าอบรมเข้าใจวัตถุประสงค์และแนวทางในการดำเนินการอบรม

### ประเด็นสำคัญ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์และแนวทางการอบรม
๒. อธิบายแนวปฏิบัติตนในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
๓. สร้างความเป็นกันเอง

### ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

### การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	พิธีเปิด ปฐมนิเทศ ชี้แจงโครงการวิจัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องเสียง</li> <li>- ผ้าปูนั่ง</li> <li>- กระดาษ</li> </ul>
๙๐ นาที	วิทยากรเล่นเกมสับหุบบัวบาน เพื่อกระตุ้นการตื่นตัววิทยากรดึงเข้าสู่ สภาวะสงบและสมาธิ ผู้ช่วยพระวิทยากรเดินแจกชิ้นส่วนหัวใจวิทยากรนำ ให้ผู้เข้าอบรมออกตามหาชิ้นส่วนหัวใจ และต่อให้เป็นรูปหัวใจ เมื่อได้กลุ่ม แล้วให้ผู้เข้าอบรมกลับมาตั้งแถวเป็นกลุ่ม  แยกกลุ่มสนทนา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กรรไกร</li> <li>- เทปกาว</li> </ul>
๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญ สตินั่งสมาธิอีกครั้งประมาณ ๑๐ นาที	

## แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒ เรื่อง ถอดธรรมนำใจ

เวลา ๑๒๐ นาที

### ชี้แจงกิจกรรม

กิจกรรมถอดธรรมนำใจ เป็นกิจกรรมถอดบทเรียนกิจกรรมที่เรียนรู้มาด้วยกระบวนการตามหลักวิมิงสาให้ผู้เข้าอบรมได้ร่วมกันถอดบทเรียน เพื่อเป็นการทบทวนและต่อยอดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่มใหญ่ให้การเรียนรู้ได้แตกแขนงขยายมุมมองเพิ่มพูนความเข้าใจให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยหลักธรรมที่กำหนดให้เป็นหลักเพื่อการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
๒. ผู้เข้าอบรมได้ถอดบทเรียนรู้การเรียนรู้ร่วมกัน

### ประเด็นสำคัญ

๑. เน้นการถอดบทเรียนแบบมีส่วนร่วม
๒. เน้นการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าอบรม

### ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

### การวัดและประเมิน

๓. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	วิทยากรพาสมาชิกเข้าสู่กลุ่มใหญ่ ผู้นำกิจกรรมไหว้พระและเจริญสติ ประมาณ ๕ นาที -ชี้แจงกิจกรรม	- ผ้าปูนั่ง - กระดาษ A๔
๖๐ นาที	มอบหมายโจทย์คือหลักธรรม สำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อ ต้องเจออุปสรรค จะปรับธรรมเหล่านี้เข้าใจอย่างไรให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ๑.อิทธิบาทธรรม ๒.พละ๕ ๓.อริยสัจ๔ ๕.พรหมวิหาร๔	- ปากกา - กระดาษ ดาชบรูฟ - สีเทียน - เครื่องเสียง
๔๕ นาที	-แต่ละกลุ่มนำเสนอ เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญ สตินั่งสมาธิอีกครั้งประมาณ ๑๐ นาที	

## แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๓ เรื่อง ชีวิตจิตใจ

เวลา ๑๒๐ นาที

### ชี้แจงกิจกรรม

กิจกรรมชีวิตจิตใจ เป็นกิจกรรมสนทนาในกลุ่มย่อย โดยมีประเด็นสนทนากันคือเรื่อง ดีใจ-เสียใจ เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องราวที่ดีใจที่สุดในชีวิต และเรื่องที่เสียใจที่สุดในชีวิต เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เข้าใจสมาชิกในเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทบทวนตน ทบทวนคน และทบทวนธรรม

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๔. ผู้เข้าอบรมเล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
๕. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ดี

### ประเด็นสำคัญ

๖. เน้นการสนทนาแบบมีส่วนร่วม
๗. เน้นการฟังเพื่อนผู้เข้าอบรม
๘. พระวิทยากรสรุปเพิ่มเติม

### ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

### การวัดและประเมิน

๙. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	วิทยากรพาสมาชิกเข้าสู่กลุ่มย่อยและนั่งในที่ที่เหมาะสม เจริญสติประมาณ ๕ นาที	- ผ้าปูนั่ง
๙๐ นาที	วิทยากรนำกิจกรรมสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ราวเรื่องราวชีวิตจิตใจภายในกลุ่ม	

๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญ สตินั่งสมาธิอีกครั้งประมาณ ๑๐ นาที	
---------	---	--

## แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๔ เรื่อง ๑ คำ บันดาลใจ

เวลา ๑๒๐ ชั่วโมง

### ชี้แจงกิจกรรม

กิจกรรม ๑ คำ บันดาลใจ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมกับการเรียนรู้ โดยผู้เข้าอบรมต้องคิดคำ ๑ คำ ที่ทำให้ตัวเองมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตคนละ ๑ คำ จากนั้นนำมาวาดลงกระดาษ ระบายสีให้สวยงาม พร้อมนำเสนอให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เป็นการทบทวนชีวิตให้ปลุกพลังความฮึด ฮึด สู้ ขึ้นมาในจิตใจ

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าอบรมนำเสนอผลงาน
๒. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การฟังอย่างลึกซึ้ง

### ประเด็นสำคัญ

๑. นำเสนอแบบมีส่วนร่วม
๒. เน้นการฟังเพื่อนผู้เข้าอบรม

### ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

### การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	วิทยากรพาสมาชิกเข้าสู่กลุ่มย่อยและนั่งในที่ที่เหมาะสม เจริญสติประมาณ ๕ นาที	- ผ้าปูนั่ง - การดาษ A๔
๙๐ นาที	วิทยากรแนะนำกิจกรรม และให้ผู้เข้าอบรมได้วาดภาพระบายสีคำที่ชอบ เตรียมนำเสนอภายในกลุ่มย่อย สมาชิกในกลุ่มเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน	- ดินสอ - สี
๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญ สตินั่งสมาธิอีกครั้งประมาณ ๑๐ นาที	



## แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๕ เรื่อง สื่อเสริมพลังใจ

เวลา ๑๒๐ นาที

### ชี้แจงกิจกรรม

สื่อเสริมพลังใจ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่อสร้างสรรค์ ที่มีเนื้อหาส่งเสริมให้เกิดพลังใจ ให้กำลังใจ หรือมีเนื้อหาให้แง่คิดเชิงบวก ใช้เป็นประเด็นในการสนทนากลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงลึก และทบทวนถอดบทเรียนสรุปผลการเรียนรู้เป็นแนวทางสร้างเสริมพลังใจให้กับตนเอง

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าอบรมถอดบทเรียนร่วมกัน
๒. ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

### ประเด็นสำคัญ

๑. ถอดบทเรียนแบบมีส่วนร่วม

### ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

### การวัดและประเมิน

๒. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๐ นาที	วิทยากรพาสมาชิกเข้าสู่กลุ่มใหญ่และ เจริญสติประมาณ ๕ นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผ้าปูนั่ง</li> <li>- การดาษ</li> <li>- A๔</li> <li>- ดินสอ</li> <li>- ส</li> </ul>
๓๐ นาที	<p>ชมสื่อที่กำหนดให้</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uaWA๒GbcnJU">https://www.youtube.com/watch?v=uaWA๒GbcnJU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFTlHsjWxlc">https://www.youtube.com/watch?v=NFTlHsjWxlc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GDFzRAY๑mVE">https://www.youtube.com/watch?v=GDFzRAY๑mVE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eTLeg๒Rfjho">https://www.youtube.com/watch?v=eTLeg๒Rfjho</a></p> <p>ร่วมกันถอดบทเรียนและสรุปนำเสนอ</p>	

๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญ สตินั่งสมาธิอีกครั้งประมาณ ๑๐ นาที	
---------	---	--

## แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒ เรื่อง สรุปรธรรมนำใจ

เวลา ๑๒๐ นาที

### สาระสำคัญ

สรุปรธรรมนำใจ มีสาระสำคัญคือ ชาวพุทธมีหลักการเรียนด้วยเป็นลำดับตาม ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนธรรมที่ตนเองได้เรียนรู้ ๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนธรรมที่ตนเองได้ฝึกปฏิบัติมาตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันถอดบทเรียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งปันประสบการณ์ธรรมที่ตนเองได้นำไปปฏิบัติจนได้ผล
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการประยุกต์ธรรมนำชีวิต

### ประเด็นสำคัญ

๑. ถอดบทเรียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้
๒. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการสู้ต่อ

### ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

### การวัดและประเมิน

๒. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	วิทยากรกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม นำไหว้พระสวดมนต์ ด้วยบทสรรเสริญพระรัตนตรัย จากนั้นเจริญสตินั่งสมาธิประมาณ ๕ นาที	- เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง - หนังสือสวดมนต์ฉบับย่อ
๖๐ นาที	วิทยากรจัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมแล้วให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์ จากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วได้นำไปประยุกต์ใช้กับตนเองอย่างไรบ้าง เกิดผลดี ปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร อะไรบ้างที่ประทับใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกิจกรรม ตลอดเวลาที่ผ่านมา	-เก้าอี้ หรือผ้าปูนั่ง -ไมค์ลอย
๓๐ นาที	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม	- กระดาษ A๔ ปากกา
๑๕ นาที	ผู้วิจัยสรุปและนำนั่งสมาธิเจริญสติ ก่อนจะไหว้พระสวดมนต์	

**ภาคผนวก**  
**แบบบันทึกสะท้อนคิด**  
**(สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม)**

กลุ่ม.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ .....

**คำชี้แจง** แบบบันทึกสะท้อนคิดนี้ เป็นแบบบันทึกความคิด ความรู้สึก และความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ท่านสะท้อนความคิดเห็น ความรู้สึก และความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

รายชื่อ	ระดับการสะท้อนความคิดเห็น			
	มากที่สุด (๓)	มาก (๒)	น้อย (๑)	ไม่มีเลย (๐)
๑.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่ดี				
๒.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น				
๓.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความคิดที่ดีเพิ่มขึ้น				
๓.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกปฏิบัติด้านพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น				
๔.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกให้มีคุณภาพจิตเพิ่มขึ้น				

บันทึกสะท้อนคิดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม**  
**(สำหรับวิทยากรประจำกลุ่ม)**

กลุ่ม.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ .....

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำ การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และ ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

รายชื่อ	ระดับการมีส่วนร่วม			
	มากที่สุด (๓)	มาก (๒)	น้อย (๑)	ไม่มีส่วนร่วม (๐)
๑.				
๒.				
๓.				
๔.				
๕.				
๖.				
๗.				
๘.				
๙.				
๑๐.				

บันทึกการสังเกตสำหรับผู้ช่วยวิจัย

.....

.....

.....

.....

### แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการอบรม

RQ (Resilience Quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้านคือ ความอดทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หากประเมินแล้วพบว่ามียังมีองค์ประกอบด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ เราสามารถพัฒนาตนในด้านนั้นๆให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามจำนวน ๒๐ ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

#### แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
<b>ด้านความทนต่อแรงกดดัน</b>				
๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
๓. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา				
๔. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕. เวลาทุกขใจมากๆฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
๖. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				

๑๐. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
รวม				
ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
<b>ด้านกำลังใจ</b>				
๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
			รวม	
<b>ด้านการต่อสู้และเอาชนะอุปสรรค</b>				
๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้องรับผิดชอบ				
๑๗. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
รวม				



### การให้คะแนนแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ ข้อ ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๗, ๑๘, ๑๙, และข้อ ๒๐  
แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง	๑ คะแนน
จริงบางครั้ง	๒ คะแนน
ค่อนข้างจริง	๓ คะแนน
จริงมาก	๔ คะแนน

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ ข้อ ๑, ๕, ๑๔, ๑๕, และข้อ ๑๖  
แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง	๔ คะแนน
จริงบางครั้ง	๓ คะแนน
ค่อนข้างจริง	๒ คะแนน
จริงมาก	๑ คะแนน

### การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่าปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตอาร์คิว	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ ๑-๑๐)	<๒๗	๒๗-๓๔	>๓๔
ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	<๑๔	๑๔-๑๙	>๑๙
ด้านการต่อสู้และเอาชนะอุปสรรค (ข้อ ๑๖-๒๐)	<๑๓	๑๓-๑๘	>๑๘
คะแนนรวม	<๕๕	๕๕-๖๙	>๖๙

## เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิจัย

วันที่ชี้แจง.....

### คำชี้แจง

“รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” เป็นโครงการวิจัย ของดร. ประสิทธิ์ แก้วศรี และคณะ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
๒. เพื่อทดลองรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคนิวนอर्मัล ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธการเข้าร่วมการวิจัย เป็นการเข้าร่วมตามโปรแกรมที่กำหนด โดยไม่มีการบังคับ หรือให้ผลตอบแทนเป็นอำมิสสินจ้าง ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิเสธได้เมื่อรู้สึกไม่สะดวกใจในการเข้าร่วมกระบวนการ เป็นระยะเวลา ๒ วัน ผลของการดำเนินกิจกรรมจะนำไปเพื่อประกอบการทำวิจัย และพัฒนางานวิชาการเท่านั้น ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไปเผยแพร่ ซึ่งอาจจะกระทบต่อเกียรติยศชื่อเสียงของผู้ร่วมโครงการวิจัยและผู้อื่น

### ชื่อ-สกุล ที่อยู่ของผู้วิจัย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท รศ.ดร.
๒. ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี
๓. ดร.วิศาล สายเพ็ชร

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วม

โครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนนวมัล

ด้วยกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว ..... ได้ทราบรายละเอียดของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ และข้อเสียที่จะเกิดขึ้นต่อข้าพเจ้าจากผู้วิจัยแล้วอย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

จึงยินยอมให้ ดร.ประสิทธิ์ แก้วศร และคณะ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำการเก็บข้อมูล ประกอบการทำงานโครงการวิจัย เรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการวิจัย

(.....) ชื่อ-นามสกุล ตัวบรรจง

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

### คำอธิบายของผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อธิบายรายละเอียดของโครงการ ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งข้อเสียที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบแล้วอย่างชัดเจนโดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี)

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๙๘/๒๕๖๖

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงผลงานด้านต่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคโควิดด้วยกิจกรรมกลุ่ม  
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

(A Model in Promoting the Resilience Quotient of the Elderly in  
the New Normal Era with Buddhist Psychology Group Activities)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๙๘/๒๕๖๖

วันที่ให้การรับรอง: ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

วันหมดอายุใบรับรอง: ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗

