

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา
ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

พระอนิวัณณ์ บัวขำ

การค้นคว้าอิสระ เสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาสังคมศึกษา

กรกฎาคม 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

อาจารย์ที่ปรึกษาและรองคณบดี คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาการค้นคว้าอิสระ เรื่อง
"กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ
ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก" เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา ของมหาวิทยาลัยนเรศวร

อัจฉรา ศรีพันธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ชำนาญ ปาณวงษ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชำนาญ ปาณวงษ์)

รองคณบดี คณะศึกษาศาสตร์

กรกฎาคม 2564

ประกาศคุณูปการ

การวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีทั้งนี้ก็เพราะว่าได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระครูรัตนสุตาภรณ์ ประธานกรรมการสอบ ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชา กอนพ่วง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐเชษฐ พูลเจริญ กรรมการสอบ ที่กรุณาได้ให้คำชี้แนะในการแก้ไขปรับปรุง ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ท่านได้ถ่ายทอดความรู้ ได้ให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ของงานวิจัย ตลอดจนการปรับปรุงและแก้ไขงานที่มีคุณภาพมากขึ้นจนการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้

ขอขอบคุณ เจ้าคณะอำเภอพรหมพิราม ผู้นำชุมชน ประธานและคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ที่อนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและใช้สถานที่ชมรมผู้สูงอายุในการทำวิจัย และขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ยอมเสียสละเวลามาเข้าร่วม “กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่คอยให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย อีกทั้งขอขอบคุณทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังในครั้งนี้ ที่คอยเป็นกำลังใจและสนับสนุนการศึกษาจนทำให้การวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่ บิดามารดา คณาจารย์ และสถานศึกษาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาและความรู้ให้กับผู้วิจัย จนทำให้การวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พระอนิวัณณ์ บัวขำ

ชื่อเรื่อง	กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลัก ไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
ผู้วิจัย	พระอนิวัธน์ บัวขำ
สถานที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา ศรีพันธ์
ประเภทสารนิพนธ์	การค้นคว้าอิสระ กศม. สาขาวิชาสังคมศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2564
คำสำคัญ	กิจกรรมการเรียนรู้, สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ, ไตรสิกขา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นวิจัยเชิงคุณภาพและงานวิจัยนี้ประกอบด้วยการศึกษา 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1) การพัฒนา
กิจกรรมการเรียนรู้ ระยะที่ 2) การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะที่ 3) ผลการทดลองใช้
กิจกรรมการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า

ระยะที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ มี 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การประชุมผู้นำ
ชุมชน กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2) สัมภาษณ์ผู้นำ
ชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไตรสิกขาและ
ปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ 3) นำข้อมูลสัมภาษณ์ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ แนวคิดด้านสุข
ภาวะทางจิต แนวคิดด้านผู้สูงอายุ และแนวคิดด้านไตรสิกขา มาจัดทำกิจกรรมการเรียนรู้

ระยะที่ 2 การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้นี้มีจำนวน 3 ฐาน ได้แก่
1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุระดมความคิดในเรื่องอันิสถการ
รักษาศีลและโทษของการผิดศีล 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) เป็นกิจกรรมที่เน้นให้
ผู้สูงอายุการฝึกสมาธิผ่านการกระทำ 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) เป็นกิจกรรมที่
ให้ผู้สูงอายุระดมความคิดในสถานการณ์สมมติ

ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ มีอยู่ 4 องค์ประกอบที่สุขภาวะทางจิตของ
ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา ได้แก่ 1) ภาวะซึมเศร้า พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุ
บางรายนั้นกล้าที่จะออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง
2) อารมณ์ด้านบวก พบว่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจใน

ชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น 3) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร มองหาส่วนดีและยอมรับความสามารถของผู้อื่น 4) การควบคุมตนเอง พบว่า เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้ และผู้สูงอายุยังคิดได้ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี และในส่วนปัญหาสุขภาพภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังต้องพัฒนาต่อไปมีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล พบว่า ผู้สูงอายุบางรายไม่มีความมั่นใจในตนเอง ยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จึงให้ตนเองนั้นขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายได้ 2) อารมณ์ด้านลบ พบว่า ผู้สูงอายุบางรายยังมีความเบื่อ ความทุกข์ ความผิดหวัง ทั้งนี้ก็เพราะว่าสภาวะของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความไม่สงบหรือความทุกข์จึงเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจขึ้นมาในจิตใจ

Title LEARNING ACTIVITIES FOR THE DEVELOPMENT OF MENTAL WELL-BEING OF THE ELDERLY USING THREEFOLD TRAINING PRINCIPLE (DTRAIKHA) AT SENIOR ASSOCIATION IN THA CHANGE SUB-DISTRICT, PHROMPIRAM DISTRICT, PHITSANULOK PROVINCE

Author PHRA ANIVAT BAOKAM

Advisor Assistant Professor Dr.Atchara Sriphan

Academic Paper Independent Study M.ED. in Social Studies, Naresuan University, 2021

Keywords Learning activities, Mental well-being of the Elderly, Threefold training principle

ABSTRACT

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

Phase 1: The learning activity development that consists of 3 steps: 1) Meeting community leaders, senior association members and other seniors to present the objectives of the research 2) Interviewing community leaders, senior association committee and involving individuals who have basic knowledge about the threefold training principle and mental health problems of the elderly. 3) Applying data from the interviews, learning theories, mental well-being concept, elderly person concept and threefold training principle to the development of learning activities.

Phase 2: The experimentation of the learning activities that consists of 3 bases. First base was on a canon (basic moral principle) called "Happy 5 canon." This is a

brainstorming activity participated by all senior members. The topic was about the benefit of holding canon and probable negative effects of the exempted individual. Second base was on concentration called "Please help me, my friend," This activity emphasizes the concentration during normal working period. Third base was on wisdom called "Simulated scenario". This is also a brainstorming activity using a simulated situation.

Phase 3: The results of the learning experiment consist of 4 noticeable improvements, 1) on depression, we found that after the activities conducted by the research, some seniors did not hesitate to have conversation about various topics, helping them ease this symptom to some extent, 2) on positive emotion, we found that the elderly who joined the activities looked satisfying more about their life and let happiness be a part of their daily life, 3) on good human relation, we found that senior individual was capable to have a good human relation with other people in and out of an organization. They could create good impression, friendship and saw the positive side and the abilities of the other people and 4) on self control, we found that after the activities, senior members were able to control their temper and embrace the idea that it is natural for them to live with some type of sickness for the rest of their life. On the mental well-being, two problems still remain and can be improved further: 1) the anxiety, we found that some senior members did not have self confidence and hesitated to do what they are doing, making them losing trust of themselves and could not achieve what they wanted to achieve; 2) the negative emotion, we found that some senior members still felt detached, distressed and disappointed due to their mental state related to the unrest or suffering from self dissatisfaction.

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
บทที่	
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้.....	6
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ.....	15
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา.....	29
บริบทชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
กรอบแนวคิด.....	47
บทที่	
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
กลุ่มผู้ให้ข้อมูล.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การสร้างเครื่องมือวิจัย.....	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
การตรวจสอบข้อมูล.....	50
บทที่	
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้.....	52
การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	82
ผลการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	102
บทที่	
5 บทสรุป.....	118
สรุปผลการวิจัย.....	117
อภิปรายผลการวิจัย.....	120
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	122
บรรณานุกรม.....	124
ภาคผนวก.....	129
ประวัติผู้วิจัย.....	162

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 สรุปสมมติฐานการเรียนรู้ของเด็ก และการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	13
2.2 การสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีสุบภาวะทางจิต.....	19

สารบัญรูปภาพ

ภาพ	หน้า
4.1 การประชาคมขอใช้พื้นที่การวิจัย.....	53
4.2 สัมภาษณ์เจ้าคณะอำเภอ.....	55
4.3 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน.....	55
4.4 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน.....	56
4.5 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน.....	57
4.6 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน.....	57
4.7 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน.....	58
4.8 สัมภาษณ์ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....	59
4.9 สัมภาษณ์รองประธานชมรมผู้สูงอายุ.....	59
4.10 สัมภาษณ์รองประธานชมรมผู้สูงอายุ.....	60
4.11 สัมภาษณ์เลขา/ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุ.....	60
4.12 สัมภาษณ์เหรียญกษัตริย์ชมรมผู้สูงอายุบ้านนาชุม.....	61
4.13 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	63
4.14 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	63
4.15 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	64
4.16 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	65
4.17 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	65
4.18 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	66
4.19 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	67
4.20 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	67
4.21 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	68
4.22 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	69
4.23 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	69
4.24 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	70
4.25 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	71
4.26 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	71

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

ภาพ	หน้า
4.27 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	72
4.28 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	73
4.29 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	73
4.30 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	74
4.31 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	75
4.32 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	75
4.33 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	79
4.34 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	81
4.35 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	84
4.36 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	85
4.37 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	85
4.38 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	86
4.39 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	87
4.40 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	87
4.41 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	88
4.42 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	89
4.43 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	90
4.44 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	91
4.45 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	91
4.46 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	91
4.47 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	92
4.48 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	95
4.49 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	97
4.50 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	99
4.51 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ.....	101
4.52 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	104

สารบัญรูปร่างภาพ (ต่อ)

ภาพ	หน้า
4.53 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	105
4.54 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	106
4.55 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	107
4.56 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	107
4.57 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	108
4.58 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	109
4.59 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	110
4.60 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	111
4.61 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	112
4.62 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	113
4.63 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้.....	113

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลงเนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของประเทศไทยก็ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบาย ด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดีมีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) ซึ่งประเทศไทยในปี 2558 จะมีจำนวนประชากรในประเทศอยู่ที่ 65,203,979 คน เป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 10,569,021 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 16.2 ของประชากรทั้งหมด แปลว่า ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และคาดการณ์ว่าในปี 2564 ไทยจะเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์ โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือเกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2019)

วัยผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ถ้านับตามสภาพเศรษฐกิจก็จะเป็นผู้ที่เกษียณอายุ การทำงานแล้ว สภาพร่างกายมีการเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ อันส่งผลต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการ ที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน (ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, 2550) และวัยผู้สูงอายุหรือวัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ความชราของบุคคลไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคหรือความเจ็บป่วย แต่หมายถึง พัฒนาการของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ วัยนี้เป็นการยากที่จะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่ออายุเท่าใดและจะจบลงเมื่ออายุเท่าไร โดยทั่วไปแล้วถือว่าเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป (กณิกนันต์ หยกสกุล, 2551)

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น ในด้านร่างกาย ได้แก่ ผิวหนังจะแห้ง บางลง เหี่ยวย่น และหลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนัง

ลดลงมีวแห่งทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อมีวบางลง ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ผมหงอก เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ดสี อีกทั้งผมจะบางลงและหลุดร่วงง่าย ฟันหลุดหรือหักง่าย อีกทั้งในด้านด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสีย เป็นต้น และด้านสังคม ซึ่งการเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคม ภายนอกด้วยการเกษียณอายุจากการทำงานคนมีแต่สังคมภายในบ้าน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาทสังคมและการได้รับยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2561)

ธรรมะที่เหมาะสมแก่การดำเนินชีวิต คือ หลักไตรสิกขา เพราะว่าวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว จนเกิดปัญหาด้านจิตใจ มีวิตกกังวลกลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนาการมีคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล คือต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่ เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรืออาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรมทางวัตถุและโลกแห่งชีวิตที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่วนสมาธิ คือ ศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ติงมามีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืนหรืออยู่ในภาวะที่สมดุล และการพัฒนาด้านปัญญาจะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ การคิดพิจารณาพิจารณาวิจยอย่างมีวิจารณญาณ การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีความสามารถในการแสวงหา และมีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลก (พระมหาจักรพันธ์ จุกวโร, ม.ป.ป.)

ดังนั้น ไตรสิกขา จึงถือว่าเป็นความประพฤติเป็นการเรียนรู้ชนิดหนึ่งที่ศึกษาจากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่การฟังจากผู้อื่น ส่วนการเรียนรู้จากบุคคลอื่นเรียกว่า ปริยัติไม่ใช่สิกขา พระพุทธองค์สอนให้เราประพฤติสิกขา 3 หรือไตรสิกขา ได้แก่ ศีล ความสำรวมกายและวาจา ให้เรียบร้อยสงบเสถียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ถ้าเป็นนักบวชก็รวมไปถึงการไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ศีลทำให้เราไม่เดือดร้อนใจว่าทำผิดศีล ส่งผลให้เกิดความเคารพตนเองในส่วนของ สมาธิ การตั้งใจมั่น คือ การมีใจสงบไม่ขุ่นมัวด้วยนิเวศที่ปิดกั้นความดีอันได้แก่ สมาธิและปัญญา เมื่อจิตตั้งมั่นโดยมีศีลเป็นเหตุ ปัญญาที่เกิดร่วมกับสมาธิจะค่อย ๆ ชัดเจนยิ่ง

ตามลำดับ และปัญญา การรู้เห็นตามความเป็นจริง คือ การรู้แจ้งเห็นประจักษ์รูปนามตลอดจนถึงไตรลักษณ์ของรูปนามตามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะจากประสบการณ์ของตนอย่างแท้จริง เหมือนเห็นด้วยจักขุไม่ใช่ความเข้าใจจากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดพิจารณา ปัญญาดังกล่าวจึงได้ชื่อว่า ญาณทัสนะ คือ ปัญญารู้เห็น (เสรีชน : เสรีธรรม, 2018)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวของผู้สูงอายุที่กล่าวมาและได้ผนวกกับหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมาขึ้นนั้นก็เพื่อที่จะพัฒนาผู้สูงอายุที่จะต้องเข้าใจถึงลักษณะของการสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาผ่านทฤษฎีการเรียนรู้ทั้ง 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bandura ซึ่งเป็นเรียนรู้ผ่านการสังเกตพฤติกรรม ทศนคติและผลลัพธ์ของพฤติกรรมเหล่านั้นจากผู้อื่น เพื่อเอาเป็นแบบอย่างในการคิดและการแสดงออกพฤติกรรมใหม่ ๆ 2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ดีที่ผ่านการกระทำ ถ้าหากผู้สูงอายุได้กระทำบางอย่างหรือพูดแสดงความคิดเห็นบางอย่าง ก็ย่อมจะดีกว่าการที่เพียงแต่นั่งเฝ้ามองดูคนอื่น ๆ หรือนั่งฟังคนอื่น ๆ พูดเฉยๆ เท่านั้น 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีความแตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็กหลายประการ เนื่องจากด้านพฤติกรรมส่วนบุคคลและด้านสังคม อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้ความรู้จากสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่สถานการณ์ใหม่ ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตที่ดีและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ากับคนในครอบครัว และสังคม พร้อมทั้งส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคมให้ดีขึ้นและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตยอมรับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เพื่อดำรงรักษาสุขภาพทางจิตของตนเองให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะของแต่ละคน ดังนั้นจึงได้ทำวิจัยเรื่อง “กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” ขึ้นมา

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก มีความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามหลักไตรสิกขา
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก มี สุขภาพจิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนได้อย่างมีความสุขตามหลักไตรสิกขา
3. ผู้นำชุมชนและกรรมการชมรม ทราบถึงปัญหาและแนวทางแก้ไขในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขา
4. ผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปพัฒนาในการทำวิจัยครั้งต่อไป และยังนำ ผลการวิจัยไปใช้กับชมรมผู้สูงอายุในสถานที่อื่น ๆ ได้

ขอบเขตของการวิจัย

ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็น 4 ด้าน คือ ขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย ขอบเขตด้านพื้นที่ และขอบเขตด้านเวลา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของ ผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา โดยการทบทวนเอกสาร ตำรา ผลงานของนักวิชาการ ผลงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับเนื้อหาทฤษฎีการเรียนรู้ เนื้อหาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตและผู้สูงอายุ เนื้อหาและ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา แล้วนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาจัดทำเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 3 ฐานการเรียนรู้ ได้แก่

1. กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)
2. กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)
3. กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

2. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เจ้าคณะอำเภอพรหมพิราม จำนวน 1 รูป ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน และคณะชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 ได้แก่ สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน โดยมีผู้เข้าร่วม กิจกรรมจำนวน 20 คน ในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งได้มาจากการกรอกแบบสำรวจเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ความสมัครใจ

3. ขอบเขตด้านพื้นที่

ชมรมผู้สูงอายุบ้านนาชุม ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

4. ขอบเขตด้านเวลา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และจะดำเนินการลงพื้นที่ใน
ในการทำวิจัย อีกทั้งการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุในระยะเวลา 30 กรกฎาคม
2563 ถึง 30 กรกฎาคม 2564

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุบ้านนาชุม ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

สภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุบ้านนาชุม ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ที่มีอายุระหว่าง 60 – 75 ปี

ไตรสิกขา หมายถึง การประพฤติและปฏิบัติที่แสดงออกอย่างถูกต้องทางกาย ทางวาจา ทางใจ รวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้สงบหรือทำให้ตั้งมั่นแน่วแน่ และเกิดปัญญาซึ่งนำมาด้วยความรู้ความสามารถที่ถูกต้อง ซึ่งจะประกอบไปด้วย 3 สิกขา ดังนี้

ศีล หมายถึง ศึกษาเรื่องศีล ข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาและใจไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นมีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล

สมาธิ หมายถึง ศึกษาเรื่องสมาธิ หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจ คือ การฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี โดยนำหลักศีลธรรมจริยธรรมมาเป็นแนวทางในการประพฤติ ปฏิบัติเพื่อให้บุคคลากรในองค์กรมีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรมจริยธรรมในการทำงาน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ปัญญา หมายถึง ศึกษาเรื่องปัญญา การอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งสามารถเข้าใจเหตุผลมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลสเป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการดำเนินวิจัยเรื่อง กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้

1. ความหมายกิจกรรมการเรียนรู้
2. องค์ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
3. ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bandura
4. ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles
5. ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

1. ความหมายของสุขภาวะทางจิต
2. ความหมายของผู้สูงอายุ
3. ปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ
4. การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

1. ความหมายของไตรสิกขา
2. การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา

บริบทชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิด

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้

1. ความหมายกิจกรรมการเรียนรู้

วรภรณ์ ศรีวิโรจน์, (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ดังนี้

กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ ของผู้เรียนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามเป้าหมายวัตถุประสงค์ผลการเรียนรู้หรือมาตรฐานตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการ/กิจกรรมที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้อง นำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (2553) กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และการเรียนรู้ของผู้เรียนบรรลุตาม จุดประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

ชุตินา มั่นเหมาะ (2562) ได้กล่าวว่า กิจกรรมเสริมศักยภาพการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งครูผู้สอนเป็นผู้ออกแบบกิจกรรมนั้น ๆ อาจเป็นกิจกรรมในลักษณะของการเล่นหรือการทำงานที่มุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์กับผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยส่งเสริมผู้เรียนได้ใช้กระบวนการคิด และกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงผ่านการลงมือปฏิบัติ ช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ใน กระบวนการเรียนรู้ อันทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการเรียนรู้ได้ดีขึ้นซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน อย่างมีประสิทธิภาพ

สมศักดิ์ เวชแดง (2561) กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ผลการเรียนรู้หรือมาตรฐานการเรียนรู้ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ (2544) ได้กล่าวถึงกิจกรรมการเรียนรู้ว่า การปฏิบัติด้วยตนเอง คือ เป็นชุดของการปฏิบัติการต่าง ๆ ที่มีการเตรียมการหรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้วผู้ปฏิบัติบังเกิดผลตามที่คาดหวังไว้

โรม วงศ์ประเสริฐ (2545) ได้กล่าวถึงกิจกรรมการเรียนรู้ว่า กิจใด ๆ ที่ผู้ดำเนินการจัดการขึ้นมาอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยมุ่งหมายหวังเพื่อใช้กระบวนการของกิจกรรมพัฒนาผู้เข้ากิจกรรมต่อไปโดยที่กิจกรรมอาจจะจัดในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรมที่เลือกนำมาใช้

จากข้อความข้างต้นกล่าวได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้เรียนได้มีการลงมือปฏิบัติจนเกิดกระบวนการเรียนรู้แก่ผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่มีกระบวนการเรียนรู้เป็นขั้นเป็นตอนอย่างมีระบบเพื่อที่จะให้ผู้เรียนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัดและมาตรฐานของผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถานศึกษานั้น ๆ

2. องค์ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ (2543) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ตามลำดับ ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) หมายถึง การที่ผู้รับรับเอาข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้ต่าง ๆ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย รวมทั้งครูผู้สอนโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าได้แก่ ตา หู จมูก ปาก และผิวหนัง ตา (จากการดู มองเห็น อ่าน) หู (จากการฟัง ได้ยิน) จมูก (จากการดม ได้กลิ่น) ปาก (จากการลิ้มรส) ผิวหนัง (จากการสัมผัส)

2. การเข้าใจ (Comprehension) หมายถึง การที่ผู้รับสามารถแปลความหมายตีความหรือสรุปความสำคัญ ในสิ่งที่รับรู้ได้เกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์หรือความรู้ใหม่กับความรู้เก่าได้ สามารถโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ที่ตนเองรับรู้ และสามารถอธิบายโดยให้เหตุผลประกอบได้

3. การปรับเปลี่ยน (Transformation) หมายถึง การที่บุคคลนำความเข้าใจที่เกิดจากการรับรู้มาสร้างแบบแผนพฤติกรรมของตนขึ้น เช่น เด็กที่รู้ว่าไฟร้อน เพราะไปถูกไฟลวก ก็จะเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเจ็บ อันตราย เด็กก็จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่กล้าถูกไฟอีก ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและต่อเนื่องไปยังการสร้างค่านิยมด้วยการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ตามลำดับตั้งแต่การรับรู้แล้วเกิดความเข้าใจต่อจากนั้นจึงนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (2553) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ข้อมูลสู่การจัดการเรียนรู้ (Input) ได้แก่ การวางแผนการจัดการเรียนรู้ซึ่งครอบคลุม ทั้งด้านจุดประสงค์ การจัดการเรียนรู้เนื้อหา การจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การใช้สื่อ การจัดการเรียนรู้และการวัดผลประเมินผล

2. กระบวนการจัดการเรียนรู้ (Process) เป็นขั้นการดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่เขียนไว้ตั้งแต่ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นการจัดการเรียนรู้ขั้นสรุป และขั้นวัดผลประเมินผล ซึ่งขั้นที่ถือว่าสำคัญคือขั้นการจัดการเรียนรู้เป็นขั้นที่จะต้องใช้ทักษะและเทคนิคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด

3. ผลการจัดการเรียนรู้ (Output) เป็นขั้นการประเมินผลพฤติกรรมของผู้เรียนว่าเกิดผลสัมฤทธิ์ มากน้อยเพียงใด หลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ไปแล้ว

4. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นขั้นการวิเคราะห์ผลจากการจัดการเรียนการสอน ว่ามีข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง มีปัญหาอย่างไรบ้าง โดยพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ ผู้เรียน เพื่อที่จะหาสาเหตุของปัญหาหรือข้อบกพร่องแล้วทำการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้ระบบการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ครั้งต่อไป

ศิริรัตน์ ดีโต (2559, อ้างอิงใน ชูติมา มั่นเหมาะ (2562) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ครูจัดกิจกรรมที่เน้นกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ โดยใช้วิธีการและสื่อที่หลากหลายประกอบการใช้คำถามกระตุ้นซักถาม ทบทวน หรือแสดงความคิดเห็นให้ผู้เรียนมา ประสพการณ์เดิมมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่

1.2 ครูและนักเรียนมีการวางแผนการสอนร่วมกันเพื่อสอบถามความต้องการของผู้เรียนว่าอยากให้มีการจัดการเรียนการสอนออกมาในแบบใด

1.3 แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละครั้งของการเรียนรู้นั้น

2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

2.1 ครูจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ให้ตรงตามจุดประสงค์ที่วางไว้ โดยจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากที่สุดให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ร่วมแสดงออกด้วยการตั้งคำถามและตอบคำถาม

2.2 ครูเพิ่มพูนประสบการณ์ตรงแก่ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองนำความรู้ด้านทฤษฎีหรือหลักการที่เรียนมาแล้วไปใช้แก้ปัญหาในชั้นฝึกหัด โดยการทำให้แบบฝึกหัดหรือลงมือฝึกปฏิบัติเอง

3. ขั้นสรุปบทเรียน

3.1 ครูสรุปผลการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการสรุปความรู้หรือสรุปสาระสำคัญของบทเรียนโดยนำความรู้ที่ได้มาทั้งหมดมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันสรุปข้อค้นพบหรือสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่

3.2 ครูทดสอบว่าผู้เรียนสามารถเรียนรู้หรือเข้าใจในสิ่งที่เรียนไปถูกต้องมากน้อยเพียงใดและบรรลุตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้หรือไม่

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปองค์ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ว่ามีอยู่ 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ผู้สอนจะต้องมีลักษณะเป็นผู้ที่มีเจตคติต่อการเรียนรู้ มีเจตคติต่อผู้เรียน และมีเจตคติต่อตนเองที่ดี พร้อมทั้งจะเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน โดยจะต้องมีการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม น่าสนใจ และมีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย

2. ผู้เรียนจะต้องมีคุณลักษณะที่ประกอบไปด้วยลักษณะทางกายภาพ จิตใจ สติปัญญา บุคลิกภาพ ความถนัด ความสนใจ จริยธรรมค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมส่วนตัว เป็นต้น

3. บทเรียนหรือเนื้อหาวิชานั้น ๆ จำเป็นจะมีลักษณะอันประกอบไปด้วยโครงสร้างที่สามารถสำคัญในแนวคิดพื้นฐานของเนื้อหาที่จะสอน ลำดับของเนื้อหา การเลือกเนื้อหาในการสอนระดับความสำคัญของเนื้อหาในแต่ละส่วนได้

4. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการจัดการเรียนรู้อีกประการหนึ่ง ซึ่งสื่อเหล่านั้นควรจะทำให้มีสิ่งจูงใจเพื่อที่จะทำให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

5. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนรู้ เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่ผู้สอนจะต้องมีกลยุทธ์ในการสอนอันประกอบด้วยการนำทฤษฎีการเรียนรู้มาปฏิบัติจริง วิธีสอนและต้นแบบ วิธีสอนเฉพาะรายบุคคลแผนการสอนและเทคนิคที่หลากหลาย

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura

Bandura (1977 อ้างอิงใน นววรรณ ตันติเวชกุล, 2542) ได้ให้ความหมายว่า มนุษย์เรียนรู้ผ่านการสังเกตพฤติกรรม ทศนคติและผลลัพธ์ของพฤติกรรมเหล่านั้นจากผู้อื่น พฤติกรรมของมนุษย์ ส่วนมากได้เรียนรู้จากการสังเกตจากต้นแบบ เพื่อเอาเป็นแบบอย่างในการคิดและการแสดงออก พฤติกรรมใหม่ๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนั้น จะถูกเก็บบันทึกไว้ในความทรงจำ และสามารถเป็น ตัวชี้นำในการนำมาเป็นแนวทางการแสดงออกครั้งต่อ ๆ ไป โดยรูปแบบการเรียนรู้ของสังคม แบ่งออกได้ 2 รูปแบบ คือ

1. การเรียนรู้จากการกระทำเป็นรูปแบบพื้นฐานของการเรียนรู้ มีที่มาจากประสบการณ์ตรง มีการลงมือปฏิบัติจริง

2. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning หรือ Social Learning) เกิดจากการที่บุคคล สังเกตการณ์กระทำของผู้อื่นแล้วพยายามลอกเลียนแบบ พฤติกรรมที่สนใจนั้น ได้แก่ กระบวนการ ความใส่ใจ กระบวนการจดจำ กระบวนการเลียนแบบ กระบวนการจูงใจ

Bandura ได้กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นกระบวนการที่มีความสลับซับซ้อนซึ่งไปด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 ขั้น ได้แก่

1. ขั้นการสนใจ (Attention) บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้ได้เลยถ้าขาดความใส่ใจ และขาดการรับรู้สิ่งที่ตัวแบบแสดงออกมา ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใส่ใจนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ ประการแรกคือ ลักษณะของตัวแบบ โดยตัวแบบที่มีความเด่นชัด จดจำได้ง่าย มีความดึงดูดใจสูง มีความซับซ้อนของพฤติกรรมน้อยจะทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มาก และหากพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นมีประโยชน์ต่อผู้สังเกต จะโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้ใส่ใจได้มากขึ้น ส่วนประการที่ 2 คือ 6 ลักษณะของผู้สังเกต โดยบุคคลต้องมีระดับความตื่นตัวในการใส่ใจพฤติกรรมของตัวแบบนั้น จึงจะทำให้การสังเกตจึงเกิดการรับรู้ที่ถูกต้องแม่นยำ

2. **ขั้นการจดจำ (Retention)** เป็นการรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของตัวแบบที่ได้สังเกตเห็น ทุกครั้ง แล้วนำมาวางรูปแบบให้เด่นชัดขึ้น การจดจำจะเป็นในรูปแบบของสัญลักษณ์ซึ่งเป็นมโนภาพ หรือภาษา การจดจำในลักษณะนี้จะทำให้จำได้ง่ายและคงทนกว่า ส่วนการฝึกฝนโดยการ ทบทวนในใจ หรือโดยการกระทำจริงจะส่งเสริมให้จดจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น

3. **ขั้นการกระทำ (Production)** เป็นขั้นการที่ผู้สังเกตดัดแปลงสัญลักษณ์จากการจำมาเป็น การกระทำที่เหมาะสม ซึ่งขั้นนี้เน้นไปที่ความสามารถ และความพร้อมทางร่างกายของบุคคลที่ จะกระทำตามตัวแบบ ทั้งนี้การดัดแปลงสัญลักษณ์ให้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสมนั้นทำได้ยาก มากใน ระยะแรก แต่เมื่อทราบถึงข้อบกพร่องระหว่างสัญลักษณ์กับการดัดแปลงให้เป็นพฤติกรรม จะช่วยให้ การกระทำตามตัวแบบในโอกาสต่อไปถูกต้องมากยิ่งขึ้น

4. **ขั้นแรงจูงใจ (Motivation)** เป็นการจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเลียนแบบเหมือนตัว แบบที่ตนสังเกต เนื่องจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรง เสริมหรือรางวัล

ประเภทของตัวแบบ

Bandura ได้แบ่งตัวแบบ ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. **ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model)** หมายถึงตัวแบบที่มีชีวิต ซึ่งผู้สังเกตสามารถ ปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตโดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น

2. **ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model)** หมายถึงตัวแบบที่บุคคลสังเกตผ่านสื่อหรือ สัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่ปรากฏตามการบอกเล่า ในหนังสือ แถบบันทึกภาพ หรือผ่านทาง สื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ เป็นต้น

หน้าที่ของตัวแบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของตัวแบบ ดังนี้

1. ทำหน้าที่ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น เช่น การฝึกทำกับข้าวโดยการดูตัว แบบจากแม่ เป็นต้น

2. ทำหน้าที่ในการยับยั้งหรือควบคุมการเกิดขึ้นของพฤติกรรม เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรม แล้วได้รับผลจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ บุคคลที่สังเกตตัวแบบก็มีแนวโน้มที่จะไม่ แสดง พฤติกรรมตามตัวแบบ เช่น การที่บุคคลเดินข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยและถูกรถชน เสียชีวิต เมื่อผู้ สังเกตพบเห็นตัวแบบที่ได้รับผลของพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจนี้ ก็จะช่วยยับยั้ง พฤติกรรมการข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยของบุคคลที่พบเห็นตัวแบบนี้ เป็นต้น

3. ทำหน้าที่ช่วยให้พฤติกรรมที่เคยเรียนรู้มาแล้วได้มีโอกาสแสดงออก โดยตัวแบบจะทำ หน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ออกมา เช่น การที่บุคคลสนใจในเรื่องการ

ร้องเพลงอยู่แล้ว และได้เห็นตัวแบบศิลปินที่ร้องเพลงได้ดี มีชื่อเสียงโด่งดัง บุคคลจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะไปประกวดร้องเพลงบ้าง เป็นต้น

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles

ทฤษฎีการเรียนรู้ของ มัลคัม โนลส์ (Malcolm S. Knowles) ได้สรุปพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่สมัยใหม่ (Modern Adult Learning Theory) ซึ่งมีสาระสำคัญต่อไปนี้ (Knowles.1978. p 31 อ้างอิงใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547) ดังนี้

1. ความต้องการและความสนใจ (Needs and Interests) ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากตรง กับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นใน สิ่งเหล่านี้้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทั้งหลายเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้นั้นต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วยเสมอ

2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (Life Situation) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดี ถ้าหากถือเอาตัว ผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน (Life-Centered) ดังนั้น การจัดหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรจะยึดถือเอาสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นหลักสำคัญ มิใช่ยึดที่ตัวเนื้อหาวิชาทั้งหลาย

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analysis of Experience) เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มี คุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้น วิธีการหลักสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่ก็คือ การวิเคราะห์ถึงประสบการณ์ของผู้ใหญ่ แต่แต่ละคนอย่างละเอียดว่ามีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง (Self-Directing) ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ก็คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของครูจึงอยู่ในกระบวนการสืบหาหรือค้นหาคำตอบ ร่วมกันกับผู้เรียน (Mutual Inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านหรือเป็นสื่อสำหรับความรู้แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่าเขาคล้อยตามหรือไม่เพียงเท่านั้น

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความแตกต่างระหว่างบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละบุคคลเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนนักศึกษาผู้ใหญ่จะต้องจัดเตรียมการในด้านนี้อย่างดีพอ เช่น รูปแบบของการเรียนการสอน (Style) เวลาที่ได้ทำการสอน สถานที่สอน และประการสำคัญ คือ ความสามารถในการ เรียนรู้ในแต่ละชั้นของผู้ใหญ่ย่อมเป็นไปตามความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน (Pace of Learning)

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye

ทฤษฎีการเรียนรู้ของ ดีลาเฮย์ (Brian L.Delahaye, B.L, 2005.) อ้างอิงใน (สุจิตา สังข์ประเสริฐ, 2563) กล่าวถึงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ด้วยว่า มีความแตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก

หลายประการเนื่องจากด้านพฤติกรรมส่วนบุคคลและด้านสังคม โดยสรุปเป็น แนวคิด ทฤษฎีของการเรียนรู้ไว้ คือ

1. การเรียนรู้เงื่อนไขคลาสสิก เป็นการเรียนรู้จากเงื่อนไข มีตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้าและมีการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ

2. การเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรมพฤติกรรมของบุคคล มีเงื่อนไขขึ้นอยู่กับผลการกระทำ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เมื่อทำอะไรแล้วผลแห่งการกระทำเป็นที่ชื่นชอบ ก็จะกระทำซ้ำ ๆ แต่ถ้าผลการกระทำใดไม่เป็นที่พอใจก็จะหยุดพฤติกรรมนั้น ๆ “บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้บางอย่างที่ต้องการ และเพื่อหลีกเลี่ยงในบางสิ่งที่ไม่ต้องการ”

3. การเรียนรู้ทางสังคม การเรียนรู้ของคนเกิดจากการสังเกตกระบวนการทางสังคม ทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจ ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมได้เป็นการเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น หรือได้รับคำบอกเล่าจากผู้อื่น หรือได้รับประสบการณ์โดยตรง ในกระบวนการการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้โดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น การเรียนรู้ของเด็ก การเรียนรู้ของ ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเรียนรู้ที่ต่างกัน ดีลาเฮย์ ได้สรุปสมมติฐานการเรียนรู้ของเด็ก และการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ดังนี้

ตาราง 2.1 สรุปสมมติฐานการเรียนรู้ของเด็ก และการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

สมมติฐาน	การเรียนรู้ของเด็ก	การเรียนรู้ของผู้ใหญ่
ความต้องการเรียน	ผู้เรียนจะรู้เฉพาะสิ่งที่ครูสอน ถ้าพวกเขาเข้าต้องการที่จะผ่านหรือได้รับการเลื่อนชั้น	ความต้องการเรียนของผู้ใหญ่คือ ผู้ใหญ่ต้องการทราบเหตุผลว่าตนเรียนเพื่ออะไร
แนวคิดของตนเองในการเรียน	ที่สุดของแนวคิดของตนเองในการ เรียน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ	ผู้ใหญ่มักต้องการ ความอิสระในการควบคุมและ รับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง
บทบาทของประสบการณ์	ประสบการณ์การเรียนรู้ยังเป็น ทรัพยากรที่มีน้อย สำหรับการ เรียนรู้	ประสบการณ์ของผู้ใหญ่จะเข้ามา ในกิจกรรมการศึกษามากขึ้นทั้ง ปริมาณและคุณภาพที่แตกต่าง กับประสบการณ์ของเยาวชน

สมมติฐาน	การเรียนรู้ของเด็ก	การเรียนรู้ของผู้ใหญ่
ความพร้อมในการเรียนรู้	ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้อะไรก็ ตามที่ครูบอกเพื่อพวกเขา ต้องการ ที่จะผ่านหรือได้รับการเลื่อนชั้น	ความพร้อมในการเรียนของผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับความต้องการที่จะเรียน เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ
การปรับตัวในการเรียน	การปรับตัวในการเรียน ผู้เรียนคิดว่าตัวเองเป็น ศูนย์กลาง พวกเขา เห็นว่า ความรู้ที่ได้รับเป็นเรื่องของเนื้อหา	ผู้ใหญ่มีชีวิตเป็นศูนย์กลาง พวกเขา จะต้องรู้ว่าการเรียนจะช่วย พวกเขา ในการดำเนินชีวิตหรือ จัดการกับ ปัญหาที่พวกเขาต้องเผชิญในสถาน การจริง
แรงจูงใจ	ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้จาก แรงจูงใจ ภายนอก	แรงจูงใจที่มีศักยภาพมากที่สุดคือ แรงกดดันภายใน

ตรีเนตร ตันตระกูล, (ม.ป.ป.) ได้กล่าวขั้นตอนการเรียนรู้ของ ดีลาเฮย์ (Brian L. Delahaye) ไว้ดังนี้

กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลนั้นเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์กันของ 4 ขั้นตอนที่สำคัญ คือ ความต้องการ ข้อมูลข้อสนเทศ การทดสอบ ผลสะท้อนและการประยุกต์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 : ความต้องการในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดที่จะต้องทราบว่าบุคคลนั้น ต้องการจะเรียนอะไร ต้องการประสบความสำเร็จในสิ่งใด ต้องการค้นหาคำตอบหรือแก้ปัญหาในเรื่องใด เช่น ต้องการเรียนรู้ศิลปะการ เป็นวิทยากร เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 : การรวบรวมข้อมูล-ข้อสนเทศ สิ่งเหล่านี้บุคคลจะเก็บรวบรวมตั้งแต่โรงเรียน จากวิชาต่าง ๆ เป็น การเรียนในระบบโรงเรียนและบางส่วนได้รับการเรียนรู้ตามอรรถศาสตร์หรือ การเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ โดยจะได้รับจากที่บ้านหรือสถานที่ทำงานเช่น จากการอ่าน หนังสือพิมพ์การเล่นกีฬาหรือดนตรี การชมโทรทัศน์ รับฟังรายการ วิทยุ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 : การทดสอบและผลสะท้อน จากการทดลองในการพยายามเรียนเรื่องใดในการเรียนของ บุคคล เช่น การทดสอบฝีมือทางด้านอาชีพต่าง ๆ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 : การประยุกต์และปฏิกิริยาตอบสนอง เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ข้อสนเทศที่ผู้เรียนได้จาก สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเขาอาจจะได้ประเมินดูถึงผลลัพธ์จากการทดสอบ หรือผลลัพธ์

จากการพยายามค้นหาคำตอบ การประยุกต์ใช้ความรู้จากสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่สถานการณ์ใหม่ ๆ ถ้าหากทักษะการเรียนรู้ได้นำไปเกี่ยวพันกับการปฏิบัติในทักษะใหม่ ๆ และสามารถถ่ายโอนทักษะนั้น ๆ ไปสู่การเรียนรู้ใหม่ ๆ เช่น การขับรถได้ด้วยตนเอง การใช้โปรแกรม คอมพิวเตอร์ในการทำงานได้ด้วยตนเอง เป็นต้น

สรุปว่า แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ คือ การได้รับความรู้ พฤติกรรม ทักษะ คุณค่า หรือความพึงใจ ที่เป็นสิ่งแปลกใหม่หรือปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ และอาจเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์สารสนเทศชนิดต่าง ๆ ผู้ประมวลทักษะของการเรียนรู้เป็นได้ทั้งมนุษย์ สัตว์ และเครื่องจักรบางชนิด ความก้าวหน้าในการเรียนรู้เมื่อเทียบกับเวลาที่มีแนวโน้มเป็นเส้นโค้งแห่งการเรียนรู้ ดังนั้นมนุษย์เมื่อลืมตามองโลกก็ต้องเริ่มเรียนรู้ ทารกต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและความต้องการทางร่างกาย เมื่อถึงวัยเรียนก็จะมีสังคมกลุ่มเพื่อนและบุคคลที่ต้องเกี่ยวข้อง มีกิจกรรมหลากหลายมากขึ้น ทำให้ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ กว้างขวางขึ้น ไม่เฉพาะภายในโรงเรียนหรือภายในสถาบันเท่านั้น เมื่อบุคคลจบจากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาออกมาสู่โลกของอาชีพ การเรียนรู้ของบุคคลก็จะลึกซึ้งขึ้น โดยเฉพาะการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ และต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง วิทยาการและเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลต้องเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อติดตามให้ทันความเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงอาชีพการงานให้เหมาะสมก้าวทันกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว นอกจากนี้ยังต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมตามช่วงพัฒนาการชีวิตในเชิงจิตวิทยา ฉะนั้นการเรียนรู้เกิดขึ้นพร้อมกับชีวิตและดำเนินควบคู่กับพัฒนาการในทุกช่วงชีวิตของมนุษย์

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

1. ความหมายของสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรูสึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น

แคมเบล (Campbell, 1976 : 119-122, อ้างอิงใน เสาวภา ชูรัตน์, 2550) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตของบุคคลหมายถึง ประสบการณ์เรียนรู้ การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเปรียบเทียบกับ

เหตุการณ์ที่บุคคลต้องการหรือปรารถนาอยากให้เป็น ซึ่งเป็นความขัดแย้งกันระหว่างการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่บุคคลต้องการ หรือปรารถนาอยากให้เป็น อาจมองในแง่ความพึงพอใจ และไม่พึงพอใจก็ได้หากบุคคลเกิดความพึงพอใจมาก ก็อาจเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ว่า มีสุขภาวะทางจิตดีเช่นกัน องค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต ซึ่งแคมเบลเสนอไว้ ได้แก่ ความพึงพอใจในการทำงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีชีวิตสมรสที่มีความรักความอบอุ่น

แบรดเบอร์น (Bradburn, 1969, อ้างอิงใน ภนิตา ชนวิทยาสัทธิกุล, 2548) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิตในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ประกอบด้วยความรู้สึกทางด้านบวก (Positive Affect) ได้แก่ ความพึงพอใจ ความสุขและความรู้สึกทางด้านลบ (negative affect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ความทุกข์ เบื่อ รำเหว ความซึมเศร้า ซึ่งแต่ละคนจะรับรู้สุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน

โอเรม (Orem, 1991, อ้างอิงใน รักชนก ชูพิชัย, 2550) ให้ความหมายของสุขภาวะจิต ไว้ว่าเป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ แสดงออกโดยความยินดีความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การบรรลุถึงอุดมคติแห่งตน และเกิดเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น สุขภาวะจิตเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เป็นความสำเร็จอันเกิดจากผลของความพยายาม และมีแหล่งประโยชน์อย่างเพียงพอบุคคลสามารถมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้แม้จะตกอยู่ในภาวะความยากลำบากต่าง ๆ หรือเมื่อมีการสูญเสียโครงสร้างและหน้าที่ตามปกติของร่างกาย ดังนั้นคนที่เจ็บป่วยเรื้อรังอาจรับรู้สุขภาวะทางจิตได้เนื่องจากสุขภาวะจิตเป็นการรับรู้ถึงสภาวะแห่งตน

ริฟฟ์ Ryff (1989, 1995 อ้างอิงใน แพรวดาว พงศาจารุ, เรวดี พจนบรรพต, นิธิพัฒน์ กุศลสร้าง, 2554) ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน 6 มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

1. การยอมรับในตนเอง - การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น - การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น
3. ความเป็นตัวของตัวเอง - ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ผืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การมีเป้าหมายในชีวิต - การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

6. การมีความงอกงามในตน - ความรู้สึกว่าคุณเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

แซล และ นาคปาล (Sell and Nagpal, 1992, อ้างอิงใน เขาวเรศ อมรสิงห์, 2552) ระบุว่า โครงสร้างของสุขภาวะทางจิต สามารถแบ่งแยกองค์ประกอบโดยละเอียดดังนี้

1. ความรู้สึกเป็นสุข หรืออารมณ์ด้านบวก หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขที่บุคคลรับรู้ได้จากชีวิตโดยรวม ว่ามีความราบรื่นและสนุกสนานเพียงใด รวมถึงอารมณ์ด้านบวกซึ่งเป็นมุมมองโดยทั่วไป ที่ไม่เฉพาะเจาะจงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

2. ความคาดหวัง และความสำเร็จที่เป็นไปตามความคาดหวัง หมายถึงความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดจากการที่บุคคลประสบความสำเร็จและสามารถมีชีวิตได้ตามที่ตนเคยคาดหวังไว้ และถือเป็นชีวิตที่น่าพึงพอใจสำหรับบุคคล

3. ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา หมายถึง ความเข้มแข็งของบุคลิกภาพความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน หรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือความคาดหมาย บุคคลต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับความยากลำบาก โดยไม่ประสบกับความล้มเหลว

4. ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการให้คุณค่าทางจิตวิญญาณของบุคคล

5. การสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง การสำรวจความรู้สึกใน 2 ส่วน คือความรู้สึกเป็นสุขที่มาจากครอบครัว ที่นอกเหนือจากสามี ภรรยา และลูก ว่าได้ให้การสนับสนุนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความผูกพันซึ่งกันและกันหรือไม่เพียงใด

6. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสำรวจใน 2 ประเด็น คือ ความรู้สึกปลอดภัยและความรู้สึกว่าคุณเองสามารถอาศัยเครือข่ายทางสังคม ให้เป็นประโยชน์ได้โดยจะเน้นถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมที่นอกเหนือจากครอบครัวที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในยามปกติและยามคับขัน

7. ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัว ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของการมีความรู้สึกเป็นสุขโดยรวม ในหมวดนี้จะมีความสัมพันธ์กับรายได้และความปลอดภัยของครอบครัวด้วย

8. การไร้ประสิทธิภาพในการควบคุมจิตใจของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะควบคุมจิตใจ หรือไม่มีความสามารถพอที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ

9. การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การสำรวจความพึงพอใจและความกังวลใจที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเป็นสุข

10. การขาดการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

11. ความรู้สึกเป็นทุกข์และอารมณ์ด้านลบ หมายถึง การสะท้อนให้เห็นการมองชีวิตโดยรวมในลักษณะเป็นทุกข์ หดหู่ ซึมเศร้า บุคคลจะมองชีวิตทั้งชีวิตโดยไม่ได้เฉพาะเจาะจง ไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ดูพุย (Dupuy, 1977, อ้างอิงใน สุรชา เศษฏาภนาพร, 2552) ได้เสนอว่า สุขภาวะทางจิตเป็นความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ซึ่งความรู้สึกต่อเหตุการณ์เหล่านี้มีทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยองค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขที่ช่วยสะท้อนความรู้สึกภายในจิตใจของบุคคลมีอยู่ด้วยกัน 6 องค์ประกอบ คือ

1. ความวิตกกังวล คือ ความไม่สบายใจจากการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจ เครียด ก้าว และวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น รวมถึงมีการแสดงออกทางกายและอารมณ์

2. ภาวะซึมเศร้า คือ ความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการสำคัญอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกเบื่อ ไม่สนใจในสิ่งรอบตัว นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ ซึ่งส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับอาการสูญเสีย

3. สุขภาวะทางบวก คือ สิ่งที่บ่งบอกถึงความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีความสุข สมบูรณ์ ภูมิใจในความสำเร็จ

4. การควบคุมตนเอง คือ การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของตนได้ ทำให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความมีชีวิตชีวา คือ ความรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีขวัญและกำลังใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

6. ภาวะสุขภาพทั่วไป คือ ความเจ็บปวดหรือความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์หรือความวิตกกังวลต่ออาการเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ จึงทำ

ให้ไม่มีความสุข โดยผู้วิจัยได้สรุปเป็นตารางการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีของสุขภาวะทางจิต ดังตาราง 2.2 ดังนี้

ตาราง 2.2 การสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีสุขภาวะทางจิต

แนวคิด	ความวิตกกังวล	ภาวะซึมเศร้า	อารมณ์ด้านบวก	อารมณ์ด้านลบ	การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี	การควบคุมตนเอง
Campbell (1976)		✓			✓	✓
Bradburn (1969)	✓	✓	✓			✓
Orem (1991)		✓	✓	✓	✓	
Ryff (1989, 1995)		✓		✓	✓	✓
Sell and Nagpal (1992)			✓		✓	
Dupuy (1977)	✓	✓	✓			✓

จากตาราง 2.2 การสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีสุขภาวะทางจิต สรุปว่า ปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุนั้นมีด้วยกัน 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล คือ ความกักขังและความหวาดกลัวที่เกี่ยวกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอหรือมีความเครียดเกิดขึ้น เช่น การพูดในที่สาธารณะหรือการสอบ
2. ภาวะซึมเศร้า คือ ความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการสำคัญอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกเบื่อ ไม่สนใจในสิ่งรอบตัว นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เป็นต้น
3. อารมณ์ด้านบวก คือ ความพึงพอใจในชีวิต เช่น ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกเบิกบาน รู้สึกดูแลห่วงใย ใส่ใจ ความรู้สึกดีมีค่าลึกซึ้งกับคุณความดี
4. อารมณ์ด้านลบ คือ อารมณ์ที่กระตุ้น ความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจ และพิจารณาสถานการณ์ที่เป็นอันตรายซึ่งทำให้นักคนสามารถเปิดใช้งานทรัพยากรการเผชิญปัญหา อารมณ์

เชิงลบ พวกเขาเตือนเรา ในบางสถานการณ์ถือว่าการคุกคาม ตัวอย่างของอารมณ์เชิงลบ เช่น ความกลัวความโกรธหรือความโศกเศร้า

5. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือ การมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส รู้จักระงับอารมณ์โกรธ อ่อนน้อมถ่อมตนในการพูดจา การมีความสามารถในการฟัง การสื่อสาร และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นทั้งในเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องทำงาน มันยังรวมไปถึงความสามารถในการแก้ปัญหา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ ความพร้อมในการทำงานเป็นทีมเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายเดียวกัน

6. การควบคุมตนเอง คือ การสร้างความสามารถในการเปลี่ยนหรือยับยั้งอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาตามธรรมชาติของบุคคล ในการตอบสนองต่อเป้าหมายระยะสั้นที่มีความดึงดูดใจเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายในระยะยาว และเพื่อเป็นการกระทำตามกฎหมายหรือบรรทัดฐานของสังคม

ดังนั้นสุขภาวะทางจิตของแต่ละบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเราจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนไปตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนแปลงไป สุขภาพจิตดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความมีเมตตา การให้อภัย มีความอดทนและสำนึกในบุญคุณผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต จิตใจมั่นคง มีความอบอุ่น และมีความรัก ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรงเกิดการแตกแผ่กิ่งก้านสาขาเป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับในสังคมเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่น มีแรงจูงใจ พยายามและรู้จักตนเองอย่างแท้จริงชีวิตมีเป้าหมาย พบความสำเร็จองกงาม รู้รับผิดชอบและมีความสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างดีทำประโยชน์และอุทิศตนเพื่อสังคม มีความสุขในชีวิต

2. ความหมายของผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคมและสาธารณสุขจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น แต่สำหรับประเทศที่เจริญแล้วมักจัดผู้สูงอายุนับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือบางประเทศอาจนิยามผู้สูงอายุตามอายุกำหนดให้เกษียณงาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดย

ผู้สูงอายุอยู่ในช่วง 45 – 55 ปี ส่วนชายสูงอายุ อยู่ในช่วง 55 – 75 ปี สำหรับประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ฮอลล์ (Hal, 1976, อ้างอิงใน แสงเดือน มุสิกกรรมณี, 2545) ได้แบ่งการสูงอายุของบุคคล ออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุมากน้อยเพียงใด

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุ เป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซาว์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุการแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคล จะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมิ เกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบ

ลอว์ตัน (Lawton, 1985 อ้างอิงใน ลลิลญา ลอยลม, 2545, สิทธิอาภรณ์ ขวนปี, 2540) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิต หรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-being) หมายถึงการที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัวเพื่อนบุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติและเศรษฐกิจ สภาพสังคม และวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึงการที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้เสนอข้อคิดเห็นของ บาร์โรว์ สมิธ (Barrow Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพ หรือสูงอายุแต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุโดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงานเช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปีแต่ประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดอายุ 65 ปี

2. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยา หรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานน้อยลง ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง 80 ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด

3. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดกับผู้สูงอายุ คือความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า บุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า "ตนเองแก่อายุมากแล้ว" และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายความรู้สึกทางด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เพื่อเป็นการกำหนดโดยการยึดในความสามารถการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวความคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและจิตใจคนทั่วไปจึงกำหนดว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอเพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้นยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง 60-65 ปีขึ้นไป

สรุปว่า วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ เช่นทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยาในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60 - 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา และประเทศไทยก็มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อต้องเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุแทบทุกคนมักรู้สึกว่าตนเองกำลังถอยหลังไปเรื่อย ๆ เพื่อรอวันจากโลกนี้ไป เพราะไม่มีหน้าต่างทางสังคม ไม่ได้ใช้ความสามารถ และไม่สามารถดูแลใครได้อีก มีแต่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเท่านั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เช่น เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานเป็นที่พึ่งทางกายและใจให้กับลูกหลาน ได้อยู่กันอย่างร่มเย็น เป็นแหล่งภูมิปัญญาที่ดีในด้านภูมิปัญญาและทรงวิญญู จึงได้สั่งสมความรู้ที่มี เพื่อถ่ายทอดมาสู่คนรุ่นหลัง เป็นกลไกในการดำรงอยู่ของสังคม หากไม่มีผู้สูงอายุ สังคมก็ไม่อาจดำเนินไปได้ หากเปรียบเด็กในสมัยนี้ว่าเป็นผู้ขับเคลื่อนให้สังคม

เจริญก้าวหน้าในภายภาคหน้าได้ ผู้สูงอายุก็เปรียบเสมือนแหล่งผลิตอนาคตของสังคมจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุ มีคุณค่ามากต่อสถาบันครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้น ผู้สูงอายุ จึงควรค่าแก่การเคารพนับถือ และดูแลเป็นอย่างดีในความเป็นจริงแล้ว ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มบุคคลที่สมควรต่อการเคารพยกย่องและนับถือ เพราะเป็นวัยที่ทรงคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก แต่ในที่นี้รวมถึงผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ที่มีอายุระหว่าง 60 - 80 ปีอีกด้วย

3. ปัญหาภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2560) การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ การมีโรคประจำตัวเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงทาง สังคม เช่น การเกษียณจากหน้าที่การงาน การเปลี่ยนสถานะครอบครัว จากหัวหน้าครอบครัวเป็นเพียงสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว อาจมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ บางรายอาจรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่า และมีโอกาสเป็นสูงขึ้นตามอายุ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

ความวิตกกังวล

ผู้สูงอายุอาจมีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นคนงก ๆ เงิน ๆ กลัวถูกทำร้าย กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย ความวิตกกังวลแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย เป็นต้นปัญหาความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ บางเรื่องอาจเป็นการวิตกกังวลไปเอง เช่น ความเป็นห่วงลูกหลาน การลดความกังวลที่เกิดจากปัญหาของตนเอง ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง โดยมองโลกในแง่ดี เชื่อมมั่นในความสามารถของลูกหลาน เปิดโอกาสให้ลูกหลานแก้ปัญหาด้วยตนเอง สิ่งสำคัญคือ ผู้สูงอายุต้องรู้ว่าวิตกกังวลเรื่องอะไร แก้อย่างไร ถ้าวิตกกังวลในเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ก็ให้คนอื่นช่วยแก้ไขหรือทำใจยอมรับ ทำจิตใจให้สงบ เช่น สวดมนต์ เข้าวัด ฟังเทศน์ หรือร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของตนเอง ไหว้พระ ฝึกสมาธิ

ความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงในชีวิตประจำวัน ในแง่ดี ความเครียดจะช่วยกระตุ้นให้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ สภาพใหม่ๆ แต่หากเกิดความเครียดบ่อยเป็นเวลานาน จะส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต เช่น มีความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร วิตกกังวล ซึมเศร้า

สาเหตุด้านร่างกาย

1. จากการเจ็บป่วย โดยส่วนใหญ่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การเป็นโรคทำให้มีความทุกข์ทรมานจากอาการของโรคและความทุกข์ทรมานจากสภาพการเจ็บป่วยที่ตนเป็นอยู่
2. สภาพความเป็นอยู่ที่ขัดสน ขาดแคลนปัจจัยสี่ในการดำรงชีพ
3. ถูกทำร้ายร่างกายจิตใจ มักจะพบในผู้สูงอายุที่มีอยู่ในภาวะพึ่งพิง เช่นผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย ผู้สูงอายุที่มั่นคงในชีวิต 89 มีรายได้น้อย ฐานะยากจน โดยผู้สูงอายุเหล่านี้อาจถูกทำร้ายร่างกายเช่น ถูกทุบตี ถูกมัด เป็นต้น

สาเหตุด้านจิตใจ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลานลดลง จากการที่ลูกหลานต้องแยกครอบครัวไปประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น และไม่มีบทบาทในครอบครัวเช่นเมื่อก่อน จึงอาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์ มีอาการหงุดหงิดน้อยใจ เสียใจ
2. ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแล ไม่มีลูกหลานไปเยี่ยม
3. ความรู้สึกสูญเสีย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด การเกษียณจากงาน การสูญเสียบทบาทหน้าที่ในสังคม การมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย เป็นต้น
4. กลัวความตาย กลัวว่าตนเองจะต้องพลัดพรากจากบุคคลที่ตนเองรักกลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางด้านร่างกาย
5. เป็นผู้วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว

สำนักอนามัยผู้สูงอายุกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, (2557) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีธรรมชาติที่สำคัญเกี่ยวกับอารมณ์จิตใจ แบบใดขึ้นอยู่กับช่วงวัยที่ผ่านมา มีบุคลิกภาพเป็นแบบใด ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตน ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจเกิดควบคู่กับความเปลี่ยนแปลงทางกาย ซึ่งความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่เป็นไปในลักษณะเสื่อมนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมองว่าตนเองไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงานในสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังมีความกังวลใจน้อยและกระทบกระเทือนใจได้ง่ายๆ อารมณ์ของผู้สูงอายุก็เหมือนกับอารมณ์ของคนในวัยอื่น ๆ แต่บางอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุดังนี้

1. อารมณ์เหงาและอารมณ์วิวาเหว่ เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆ มากการประสบการพลัดพรากจากไปของผู้ที่ใกล้ชิดและเป็นที่รัก นอกจากนั้นสภาวะทางกายได้แก่ สายตาไม่ดีหูไม่ดีกิจกรรมที่ทำจึงมีข้อจำกัด โดยอารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย

2. การย้อนคิดถึงความหลัง มีหลายรูปแบบ เช่น นั่งคิดคนเดียวเงียบๆ บอกเล่าให้ผู้อื่น เขียนด้วยตัวหนังสือ เดินทางไปในสถานที่คุ้นเคย ฯลฯ สาเหตุของการย้อนคิดถึงความหลังนั้น เป็นการย้อนอดีตเพื่อดูว่าชีวิตที่ผ่านมาสมหวังหรือไม่ หากพึงพอใจกับอดีตก็จะยอมรับในสิ่งที่

3. อารมณ์เศร้าจากการพลัดพราก เป็นการเศร้าจากการสูญเสียคนที่รัก โดยจะมีความคิด และอารมณ์ทางลบต่าง ๆ เช่น ว่างเหว เลื่อนลอย หลง ๆ ลืม ๆ หรือมีความเจ็บปวดทางกาย หากผู้ที่จากไปมีความผูกพันกันทางความคิดอารมณ์จิตใจอย่างมาก เขาอาจตายตามไปในเวลาไม่ช้าซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจขึ้นได้หากสามารถทำใจยอมรับการตาย สามารถพูดถึงคนที่จากไปโดยไม่ขมขื่นอาลัยอาวรณ์ซึ่งอารมณ์เศร้านี้ หากมีอาการอื่นร่วม กลายเป็นโรคซึมเศร้า

4. วิตกกังวล กลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน ขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวขาดความสามารถ กลัวไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ผู้สูงอายุมักกลัวไปต่าง ๆ นานา ๆ ทำให้อ่อนเปลี้ยไม่มีแรง เป็นลมง่าย หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร เป็นต้น

5. โกรธ เมื่อมีความเห็นขัดแย้ง ลูกหลานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น

6. กลัวถูกทอดทิ้ง เพราะช่วยตัวเองได้น้อยลง

7. ขี้ใจน้อย เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า ลูกหลานไม่สนใจ

8. หงุดหงิด เพราะทำอะไรด้วยตัวเองได้น้อยลง ใครทำอะไรไม่ถูกใจ จึงกลายเป็นคนจู้จี้ขี้บ่น แสลงอน

สรุปว่า ปัญหาภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นโรคซึมเศร้าและมีสาเหตุมาจาก พันธุกรรม ลักษณะนิสัย รวมไปถึงสภาพแวดล้อมในการใช้ชีวิต ซึ่งผู้ดูแลหรือคนที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ถ้าหากรู้สึกว่าคุณสูงอายุในบ้านกำลังเข้าสู่ภาวะของโรคซึมเศร้า ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อหาแนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ซึ่งสาเหตุหลักของการเกิดโรคซึมเศร้า แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1. ด้านร่างกาย เกิดจากสารสื่อประสาทในสมองทำงานผิดปกติ ทำให้อารมณ์เสียสมดุล ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย หรือการเจ็บป่วยทางร่างกายต่าง ๆ ซึ่งถึงแม้จะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสมองโดยตรงแต่ก็ทำให้รู้สึกเจ็บปวด เครียด และเป็นกังวลได้ เช่น โรคสมองเสื่อม เบาหวาน โรคมะเร็ง หรือแม้กระทั่งผู้พิการ บุคคลทุพพลภาพ ฉะนั้นการที่ผู้สูงอายุมีร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัวที่ต้องใช้ชีวิตไปกับการทานยาทุกวัน ก็ยิ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่าย

2. ด้านจิตใจ เกิดจากเมื่อลูกหลานต้องออกไปทำงาน ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และรู้สึกว่าตัวเองไร้ประโยชน์ หรือแม้กระทั่งการที่ต้อง

สูญเสียคนใกล้ชิด หรือบุคคลอันเป็นที่รักไปโดยที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน ผู้สูงอายุจึงทำใจไม่ได้ เกิดความรู้สึกไม่อยากจะทำอะไร หรือพบเจอใคร ซึ่งถือว่าเป็นสัญญาณอันตรายของการเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าและสำหรับผู้สูงอายุบางคน ที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นลบ คนในครอบครัวไม่สนใจ ไม่มีสังคม ไม่มีเพื่อนคุย ก็อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

4. การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

กรมสุขภาพจิต, (2556) การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น ได้แก่การปรับตัวให้ เข้ากับสภาพร่างกายที่เสื่อมลง การปรับตัวให้ยอมรับจากการสูญเสียแบบแผน ของสังคมที่เปลี่ยนไป การไม่มีงานทำและรายได้ลดลง ซึ่งเป็นต้นเหตุของการ ไม่มีความสุขในผู้สูงอายุในเชิงจิตวิทยา ความสุขเป็นการวัดด้วยคือเป็น เรื่องของอารมณ์และความรู้สึกแม้ความสุขแต่ละคนจะแตกต่างกันไป แต่ความ สุขเชิงจิตวิทยามักวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์เพื่อพัฒนาให้เกิดความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ จำ เป็นต้องนิยามความ สุขที่พร้อมจะปฏิบัติและสามารถวัดผลลัพธ์ในเชิงสัมพันธได้ กรมสุขภาพจิตได้นำเสนอแนวคิดเรื่องสุข 5 มิติเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี โดยมีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 1 สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่คล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่และมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ทำได้ดังนี้

1. แนะนำ เรื่องการออกกำลังกาย ลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่นฝึกกายบริหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวและควรออกกำลังกายให้ครบทุกสัดส่วน
2. ขณะออกกำลังกายต้องฝึกการควบคุมการหายใจให้เป็นจังหวะตามการออกกำลังกาย โดยหายใจให้ลึกและผ่อนลมหายใจออกทางปากไม่กลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย
3. หลังการออกกำลังกาย ลังกายอย่างเต็มที่ไม่ควรหยุดแบบทันทีควรออกกำลังกายต่อ แต่ให้ช้าลงประมาณ 5-10 นาทีแล้วจึงหยุด
4. ใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน และทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่นกวาดบ้าน ทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม่สอย เป็นต้น

มิติที่ 2 สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนาน ทั้งนี้ก็ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ทำได้ดังนี้

1. แนะนำ เรื่องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความสดชื่น และมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงาม

2. แนะนำ เรื่องการเล่นกีฬา ดนตรีศิลปะหรืองานอดิเรกที่ชอบเช่น รำ ไม้พลอง รำวง พื้นบ้าน หรือเล่นดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น

มิติที่ 3 สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม ทำได้ดังนี้

1. แนะนำ ให้ผู้สูงอายุพยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ เพื่อไม่ให้เป็นการระงับกับคนอื่น เช่น กิจวัตรประจำวัน งานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ การดูแลเด็ก เป็นต้น

2. ฝึกวิธีการตั้งคำถามเพื่อจะได้ใช้เป็นตัวช่วยในการพูดคุยสนทนากับผู้อื่น อาจเริ่มต้นด้วยการชวนพูดคุยเรื่องที่ถูกหกลานกำลังทำอยู่

3. แนะนำ ให้ผู้สูงอายุหากิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลินไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดเดิม ๆ อาจเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือกิจกรรมแปลกใหม่เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่

4. แนะนำ ให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในครอบครัวและชุมชนตามศักยภาพที่ตนเองมี

มิติที่ 4 สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำได้ดังนี้

1. แนะนำ ผู้สูงอายุเรื่องการรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่นเพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งจะช่วยให้เกิดความคิดวิเคราะห์ความคิดเรื่องการวางแผน และความคิดเรื่องการบริหารจัดการได้ดู

มิติที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสงบกับตนเองได้ ทำได้ดังนี้

1. แนะนำ เรื่องการฝึกคิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเข้มงวดจับผิดหรือตัดสินผิดถูกตนเอง และผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนักเป็นเบา ลดทิวามานะรู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง และปล่อยวาง ชีวิตจะได้มีความสุขมากขึ้น

2. แนะนำ เรื่องการฝึกคิดแต่เรื่องดี ๆ เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่ดีคิดถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาคำชมเชยที่ได้รับความมีน้ำใจของเพื่อนบ้าน

3. แนะนำการทำกิจกรรมที่สามารถฝึกสติฝึกสมาธิ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ

สรุปว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ดูแลควรใส่ใจและหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงเพื่อดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถจัดระเบียบชีวิตได้เหมาะสมกับตัวเองและสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็น อย่างดี จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างดี การเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพที่ดีทั้ง 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย กิจกรรมงานบ้าน เช่น การประกอบอาหาร การทำความสะอาดบ้าน กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน หรือกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ

2. ด้านจิตใจ การป้องกันและการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม มีดังนี้ 1) การจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยค้นหาสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและจัดการด้วยวิธีที่เหมาะสม 2) การตอบสนองต่อความเครียดอย่างเหมาะสม ควรปรึกษาบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่ไว้วางใจ 3) การฝึกสมาธิ โดยการฝึกหายใจร่วมกับจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายได้ และ 5) การให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือวิธีการรักษา จะช่วยให้ผู้สูงอายุลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้

3. ด้านสังคม การให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมทางสังคมที่ตนเองชื่นชอบและสนใจ ได้แก่ 1) กิจกรรมด้านศาสนา เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ 2) กิจกรรมทัศนศึกษา ส่วนใหญ่สถานที่ที่ผู้สูงอายุต้องการไปเพื่อศึกษาหาความรู้หรือท่องเที่ยว 3) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนที่มีความชอบหรือความถนัดในด้านดนตรีเหมือนๆ กัน ซึ่งอาจขยายเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีแก่คนรุ่นหลังอีกด้วย 4) กิจกรรมด้านอาชีพ เป็นการรวมกลุ่มคนในชุมชนเพื่อทำอาชีพหรือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การทำสมุนไพร ทอผ้า จักสาน แกะสลัก เป็นต้น

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

1. ความหมายของไตรสิกขา

พระไตรปิฎกเล่มที่ 20 สุตตันตปิฎกที่ 12 (2539) ได้อธิบายเกี่ยวกับไตรสิกขาไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 ประการนี้ คือ

1. ศีล คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล ฯลฯ สมათานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิศีลสิกขา

2. สมာธิ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามทั้งหลาย ฯลฯ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า อธิจิตตสิกขา

3. ปัญญา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี้เรียกว่า ปัญญา ซึ่งในแต่ละข้อก็จะมี ความหมายที่แตกต่างกันไป พระไตรปิฎกเล่มที่ 31 สุตตันตปิฎกที่ 23 (2539) ได้กล่าวในเรื่อง ศีล ไว้ว่า อะไรชื่อว่าศีล ศีลมีเท่าไร ศีลมีอะไรเป็นสมภูฐาน ศีลเป็นที่รวมแห่งธรรมอะไร อะไรชื่อว่าศีล เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล ศีลมี 3 คือ 1. กุศลศีล 2. อกุศลศีล 3. อัปยาคตศีล

ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดขึ้นในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวม ปาณาติบาต ชื่อว่า ศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดปาณาติบาต ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวม อทินนาทาน ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดอทินนาทาน ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่า สำรวมกาเมสุมิชจาจาร ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดกาเมสุมิชจาจาร ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมมุสาวาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดมุสาวาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่า สำรวมปิสุณาวาจา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดปิสุณาวาจา ชื่อว่า ศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมมรสุวาท ชื่อว่า ศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วง ละเมิดมรสุวาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมสัมผัปปลาปะ ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดสัมผัปปลาปะ ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่า สำรวมอภิชฌา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดอภิชฌา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมพยาบาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดพยาบาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมมิจฉาทิฏฐิ ชื่อว่าศีลเพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดมิจฉาทิฏฐิ ศีลมีอยู่ 5 ประเภท คือ

1. การละปาณาติบาต ชื่อว่าศีล
2. การเว้นปาณาติบาต ชื่อว่าศีล
3. เจตนาที่เป็นข้าศึกต่อปาณาติบาต ชื่อว่าศีล

4. ความสำรวมปาณาติบาต ชื่อว่าศีล
5. ความไม่ล่วงละเมิดปาณาติบาต ชื่อว่าศีล

ศีลดังกล่าวนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อนใจ เพื่อปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปลัสสทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเฟื้อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มากเพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแหวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อง่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับเพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลดังกล่าวนี้ ชื่อว่าอิทธิศีล จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านชื่อว่าอิทธิจิต พระโยคาวจรเห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมโดยชอบ เห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น (ทั้งสองประการนี้) ชื่อว่าอิทธิปัญญา พระไตรปิฎกเล่มที่ 21 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 13 (2539) ได้กล่าวถึงเรื่องของอิทธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิ ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา 4 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
2. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ
3. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
4. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข' เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน พระไตรปิฎก เล่มที่ 23 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 15 (2539) ได้กล่าวถึง ปัญญา ไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เหตุปัจจัย 8 ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มแห่งปัญญาที่ได้แล้ว เหตุปัจจัย 8 ประการ คือ

1. อาศัยพระศาสดา หรือเพื่อนพรหมจารีรูปใดรูปหนึ่ง ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครู เป็นที่เข้าไปตั้งหิริโอตตปปะ ความรัก และความเคารพอย่างแรงกล้า นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ 1 ที่เป็นไปเพื่อได้

ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

2. อาศัยพระศาสดา หรือเพื่อนพรหมจารีรูปใดรูปหนึ่ง ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครู เป็นที่เข้าไปตั้งหิริโหดตปปะ ความรักและความเคารพอย่างแรงกล้า เธอเข้าไปหาแล้วสอบสวน ใต้ถามท่านเหล่านั้นตามเวลาอันสมควรว่า 'ท่านผู้เจริญ พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไรเนื้อความแห่งพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร' ท่านเหล่านั้นยอมเปิดเผยธรรมที่ยังไม่ได้เปิดเผย ทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่ายและบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่าง นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ 2 ที่เป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

3. ได้ฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมทำความสงบ 2 อย่าง คือ ความสงบกายและความสงบใจให้ถึงพร้อม นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ 3 ที่เป็นไปเพื่อได้ ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

4. เป็นผู้มึนศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ 4 ที่เป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

5. เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สังสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ชื่นใจ แทงตลอดดีด้วยทวิปฏิฐิ นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ 5 ที่เป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

6. เป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ 6 ที่เป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

7. อยู่ในที่ประชุมสงฆ์ ไม่พูดเรื่องราวต่าง ๆ ไม่พูดติรัจฉานกถา กล่าวธรรมเอง เชื้อเชิญผู้อื่นให้กล่าว และไม่ดูหมิ่นการนั่งอย่างพระอริยะนี้เป็นเหตุปัจจัยที่ 7 ที่เป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

8. เป็นผู้มึนปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานชั้น 5 อยู่ว่า รูปเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร ฯลฯ สัญญาเป็น

อย่างนี้ ฯลฯ สังขารเป็นอย่างนี้ ฯลฯ วิญญาณุณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณุณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณุณเป็นอย่างนี้' นี้เป็นเหตุปัจจัยที่ 8 ที่เป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2554) ได้ให้ความหมายคำว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 คำว่าสิกขาแปลว่า การศึกษา การฝึก ฝึกหัด ฝึกอบรม ได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมพัฒนา กายวาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด สิกขา 3 มีดังนี้

1. ศีล คือ การฝึกศึกษาในด้านความประพฤติระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ (Training Higher Morality)
2. สมภาติ คือ การฝึกศึกษาทางจิตใจ พัฒนาคุณธรรม สร้างความสุข เสริมคุณภาพจิตและรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมภาติ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline)
3. ปัญญา คือ การฝึกศึกษาทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)

พุทธทาสภิกขุ (อ้างอิงใน สุทัชชา พิมพ์เนา 2561) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีศีลธรรมดีแล้ว ปัญหายังคงมีเหลืออยู่ว่า คนนั้นยังไม่พ้นทุกข์ ไม่พ้นจากการเบียดเบียนของกิเลสโดยเฉพาะคือ โสภะ โทสะ โมหะ เรื่อง ศีล และ ธรรมทั้งหมดนี้มีความมุ่งหมายให้เกิดผลเพียงเป็นอยู่อย่างสงบเรียบร้อยของสังคมทั่วไป และเป็นความผาสุกขั้นต้นๆ อันเป็นวิสัยของปุถุชน มิได้หมายสูงพ้นขึ้นไปถึงการดับทุกข์ หรือตัดกิเลสเด็ดขาดสิ้นเชิง จนเป็นพระอริยะเจ้าพระพุทธศาสนามีหลักปฏิบัติให้คนไปไกลกว่าเรื่องศีลธรรม ไปไกลจนถึงกับสามารถกำจัดความหม่นหมองทุกชนิด ที่เหลือวิสัยที่ศีลธรรมจะกำจัดได้ เช่น ความยุ่งยากใจเป็นส่วนตัว ความทุกข์ในใจอันเกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และกิเลสชั้นละเอียด ซึ่งไม่อยู่ในวิสัยที่ศีลธรรมทั้งหลายจะช่วยกำจัดให้ได้จะพ้นทุกข์ได้ก็ต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมภาติและปัญญา ซึ่งสรุปโดยย่อได้ดังนี้

คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี เป็นคำเดียวกับคำ ศึกษา ในภาษาสันสกฤต คำศึกษา ในทางธรรมไม่ได้หมายถึงการเล่าเรียน ท่องตำราความรู้อย่างที่เข้าใจกันในทางโลก แต่หมายถึงการลงมือปฏิบัติที่เป็นการอบรมกาย วาจา ใจ โดยตรง คือ อบรมตนเองให้เปลี่ยนจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่งตามที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นไป

คำว่า ไตร แปลว่า สาม ไตรสิกขา ประกอบด้วย สิกขา 3 ได้แก่ ศีล สมภาติ และปัญญา ไตรสิกขานี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ สีสสิกขา เป็นสิกขาขั้นแรกสุด สีสสิกขา แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาหรือควรอบรมที่เป็นขั้นศีล แม้จะมีการจำแนกไว้เป็น ศีล 5 ศีล 8 หรือ ศีล 227 และอื่น ๆ อีกเป็นอันมากก็

ตาม แต่รวมใจความแล้วก็อยู่ตรงที่เป็นกรปฏิบัติเพื่อความปรกตีสงบเรียบร้อย ปรากฏจากโทษ
 ชั้นต้นๆ ที่เป็นไปทางกาย ทางวาจาทั้งที่เกี่ยวกับสังคมหรือส่วนตัว หรือสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่
 การเป็นอยู่คือช่วยให้คนอยู่อย่างผาสุกไม่มีเรื่องรบกวน แต่อันสูงส่งที่สำคัญที่สุดของศีลอยู่ที่การ
 เป็นบาทฐานที่งอก ที่เกิด ที่เจริญสมาธิศีลสิกขา จึงเป็นการเตรียมเบื้องต้นให้เป็นผู้อยู่ในโลก
 ด้วยลักษณะที่สะอาดบริสุทธิ์ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไปได้ง่าย ถ้ามีเรื่องรบกวนมากก็
 ยากที่จะเกิดสมาธิ

สมาธิ เป็นสิกขาขั้นที่ 2 ที่สูงขึ้นไปอีก ได้แก่การที่ผู้นั้นสามารถบังคับจิตใจของตัวเองได้ใน
 สภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการ คำว่า สมาธิที่เข้าใจกันโดยทั่วไป คือ
 ความตั้งใจมั่นแน่วแน่ เป็นจิตที่สงบ แต่สมาธิโดยสมบูรณ์ หมายถึง การทำจิตนั้นให้เหมาะสมแก่
 การงานของจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้อยู่ในลักษณะที่พร้อม ที่มีสมรรถภาพถึงที่สุดในการที่จะ
 ปฏิบัติหน้าที่ทางจิต ข้อหลังนี้เป็นความมุ่งหมายอันแท้จริงของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์
 ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งเป็นคำสำคัญที่สุด คือคำว่า กมฺมุนิโย แปลว่า สมควร
 แก่การทำงาน คำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

คำว่า สมาธิ แปลว่าจิตตั้งมั่นก็จริง แต่ต้องหมายถึงตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะ
 ปฏิบัติงานไม่ใช่ตั้งมั่นในลักษณะที่ไม่ปฏิบัติงานใด ๆ คือสงบนิ่งเฉยอยู่เฉย ๆ ผู้ที่พอใจที่จะยึดถือ
 ความหมายเป็นความสงบเฉยนั้น ก็เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิสงบเฉย ไม่มีอะไรรบกวนแล้ว
 ในขณะนั้นย่อมรู้สึกเป็นความสุขอย่างยิ่ง ก็เลยเกิดชอบความสุขชนิดนั้น เลยรักการทาสมาธิ
 ในทางนั้น ไม่ได้พอใจสมาธิในลักษณะที่จะปรับปรุงจิตให้เหมาะสมที่จะทำการพิจารณาหรือ
 ค้นคว้าสืบไป ด้วยเหตุนี้นักสมาธิส่วนใหญ่ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของความสุขอันเกิดจากความ
 สงบของจิต แล้วก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น ไม่สามารถทำสมาธิของตนให้สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นพื้นฐาน
 หรือเป็นบาทฐานของการเจริญปัญญา อันจะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง(พระนิพพาน)
 ได้ มิหนำซ้ำยังจะตกอยู่ในลักษณะของความหลง คือหลงเอารสแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธินั้น
 ทำให้ไม่ก้าวหน้าไปจนถึงปัญญาชนิดที่จะตัดตัณหาหรืออุปาทานได้สมาธิสิกขานี้เรียกอีกอย่าง
 หนึ่งว่า "จิตตสิกขา" แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาหรืออบรมในทางจิต

ปัญญา เป็นสิกขาขั้นที่ 3 เป็นการฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและ
 สมบูรณ์ถึงที่สุด คนเราตามปรกติรู้อะไรตามที่เข้าใจเขาเอง ไม่ใช่ตามที่เป็นจริง พุทธศาสนาจึงมี
 ระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่าปัญญาสิกขา เป็นส่วนสุดท้ายสำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเห็น
 แจ่มในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง "ความเห็นแจ่ม"

คำปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เป็นไปตามอำนาจเหตุผลอย่างที่ใช้กันในวงการศึกษา การพิจารณาทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้จึงจำเป็นต้องใช้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลัง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องใช้เรื่องที่มีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึก สงวนเวียน เบื่อหน่าย คลายกำหนด ในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ได้จริง หากใช้หลักเหตุผลมาวินิจฉัยก็จะได้แต่ "ความเข้าใจ" อยู่นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ปฏิบัติในทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงไม่ค่อยใส่ใจเรื่องการใช้เหตุผลมากเหมือนกับการศึกษาในศาสตร์ต่าง ๆ แต่อาศัยความรู้สึกในใจจริง ๆ ที่เคยมีเคยเป็น เคยผ่านมาแล้วแต่หนหลังเป็นสำคัญ หากแม้จะมีการเทียบเคียงด้วยเหตุผลบ้าง ก็ใช้เหตุผลโดยเอาสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลังนั้นมาเป็นเหตุผล ไม่ใช่เหตุผลจากการคำนวณทางคณิตศาสตร์ การเห็นแจ้งจึงเป็นปัญญาที่ออกผลแก่จิตใจในขณะนั้น ไม่ใช่ความรู้ความเข้าใจที่จะต้องเก็บสะสมไว้มาก ๆ เรื่อย ๆ ไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2550) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาว่า หมายถึงการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เราใช้ชีวิตที่พึงพา อวิชชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำ

อมร โสภณวิเชษฐวงศ์ และคณะ (2437) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 ประการคือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

1. ศีล คือ ข้อสำหรับอบรมความประพฤติทางกาย วาจา เพื่อให้สามารถดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสัมพันธ์กับสังคมในทางเกื้อกูลประโยชน์

2. สมาธิ คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมด้านคุณภาพและสมรรถภาพทางจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรมหรือสมาธิอย่างสูง ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงและแน่วแน่ควบคุมตนได้ด้วยดีมีสมาธิสงบบริสุทธิ์ผ่องใส เหมาะสมสำหรับใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง

3. ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาต่าง ๆ และทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ได้อย่างแท้จริงธรรมแต่ละข้อในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิปัญญา นี้ต่างมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิ เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 (อ้างอิงใน บุญรอด บุญเกิด, บุญเลิศ ของเพชร, บัณฑิตยวงศ์ทิพย์, 2558) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ ไตรสิกขา ไว้ดังนี้

1. ศีล มีความหมายว่า ปกติ คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เรามีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์ด้วย มี 2 ประเภท คือ

1.1 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์ด้วย)

1.2 สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ และรวมทั้งเทคโนโลยี อีกทั้งยังหมายถึงสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในธรรมชาติ

2. สมภาจิ หมายถึง การฝึกจิตให้เกิดความนิ่ง สงบ เย็น หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตรงตามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน จึงเรียกกง่าย ๆ ว่า "สมภาจิ"

3. ปัญญา หมายถึง การพัฒนาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจยึดติดมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ (2553) ได้ให้ความหมายของหลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนา ชีวิตเพื่อให้ประสบผลสำเร็จและเป็นคนสมบูรณ์ แบบตามแนวพุทธ มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ

ศีล คือ ความประพฤติปฏิบัติตน ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษ คือ ไม่ให้เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้ถึงความหมดจดแห่งศีล ชื่อว่า "ศีลวิสุทธิ" อันเป็นไปเพื่อถึงความหมดจดแห่งจิต ชื่อว่า "จิตตวิสุทธิ" อันจะเป็นไปเพื่อปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง ในสภาวะธรรมคือสังขาร และวิสังขารคือพระนิพพาน และพระอริยสัจ 4 ตามที่เป็นจริง

สมาธิ คือ การศึกษาวิธีการอบรมจิตให้สงบ หยุด หนึ่ง เป็นสมาธิ แนบแน่นมั่นคง ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน หรือสมถภาวนา นั้นเอง เพราะมีความหมายอย่างเดียวกัน คือ การทำให้จิตสงบตั้งมั่น

ปัญญา คือ ในที่นี้หมายถึง วิปัสสนาปัญญา หรือ ปัญญาเจตสิก ที่เกิดขึ้นพร้อมกับกุศลจิต อันมีลักษณะรู้แจ้งสภาวะของสังขารทั้งปวงว่า มีสามัญญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และรู้แจ้งชัดตลอดไปจนถึงสภาวะของวิสังขารธรรม คือ พระนิพพานและอริยสัจ 4 เป็นต้น ตามที่เป็นจริง ชื่อว่า “วิปัสสนาญาณอันสัมปยุตด้วยกุศลจิต” นั้นเอง

สรุปว่า ไตรสิกขามาจาก 2 คำ คือ คำว่า “ไตร” แปลว่า สาม ส่วน “สิกขา” แปลว่า การศึกษา การสำเนียง เมื่อรวมกันแล้วแปลว่า สิกขาสาม หรือข้อที่จะต้องศึกษาสามประการ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นหลัก สำหรับการศึกษาสาม ประการกล่าวคือศึกษาในอริศีล อธิสมาธิ และ อธิปัญญา ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น ไตรสิกขา หมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา หลักสำหรับ ผูกอบรมกายวาจา จิตใจ และปัญญาให้เจริญ ออกงาม ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน มีหลักสำคัญ 3 ประการคือ

1. ศีล คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งงาม ให้ถูกต้องตามหลัก จุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ เป็นการศึกษา ด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือดูให้เกิด มีสัมมาวาจา สัมมากรรมสัมมาจิตและสัมมาอาชีวะ เจริญออกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมด้าน ความประพฤติวินัยและความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

2. สมาธิ คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การบำเพ็ญสมถกรรมฐานของผู้บรรพชาด้วยอริยศีล ชันธเจนได้บรรลุฌาน 4 การศึกษาด้านหรือ ขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวายามะ และสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เจริญออกงามขึ้นจนบุคคล มีความพร้อมทางคุณธรรมมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญา ได้ดี

3. ปัญญา คือ ศึกษาเรื่อง ปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนบรรลุมรรค 8 คือเป็นพระอรหันต์ การศึกษาหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เจริญออกงามขึ้นจนบุคคลมี ความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่น เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา กระบวนการของการศึกษานี้ รากฐานของไตรสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ เป็นแกนนำและเป็นฐานแล้ว กระบวนการ

แห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลที่ยังไม่รู้เรียนให้รู้ เมื่อรู้แล้วยังไม่เข้าใจ พิจารณาให้เข้าใจเมื่อพิจารณา ให้เข้าใจก็ดำเนินไปได้

2. การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2539) ได้กล่าวว่า การพัฒนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนานั้น แท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา หรือสิกขา สิ่งที่ต้องศึกษา หรือสิ่งที่ต้องพัฒนาแยกออกไปเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)

2. สมာธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่ต้องคิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านไม่พลุกพล่าน กระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาริจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

3. ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระ ได้การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้าน เช่น ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องตั้งงาม ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย

พระมหาสุพร รกขิตฺตมฺโม,ดร.(2561) ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาชีวิตด้วยหลักไตรสิกขานั้น จัดเป็นอีกหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมหลักธรรมคำสอนทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา ดังสามารถอธิบายได้โดยสังเขป คือ

1. การพัฒนาด้านศิลปะ เป็นข้อประพจน์และข้อปฏิบัติที่ควรกระทำในการดำเนินชีวิต ไม่ให้ ล่วงละเมิดผิดศีลธรรมในทางกาย ซึ่งรวมไปถึงวาจาที่ได้แสดงออกมาด้วย และยังเป็นพื้นฐานของ การพัฒนามนุษย์ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ทั้งนักบวช ผู้ประพจน์ธรรม หรือคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เป็นหลักจริยธรรมที่ควรปฏิบัติในหมู่ของมวลมนุษย์ กล่าวคือ ศิลปะนั้นเป็นพื้นฐานของพรหมจรรย์เพื่อนำไปสู่จุดหมายอันสูงสุดจะต้องเริ่มที่ศิลปะที่ว่า ศิลปะ เป็นที่ตั้ง และเป็นบ่อเกิดของความดีทั้งหมด เป็นประธานของหลักธรรมทั้งปวง ดังนั้นพึงชำระศิลปะให้ บริสุทธิ์ ศิลปะเป็นเครื่องกันความทุจริต ทำจิตใจให้ร่าเริง เป็นท่าที่หยั่งลงสู่มหาสมุทร คือ พระนิพพาน พระโยคาวจรผู้เป็นปกติ เห็นภัยในวัฏสงสาร อันสุขุมและละเอียดลุ่มลึก ผู้มีปัญญาเฉียบแหลม ผู้ประพจน์ศิลปะโดยเอื้อเพื่อพึงได้บรรลุนิพพานได้โดยไม่ยากเลย

จากเนื้อความข้างต้น ศิลปะ จึงเป็นพื้นฐาน เป็นที่ตั้ง และเป็นบ่อเกิดแห่งการพัฒนาคุณธรรม อื่น ๆ ทั้งหลายให้เกิดขึ้นและงอกงามตามมา และเพื่อป้องกันการกระทำอันทุจริต ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่ความล้มเหลวของการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วย

2. การพัฒนาด้านสมาธิ เป็นกระบวนการพัฒนาตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายขั้นสูงสุดของชีวิต มนุษย์ นอกจากศิลปะแล้ว สังคมยังต้องการสมาธิมาเป็นองค์ประกอบในส่วนที่ต่อเนื่องให้เกิดการ แก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้องและเป็นระบบแบบแผนยิ่งขึ้น คือมีความเพียรพยายามชอบ เพียรที่จะสร้างความคิด มีสติชอบ และมีสมาธิชอบ เพราะมนุษย์มีกิเลสเป็นเครื่องหมักหมมสันดานอยู่ กล่าวคือ อภิชฌาวิสมโลภะ คือ ความละโมภ ไม่สม่ำเสมอ โทสะ คือ ความมีความคิดอันจะ ประทุษร้ายผู้อื่นอยู่เสมอ โกรธ คือ ความโกรธและความเกลียดชังกันและกัน อุปกานหา คือ การผูก ความอาฆาตพยาบาทเอาใจ มักจะ คือ การลบหลู่บุญคุณท่านทั้งหลาย ปราลสะ คือ การยกตน เทียมท่าน อิสสา คือ ริษยา มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ มายา คือ มายาหลอกลวง สาถะเยยะ คือ ความโอ้อวด ทัมมะ คือ หัวดี้อ สारัมมะ คือ การกล่าวแข่งดี มานะ คือ ถือตัว อติมานะ คือ การดูหมิ่นท่าน มทะ คือ ความมัวเมา และปมาทะ คือ ความเลินเล่อ

จากเนื้อความข้างต้น กิเลสทั้งหลายที่สั่งสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์นี้ จะเป็นเครื่องกัน คุณงามความดีอื่น ๆ ของมนุษย์ไว้มิให้ได้บรรลุถึงซึ่งความดี ซึ่งการพัฒนาจิตให้เข้มแข็งด้วยอานา จสมาธินั้น จึงสำคัญอย่างยิ่งต่อการขจัดเครื่องกันความดีเหล่านี้ได้

3. การพัฒนาด้านปัญญา เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งของชีวิตมนุษย์ เพราะมนุษย์ที่เกิดมา ย่อมมีพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง มีความแตกต่างกันตั้งแต่กาย วาจา และใจ ตาม พื้นฐานที่ได้รับการพัฒนาเรียนรู้ ผูกฝน หรืออบรมมา การพัฒนาศักยภาพด้านปัญญาอย่างถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนการได้ขุมทรัพย์อันประเสริฐและยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เพราะปัญญาช่วย

หล่อหลอมจิตใจให้ ตั้งงาม คิดเห็นหรือตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมถูกต้องเส้นทางโดยเนื้อแท้แล้ว ปัญญาในที่นี้ต้องเป็นไปเพื่อขจัดทุกข์สภาวะในชีวิตเพราะการรู้เห็นเท่าทันตามสภาพอริยสัจ และมีปัญญาพาให้การปฏิบัติธรรมบรรลุผลจนพ้นทุกข์ ดับทุกข์ได้ด้วยอำนาจปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอด มีความเห็นชอบ ดังในขุททกสูตรว่า ภิกษุใดเป็นคนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นอยู่ในศีล อบรมจิตและอบรมปัญญาให้เจริญ มีความเพียร มีปัญญารักษาตน ภิกษุนั้นพึงสงัดตนหาพายุได้ ราคะ โทสะและอวิชชา อันชน เหล่าใดसारอกแล้ว ชนเหล่านั้นเป็นพระอรหันต์มีอาสวะสิ้นแล้ว ตัดหาพายุ อันชนเหล่านั้นสงัดแล้ว และรูปย่อมดับไปไม่เหลือในที่ใด นาม รูป ย่อมปฏิภิกษุสัญญา รูปสัญญา และ ตัดหาพายุนั้นย่อมขาดไปในที่สุด

จากเนื้อความข้างต้น เรื่องของปัญญาจึงมีความสำคัญที่สุด เป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเพื่อขจัดกิเลส ตัณหา อวิชชา อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์จากใจที่ถูกปรุงแต่ง ดุจอาสวะอันสกปรกแปรเดืออนจิตใจ หากผู้ใดถือปฏิบัติเพื่ออบรมฝึกฝนปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ย่อมก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตไปถึงจุดสูงสุด คือ ความพ้นทุกข์ทั้งปวง มีนิพพานเป็นที่หวังได้

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2553) ได้กล่าวถึง ข้อปฏิบัติสำหรับให้ทุกคนปฏิบัติ นั้น ท่านมีลำดับไว้เป็นขั้น ๆ สำหรับคนที่ยังไม่สามารถเพียงพอที่จะปฏิบัติธรรมในขั้นสูง ก็มีข้อปฏิบัติต้น ๆ ให้ปฏิบัติไปก่อน แล้วก็ค่อย ๆ ก้าวเข้าไปหาข้อปฏิบัติขั้นสูงที่จะตัด อุปาทานหรือตัดกิเลสส่วนลึกได้อยู่ดี เหตุนี้จึงต้องมีข้อปฏิบัติหรือสิกขา เป็นขั้น ๆ ข้อปฏิบัติ 3 ขั้น ที่เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 อย่างนั้น

สิกขาขั้นที่ 1 เรียกว่า ศีล หมายถึงการประพฤติดีประพฤติถูก ตามหลักทั่ว ๆ ไปที่มีหลักอยู่ว่าไม่เป็นการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำตน ให้เดือดร้อนในการที่เกี่ยวข้องกันอยู่เป็นสังคมมนุษย์หรือเกี่ยวข้องกัน ภายในครอบครัว หรือแม้ที่สุดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งของเครื่องใช้สอยต่าง ๆ ที่เป็นของจำเป็นแก่ชีวิต ซึ่งทั้งหมดนั้นเราจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ในลักษณะที่จะไม่เกิดโทษ หรือเกิดอันตรายขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ในขั้นนี้เรียกว่าศีล ถ้าเรียกเต็มทีก็เรียกว่า ศีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่ต้องศึกษา หรือควรอบรม ที่เป็นขั้นศีล แม้จะมี การจำแนกไว้เป็น ศีลห้า ศีลแปด หรือ ศีล 227 และอื่นอีกเป็นอันมากก็ตาม แต่รวมใจความแล้ว ก็อยู่ตรงที่เป็นการปฏิบัติเพื่อความปกติสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต่าง ๆ ที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา ทั้งที่เกี่ยวข้องกับสังคม หรือส่วนตัว หรือสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ ดังที่กล่าวมานี้ทั้งนั้น รายละเอียดเรื่องศีลนั้น ๆ จะศึกษาได้จากตำรับ ตำราอันว่าด้วยเรื่องนั้นโดยเฉพาะ เป็นราย ๆ ไป

สิกขาขั้นที่ 2 ที่สูงขึ้นไปอีก เรียกว่า สมาธิ ข้อนี้ได้แก่การที่ผู้ นั้น สามารถบังคับจิตใจของตัวเองไว้ได้ ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ ให้สังเกตความหมายของคำ

ว่า สมาริ ไว้ให้ถูกต้อง โดยมากท่านทั้งหลาย ย่อมจะได้ยินได้ฟังมาแต่ก่อน ว่าสมารินั้น คือความ ตั้งใจมั่นแน่วแน่ถึงกับว่าผู้นั้นแน็งเหมือนกับท่อนไม้ หรือคนตายไปเลย อย่างนั้นเสียโดยมาก หรือ ที่ดีกว่านั้น ก็มักจะกล่าวกันแต่เพียงว่า เป็นจิตที่สงบ เป็นจิตบริสุทธิ์

คำว่าสมาริ แปลว่า จิตตั้งมั่น ก็จริง แต่ต้องหมายถึงตั้งมั่นใน ลักษณะที่พร้อมที่จะ ปฏิบัติงาน ไม่ใช่ตั้งมั่นในลักษณะที่ไม่ปฏิบัติงานใด ๆ คือสงบนิ่งเฉยอยู่เฉยๆ เพราะมีความเข้าใจ ผิดบางสิ่งบางอย่างในเรื่องนี้ มาตั้งแต่แรก แล้วก็เลยยึดถือกันเสียอย่างนั้น อีกประการหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความสับสนกันขึ้น หรือพอใจในทางที่จะยึดถือความหมายเป็นความสงบเสียบมากกว่าอย่างอื่น นั้น มันมี ลู่ทางอยู่บ้างเหมือนกัน คือเมื่อจิตเป็นสมาริสงบเสียบไม่มีอะไรบกวน แล้ว ในขณะที่นั้น ย่อมรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่ง ที่นี้คนก็เกิดชอบความสุขพอใจความสุขชนิดนั้น

เพราะเหตุฉะนั้นเอง บุคคลส่วนใหญ่จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจ ของความสุข อันเกิดจากความ สงบของจิต แล้วก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น ไม่สามารถทำสมาริของตนให้สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นพื้นฐาน หรือเป็น บาทฐานของการเจริญปัญญา อันจะทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้ มีหน้าซ้ำยังจะตกอยู่ใน ลักษณะของความหลง คือหลงเอารสแห่งความสุข ที่เกิดจากสมารินั้นเป็นพระนิพพานไปเสียแต่ขั้น นี้ก็มีแล้วก็เลยติดตัง ถอนตัวออกจากความพอใจนั้นไม่ได้ทำให้เกิดการไม่ก้าวหน้าไปจนถึง ปัญญา ชนิดที่จะตัดต้นหาหรืออุปาทานได้ ฉะนั้น เราควรจะเข้าใจคำว่า สมาริกันให้ถูกต้อง สิ่งที่เราเรียกว่า "สมาริ" นี้ท่านเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "จิตตสิกขา" แปลว่าสิ่งที่ควรศึกษาหรืออบรม ในทางบังคับจิต หรือเกี่ยวกับจิต จัดเป็นสิกขาที่ 2 ต่อจากศีลสิกขา

สิกขาชั้นที่ 3 เรียกว่า ปัญญา สิกขาคำนี้หมายถึง การฝึกฝนอบรม ทำให้เกิดความรู้ความ เข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุด ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ความหมายของเรื่องนี้ สำคัญอยู่ตรง ที่คำว่า "ตามที่เป็นจริง" หรือตามที่พระบาลีว่า ยถาภูตัง แปลว่าตามที่ มันเป็นจริง คนเราตามปกติไม่สามารถรู้อะไร ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริง คือมักถูกต้องแต่ตามที่เราเข้าใจเอาเอง หรือสมมติกันโดยมาก มันจึง ไม่ใช่ "ตามที่เป็นจริง" หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ไม่สมบูรณ์ ด้วย เหตุนี้ ทางพุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่าปัญญาสิกขาขึ้นอีกส่วนหนึ่ง เป็นส่วนสุดท้าย สำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเข้าใจ และความเห็นแจ้งทั้งหลายทั้งปวง ตามที่เป็นจริงและ โดยสมบูรณ์ กล่าวคือ ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาต้องเป็นการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจจริง ด้วยการผ่านสิ่งนั้น ๆ ไปแล้ว โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ที่เรียกว่าผ่านสิ่งนั้น ๆ ไปแล้วนั้น หมายถึงอาการที่เรา ชอบใช้เรียกด้วยคำต่างประเทศคำหนึ่ง คือคำว่า experience คำนี้หมายถึง ความรู้สึกด้วยใจจริง ในสิ่งที่ได้ ผ่านไปแล้ว จนฝังใจแน่น ไม่อาจลืมเลือนได้เพราะฉะนั้นในการ พิจารณาทางปัญญา ตามสิกขาข้อนี้จึงจำเป็นต้องใช้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ ผ่านมาแล้วแต่หนหลังในชีวิตของเราเอง เป็น

เครื่องพิจารณาหรืออย่าง น้อยที่สุด ก็ต้องใช้เรื่องที่มีน้ำหนักมาก พอที่จะทำให้จิตใจของเราเกิดความสลัด สังเวช เบื่อหน่าย ในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหล่านั้นได้จริง ๆ สรุปความในตอนนี่ว่า สิกขามืออยู่ 3 สิกขาด้วยกัน คือ

1. ศีล คือ การฝึกฝนอบรมให้ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง ทั้งที่เกี่ยวแก่สังคมทั้งหมด ทั้งที่เกี่ยวแก่ครอบครัว ทั้งที่เกี่ยวกับสิ่งของ ไม่มีชีวิตจิตวิญญาณ

2. สมာธิ คือ การฝึกฝนให้มีความสามารถบังคับจิตให้อยู่ใน อำนาจ ให้สงบเยือกเป็นสุขก็ได้ให้บริสุทธิ์สะอาดดีก็ได้ให้สามารถ คือ ว่ามีสมรรถภาพพร้อมที่จะปฏิบัติงานใด ๆ ต่อไปก็ได้

3. ปัญญา คือ การอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงถึงที่สุด จนถึงกับถอนความยึดถือ ด้วยอุบาทฐาน คือถอนความโง่หลงต่าง ๆ ออกไปได้จากใจ ซึ่งเป็นการถอนจิตใจให้หลุดออกมาเสียจากสิ่งที่มีมันเคยเข้าไปผูกพันไว้ตั้งแต่ต้นมา

ดังนั้น ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นและสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดแจ้ง ไตรสิกขาก็เป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ และสำหรับบุคคลที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานั้นย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มีระเบียบวินัยเคารพกฎหมายและอยู่ในกรอบวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของสังคม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บุคคลงดเว้นกายทุจริต วาจทุจริต และประพฤติแต่กายสุจริต วาจสุจริต อันเป็นไปตามหลักของศีล เรียกว่า กายภาวนา เป็นวิธีการพัฒนาบุคคลด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายและวาจา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคมเฉพาะพฤติกรรมในด้านดี

2. ทำให้บุคคลมีจิตใจและอารมณ์มั่นคงเป็นผู้มีความเชื่อเพื่อเชื่อแม่แก่คนอื่นและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลงดเว้นจากความโลภความพยาบาทแล้วให้ประพฤติในมโนสุจริต ไม่โลภ ไม่พยาบาท มีจิตใจเสียสละและยินดีให้อภัย เป็นการพัฒนาจิตใจตามหลักของสมาธิที่เรียกว่า จิตภาวนา

3. ทำให้บุคคลรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงอันเป็นสัมมาทิฐิ เป็นการพัฒนาบุคคลตามหลักของปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การปฏิบัติข้อนี้เป็นการพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างแจ่มแจ้งจนถึงสัมมาญาณและบรรลूसัมมาวิมุตติ คือ หลุดพ้นจากกิเลสได้โดยสิ้นเชิง (บรรลุนิพพาน)

บริบทชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก แต่เดิมเป็นสำนักงาน มดุงครรภ์ เริ่มก่อตั้ง ปี พ.ศ. 2510 ตั้งอยู่ เลขที่ 133 หมู่ 8 ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยเงินบริจาคของนายบางและนางมี เหมือนมี เป็นเงิน 17,000 บาทและที่ดินจำนวน 1 ไร่ ต่อมา ปี พ.ศ. 2527 ได้รับเงินงบประมาณ ก่อสร้างอาคารสถานีอนามัยใหม่ (อาคารปัจจุบัน) และบ้านพักจำนวน 2 หลัง ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2538 ได้รับเงินงบประมาณ ในการก่อสร้างบ้านพัก ระดับ 3-4 จำนวน 1 หลังและในปี 2555 กระทรวงสาธารณสุขให้เปลี่ยนมาใช้ชื่อ “โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาขุม”

ในปี 2556 ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกร่วมกับ ฝ่ายทันตกรรมของโรงพยาบาลพรหมพิราม เปิดให้บริการด้านทันตกรรม โดยได้รับการสนับสนุน ญูนิตทันตกรรม และเจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข มาให้บริการด้านทันตกรรมแก่ประชาชนในเขต รับผิดชอบ ทางผู้นำชุมชนและประชาชนในพื้นที่จึงได้จัดให้มีการทอดผ้าป่า เพื่อหารายได้มา ปรับปรุงอาคารสถานที่สำหรับสร้างห้องทันตกรรม ห้องสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ห้องตรวจผู้ป่วย ทั่วไป และห้องฉุกเฉิน โดยวางแผนปรับปรุงห้องและจัดพื้นที่ให้เหมาะสมเพียงพอสำหรับผู้มารับบริการ เกิดความสะดวกสบายสำหรับคนไข้ผู้พิการ ผู้สูงวัยที่นั่งรถเข็น และให้บริการได้ทันเวลา สำหรับการปฐมพยาบาล และส่งต่อผู้ป่วยในกรณีฉุกเฉิน ได้ตามมาตรฐาน

ในปีงบประมาณ 2558 ได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการสร้างอาคารโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล หลังใหม่ ในที่ดินของ คุณเฉลียว สวัสดิ์ ผู้บริจาคที่ดิน จำนวน 5 ไร่ เพื่อ สร้างอาคารให้บริการและบ้านพักสำหรับเจ้าหน้าที่ ได้เริ่มก่อสร้างในปลายปี 2558 แล้วเสร็จเมื่อ เดือน ม.ค.2559 และได้เปิดให้บริการแก่ประชาชนเมื่อ วันที่ 1 เมษายน 2560 จึงทำให้โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาขุมหลังเก่าว่างลงและไม่มีการใช้งานอีก ในเลาดต่อมา คุณเฉลียว สวัสดิ์ ได้ทำการขอยืมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาขุมหลังเก่านี้มาทำเป็น ชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก และให้การสนับสนุนในด้าน งบประมาณมาต่าง ๆ มาจนถึงปัจจุบัน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาขุม, 2563)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), (2560), การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางปัญญา (ค่าเฉลี่ย = 4.00) และสุขภาวะทางสังคม (ค่าเฉลี่ย =

3.73) อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย (ค่าเฉลี่ย = 3.74) สุขภาวะทางจิตใจ (ค่าเฉลี่ย = 3.40) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ พิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.65) สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.77) สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.32) สุขภาวะทางปัญญา คือเข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.92) ส่วนความแตกต่างของระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน 3 ด้าน คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญา โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนสุขภาวะทางจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน 1 ด้าน คือ สุขภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บุญรอด บุญเกิด, บุญเลิศ ยองเพชร, ปัทวี สัตยวงศ์ทิพย์, (2558), การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา, ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา 2) ระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ($X = 4.04$) หลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี ($X = 4.36$) 3) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน ($t = 8.10$, $df = 29$) โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านสังคมและด้านจิตใจ ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว, (2557), พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามจะเป็นเพศหญิงอายุระหว่าง 60 - 69 ปีมากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรส มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มากกว่าครึ่งมีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือน มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย มี

แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ ได้รับจากสวัสดิการจากรัฐ มีภาวะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีสัดส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวใกล้เคียงกัน โดยพบว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด รองลงมาคือ โรคเบาหวาน และการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่ดีที่สุด รองลงมาคือ การปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย การจัดการความเครียด และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่ำที่สุด และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส รายได้ ความพอเพียงของรายได้ และภาวะการณมีโรคประจำตัวแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศระดับการศึกษาแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่แตกต่างกัน

สุหัชชา พิมพ์เนาว์,(2561), การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผู้เรียนกลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า สภาพการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม มีหลักสูตรที่กำหนดแนวทางการพัฒนาผู้เรียนตามหลักไตรสิกขา และสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา ด้านการจัดการเรียนรู้ ครูมีแผนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักไตรสิกขา มีวิธีการสอนที่หลากหลาย ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสื่อและเทคโนโลยี มีการใช้สื่อที่สอดคล้องและเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา นักเรียนมีส่วนร่วมในการใช้สื่อการสอน ด้านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มีกิจกรรมริเริ่มโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักเรียนได้เรียนรู้นอกห้องเรียน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการวัดและประเมินผล มีการวัดประเมินผลครอบคลุมสภาพจริงตามหลักไตรสิกขา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติด้านแนวทางและข้อเสนอแนะ พบว่า 1) ควรจัดให้มีการฝึกอบรมไตรสิกขาแก่บุคลากร โดยเน้นที่การปฏิบัติจริงและจัดทำคู่มือการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา 2) ควรนำนักเรียนร่วมทำกิจกรรมของวัดและชุมชนเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์และมีเจตคติที่ดีต่อกันระหว่างโรงเรียนและชุมชน 3) ควรส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างชุมชนและผู้ปกครอง 4) ควรมีการอบรมบุคลากรในเรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธธรรม เพื่อให้ครูมีทัศนคติที่ตรงกัน 5) ควรจัดให้มีกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการเป็นกัลยาณมิตรระหว่างครู ผู้บริหาร นักเรียนและชุมชน 6) ควรส่งเสริมการฝึกสมาธิ เจริญปัญญาในชุมชนด้วย 7) ควรประสานความร่วมมือในการดำเนินงานจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาอย่างจริงจังจากชุมชน และทำความเข้าใจแก่ผู้ปกครองในด้านการดำเนินงานจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

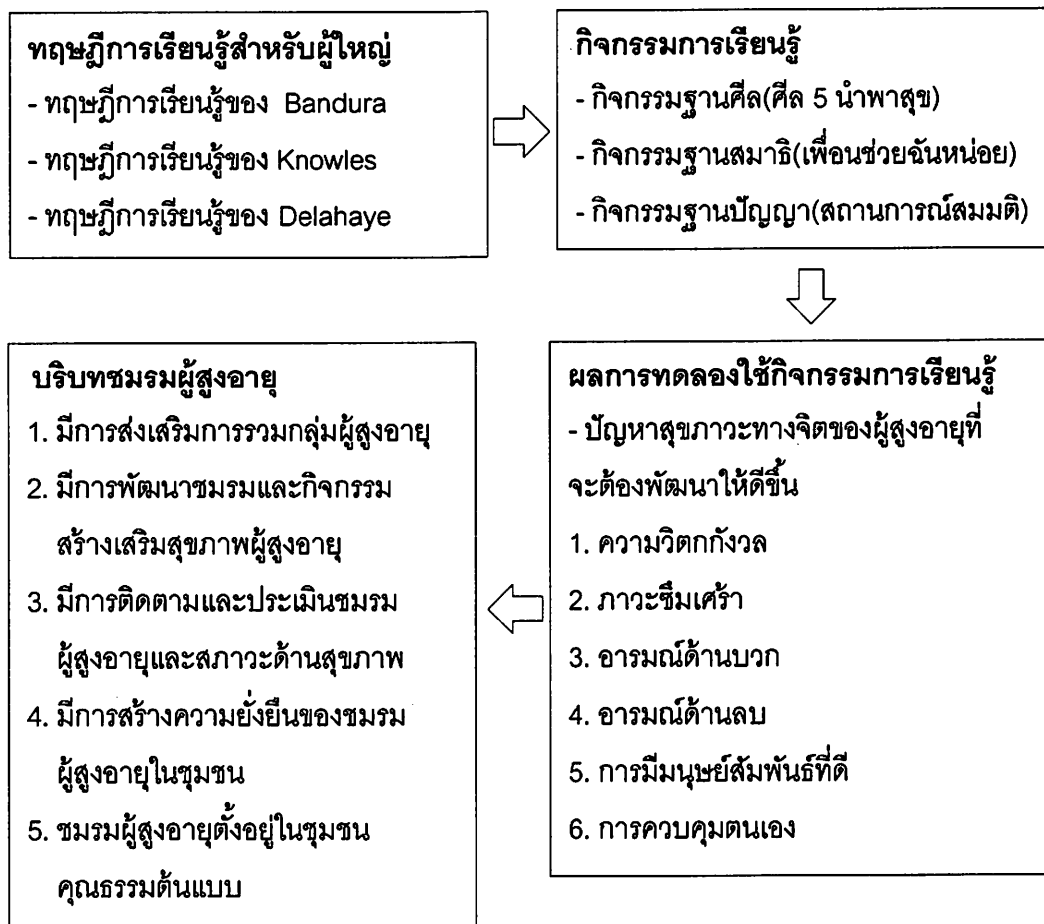
สุพากรณ์ ก้นยะตีบ, (2560), หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมให้รูปแบบการจัดตั้งโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมာธิปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สติภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา

ในด้านประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาพบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจมาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในบั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านสติหรือสังคัม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตนให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน

พระชฎานันท์ กิตติปัญญา, พระวุฒิชัย มหาสทุโท, เดชา ตาละนิ๊ก, สกฤณา คงจันทร์, (2562), การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีผู้สูงอายุชุมชนบ้านไร่ ตำบลทุ่งด้อม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ 3 ด้านคือ 1) ด้านศีล 2) ด้านสมาธิ และ 3) ด้านปัญญาทั้ง 3 ด้านนี้ ถูกนำไปใช้กับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุของชุมชนบ้านไร่ 3 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ และ 3) ด้านปัญญา ผลการดำเนินงานชี้ให้เห็นว่า เมื่อผู้สูงอายุ มีการประยุกต์ใช้หลักทางพุทธศาสนาคือพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองคือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเองและระวังตนเองในเรื่องของ ร่างกายและจิตใจ แนวทางแก้ไขควรเพิ่มคือ ลูกหลาน

ควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด จัดสร้างกิจกรรม เกี่ยวกับการอบรมธรรมะสู่ชุมชนให้แก่ผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมโครงการธรรมะเยียวยา กิจกรรม การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะเพื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุในชุมชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุป่วยติดเตียงอยากให้องค์กรของภาครัฐ เช่น สาธารณสุขตำบลเทศบาลสันป่าตองได้ดูแลผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง เป็นต้น

กรอบแนวคิด



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก การวิจัยในครั้งนี้จะใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participation observation) แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต และแบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เจ้าคณะอำเภอพรหมพิราม จำนวน 1 รูป ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน และคณะชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 ได้แก่ สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 20 คน ในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งได้มาจากการกรอกแบบสำรวจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนโดยการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับเป็นกรอบการสร้างเครื่องมือที่ใช้สำหรับในการวิจัย มีดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งมีทั้งหมด 3 กิจกรรม ประกอบด้วย

- 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)
- 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)
- 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

2. แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ไว้ 3 ประเด็น ได้แก่

- 1) ความรู้ในหลักไตรสิกขา
- 2) ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ
- 3) การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

3. แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เป็นการสังเกตการร่วมกิจกรรมการสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาตามสภาพจริง

4. แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต เป็นแบบบันทึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยการสัมภาษณ์

5. แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เป็นแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. สร้างกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษา วิเคราะห์เอกสาร วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และทฤษฎีเกี่ยวข้องกับไตรสิกขา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรม

2) จัดทำรูปแบบกิจกรรมและกำหนดลักษณะกิจกรรมโดยใช้หลักไตรสิกขาให้ตรงกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

2. สร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participation observation) แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต และแบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

3. นำเครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำก่อนที่จะนำมาปรับปรุงและนำไปใช้จริง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากเครื่องมือได้รับการปรับปรุงแล้ว ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปใช้โดยารเก็บข้อมูลภาคสนามซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ประสานงานต่อผู้นำชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งเก็บข้อมูลถึงกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยได้ประชาคมเพื่อขอความคิดเห็นและทำความเข้าใจกับผู้นำชุมชนประธานชมรมผู้สูงอายุและกลุ่มผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งผลการประชาคมในครั้งนี้คือผู้นำทุกฝ่าย อนุมัติ ให้ใช้พื้นที่ในการทำวิจัยได้
3. ก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุถึงความรู้ในหลักไตรสิกขา ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เมื่อทำการสัมภาษณ์เสร็จก็เริ่มการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้
4. ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขาในชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ระหว่างการทำกิจกรรมผู้วิจัยก็ได้ทำการบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมควบคู่กันไป
5. เมื่อใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เสร็จแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้ง เป็นการสัมภาษณ์หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้
6. แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เป็นแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารวิชาการ และข้อมูลจากบันทึกภาคสนามที่เป็นส่วนบันทึกละเอียดแบบพรรณนา ที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย หลังจากนั้นจะนำเสนอรายงานแบบพรรณนาเชิงวิเคราะห์

การตรวจสอบข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบคุณภาพความน่าเชื่อถือโดยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้าจากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกันโดยใช้การสัมภาษณ์ การสังเกต การประเมิน การบันทึกการเยี่ยม

บ้าน ควบคู่กับการซักถามพร้อมกันก็ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเอกสาร เพื่อความแน่นอนว่า
เหมาะสมหรือไม่ เมื่อข้อมูลมีความถูกต้องแล้ว หลังจากนั้นจึงจำแนกข้อมูลออกเป็นประเภทหรือ
แบ่งไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้เข้ามาเป็นบทบาท เพื่อให้ให้ผู้สูงอายุได้มีทักษะในกระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้นั้นมีอยู่ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles และทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye เพื่อนำมาเป็นกรอบในการพัฒนา "กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก" ขึ้นมา ซึ่งในขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการประชาคม การสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. การประชาคม ผู้วิจัยได้ทำการประชาคมกับผู้นำชุมชน กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และตัวผู้สูงอายุ เพื่อที่จะทำการชี้แจงและแจ้งวัตถุประสงค์ของการลงพื้นที่ทำวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดในการประชาคมดังนี้

ผู้วิจัย... "ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการวิจัยว่าเป็นอย่างไร และอย่างไรถึงทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ ก็ด้วยบริบทของชุมชนนั้น เป็นชุมชนขนาดใหญ่จึงทำให้มีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก อีกทั้งจากที่ผู้วิจัยได้สังเกตผู้สูงอายุส่วนมากจะอยู่กับบ้านเพียงลำพังเนื่องจากลูกหลานไปทำงานตั้งแต่เช้าถึงตอนเย็น บางบ้านลูกหลานไปทำงานต่างจังหวัดผู้สูงอายุจึงรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน ซึ่งสิ่งที่การถูกทำให้อยู่คนเดียวเพียงลำพังนั้นก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจเหมือนกันซึ่งวัยนี้เป็นวัยที่สมควรได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะในด้านของจิตใจ ถ้าจิตใจดีผู้สูงอายุก็มีความร่าเริงแจ่มใส แต่ถ้าจิตใจน้อยเหี่ยวก็ทำให้รู้สึกท้อแท้หรืออาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย"

ผู้วิจัย...“ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับ คือ ผู้สูงอายุจะได้นำหลักธรรมทางศาสนา มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่งให้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ และมีสุขภาพทางจิตที่ดีถึงแม้ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเองตามธรรมชาติ”

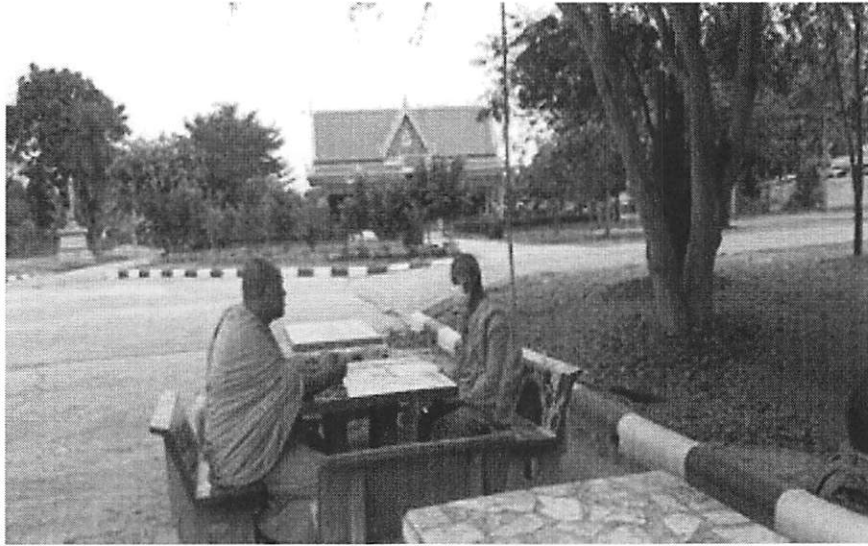
ผู้วิจัย..“ได้ขอประชามติในการอนุมัติให้ใช้พื้นที่สำหรับการทำวิจัย”

ผู้นำชุมชนและกรรมการชมรมผู้สูงอายุ...“ผลประชามติ (อนุมัติ)”

[ประชามติ, 5 มีนาคม 2564]

โดยจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการประชามติกับผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อที่จะทำการพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ ซึ่งหลักธรรมนั้นคือ “ไตรสิกขา” โดยผู้นำชุมชนได้ถามผู้วิจัยว่าการนำกิจกรรมการเรียนรู้มาใช้กับผู้สูงอายุแล้วผู้สูงอายุจะได้อะไรจากกิจกรรมการเรียนรู้เพราะผู้สูงอายุบางคนไม่รู้หนังสือจะปฏิบัติได้อย่างไร โดยผู้วิจัยได้อธิบายว่าไม่ยากเลยที่เราจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นได้รู้ถึงเนื้อหาของ “ไตรสิกขา” จริงอยู่ที่ผู้สูงอายุไม่ค่อยรู้หนังสือแต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็สามารถรับรู้ได้ด้วยการปฏิบัติหรือลงมือกระทำและการบรรยายให้จดจำ ซึ่งวิธีเหล่านี้สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง อีกทั้งยังป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะส่งผลด้านลบต่อสุขภาพทางจิตได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในการประชามติครั้งนี้ ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ได้ทำการปรึกษากันภายในก่อนที่จะบอกผู้วิจัยว่าสามารถใช้พื้นที่สำหรับทำวิจัยได้หรือไม่ หลังจากได้ทำการปรึกษากันภายในแล้ว จึงลงประชามติในการขอใช้พื้นที่สำหรับการวิจัย โดยผลการประชามติในครั้งนี้คือ “อนุมัติ” ให้ใช้พื้นที่ทำวิจัยได้

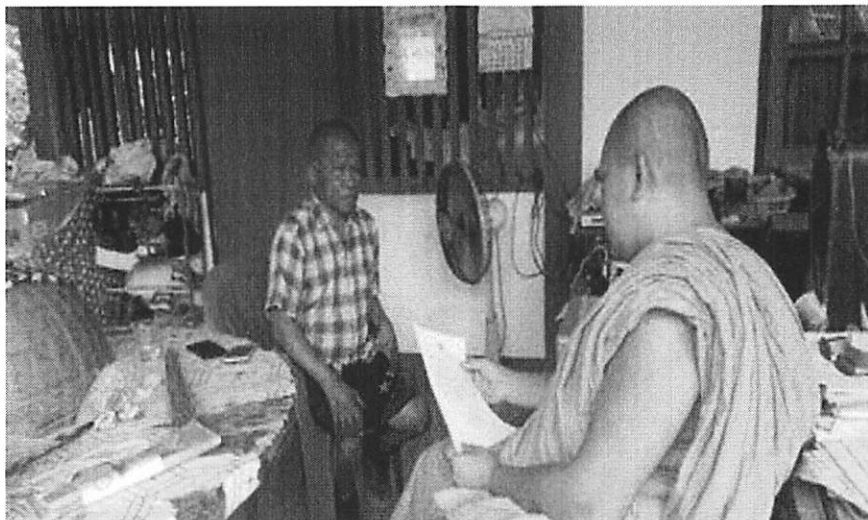
2. การสัมภาษณ์ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการประชามติเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้วิจัยจึงได้สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน และผู้สูงอายุจำนวน 20 คน ถึงความรู้ในเรื่องของไตรสิกขา ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้เพื่อจะประเมินผู้สูงอายุมีความรู้ที่เป็นพื้นฐานในเรื่องของไตรสิกขา มากน้อยเพียงใด อีกทั้งประเมินปัญหาด้านสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุและตลอดในการนำหลักไตรสิกขาไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ซึ่งในการสัมภาษณ์ครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์ก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อที่จะได้กำหนดแนวทางของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุ ซึ่งบทสัมภาษณ์มีรายละเอียดดังนี้



ภาพ 4.2 สัมภาษณ์เจ้าคณะอำเภอ

...“ในเรื่องของไตรสิกขา ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้เป็นหลักธรรมที่บุคคลทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างไม่จำกัด...ด้านปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ นั้น ก็มีบ้างเป็นบางเวลานั้นแหละก็เพราะว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่ไม่สามารถทำงานที่หนักได้เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพและสามารถทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตได้...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ผู้สูงอายุสามารถที่จะนำหลักธรรมนี้ไปปฏิบัติได้ก็นั่นแหละ ดังนั้นจึงใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไม่ประมาท โดยใช้ปัญญาเข้ามาคิดหาทางแก้ไขอย่างเป็นระบบและมีวิจาร์ณญาณ”

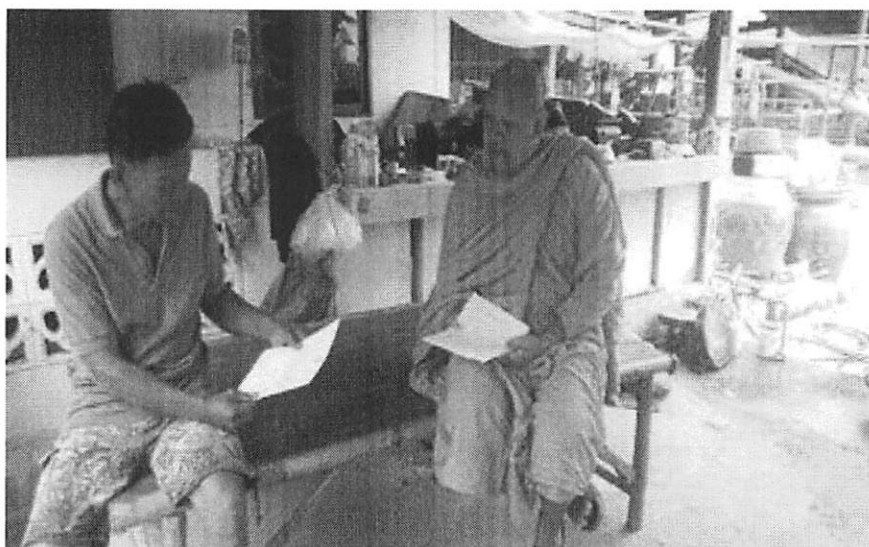
[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 1, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.3 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน

...“ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมนั้นแหละ...ปัญหาด้าน สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ นั้น ก็มีบ้างแหละเพราะว่าเขาอยู่คนเดียวไม่ค่อยได้ไปไหน เขา คงจะเบื่อมัน...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ถ้าผู้สูงอายุนำหลักธรรมนี้ไปปฏิบัติก็คงจะดี เพราะว่าสามารถแก้ปัญหาการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้”

[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 2, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.4 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน

...“ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมทางสายกลางที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แต่สำหรับผู้สูงอายุนั้นผมคิดว่าเขาคงไม่รู้ว่าไตรสิกขาคืออะไร... ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุก็มีบ้างแหละคุณ(พระ) เพราะปัญหาเหล่านี้ ผู้สูงอายุได้เจออยู่ทุกวัน เช่น ความเบื่อหน่าย อารมณ์หงุดหงิด...การปฏิบัติตนตาม หลักไตรสิกขา ผมคิดว่าถ้าผู้สูงอายุรู้ว่าไตรสิกขาคืออะไร ผู้สูงอายุก็สามารถนำ หลักธรรมนี้ไปปฏิบัติตามความเหมาะสมได้”

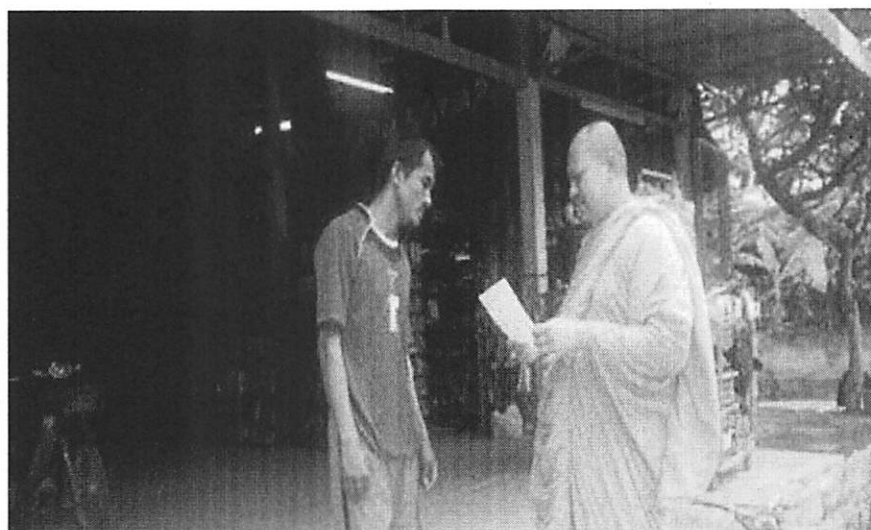
[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 3, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.5 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้นหรือ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรม
ที่ผู้สูงอายุควรนำไปปฏิบัติ...ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต ผู้สูงอายุนั้นมีปัญหาด้านนี้มาก
เลย เพราะที่ต้องเจอปัญหาด้านต่าง ๆ เข้ามารุมเร้า ไม่ว่าจะด้านร่างกาย ด้านสังคม
ปัญหาเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็นแน่...การปฏิบัติตนตามหลัก
ไตรสิกขา ผู้สูงอายุจำเป็นต้องทำอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมเหล่านี้มาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญหา
หาทางพ้นทุกข์ทางใจ”

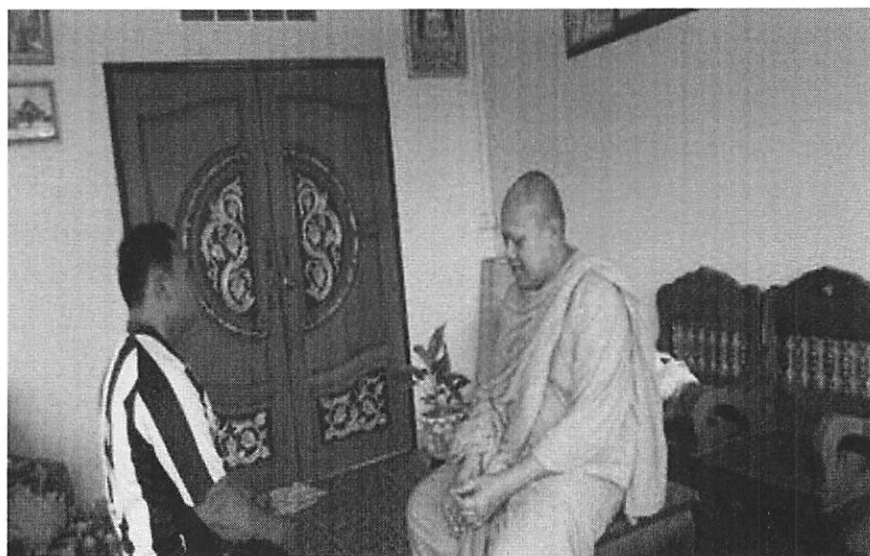
[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 4, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.6 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน

...“ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ปัญหาเหล่านี้มีมากในกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะว่าเมื่อเกิดโรคภัย ก็ส่งผลต่อจิตใจให้ห่อเหี่ยว...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ควรนำหลักธรรมนี้ไปใช้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดปัญญาในการใช้ชีวิต”

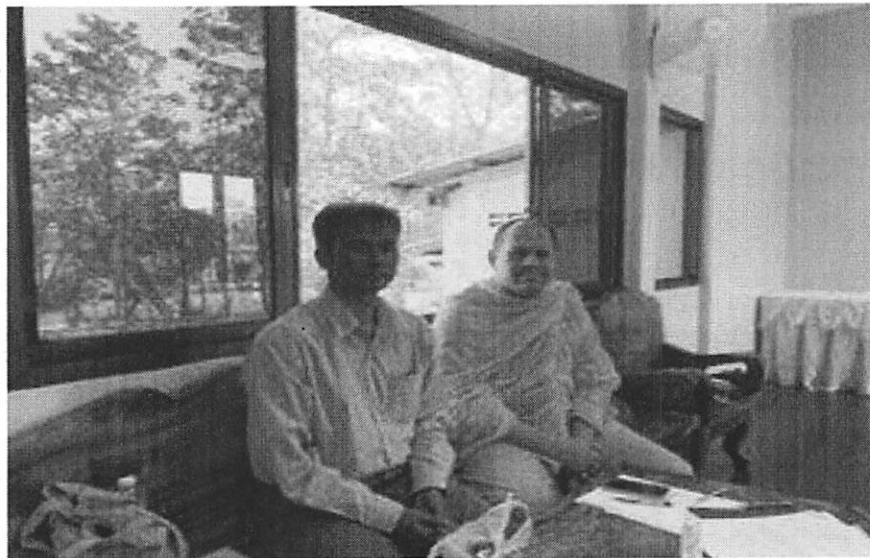
[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 5, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.7 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน

...“ไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติด้านศีล สมาธิ ปัญญา...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต สำหรับผู้สูงอายุนั้น ย่อมมีปัญหาหลายด้านจนทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ผู้สูงอายุย่อมจะต้องนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา”

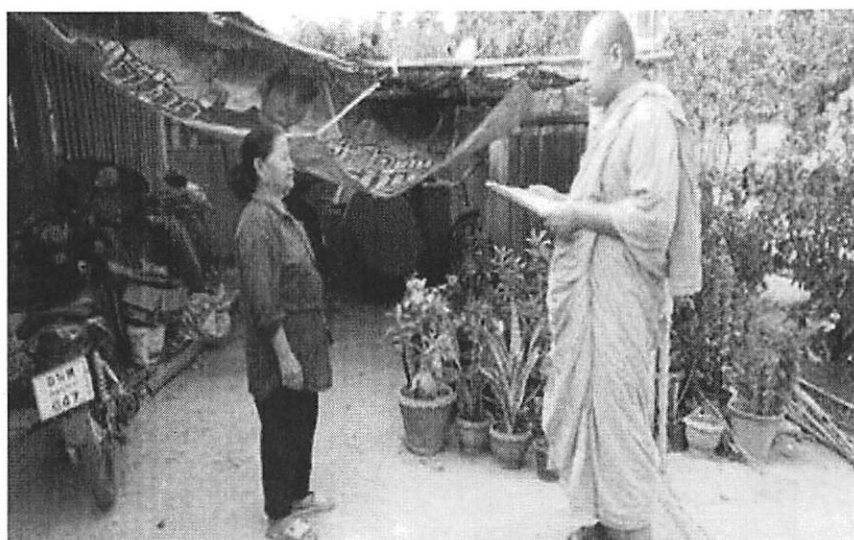
[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 6, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.8 สัมภาษณ์ประธานชมรมผู้สูงอายุ

...“ผมคิดว่าไตรสิกขา คือ หลักปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา..ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ย่อมมีปัญหามากมายที่ทำให้จิตใจนั้นอ่อนแอ โดยไม่มีใครให้คำปรึกษาในด้านนี้ จึงหาทางออกด้วยตนเอง ผิดบ้าง ถูกต้อง โดยไม่มีหลักแก้ปัญหาก็แท้จริง...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คงจะดีหากว่าถ้าผู้สูงอายุจะนำหลักไตรสิกขามาปฏิบัติ ก็เพื่อให้เกิดทักษะการใช้ชีวิตที่ถูกต้องตามหลักธรรม และมีแนวทางเผชิญหน้ากับความจริงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม”

[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 7, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.9 สัมภาษณ์รองประธานชมรมผู้สูงอายุ

...“ไตรสิกขา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละ...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต เมื่อเกิดโรคภัย ก็ส่งผลต่อจิตใจให้ห่อเหี่ยว...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ควรนำ หลักธรรมนี้ไปใช้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาใช้ชีวิต”

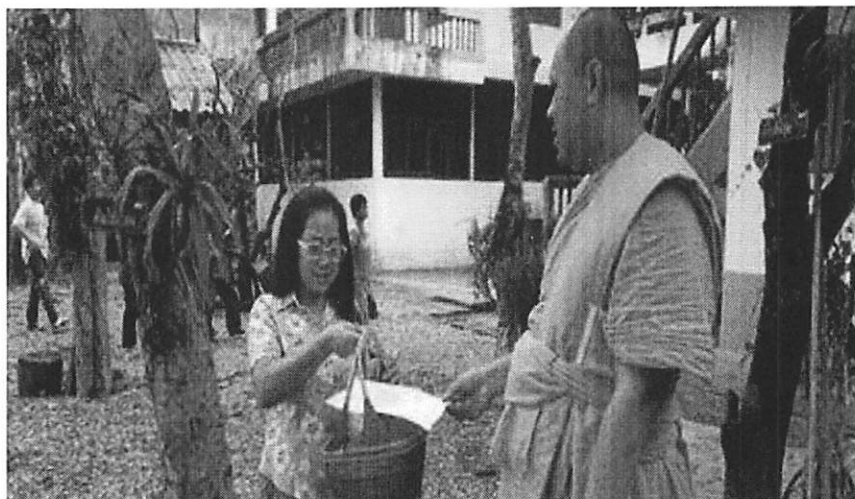
[ผู้ให้ข้อมูลหญิงคนที่ 8, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.10 สัมภาษณ์รองประธานชมรมผู้สูงอายุ

...ไตรสิกขา ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมในการฝึกอบรมตนเอง...ปัญหาสุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุมีปัญหามากมาย เช่น ไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา...เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ที่จะต้องนำมาฝึกตนเองให้มีความรู้มากขึ้น

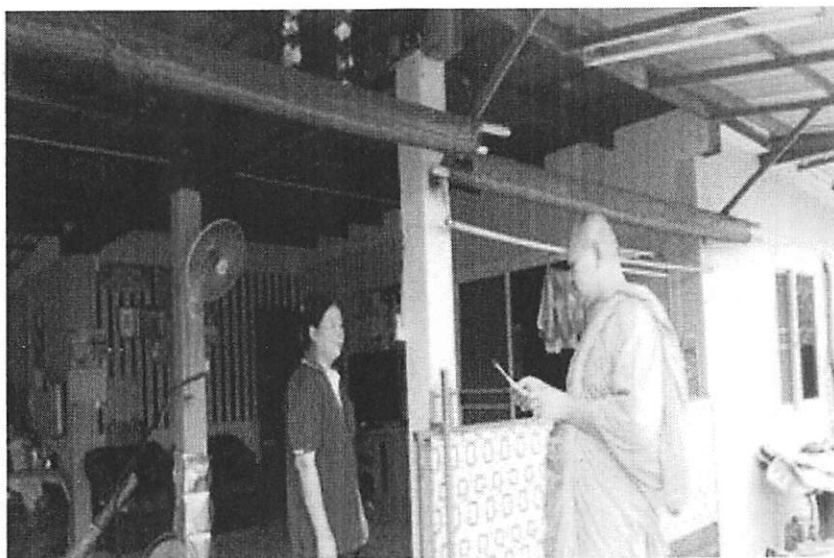
[ผู้ให้ข้อมูลหญิงคนที่ 9, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.11 สัมภาษณ์เลขา/ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุ

...“ไตรสิกขาเหรอ ไม่ค่อยรู้จักเท่าไร แต่ถ้าเป็นศีล 5 ก็พอรู้บ้างแหละคุณ (พระ)...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ควรเอาใจใส่ให้มาก ก็เพราะว่าเป็นวัยที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงสักเท่าไร เมื่อมีอาการปวดหรือป่วยก็ส่งผลต่อจิตใจให้อ่อนแอ... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา แต่ถ้าเรานำเพียงแค่ศีล 5 มาให้ผู้สูงอายุปฏิบัติแล้ว คงจะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

[ผู้ให้ข้อมูลหญิงคนที่ 10, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.12 เจริญญิกขมรมผู้สูงอายุนานาชม

...“ไตรสิกขานั้นเหรอ ก็พอรู้บ้างว่ามีศีล 5 ส่วนมากก็ยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไรเหรอ...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ฉันทคิดว่าตัวผู้สูงอายุก็คงจะมีปัญหาด้านนี้บ้างแหละ ก็ในเมื่อทำงานอะไรหนักไม่ค่อยจะได้ ปัญหาด้านสุขภาพ เหล่านี้แหละคุณ(พระ) ที่จะส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตได้...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คงจะดีถ้าหากผู้สูงอายุจะนำหลักไตรสิกขามาปฏิบัติ เพื่อที่จะทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น”

[ผู้ให้ข้อมูลหญิงคนที่ 11, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เจ้าคณะอำเภอพรหมพิราม ผู้นำชุมชน และ คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสิกขา คือ ข้อศึกษาที่พระพุทธเจ้าได้กำหนดเอาไว้ จะมีอยู่ 3 เรื่อง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในเรื่องของศีลจะเป็นพฤติกรรมของคน ทางกาย วาจา และใจ ดังนั้น การที่จะพัฒนาจิตใจของมนุษย์โดยตรง เป้าหมายคือ ความสงบสุขในจิตใจ การควบคุมอารมณ์

ของตนเอง การที่คนเราจะควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้นั้นจะต้องมีการศึกษาขั้นพื้นฐานในเรื่องของศีลมาก่อน จึงจะสามารถจัดระเบียบในเรื่องของศีลได้ซึ่งส่งผลต่อการฝึกใจ ส่วนในด้านปัญญา คือ เป็นการใช้ธรรมะเพื่อให้เกิดปัญญาและให้เข้าใจสภาวะความจริงของชีวิตความจริงของโลกซึ่งชีวิตของคนเรานั้นจะมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ในเรื่องไตรลักษณ์ไปพร้อม ๆ กัน

ด้านสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ที่อายุมากขึ้นมักจะผ่านประสบการณ์ชีวิตหลาย ๆ อย่าง เมื่อมีอายุมากขึ้นส่งผลให้สภาวะทางจิตนั้นแยกลง แต่ถ้าอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นก็ส่งผลให้มีสภาวะทางจิตที่ดีได้ ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น หรือหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง และครอบครัวไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ก็อาจส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้ ดังนั้น ปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาด้านสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ เรื่องสุขภาพ เศรษฐกิจ และความอบอุ่นในครอบครัว ถ้าผู้สูงอายุมีผู้คอยดูแลก็ไม่เกิดปัญหาใด ๆ แต่ถ้าผู้สูงอายุไม่มีผู้คอยดูแลก็จะเกิดปัญหาขึ้นมาได้ ทั้งในด้านการดูแลตนเองและความรับผิดชอบการประกอบอาชีพ จนทำให้เกิดสภาวะถดถอยในด้านจิตใจได้ ตลอดจนความเจ็บป่วยก็สำคัญเหมือนกันเพราะจะบั่นทอนจิตใจของผู้สูงอายุได้

การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ในเรื่องของศีลนั้นไม่เป็นอุปสรรคกับผู้สูงอายุมากนัก เพราะกับผู้สูงอายุเป็นวัยที่มองเห็นในเรื่องของความเจ็บ ความแก่ ความตาย ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมุ่งในเรื่องทำบุญมากกว่าแต่ในส่วนที่ผู้สูงอายุยังต้องการก็คือ สมานะและปัญญา ดังนั้นควรที่จะเพิ่มสิ่งที่ขาดให้มากขึ้น การทำสมานะนั้นไม่ใช่หนึ่งนึ่ง ๆ แล้วหลับตาเพียงอย่างเดียว แต่การทำสมานะนั้นยังรวมไปถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเองแล้วจิตใจจดจ่อกับสิ่งเหล่านั้นจนเป็นอารมณ์เดียว ส่วนในด้านของปัญญานั้นก็ต้องอาศัยการเรียนรู้ผ่านการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณของตัวผู้สูงอายุเอง ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเรียนรู้ได้เร็วในเรื่องของไตรสิกขา เพื่อที่จะให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาสภาวะทางจิตของตนเองให้มีความสุขมากขึ้น

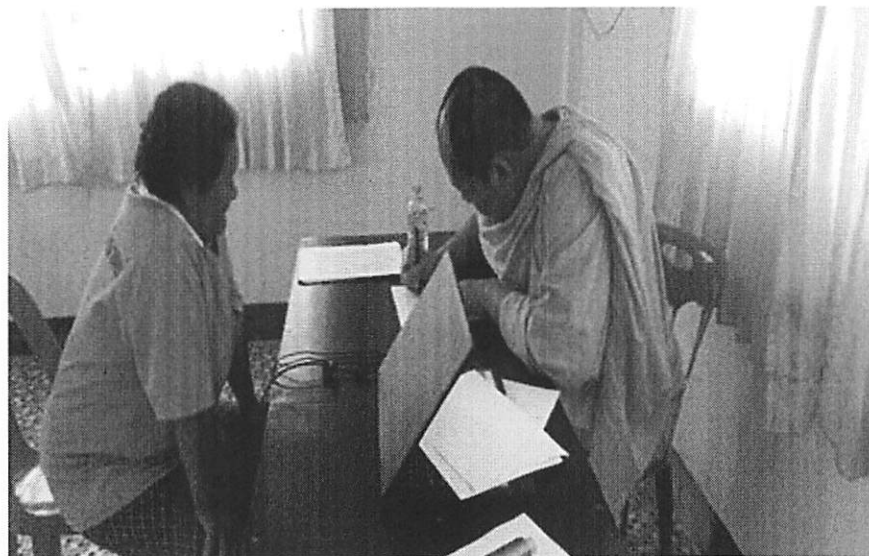
หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 ในเรื่องของไตรสิกขา ปัญหาด้านสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา จำนวน 11 คน จนครบ แล้วจึงได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 20 คน เพื่อที่จะทราบว่าคุณสูงอายุมีความรู้เรื่องไตรสิกขามากน้อยแค่ไหน และมีปัญหาอะไรบ้างที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตอีกทั้งการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาว่าได้นำมาปรับใช้กับการดำรงชีวิตหรือไม่ และถ้านำมาปรับใช้แล้วผลนั้นเป็นอย่างไร โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพ 4.13 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขา ฉันไม่รู้เลยว่าไตรสิกขามีอะไรบ้างละคุณ (พระ)... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต นั้นแหละก็มีบ้างละ บางทีก็มีความรู้สึกหัวในบางเวลา แหละคุณ(พระ) แต่ไม่ว่าจะปรึกษาใครดี...ก็นำหลักไตรสิกขาไปปฏิบัติมัน ไม่รู้เรื่องไตรสิกขา ฉันก็เลยไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร”

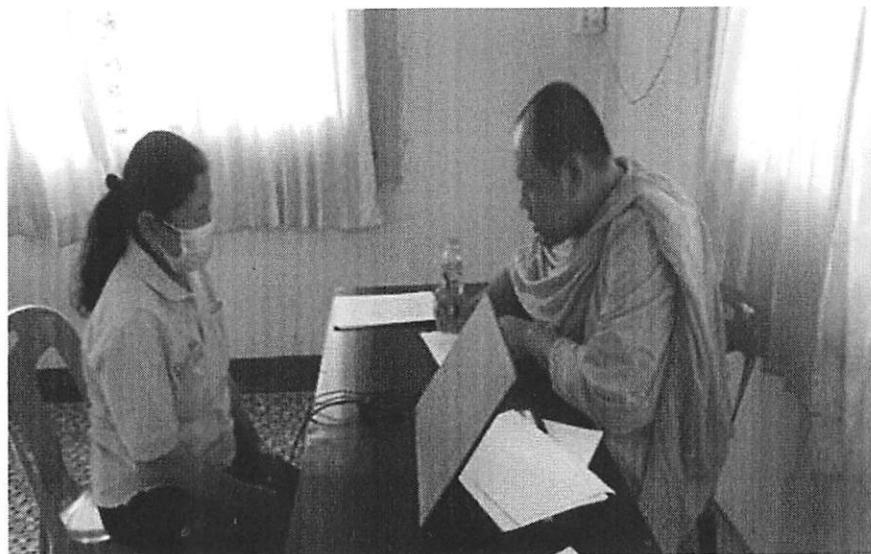
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 1, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.14 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาฉันไม่รู้เรื่องไตรสิกขา...ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต
ส่วนมากมีปัญหาในด้านร่างกายมากกว่านะคุณแต่ในเมื่อร่างกายมันอ่อนแอมันก็ทำให้
จิตใจเราคิดเบื้อหน่ายในโลกที่มีอยู่นั้นแหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาไม่เคยนำ
ไตรสิกขามาปฏิบัติ”

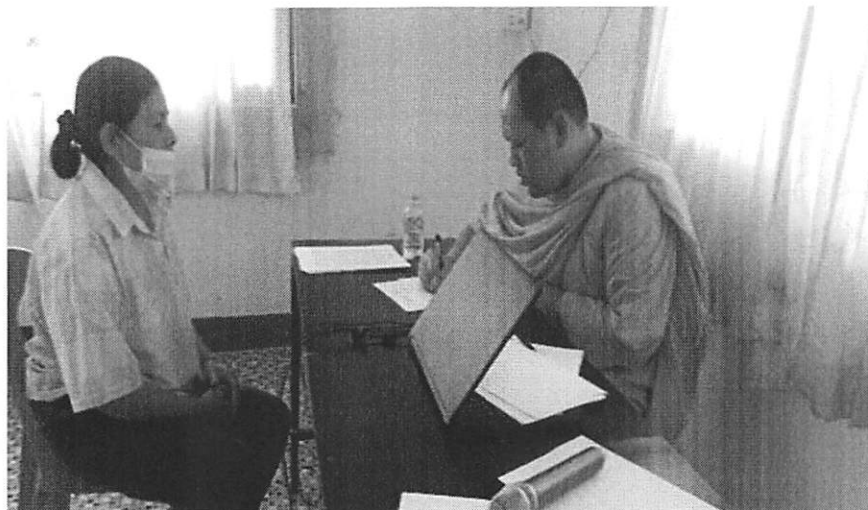
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 2, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.15 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ไม่รู้ว่ไตรสิกขาเป็นอย่างไร...ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตนะ...ไม่รู้
หลักการนำไตรสิกขามาปฏิบัติ”

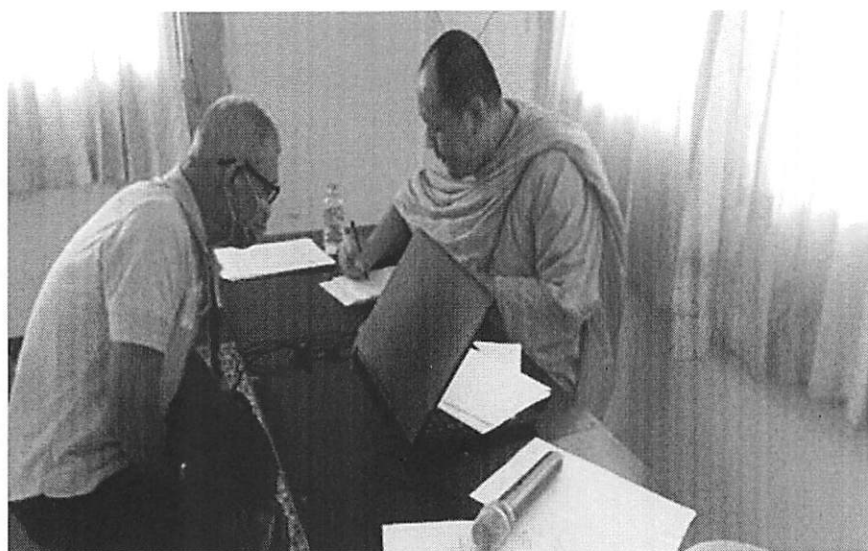
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 3, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.16 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“อ้อ ไตรสิกขานั้นหรือท่านก็พอรู้บ้าง แปลว่า มีศีล สมาธิ ปัญญา รู้เท่านี้แหละ ...ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตก็พอมีบ้างหรือท่านเช่นปัญหาในสังคมเราที่แหละมันน่าเบื่อทำให้ปวดหัวในสังคมที่วุ่นวาย...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาสวนมากฉันจะนำเพียงแค่ศีลเท่านั้นแหละท่าน ที่นำมาปฏิบัติส่วนในเรื่องของสมาธิและปัญญาก็ไม่ค่อยได้นำมาปฏิบัติสักเท่าไรหรือท่าน”

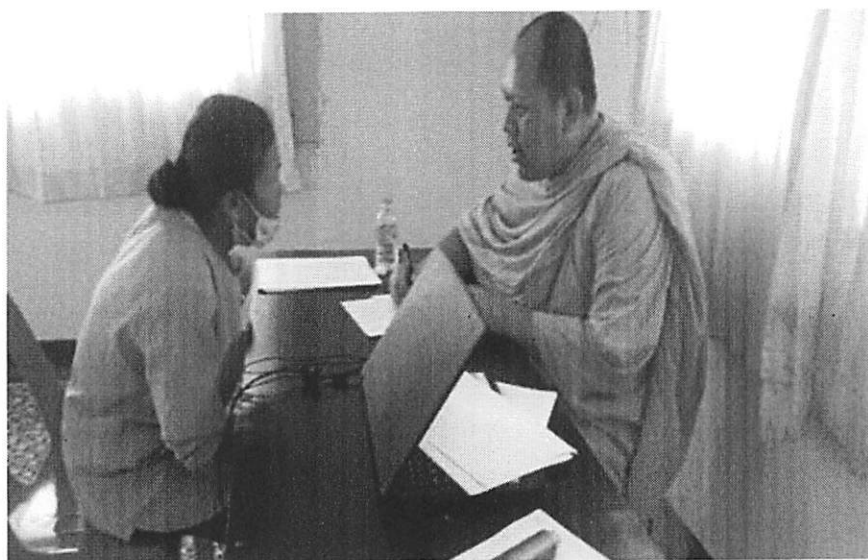
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 4, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.17 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาที่พอรู้บ้างละคุณ(พระ) ว่ามันมีศีล สมาธิ ปัญญา... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตก็พอมีบ้างในเมื่อร่างกายมันไม่ค่อยไหว มันก็ทำให้จิตใจเรา ย่ำแย่ ก็คิดบ้างเลยว่าเมื่อไหร่มันจะหาย โรคภัยน่าเบื่อ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ส่วนมากฉันจะปฏิบัติเพียงแค่วรรณศีลวันพระเท่านั้นแหละ”

[ผู้สูงอายุชายคนที่ 5, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.18 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาที่พอรู้บ้างแหละท่าน(พระ) ว่ามีศีล สมาธิปัญญา... ปัญหาสุขภาพทางจิตส่วนมากจะเป็นในด้านของอารมณ์มากกว่าท่าน(พระ) จะเป็นคนที่ หงุดหงิดง่ายท่าน ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจก็จะหงุดหงิดนั้นแหละ แต่ถ้านั่งคุยเฉย ๆ ก็จะไม่ หงุดหงิด... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ก็จะมีเพียงแค่วรรณศีลนั้นแหละที่จะนำมาปฏิบัติ ส่วนในเรื่องของสมาธิ ปัญญา ไม่รู้ว่าจะนำมาปฏิบัติอย่างไร”

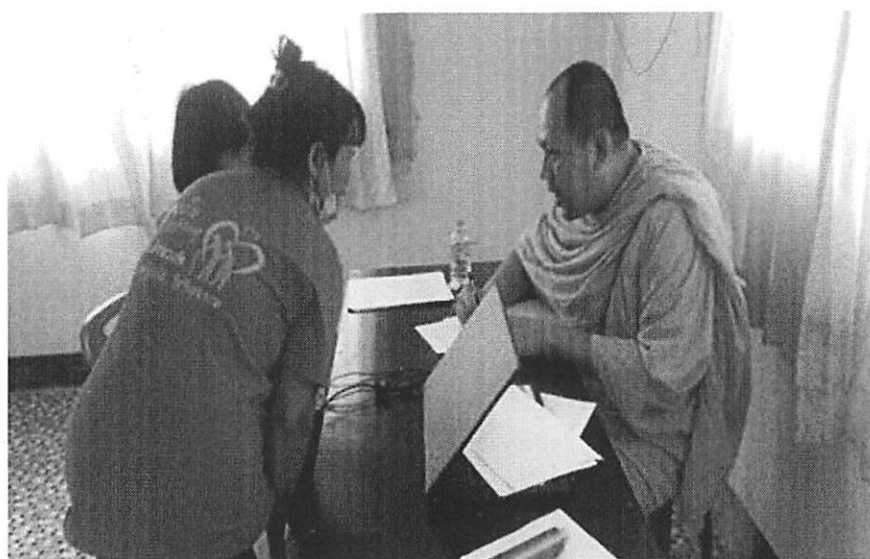
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 6, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.19 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาก็พอรู้บ้างละครับ ว่ามี ศีล สมาธิ ปัญญา แต่จะให้รู้ไปมากกว่านี้คงไม่มีแล้วแหละท่าน(พระ)... ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตก็มีบ้างแหละท่าน ส่วนมากจะเป็นในด้านการกินการอยู่นี้แหละ การหาเข้ากินค้ำหากินไปวัน ๆ บางทีสุขภาพก็ไม่ค่อยจะดีหรอกคุณ(พระ) มันก็ส่งผลต่อจิตใจทำให้ท้อ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาส่วนมากก็แค่ศีล 5 นี้แหละที่ฉันจะพอปฏิบัติได้”

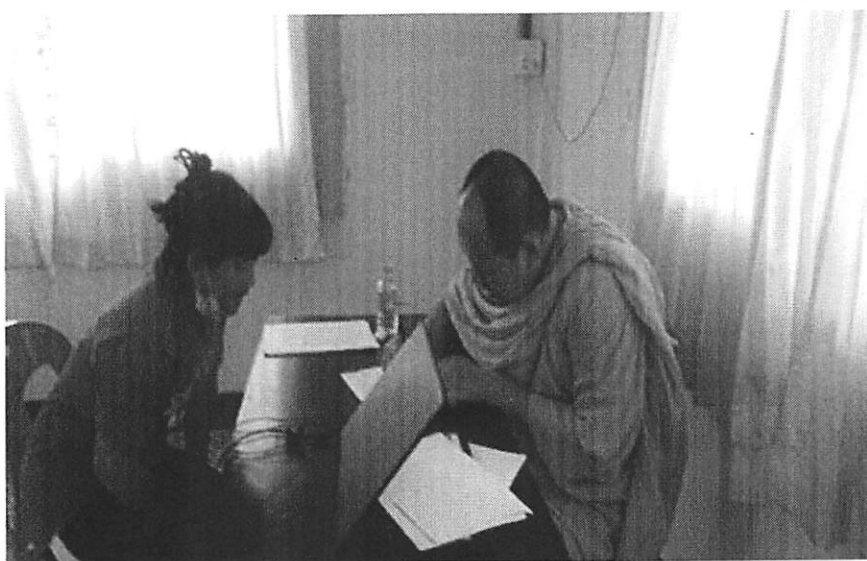
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 7, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.20 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ไตรสิกขาส่วนมากฉันก็รู้แค่ศีลนี้แหละอย่างอื่นฉันก็ไม่ค่อยจะรู้อะไร
 หรอก...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต อ้อ สุขภาพจิตนั้นหรอกก็ไม่ค่อยมีหรอกนาน ๆ จะมี
 ความรู้สึกพอใจบ้างเป็นบางเวลา มีความเครียดบ้างอารมณ์แปรปรวน ทั้งนี้ก็เพราะความ
 อ่อนแอของร่างกายเรานี้แหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้นมีเพียงแค่ศีล 5 นี้
 แหละคุณ(พระ) ที่ฉันนำมาปฏิบัติแต่ก็ได้ไม่นานศีลก็ขาดพอถึงวันพระฉันก็รับศีลครั้งหนึ่ง”

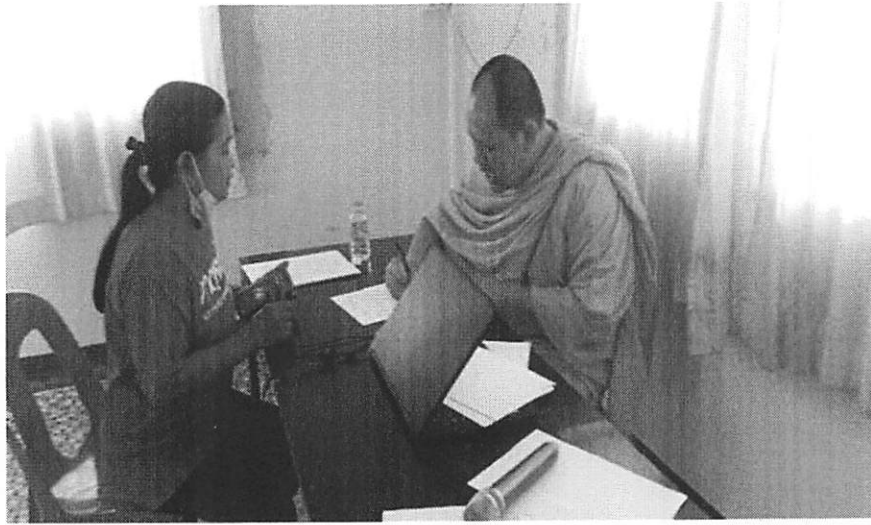
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 8, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.21 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ไตรสิกขาฉันไม่ค่อยรู้จักหรอกใจติดข้าวว่ามีอะไรบ้างก็รู้เพียงแค่ศีล
 5 และที่ฉันรู้...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตก็ไม่ค่อยมีเท่าไรหรอก...การปฏิบัติตนตามหลัก
 ไตรสิกขา ส่วนมากฉันก็ปฏิบัติแค่ศีลนั้นแหละอย่างอื่น ๆ ฉันก็ไม่รู้จักสักเท่าไร”

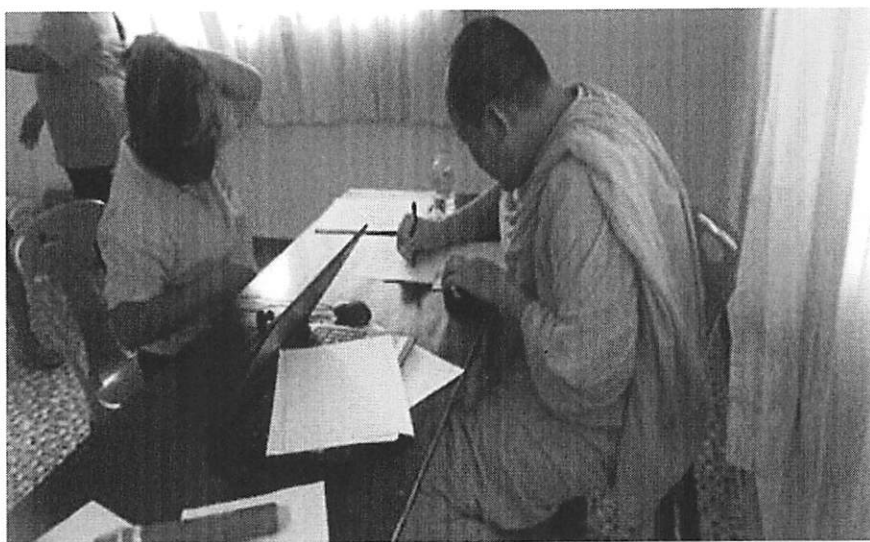
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 9, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.22 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา รู้จักก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละคุณ(พระ) ศีล คือ ศีล 5 สมาธิ คือ การนั่งสมาธิ สัมรวมกาย วาจา ใจ ปัญญา คือ การคิดพิจารณา ... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตก็ไม่ค่อยมีเท่าไรหรอก มีความสุขดีแต่ไม่ถึงขั้นที่สุขหรือกทำงานก็มีเครียดบ้างเหนื่อยบ้าง... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาฉันก็นำมาใช้และคุณ(พระ) แต่ก็ไม่ถึงขั้นที่จะนำไปใช้ทุกวันทุกเวลา”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 10, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.23 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในเรื่องหลักไตรสิกขา อันนี้ฉัน...ก็ไม่ค่อยรู้จักเท่าไรหรอก... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตก็มีบ้าง อารมณ์นี้แหละท่าน(พระ) ในการทำงาน งานเยอะ เครียด ก็เลยอารมณ์เสีย อีกทั้งปัญหาในด้านสุขภาพด้วย มันก็ส่งผลต่อสุขภาพทางจิต ใจด้วย...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ในเมื่อฉันไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องไตรสิกขา ฉันก็ไม่ว่าจะนำมาปฏิบัติอย่างไร ในเมื่อไม่มีใครแนะนำ”

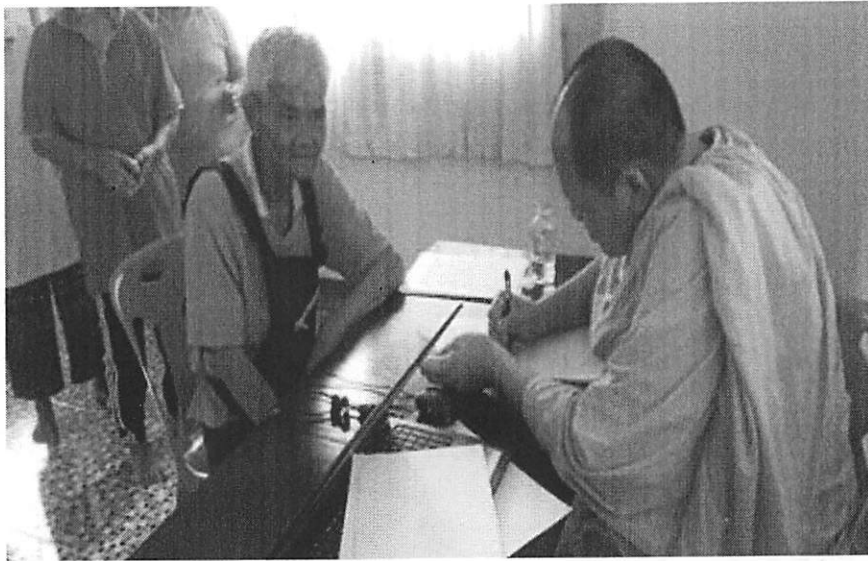
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 11 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.24 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาคืออะไร เป็นแบบไหน เท่าที่รู้จักก็แค่ศีล 5 นั้นแหละ ..ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตก็ไม่ค่อยมีอะไรมากหรอก ก็แค่อารมณ์เครียดนิดหน่อย สักพักเดียวก็หายไปเป็นปกติ ส่วนมากจะเครียดในเรื่องวัน ๆ ไม่ได้ทำอะไร ก็คนแก่ทำงานหนักไม่ได้นี่แหละ... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาในด้านอื่นไม่เท่าไร แต่ในเรื่องศีล 5 ก็ใช้บ้างก็แค่วันพระเท่านั้นแหละ พอวันอื่น ๆ ก็เป็นปกติ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 12, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.25 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา อันนี้ฉันก็ไม่ทราบหรอกคือหลักธรรมอะไรและมีอะไรบ้าง...ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตก็มีอารมณ์เสียบ้างเป็นบางเวลา เมื่อมีคนมาทำให้โกรธ อาจจะตำว่าเขาไปบ้างก็คนธรรมดา ยับยั้งซึ่งใจไม่ค่อยได้สักเท่าไร...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันไม่ได้นำมาปฏิบัติหรอกก็ในเมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักไตรสิกขา แล้วไม่มีใครให้คำปรึกษาสักเท่าไร”

[ผู้สูงอายุชายคนที่ 13, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.26 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา ฉันไม่รู้ในเรื่องของไตรสิกขาเลยท่าน(พระ) ก็ไม่ค่อยรู้หนังสือสักเท่าไรอ่านไม่ออก... ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตส่วนมากจะเป็นในเรื่องอาการเจ็บป่วยนี้แหละ มันทรมาณส่งผลให้คิดน้อยใจว่าทำไมต้องเจ็บป่วยด้วย มีความเครียดและกังวลในอาการป่วย...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาก็ไม่ได้ปฏิบัติอะไรมาหรอก อย่างดีก็แค่ไปทำบุญรักษาศีลวันพระก็เท่านั้นเองแหละ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 14, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.27 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา ฉันอ่านไม่ออกหรอกแต่ก็พอรู้ไม่มากก็แค่ศีล 5 เท่านั้นแหละที่พอจะรู้จัก เพราะว่าคนอื่นพูดให้ฟังอย่างอื่นฉันก็ไม่รู้... ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตส่วนมากก็อารมณ์คนแก่นี้แหละท่าน(พระ) ที่แปรปรวนเดี๋ยวดีเดี๋ยวชั่ว ลูกก็โหยงักก็โหยอาการแบบนี้มันทำให้เราท้อในการใช้ชีวิต...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ก็แค่ศีล 5 ที่รับในวันพระนั้นแหละที่พอจะนำมาปฏิบัติได้”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 15, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.28 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ในความหมายลึก ๆ แล้วฉันไม่รู้ในเรื่องที่ลึกซึ้งกว่านี้หรอก แต่จริงแล้วสิ่งนั้นฉันก็ปฏิบัตินะ แต่มันก็ไม่ครบทุกข้อหรอกท่าน(พระ)... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตนั้นหรือว่าบางวันอยู่บ้านก็มีความรู้สึกเบื่อนั้นแหละคนแก่ก็อย่างนี้แหละคุณ(พระ) อยู่ไปวัน ๆ แหละ ก็รู้สึกเหงาเป็นธรรมดา บางทีก็ไปโน่นไปนี่บ้างเพื่อไม่ให้มันหงุดหงิด ก็ต้องหาอะไรทำเพื่อแก้เบื่อน”

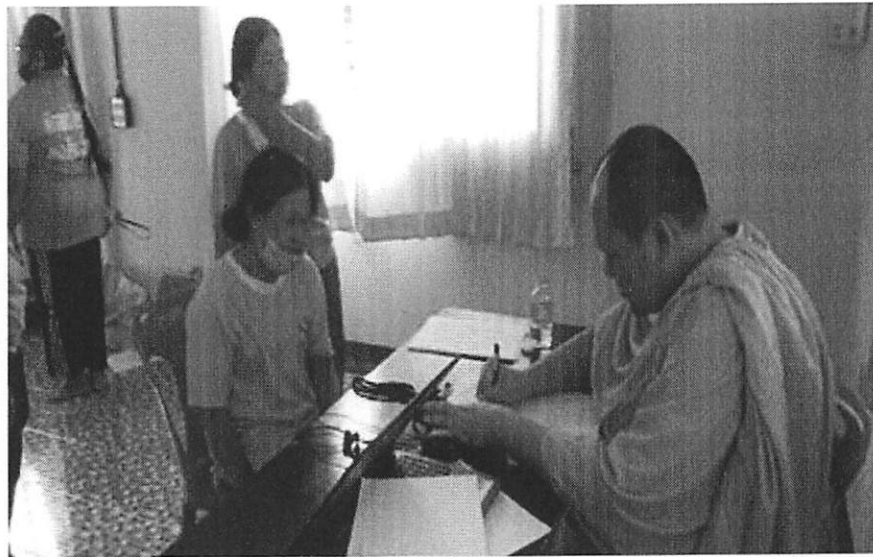
[ผู้สูงอายุชายคนที่ 16, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.29 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาฉันไม่ค่อยรู้จักหรอก รู้แค่ศีลมีแค่ 5 ข้อเท่านั้นแหละคุณ... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต เรื่องทางจิตเจ้านั้นหรือมันก็มีบ้างแหละ บางทีอยู่คนเดียวไม่รู้ว่าจะทำอะไรเบื่อบ้าง... บางทีก็ท้อบ้าง... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันไม่เคยนำมาปฏิบัติสักเท่าไรหรอก”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 17, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.30 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาฉันไม่ทราบว่าไตรสิกขาคืออะไร... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต ก็มีปัญหาด้านของอารมณ์นั้นแหละท่าน(พระ) บางทีก็หงุดหงิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตบ้าง โยมก็เบื่อบ้างไม่รู้ว่าจะทำอะไรลูกหลานก็ไปทำงาน ดีหน่อยที่เขายุทธเสาร์-อาทิตย์ยังพอมีคนคุยด้วย... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันไม่รู้ว่าจะนำมาปฏิบัติแบบไหนละคุณ(พระ) ฉันไม่เคยนำมาใช้เลย ใช้ไม่เป็น”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 18, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.31 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา ฉันไม่ทราบว่าเป็นอะไรมันเป็นแบบไหนละท่าน (พระ)..ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต มันก็มีบ้างตามประสาคนแก่นั่นแหละท่าน(พระ) ร่างกายมันอ่อนแอมีโรคภัยมันก็ทำให้เราทุกข์ใจนั่นแหละ ตายเมื่อไหร่เดี๋ยวมันก็หาย.. (หัวเราะ)... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ไม่เคยคิดเลยนะใช้เรื่องที่จะเอาหลักไตรสิกขาอะไรเนี่ยมาปฏิบัติ วัน ๆ ฉันก็อยู่บ้านคนเดียว ไม่รู้ว่าจะทำอะไร”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 19, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.32 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุก่อนใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขาไตรสิกขา นั้นเรอาก็พอรู้บ้างว่ามีศีล สมาธิ ปัญญา แต่จะให้รู้ในเชิงลึกนั้นฉันไม่เคยรู้เท่าไรหรอก... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต นั้นเรอมีส่วนมากจะเครียดกับพวกโรคที่อยู่ในตัวมากกว่าท่าน บางทีก็คิดเหมือนกันนะว่าทำไมต้องเป็นโน่นเป็นนี่ด้วย เคยคิดนะท่านว่าเมื่อไหร่โรคมันจะหายไปสักที คิดไปคิดมามันก็ทำให้เราเครียด... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา อ้อ ยังไม่เคยหรอกท่าน เพราะฉันเองก็ไม่รู้ว่ามันทำยังไง เพราะว่ายังไม่มีใครมาแนะนำให้ทำ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 20, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2564]

การสัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้สูงอายุอนุญาตให้นำภาพมาเผยแพร่ได้แต่ขอสงวนชื่อไว้ หลังจากที่ถูกวิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจนครบทุกคนแล้ว ซึ่งผู้สูงอายุนั้นให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่เป็นความจริง ดังนั้นในการสัมภาษณ์ครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งยังไม่มีความรู้ในเรื่องของไตรสิกขา ว่าไตรสิกขานั้นคือหลักธรรมอะไรและมีอะไรบ้าง ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้บางคนไม่รู้หนังสือแต่สามารถรับรู้หลักธรรมได้ด้วยการที่ได้ฟังจากผู้อื่นมาพูดให้ฟังเท่านั้น

ด้านปัญหาสุขภาพทางจิตนั้น ส่วนตัวของผู้สูงอายุเองก็มีปัญหาในด้านนี้เหมือนกัน เพราะว่าผู้สูงอายุบางรายคิดว่าตนเองเป็นวัยที่สังคมไม่ต้องการ เนื่องจากทำงานหนักไม่ได้ อีกทั้งปัญหาในด้านร่างกายของตัวผู้สูงอายุเองก็เช่นกัน เมื่อร่างกายย่ำแย่ก็ส่งผลต่อจิตใจทำให้ผู้สูงอายุหลาย ๆ คน อาจคิดสั้นกับชีวิตหาทางออกไม่ได้ และการที่ถูกปล่อยให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังเป็นเวลานาน ๆ ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ส่วนในด้านการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ในด้านนี้ไม่แตกต่างจากความรู้ด้านไตรสิกขา เพราะในเมื่อผู้สูงอายุไม่รู้หนังสือก็เป็นไปได้ยากที่จะปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาได้

เมื่อผู้วิจัยทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุจนครบถ้วนแล้ว จึงนำปัญหาเหล่านั้นมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ถึงแนวทางที่จะสร้างกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อจะพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงหลักการสำคัญของกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยว่าผู้สูงอายุได้อะไรจากกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ และสามารถนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตได้อย่างไร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งมีประโยชน์กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะว่าทฤษฎีการเรียนรู้เหล่านี้เน้นในเรื่องของการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่และการปฏิบัตินี้แหละที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ในเรื่องไตรสิกขามากขึ้น อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้นผ่านกิจกรรมต่าง ๆ แล้วนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ทำการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดจำนวน 3 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศิลปะ ฐานสมาธิ และฐานปัญญา โดยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าความรู้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ แนวคิดสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ แนวคิดไตรสิกขา บริบทชมรมผู้สูงอายุ และยังได้ทำการศึกษาในตัวผู้สูงอายุอีกด้วย ซึ่งการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ฐานศิลปะ (ศิลปะ 5 นำพาสุข) เป็นกิจกรรมที่อยู่ภายใต้ทฤษฎีการเรียนรู้ของ (Bandura) เป็นรูปแบบการสังเกตพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านทัศนคติและพฤติกรรมในการปฏิบัติ ตามหลักของศิลปะ 5 ให้รู้ถึงคุณประโยชน์และโทษของการไม่รักษาศิลปะ 5 เพื่อให้ผู้สูงอายุนำมา เปรียบเทียบในการปฏิบัติ ถ้าบุคคลที่เป็นต้นแบบประพฤติดีผู้สูงอายุก็จะนำบุคคลนั้นมาเป็น แบบอย่างและประพฤติตามในทางที่ดีได้จากตัวแบบที่มีชีวิต ผู้สูงอายุก็จะสามารถเลียนแบบได้โดย ไม่ต้องผ่านตำราหรือผ่านสื่อ แต่ในกรณีตัวแบบไม่ได้มีชีวิตผู้สูงอายุจำเป็นจะต้องศึกษาจากตำรา ซึ่งมีความแตกต่างเป็นอย่างมาก ระหว่างตัวแบบที่มีชีวิตกับตัวแบบที่ไม่มีชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ สร้างกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้สังเกตจากตัวแบบที่มีชีวิตเพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรม ที่ดีหรือชั่วผ่านรูปแบบการกระทำ โดยในกิจกรรมนี้มีกระบวนการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ตามทฤษฎีการ เรียนรู้ของ (Bandura) ได้แก่

1. ขั้นสร้างความสนใจ เป็นการอธิบายในเรื่องของ "อานิสงส์การรักษาศิลปะ 5 และโทษของ การผิดศิลปะ 5" มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอ (YouTube) หรือบรรยายเรื่อง "อานิสงส์การรักษาศิลปะ 5 และ โทษของการผิดศิลปะ 5" ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม จำนวน 2 คลิป คลิปละ 10 นาที

1.2 ผู้วิจัยบรรยายเพิ่มเติม เรื่อง "อานิสงส์การรักษาศิลปะ 5 และโทษของการผิดศิลปะ 5" โดยใช้สื่อ PowerPoint เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงผลการกระทำของการปฏิบัติตามศิลปะ 5 และผลของ การละเมิดศิลปะ 5

2. ขั้นจดจำ โดยการให้ผู้สูงอายุได้ยกตัวอย่างของการละเมิดศิลปะ 5 และอานิสงส์การรักษา ศิลปะ 5 และเมื่อจบการบรรยายผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่เคยพบเห็น เกี่ยวกับ "อานิสงส์การรักษาศิลปะ 5 และโทษของการผิดศิลปะ 5"

3. ขั้นกระทำ เป็นการแบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุในการระดมความคิดในเรื่องของ "อานิสงส์การ รักษาศิลปะ 5 และโทษของการผิดศิลปะ 5" ว่ามีอะไรบ้าง ดังมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยจำนวนกลุ่มละ 4 คน

3.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ "อานิสงส์ การรักษาศิลปะ 5 และโทษของการผิดศิลปะ 5" ลงในกระดาษปอนด์ในรูปแบบผังมโนทัศน์ โดยมี

กรรมการชมรมผู้สูงอายุคอยให้ความช่วยเหลือในแต่ละกลุ่ม และเมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จแล้ว ให้ ออกมานำเสนอหน้าห้อง

4. **ชั้นแรงจูงใจ** เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุหมั่นรักษาศีล 5 โดยให้สังเกตจาก พฤติกรรมของตัวแบบที่ดี แล้วนำมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตและเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม นำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)

...ดังนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้ของ (Bandura) จำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้นำมาใช้เป็นกรอบในการ ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เพราะว่าการสังเกตจากตัวแบบสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้เลียนแบบที่ ดีได้ โดยเป็นการเลียนแบบจากพฤติกรรมที่ออกมาจากทางร่างกายของตัวแบบที่มีชีวิต ส่วนในด้าน ตัวแบบที่ไม่มีชีวิต เช่น ตำรา เอกสารต่าง ๆ ผู้สูงอายุก็จะได้ทำการศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติให้ ถูกต้องตามหลัก โดยเฉพาะในด้านของศีล 5 ซึ่งเป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่ต้องแสดงออกโดยทาง ร่างกายหรือการกระทำ

กิจกรรมที่ 2 **ฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)** เป็นกิจกรรมที่อยู่ภายใต้ทฤษฎีการ เรียนรู้ของ Knowles เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ใหญ่ ที่มีความต้องการของผู้ใหญ่ ผ่านประสบการณ์โดยตรงจากสิ่งมีชีวิตรอบข้างและสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการเรียนรู้ที่มีค่ามากพอเพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ พร้อมทั้งยัง ประยุกต์ประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและชาญฉลาด ซึ่ง ในกิจกรรมนี้แบ่งกระบวนการเรียนรู้ออกเป็น 5 สาระสำคัญ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles ได้แก่

1. **ความต้องการและความสนใจ** เป็นขั้นที่สร้างความสนใจของผู้สูงอายุ ในเรื่องของสมาธิ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจหรือการชักจูงให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ที่ดีตามหลักของสมาธิเบื้องต้น ผ่าน การบรรยาย มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยบรรยายถึงความหมายของสมาธิ ขั้นตอนการฝึกสมาธิและประโยชน์ของ สมาธิ

1.2 เมื่อผู้วิจัยบรรยายเสร็จแล้ว จากนั้นทำการสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงข้อดีของ การฝึกสมาธิ และข้อเสียของการไม่ฝึกสมาธิ

2. **สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่** เป็นขั้นการเรียนรู้ที่เน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง โดยการยึดเอาประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง และให้หลักของ สมาธิเข้ามาช่วยในการบริหารจัดการหรือสติของตนเอง ให้มีความมั่นคงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 4 คน
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)
- 2.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับเลข 1- 4 โดยให้คนที่นับเลขใดให้ไปอยู่กลุ่มเดียวกับคนที่นับเลขนั้น เช่น คนที่นับเลข 1 ก็จะอยู่กลุ่มเดียวกัน จะได้จำนวนกลุ่ม 5 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน
- 2.4 ในแต่ละกลุ่มไม่ต้องจับคู่กัน เพราะกิจกรรมนี้เล่นทีละ 1 คน โดยแข่งกับทีมอื่น ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินกิจกรรมดังนี้

จุดที่ 1 ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทั้ง 4 กลุ่ม คีบเมล็ดถั่วเขียว 10 เมล็ด แล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 2 ให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทั้ง 4 กลุ่ม ลูกปิงปองมาแล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 ร้อยด้ายเข้าไปในเข็มจากนั้นส่งให้คนที่ 4 เพื่อที่จะทำการร้อยลูกปัดจำนวน 10 เม็ดให้ทันเวลาที่กำหนด

2.5 ในรอบที่สองผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วให้ดำเนินการตามเดิม



ภาพ 4.33 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุได้วิเคราะห์ถึงประโยชน์ของกิจกรรมฝึกสมาธิ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในด้านสุขภาพทางจิตได้เป็นอย่างดี เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้วผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมฝึกสมาธิบ้าง

4. การเป็นผู้นำตนเอง เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุได้ออกมานำเสนอจากการวิเคราะห์ประโยชน์จากกิจกรรมฝึกสมาธิและเมื่อแต่ละกลุ่มได้ทำการวิเคราะห์และหาข้อสรุปเสร็จแล้ว จึงให้แต่ละกลุ่มออกมาพูดถึงประโยชน์ของกิจกรรมฝึกสมาธิ

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุร่วมกันสะท้อนความรู้ที่แต่ละกลุ่มได้ออกมานำเสนอ ถึงการนำหลักสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนที่มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป

กิจกรรมที่ 3 ฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) เป็นกิจกรรมที่อยู่ภายใต้ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่นั้น มีความแตกต่างระหว่างตัวบุคคลและพฤติกรรมทางสังคม จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่จะต้องผ่านกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดทักษะ อีกทั้งความพร้อมที่จะเรียนรู้และยอมรับในสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง จึงจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้และเข้าใจจนทำให้พฤติกรรมของตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประสบการณ์โดยตรงในชีวิตของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีศักยภาพ ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้นี้ได้แบ่งกระบวนการเรียนรู้ออกเป็น 4 ขั้นตอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye ได้แก่

1. ขั้นความต้องการในการเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้เรื่องของการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาเพื่อที่จะได้นำไปใช้กับการดำเนินชีวิต โดยการบรรยายถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งยกตัวอย่างของผู้ที่ขาดปัญญาในการใช้ชีวิต

2. ขั้นการรวบรวมข้อมูลสารสนเทศ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสถานการณ์สมมติให้กับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มได้รวบรวมข้อมูลตามสถานการณ์สมมติที่ได้ แล้วร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์สมตินั้นลงในกระดาษปอนด์ที่แจกให้ มีขั้นตอนดังนี้

2.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2.2 จากนั้นผู้วิจัยได้แนะนำผู้ช่วยประจำกลุ่ม ได้อธิบายเนื้อหาของกิจกรรมใช้ปัญญา "สถานการณ์สมมติ"

2.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณ์สมมติที่วิทยากรเตรียมไว้กลุ่มละ 1 สถานการณ์

2.4 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม คือ ปากกาเคมี และกระดาษปอนด์ให้แต่ละกลุ่ม

2.5 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษากันถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ที่ได้รับโดยใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

2.6 เขียนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญาลงในกระดาษปอนด์



ภาพ 4.34 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

3. ขั้นการทดสอบและผลสะท้อน เป็นขั้นที่ผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มได้วิเคราะห์สถานการณ์สมมติที่ได้รับ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดแต่ละสถานการณ์สมมติว่าสาเหตุเกิดจากอะไรและมีแนวทางแก้ไขอย่างไร แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาโดยใช้ปัญญาพร้อมทั้งสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

4. ขั้นการประยุกต์และปฏิริยาตอบสนอง เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากสถานการณ์สมมติและการประยุกต์ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยเฉพาะการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของตนเอง และก็ร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมฐานปัญญา "สถานการณ์สมมติ"

การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจะต้องได้รับความดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาทางจิตมากที่สุดเนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันได้ส่งผลต่อจิตใจจึงทำให้ตัวผู้สูงอายุนั้นเกิดความรู้สึกนึกคิดในด้านลบขึ้นมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักไตรสิกขาเข้ามาบูรณาการ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์ ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในเรื่องของการลงพื้นที่ทำวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักไตรสิกขาเข้ามาแก้ปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในที่ประชุมผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยโดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ก็เพราะว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความรู้สึกในด้านลบมากที่สุดและยังขาดทักษะของการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จึงได้จัดทำกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมาเพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุได้ใช้

ชีวิตอย่างปลอดภัยจากปัญหาต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุด้วยการนำหลักไตรสิกขาเข้ามาบูรณาการ ซึ่งในการประชุมนครั้งนี้ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมดมีมติว่า "อนุญาตให้ใช้พื้นที่จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชมรมฯ ได้"

2. สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องไตรสิกขาและปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้กำหนดแนวทางของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เมื่อสัมภาษณ์แล้วพบว่า ผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้ในเรื่องของไตรสิกขา ส่วนในเรื่องปัญหาสุขภาพทางจิตนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีปัญหาในเรื่องของความเครียด ความรู้สึกหวัหวั และปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์

...*"ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แต่สำหรับผู้สูงอายุนั้นผมคิดว่าเขาคงไม่รู้ว่ไตรสิกขาคืออะไร... ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต ผู้สูงอายุก็มีบ้างแหละคุณ(พระ) เพราะปัญหาเหล่านี้ผู้สูงอายุได้เจออยู่ทุกวัน เช่น ความเบื่อหน่าย อารมณ์หงุดหงิด...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ผมคิดว่าถ้าผู้สูงอายุรู้ว่าไตรสิกขาคืออะไร ผู้สูงอายุก็สามารถนำหลักธรรมนี้ไปปฏิบัติตามความเหมาะสมได้"*

[ผู้ให้ข้อมูลชายคนที่ 3, สัมภาษณ์, 20 มีนาคม 2564]

3. หลังจากการทำประชาคม และสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 และผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 เสร็จแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิชาการ ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้มาเป็นกรอบในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ มีทั้งหมด 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura 2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye และกิจกรรมการศึกษามีจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้

เมื่อผู้วิจัยได้ทำสร้างกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จแล้วโดยมีทั้งหมด 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา โดยได้รับคำชี้แนะและมีการปรับปรุงจากอาจารย์ที่ปรึกษาจนสมบูรณ์แล้ว ว่ากิจกรรมการเรียนนี้จะสามารถพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ เพื่อผู้สูงอายุจะได้นำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการทดลองใช้กิจกรรมการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)

ในการดำเนินกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ทำการบรรยายเกี่ยวกับที่มาของศีล 5 ว่ามีความเป็นมาอย่างไรในทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งได้อธิบายเห็นได้ว่า ศีล 5 นั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยสามารถแบ่งการประพฤติปฏิบัติได้เป็น 5 ข้อ ที่สามารถจำแนกความเป็นมนุษย์และสัตว์ได้อย่างชัดเจน

ข้อที่ 1 ตั้งใจงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ : โดยปกติของมนุษย์เราจะไม่ฆ่าแกงกันเอง นั่นแหละเป็นสิ่งแรกที่มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่น ๆ ที่เวลาหิวก็จะไล่ล่าสัตว์อื่นเพื่อนำมาเป็นอาหารทันที จึงทำให้เราสามารถแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างคนกับสัตว์ได้อย่างชัดเจน

ข้อที่ 2 ตั้งใจงดเว้นจากการลักขโมย : โดยปกติของมนุษย์แล้วจะไม่คิดขโมย หรือลักทรัพย์สินของใคร ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นรูปธรรมจับต้องได้หรือเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ เพราะมนุษย์มีความรอบรู้ในเรื่องของ กรรมสิทธิ์ ว่านั่นของเรา ว่านี่ของเรา แต่กับสัตว์เดียรัจฉานนั้นไม่รู้ในหลักของการงดเว้นการขโมย

ข้อที่ 3 ตั้งใจงดเว้นจากการประพฤตินิคมในกาม : มนุษย์เป็นผู้ที่รู้จักควบคุมความต้องการของตัวเอง รู้ถูกผิด รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ อาทิ เมื่อสุนัขเพศผู้ถึงคราวที่ฮอริโมนเพศทำงาน มันจะเข้าไปกัดเพื่อแย่งตัวเมียจากตัวผู้ตัวอื่น แต่มนุษย์ปกติกลับไม่ประพฤติเช่นนั้น

ข้อที่ 4 ตั้งใจงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ คำส่อเสียด เพ้อเจ้อ : โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะไม่หลอกหลวงและเบียดเบียนซึ่งกันและกันด้วยวาจา หรือคำพูด ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ อาทิ สุนัขที่อยู่ในบ้าน เมื่อมีสุนัขตัวอื่น หรือมนุษย์คนอื่นเดินผ่านมา มันจะส่งเสียงเห่าในทันที แต่มนุษย์เราโดยปกติไม่ได้เป็นเช่นนั้น ที่อยู่ดี ๆ เราจะด่าหรือว่าใครโดยไม่มีเหตุอันสมควร

ข้อที่ 5 ตั้งใจงดเว้นจากดื่มสุรา : ตามปกติสัตว์ใหญ่มักมีพลังกำลังมากกว่ามนุษย์ แต่ก็บังคับทิศทางเคลื่อนที่ไม่ค่อยได้ เพราะไม่มีสติสำหรับควบคุม ดังนั้น สัตว์จึงไม่สามารถเป็นกำลังกายที่เกิดเป็นคุณงามความดี หรือการช่วยเหลือผู้อื่นได้ ผิดกันกับมนุษย์ ซึ่งมนุษย์มีสติสัมปชัญญะที่จะควบคุมการกระทำของตัวเอง ทำให้สามารถนำพลังกำลัง หรือกำลังกายที่เราใช้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือกระทำคุณงามความดีได้อย่างมากมาย แต่เมื่อใดที่มนุษย์ดื่มสุรา หรือของมีเมาเข้าไป ก็จะทำให้ตนเองนั้นขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจจนก่อให้เกิดการประพฤตินิสัยที่เลวร้ายได้

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการแบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุออกเป็น 4 กลุ่ม และได้ทำการแจกกระดาษปอนด์พร้อมกับปากกาเคมีให้กับผู้สูงอายุได้ทำการระดมความคิด โดยให้เขียนมาในรูปแบบของ "อานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5" เมื่อแต่ละกลุ่มทำเสร็จ ผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้เข้าร่วม

กิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายในเนื้อหาที่เขียนมา และร่วมกันสรุปแนวคิดในกิจกรรมโดยมีรายละเอียดดังนี้

การระดมความคิด“อานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5” ของกลุ่มที่ 1



ภาพ 4.35 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

การระดมความคิดของกลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับศีล 5 ของผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ได้รวบรวมความคิดของสมาชิกในกลุ่ม ว่าถ้าเราประพฤติตามหลักของศีล 5 จะมีผลดีต่อตนเองอย่างไร ซึ่งความคิดของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้มองหลักความเป็นจริงของสังคมปัจจุบันว่าการทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วนั้นมีอยู่จริง และในส่วนของโทษของการผิดศีล 5 ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่าการผิดศีล 5 นั้นย่อมส่งผลเสียให้กับตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ดังนั้นกลุ่มที่ 1 ได้วิเคราะห์อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5 ไว้ดังนี้

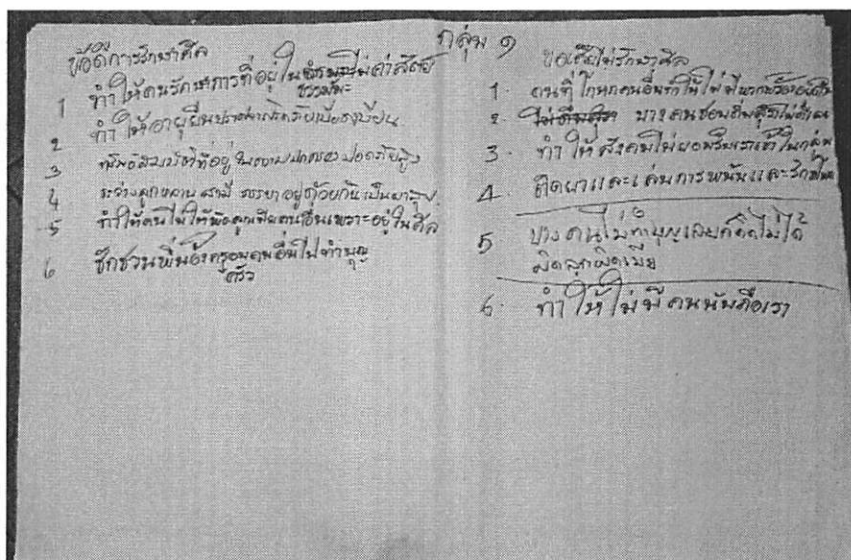
อานิสงส์การรักษาศีล 5

1. ทำให้คนที่รักษาศีลสามารถอยู่ในธรรมะได้อย่างมีความสุข
2. ทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัยเบียดเบียน
3. ทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ในความปรกครองปลอดภัยสูง
4. ระหว่าง ลูก หลาน สามี ภรรยา อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข
5. ช่วยให้คนที่รักษาศีลไม่ให้ไปทำชั่วต่อคนอื่น เพราะอยู่ในศีล
6. ชักชวนพี่น้องและครอบครัวคนอื่นไปทำบุญ

โทษของการผิดศีล 5

1. คนที่โกหกคนอื่น ทำให้ไม่มีพวกพ้องและไม่มีใครเชื่อถือ
2. บางคนชอบดื่มสุราไม่ดีเลย

3. ทำให้สังคมไม่ยอมรับเขาเข้าในกลุ่ม
4. เป็นคนติดยา เล่นการพนัน และลักขโมย
5. บางคนไม่ทำบุญเลย ก็คิดไม่ได้ ผิดลูกเมีย
6. ทำให้ไม่มีคนนับถือเรา



ภาพ 4.36 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

การระดมความคิด "อานิสงส์การรักษาศิล 5 และโทษของการผิดศีล 5" ของกลุ่มที่ 2



ภาพ 4.37 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

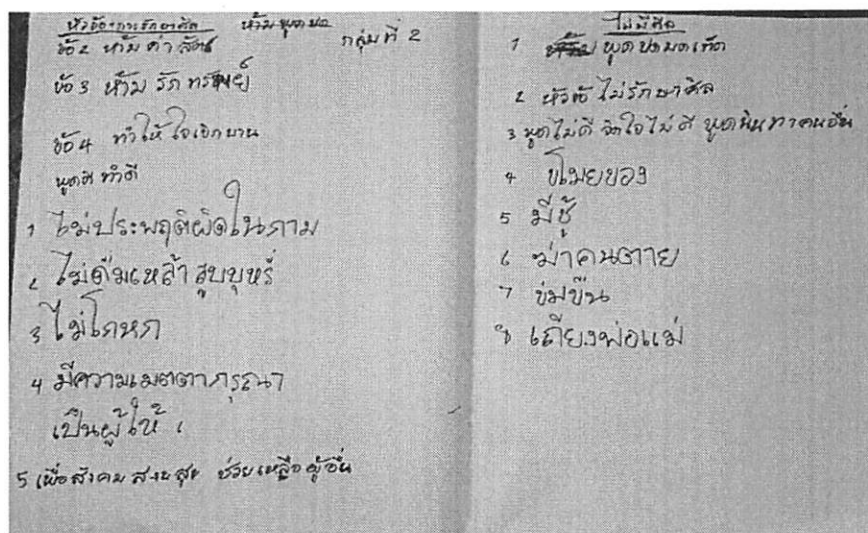
การระดมความคิดของกลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับอานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5 เป็นการระดมความคิดของผู้สูงอายุ คือ การให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มนั้นช่วยกันเสนอความคิดออกมา จากนั้นหัวหน้ากลุ่มได้อาความคิดของสมาชิกภายในกลุ่มมาวิเคราะห์ถึงโทษและอานิสงส์เกี่ยวกับศีล 5 เมื่อได้ข้อสรุปแล้วก็นำผลการวิเคราะห์เขียนลงในกระดาษปอนด์ จึงได้สรุปไว้ดังนี้

อานิสงส์การรักษาศีล 5

1. ไม่เป็นผู้ประพฤตินิดในกาม
2. ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่
3. การไม่โกหก
4. ทำให้เราเป็นคนที่มีความเมตตา กรุณา ต่อผู้อื่น
5. เพื่อสังคมสงบสุข ช่วยเหลือผู้อื่น

โทษของการผิดศีล 5

1. เป็นคนพูดปดหมดเท็จ
2. ไม่รักษาศีล
3. พูดไม่ดี จิตใจไม่ดี พูดนินทาคนอื่น
4. ขโมยของ
5. มีชู้
6. ฆ่าคนตาย
7. ข่มขืน
8. เกียดพ่อแม่



ภาพ 4.38 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

การระดมความคิด“อานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5” ของกลุ่มที่ 3



ภาพ 4.39 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

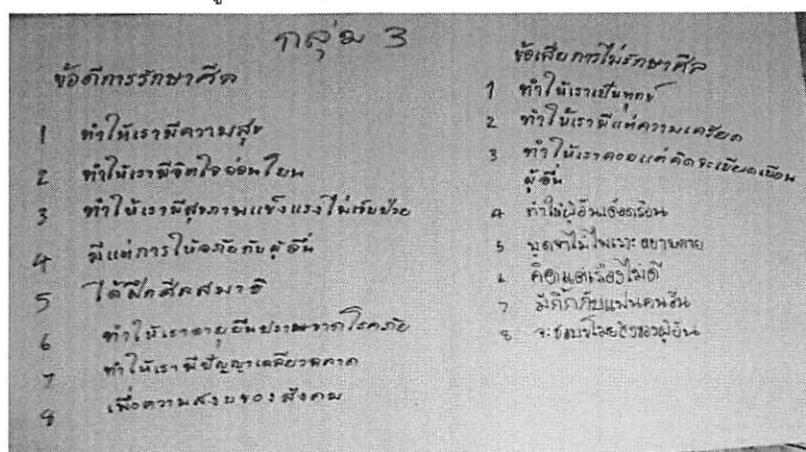
การระดมความคิดของกลุ่มที่ 3 เป็นการรวบรวมความคิดจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยตรงที่อยู่ภายในกลุ่มเดียวกัน ว่าอานิสงส์การรักษาศีล 5 นั้นยอมส่งผลดีให้กับตัวผู้ปฏิบัติเอง และยอมนำพาให้ผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เร่ร่อนและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ต่างจากการผิดศีล 5 โดยสิ้นเชิง ว่าบุคคลใดผิดศีล 5 แล้วนั้นก็จะเป็นผู้ที่ไม่มีความหวังนับถือจะเห็นได้ในสังคมปัจจุบัน ดังนั้นหากทุกคนในสังคมปัจจุบันประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 แล้ว สังคมนั้นก็จะเป็สังคมที่มีแต่ความสุขความสงบและไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน แต่เมื่อสังคมใดไม่มีหลักประพฤติปฏิบัติของศีล 5 สังคมนั้นยอมเป็นสังคมที่มีแต่การเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ดังนั้นผลการวิเคราะห์ของกลุ่มที่ 3 ได้สรุปไว้ดังนี้

อานิสงส์การรักษาศีล 5

1. ทำให้ผู้รักษาศีลนั้นมีความสุข และมีสติทุกครั้งเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ
2. ทำให้เป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทุกเมื่อ
3. ทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จากเหตุการณ์มีว่สุขของมีนเมา
4. มีการให้อภัยกับผู้อื่นทุกครั้ง เมื่อมีโอกาส
5. ทำให้เราอายุยืนปราศจากโรคภัย หรือการเบียดเบียนจากผู้อื่น
6. ทำให้เรามีปัญญาที่เฉลียวฉลาด
7. การรักษาศีล ถือเป็นการปฏิบัติของคนในสังคม เพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุข

โทษของการผิดศีล 5

1. ทำให้เราเป็นทุกข์ ทุกครั้งเมื่อทำผิดศีล
2. ทำให้เรามีความเครียดในการใช้ชีวิต
3. ทำให้เราคอยแต่คิดเบียดเบียนผู้อื่น
4. ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน
5. พุดจาหยาบคาย ไม่ไพเราะ พุดโกหก ไม่มีคนเชื่อถือในคำพูดอีก
6. คิดแต่เรื่องไม่ดี
7. ชอบลักขโมยสิ่งของผู้อื่น เอามาเป็นของตนเอง



ภาพ 4.40 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

การระดมความคิด "อานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5" ของกลุ่มที่ 4



ภาพ 4.41 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

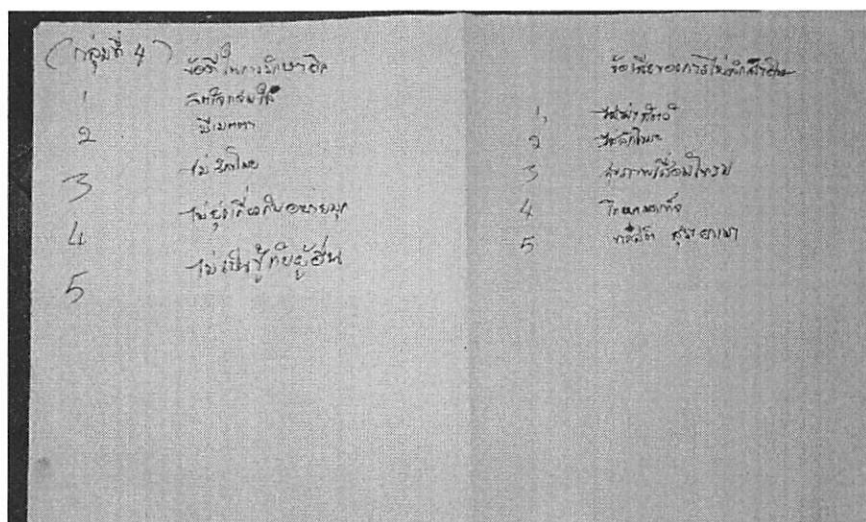
การระดมความคิดของกลุ่มที่ 4 ในเรื่องของการวิเคราะห์เกี่ยวกับโครงการรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5 โดยผู้สูงอายุในกลุ่มนี้เป็นผู้ที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับ อานิสงส์การรักษาศีล 5 ว่ามีข้อดีอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อสังคมแล้วจากนั้นให้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษของการผิดศีล 5 ว่ามีข้อเสียต่อตนเองและสังคมอย่างไร ซึ่งการระดมความคิดครั้งนี้ได้มาจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นการระดมความคิดของกลุ่มที่ 4 จึงได้ข้อสรุปดังนี้

อานิสงส์การรักษาศีล 5

1. จิตแจ่มใส
2. มีเมตตา
3. ไม่รักขโมย
4. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข
5. ไม่เป็นชู้กับผู้อื่น

โทษของการผิดศีล 5

1. ฆ่าสัตว์
2. ลักขโมย
3. สุขภาพเสื่อมโทรม
4. โกหกมดเท็จ
5. ขาดสติ สุรាយามา



ภาพ 4.42 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 2 ฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)

ในกิจกรรมนี้จะเป็นการบรรยายถึงความหมายของสมาธิ ขั้นตอนการฝึกสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ เมื่อผู้วิจัยได้บรรยายเสร็จแล้วก็ได้ทำการสอบถามกับผู้สูงอายุว่าในสังคมปัจจุบันนี้ มีใครเคยรู้หรือแปลว่าบางคนเกิดมานั้นเป็นคนสมาธิสั้น บางคนนั้นเกิดมาก็มีสมาธิเป็นปกติ เนื่องจากวัยเด็กบุคคลเหล่านี้ไม่ได้มีการฝึกสมาธิเบื้องต้นมาก่อน จึงทำให้สมาธิของเขาไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดได้นาน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีวิธีการฝึกสมาธิ ซึ่งการฝึกสมาธิก็ส่งผลต่อการพัฒนาในด้านของจิตตามมา สามารถแยกได้ดังนี้

1. ด้านคุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู ทศกัณฐะ หิริ โอตตปปะ ฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญองงามและเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม
2. ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถของจิต ที่มีความเข้มแข็งมั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำความดี มีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ง้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจการหน้าที่
3. ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เกรี้ยวกราด หากแต่มีความสดชื่น เิบอิ่ม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล และเมื่อผู้วิจัยได้บรรยายตามสื่อที่ได้เตรียมมาจนครบแล้ว ก็ให้ผู้สูงอายุใช้กลุ่มเดิมในกิจกรรมฝึกสมาธิ และให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ประโยชน์สมาธิผ่านกิจกรรม แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาเสนอความคิดเห็น



ภาพ 4.43 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ



ภาพ 4.44 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ



ภาพ 4.45 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ



ภาพ 4.46 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ



ภาพ 4.47 ภาพระหว่างทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมฝึกสมาธิเสร็จแล้ว ผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้สูงอายุทำการวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการทำกิจกรรมนี้ ว่าสมาธิมีประโยชน์อย่างไรต่อการใช้ชีวิตถ้าเราจะนำสมาธิไปใช้กับการใช้ชีวิตของเราตัวเราเอง ซึ่งในกิจกรรมฝึกสมาธินี้จะส่งผลให้ผู้ที่ได้ปฏิบัติถือเป็นการฝึกจิตของตัวบุคคล ซึ่งจิตของคนเรานั้นมีอยู่หลายระดับด้วยกัน เช่น จิตที่เคล้าหมอง เมื่อมีเหตุการณ์อะไรที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตัวของผู้สูงอายุ ก็จะส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของตัวผู้สูงอายุเองสิ่งนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ตัวผู้สูงอายุเองจะต้องมีการฝึกสมาธิขั้นต้นเพื่อให้รู้ถึงอารมณ์ที่จะมากระทบว่าอารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์ในทางที่ดีหรืออารมณ์ในทางที่ไม่ดีก็ตาม แต่ถ้าสมาธิหรือจิตของเราอยู่กับสภาวะปัจจุบันก็จะสามารถดำรงร่างกายให้อยู่เป็นปกติสุขได้ ดังนั้นการฝึกสมาธิด้วยการปฏิบัติถือว่าเป็นการฝึกสมาธิในรูปแบบที่ดีโดยที่ผู้สูงอายุเองนั้นจะได้นำไปใช้ หลังจากการใช้กิจกรรมฐานสมาธิเสร็จแล้ว ผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิและโทษของการขาดสมาธิ

เรื่องของประโยชน์การฝึกสมาธินั้น พบว่า การทำสมาธินอกจากจะเป็นการฝึกฝนจิตใจของตนเองให้มีความสงบและนิ่ง ยังจะทำให้สมองปลอดโปร่งอีกทั้งการฝึกสมาธิยังส่งผลต่อสุขภาพทางจิตทำให้เรานั้นมีจิตใจที่แจ่มใสและเบิกบานอยู่เสมอ ทำให้เราคิดแต่เรื่องดี ๆ ไม่คิดอยู่ในฝ่ายชั่ว จะทำอะไรคิดอะไรก็รวดเร็วและมีหลักในการคิด ส่วนในด้านของชีวิตประจำวันนั้นช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง หรือมีผลดีต่อครอบครัวในเรื่องของการตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม และยังส่งผลต่อสังคมและประเทศชาติอีกด้วย ซึ่งก็คือทำให้สังคมของเรามีแต่ความสงบสุข ปราศจากอาชญากรรมต่าง ๆ อีก

ทั้งยังทำให้สังคมเรานั้นมีระเบียบวินัยที่ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติตามและมีการเคารพซึ่งกันและกัน

ข้อเสียของการไม่ฝึกสมาธิไว้ พบว่า ถ้าหากเราไม่ฝึกสมาธิหรือไม่ฝึกจิต ก็อาจทำให้เราเป็นคนขาดสติได้อยู่ทุกเมื่อทุกเวลา ทำให้เราเป็นคนที่ไม่ประมาทเลินเล่อในการใช้ชีวิต เป็นคนขี้หลงขี้ลืม ร้อนรน กระสับกระส่ายอยู่ไม่สุข ซึ่งปัจจุบันสาเหตุของสมาธิสั้นหรือการไม่ได้ฝึกสมาธินั้น เห็นได้ชัดว่าบุคคลเหล่านี้ใช้ชีวิตอย่างประมาทโดยไม่ได้มีการคิดวิเคราะห์และไตร่ตรองไว้ก่อน ซึ่งบุคคลที่ขาดสติมักจะเป็นคนล้มเหลวในการทำงานต่าง ๆ เกิดข้อผิดพลาดอยู่เสมอ และมักจะไม่นสนใจฟังหรือไม่ให้ความร่วมมือมากสักเท่าใด การทำงานก็เอาแต่ใจตนเองเป็นหลักและเอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่

กิจกรรมที่ 3 ฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้บรรยายถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งยกตัวอย่างของผู้ที่ขาดปัญญาในการใช้ชีวิต ซึ่งปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ 3 ชั้น ดังนี้

1. ปัญญาจากการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง)
2. ปัญญาจากการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด)
3. ปัญญาจากการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม)

นอกจากนั้นแล้วการใช้ปัญญาในการแก้ไขการดำเนินชีวิตของตนเองในสภาพสังคมปัจจุบันนั้น จำเป็นต้องแสวงหาปัญญาในหลาย ๆ ทาง หลาย ๆ ระดับ เช่น

1. ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปะวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติด้วยความรัก ความซิง และเพราะความกลัว
3. การคิดพิจารณาพิจารณาวิจจัยอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ
4. การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป

5. มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์

6. มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต กำจัดความทุกข์ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนแปรปรวนของสิ่งต่าง ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระอยู่เหนือกระแสโลก

หลังจากผู้วิจัยได้บรรยายเกี่ยวกับ "การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา" เสร็จแล้ว จากนั้นให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณ์สมมติที่ได้เตรียมไว้กลุ่มละ 1 สถานการณ์ และให้ทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษากันถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์สมมติที่ได้รับ และเขียนสาเหตุและการแก้ไขปัญหาลงในกระดาษปอนด์ และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญา จากนั้นก็ร่วมกันสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งวิธีการนำปัญญาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สถานการณ์สมมติ กลุ่มที่ 1 (สน.ภาษีเจริญ จับผู้ค้ายาบ้าและยาไอซ์ย่านภาษีเจริญ พร้อมของกลางมูลค่ากว่า 15 ล้าน)

สถานการณ์สมมติที่ 3

สน.ภาษีเจริญ จับผู้ค้ายาบ้าและยาไอซ์ย่านภาษีเจริญ พร้อมของกลางมูลค่ากว่า 15 ล้าน

เมื่อเวลา 11.00 น. วันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ รัชฎาภกร ยิงยง ผบก.น.๙ พ.ต.อ.ศักดิ์ ดามาพงศ์ ผกก.สน.ภาษีเจริญ พร้อมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ สน.ภาษีเจริญ จับกุมตัว 4 ผู้ต้องหา

พร้อมของกลางยาไอซ์ น้ำหนัก 2 กิโลกรัม ยาบ้า 42,090 เม็ด มูลค่ารวม 15,447,500 บาท เครื่องชั่งน้ำหนักยาไอซ์ 1 เครื่อง ฤงพลสตึกสำหรับบรรจุยาไอซ์ 250 ฤงพร้อม อุปกรณ์การเสฟ 5 ชุด โดยหลังจากเจ้าหน้าที่ตำรวจสืบทราบว่าห้องพักเลขที่ 104 อาคารที่ 14 โรงแรมริสอร์ท ภายในซอยเพชรเกษม 35/1 ย่านภาษีเจริญ มีการมั่วสุม และจำหน่ายยาเสพติดให้กับกลุ่มผู้เสฟในย่านดังกล่าว เจ้าหน้าที่ตำรวจ จึงนำกำลังเข้าจับกุม จากการตรวจค้นภายในห้องพักพบของกลางดังกล่าว โดยนายประจักษ์ให้การรับสารภาพว่ารับยาเสพติดทั้งหมดมาจาก ผู้ค้ารายใหญ่อย่านลาดกระบัง เครือข่ายเรือนจำแห่งหนึ่ง โดยอยู่ระหว่างจัดเตรียมยาเสพติดเพื่อส่งให้กับผู้ค้ารายย่อยในภาคใต้โดย ยอมรับว่าการทำงานครั้งนี้เพื่อล้างหนี้สินให้กับเครือข่ายยาเสพติด จากนั้นได้ตรวจยึดทรัพย์สินตามพ.ร.บ. มาตรการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด พ.ศ. 2534 โดยตรวจยึด รถยนต์โตโยต้า อัลติส ทะเบียนบ้ายแดงช-2787 กรุงเทพฯ รถจักรยานยนต์ฮอนด้า สกู๊ปบีไอสีฟ้า-ขาวทะเบียน สศม 487 กรุงเทพฯ ซึ่งของกลางดังกล่าวเป็นของนายประจักษ์ที่คาดว่าจะได้มาจากการค้ายาเสพติด เจ้าหน้าที่ตำรวจแจ้งข้อหา ร่วมกันมียาเสพติดประเภท 1 (ยาบ้าและยาไอซ์) ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งจะได้ขยายผลติดตามจับกุมตัวผู้ร่วมขบวนการต่อไป

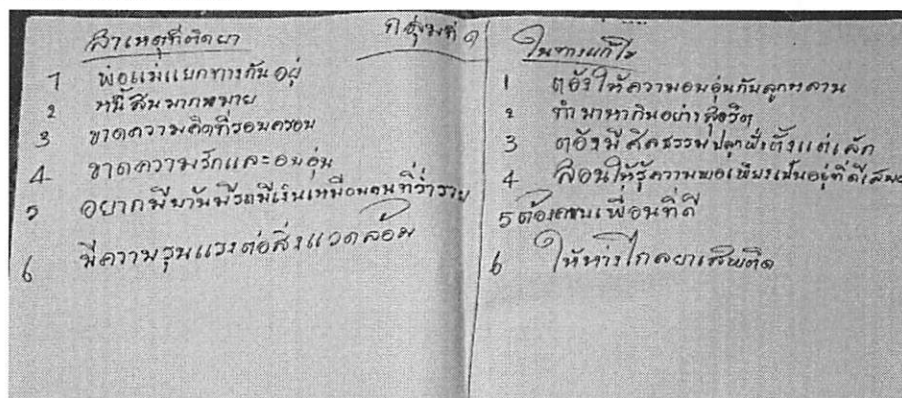
การระดมความคิดสถานการณ์สมมติกลุ่มที่ 1 โดยจับได้สถานการณ์สมมติที่ 3 ได้ใช้หลักการความคิดโดยการรวบรวมความคิดจากสมาชิกของทุกคนในกลุ่มเกี่ยวกับยาเสพติด ว่ามีสาเหตุมาจากอะไรทำไมเยาวชนไทยถึงได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อีกทั้งพื้นฐานหรือปัจจัยอะไรในการเอื้ออำนวยให้เยาวชนหรือวัยรุ่นนั้นเข้าไปในวงจรของยาเสพติดได้ เมื่อมีสาเหตุแล้วสิ่งที่ตามมาก็คือแนวทางในการแก้ไข ว่าเราจะทำอย่างไรเพื่อที่จะไม่ให้เยาวชนเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยให้ผู้สูงอายุได้วิเคราะห์และเขียนข้อสรุปลงในกระดาษปอนด์ที่ผู้วิจัยได้ทำการแจกให้ โดยให้เขียนถึงสาเหตุและแนวทางแก้ไขจากสถานการณ์สมมติ ซึ่งกลุ่มที่ 1 ได้สรุปไว้ดังนี้

สาเหตุที่ติดยาเสพติด

1. พ่อแม่แยกกันอยู่
2. หนี้สินมากมาย
3. ขาดความคิดที่รอบคอบ
4. ขาดความรักความอบอุ่น
5. อยากมีบ้านมีรถ มีเงิน เหมือนคนอื่นที่ร่ำรวย
6. มีความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม

แนวทางแก้ไข

1. ต้องให้ความอบอุ่นกับลูกหลาน
2. ทำมาหากินอย่างสุจริต
3. ต้องมีศีลธรรม ปลูกฝังตั้งแต่ยังเล็ก
4. สอนให้รู้จักพอเพียงเป็นอยู่ที่ดี ๆ เสมอ
5. ต้องคบเพื่อนที่ดี
6. ให้นำไกลยาเสพติด



ภาพ 4.48 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

สถานการณ์สมมติ กลุ่มที่ 2 (กสม.ซีพีฯเด็กทำผิดกฎหมายละเมิดสิทธิเด็ก)

การระดมความคิดสถานการณ์สมมติกลุ่มที่ 2 โดยจับได้สถานการณ์สมมติที่ 1 ซึ่งกลุ่มนี้ได้
ในสถานการณ์สมมติในเรื่องของ การละเมิดสิทธิเด็ก กลุ่มนี้ได้มีการออกความคิดของแต่ละคนโดย
1 คนออกความคิดเห็นคนละ 2 ข้อ คือ 1) สาเหตุการกระทำรุนแรงกับเด็ก 2) แนวทางในการแก้ไข
และเมื่อสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้เสนอความคิดคนละ 2 ข้อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ให้สมาชิกในกลุ่ม
โหวตว่าความคิดเห็นของใครดีที่สุดและสามารถเป็นแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติได้ จากนั้นให้หัวหน้า
กลุ่มรวบรวมความคิดของสมาชิกออกมาแล้วเขียนลงในกระดาษปอนด์ที่แจกให้ ซึ่งกลุ่มที่ 2 ได้
สรุปผลการวิเคราะห์ไว้ดังนี้

สถานการณ์สมมติที่ 1

กสม.ซีพีฯเด็กทำผิดกฎหมายละเมิดสิทธิเด็ก

นพ.นิรันดร์ พิทักษ์วัชระ กรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ เห็นว่าการที่มีเด็กและเยาวชนจำนวนหนึ่ง
ร่วมกับกลุ่มนปช.ต่อต้านการเข้าควบคุมพื้นที่ของทหารที่บริเวณแยกบ่อนไก่ ด้วยการให้เด็กเป็นผู้จุดพลุไฟ
ท่ามกลางเสียงระเบิด เสียงปืน และการที่ผู้ชุมนุมนำเด็กอายุไม่เกิน 5 ขวบ มาอยู่หลังแนวป้องกันยางรถยนต์
ของกลุ่ม นปช. ซึ่งศอฉ. นำมาประกอบการแถลงข่าวเมื่อวานนี้ (17พ.ค.) เป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิ
มนุษยชน ละเมิดสิทธิเด็ก ถือเป็นกรละเมิดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ผู้ที่นำเด็กและเยาวชนเข้าไปร่วมชุมนุม
จึงไม่สามารถเลี่ยงความรับผิดชอบตามกฎหมายได้ แม้จะไม่ได้เป็นผู้กระทำแต่ใช้เด็กเป็นผู้กระทำก็ถือว่าเป็นการ
กระทำความผิดร่วม โดยเฉพาะผู้ปกครองจะต้องคุ้มครองความปลอดภัยให้กับเด็ก

ด้านพ.ต.ต.หญิง อัญชลี ธีระวงศ์ไพศาล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลตำรวจ เปิดเผยว่าเด็กจะซึม
ซับพฤติกรรมความรุนแรงโดยไม่รู้ตัวทำให้ถูกชักจูงได้ง่ายไปในทางที่ผิดได้ง่ายขึ้น และที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ
การเรียนรู้ของเด็กเล็ก ที่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สถานที่ชุมนุมปลอดภัยสำหรับเขาหรือไม่

นอกจากจะนำเด็กและเยาวชนมาเป็นเครื่องมือต่อสู้และป้องกันตัวเองจากเหตุปะทะแล้ว พฤติกรรม
ความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้นำมาซึ่งพฤติกรรมการเลียนแบบ โดยล่าสุดเจ้าหน้าที่ตำรวจนครบาลดินแดง ได้
ควบคุมตัวเด็กชายอายุ 14 ปี ซึ่งเป็นผู้ก่อเหตุวางเพลิง อาคารสหชาติ เลขที่ 12 ซึ่งใกล้กับธนาคารกรุงเทพ
สาขาสยามเสถียรดินแดง ผลการสอบสวนเด็กชาย ให้การรับสารภาพว่า เห็น นปช.ใช้น้ำมันรดและจุดไฟเผา
ยางรถยนต์ จึงทำตามอย่างบ้าง ขณะนี้ตำรวจได้แจ้งข้อหาวางเพลิงและรอสหวิชาซีพีมาสอบปากคำในวัน
พรุ่งนี้ ก่อนจะส่งตัวไปควบคุมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สาเหตุการกระทำรุนแรงกับเด็ก

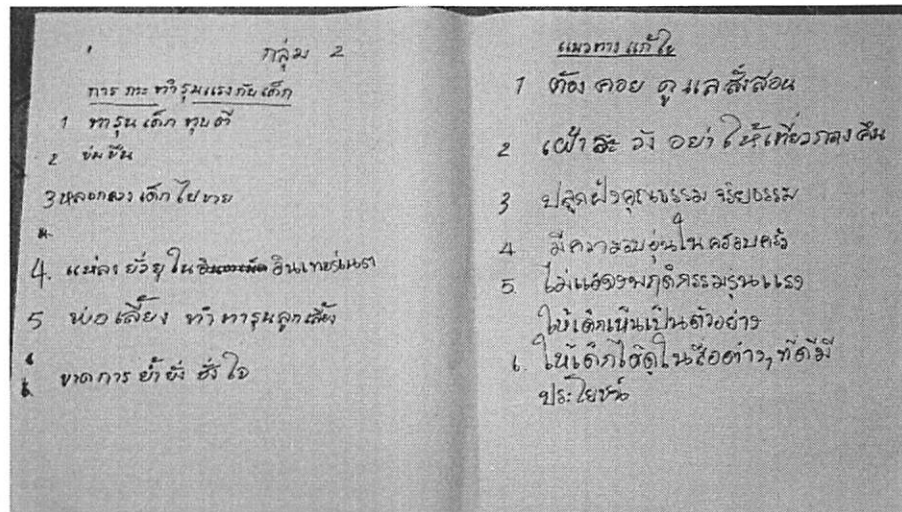
1. ทารุนกรรมทูตี่เด็ก
2. การข่มขืน
3. การหลอกลวงเด็กไปขาย
4. แหล่งยั่วยุในอินเทอร์เน็ต

5. พ่อเลี้ยงทำทารุณลูกเลี้ยง

6. ขาดการยับยั้งชั่งใจ

แนวทางแก้ไข

1. ต้องคอยดูแลสั่งสอน
2. เฝ้ารวังอย่าให้เที่ยวกลางคืน
3. ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม
4. มีความอบอุ่นภายในครอบครัว
5. ไม่แสดงพฤติกรรมรุนแรงให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง
6. ให้เด็กได้ดูสื่อต่าง ๆ ที่ดีและมีประโยชน์



ภาพ 4.49 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

สถานการณ์สมมติ กลุ่มที่ 3 (อุกอาจ! เด็กเทคโนโลยี ไม่สนกฎหมาย ยกพวกถล่มกัน ยับย้านพัฒนาการ)

การระดมความคิดสถานการณ์สมมติกลุ่มที่ 3 โดยจับได้สถานการณ์สมมติที่ 4 ในเรื่องนักเรียนยกพวกถล่มกัน ในประเด็นนี้ผู้สูงอายุได้มีการเสนอความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่มถึงความรุนแรงของนักเรียนในเรื่องของการยกพวกตีกัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการยกพวกตีกันนี้เกี่ยวพันกับเรื่องของการรักษาสถาบัน แต่จริง ๆ แล้วการรักษาสถาบันการศึกษาของตนเองนั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องตีกันอย่างเดียว แต่จะหาอะไรที่จะทำให้สถาบันของตนเองนั้นมีชื่อเสียงในด้านที่ดี เช่น อาจจะมีการพัฒนาการในด้านของวิชาการของผู้เรียนหรือจัดกิจกรรมระหว่างสถาบันด้วยกัน ให้มีความรักและความสามัคคีกลมเกลียวซึ่งกันและกัน ในกรณีนักเรียนยกพวกตีกันตามสถานการณ์สมมติที่

กลุ่มนี้ได้รับนั้น อาจจะกล่าวถึงในการตีการเฉพาะส่วนบุคคลระหว่างผู้เรียนต่างสถาบันก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแสดงออกในทางที่ก้าวร้าว ดึกคะนองหรือมีการบันดาลโทสะอีกทั้งในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ของตนเองซึ่งวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่ยังไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จึงปล่อยอารมณ์ออกมาตามจิตใจที่ตนเองได้ปรารถนา สถาบันครอบครัวก็เป็นสถาบันหนึ่งที่สามารถอบรมดูแลบุตรหลานของตนเองให้ดีได้

สถานการณ์สมมติที่ 4

อุกอาจ! เด็กเทคโนโลยีฯ ไม่สนใจกฎหมาย ชกพวกถล่มกันยับฮ่านพัฒนาการ

เจ้าหน้าที่ตำรวจสน.ประเวศ ได้รับแจ้งเหตุว่า ที่บริเวณกลางถนนศรีนครินทร์ ปากซอยศรีนครินทร์ 16 ใกล้แยกพัฒนาการ กทม. เกิดเหตุมีเด็กนักศึกษาเทคโนโลยีฯ ได้ชกพวกตะลุมบอนกัน โดยใช้อาวุธ ทั้งระเบิดปิงปอง มีดดาบ ขวาน และสิ่งเทียมอาวุธปืน เข้าทำห้ำหั่นกัน สร้างความเดือดร้อนให้ผู้สัญจรไปมา และประชาชนทั่วไปที่ใช้ชีวิตอยู่ในบริเวณนั้นเป็นอย่างมาก

เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงได้ระดมกำลังจำนวนหนึ่งเข้าระงับเหตุ เมื่อไปถึงที่เกิดเหตุพบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพ และนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีบางกะปิ ใช้กำลังยื้อแย่งกันอยู่กลางถนน จึงแสดงตัวและเข้าควบคุมสถานการณ์

หลังเหตุการณ์สงบพบผู้บาดเจ็บ 3 คน ถูกฟันเข้าที่ศีรษะ 2 คนและอีก 1 คนมีบาดแผลเล็กน้อย เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงนำตัวส่งโรงพยาบาล ขณะเดียวกันก็สามารถจับกุมนักศึกษาที่ก่อเหตุได้ทั้งหมด 32 คน แบ่งเป็นช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพได้ 26 คน และสถาบันเทคโนโลยีอีก 6 คน พร้อมยึดอาวุธต่างๆ ได้จำนวนมาก จึงควบคุมตัวไว้เพื่อสอบสวน ก่อนแจ้งดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป

แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีสาเหตุหรือปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยผู้บริหารหรือครูในสถาบันนั้นควรมีการอบรมถึงอันตรายจากการทะเลาะวิวาทประวัติครอบครัวพ่อแม่อาจจะมีการเอาใจใส่ลูกตนเองมากขึ้นหมั่นดูแลเอาใจใส่ให้ความอบอุ่นและอยากทราบเกี่ยวกับลูกของตนเองมากขึ้นไป ซึ่งในสถานการณ์สมมติของกลุ่มที่ 3 นี้ ผู้สูงอายุได้ทำการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาโดยมีข้อสรุปดังนี้

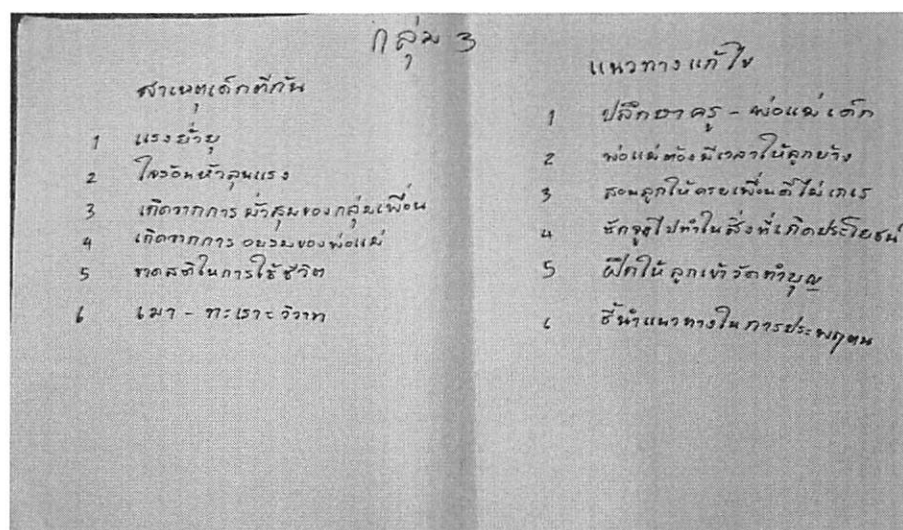
สาเหตุนักเรียนตีกัน

1. เกิดแรงยั่วยุ
2. ใจร้อน หัวรุนแรง
3. เกิดจากการมั่วสุมของกลุ่มเพื่อน
4. เกิดจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่
5. ขาดสติในการใช้ชีวิต

6. เมาทะเลาะวิวาท

แนวทางแก้ไข

1. ปรีกษาคูรุ พ่อแม่เด็ก
2. พ่อแม่ต้องมีเวลาให้ลูกบ้าง
3. ควรสอนให้ลูกคบเพื่อนที่ดี ไม่เกเร
4. ชักจูงให้ทำในสิ่งที่เกิดประโยชน์
5. ฝึกให้ลูกหมั่นเข้าวัดทำบุญ
6. ชี้แนวทางในการประพฤติตน



ภาพ 4.50 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

สถานการณ์สมมติ กลุ่มที่ 4 (วัยรุ่นไทยกับวัฒนธรรม)

สถานการณ์สมมติกลุ่มที่ 4 โดยจับได้สถานการณ์สมมติที่ 2 ในหัวข้อวัยรุ่นไทยกับวัฒนธรรม ผู้สูงอายุให้ความคิดเห็นที่ว่าวัฒนธรรมไทยในสมัยก่อนนั้นเป็นวัฒนธรรมที่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นวัฒนธรรมที่มีผลสืบทอดมาจากพระพุทธศาสนา คนไทยเราสมัยก่อนนั้นในด้านแต่งกาย สอนเป็นการแต่งกายที่ปกปิดมิดชิดพูดจาไพเราะเสนาะหู ส่วนผู้หญิงนั้นก็วางตัวตามแบบกุลสตรีไทยสมัยก่อน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อโลกเรานั้นเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากยุคเกษตรสู่ยุคเทคโนโลยีวัฒนธรรมก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นตามธรรมชาติของกระแสโลกโดยปัจจุบันนั้นวัฒนธรรมไทยได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมจากตะวันตกเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกาย อาหาร การพูด จนทำให้วัฒนธรรมไทยนั้นแทบจะสูญหายไปจากสังคมไทย และยิ่งเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้นเท่าใดความเจริญก้าวหน้าในด้านของวัตถุนั้นก็จะมีมากขึ้นเท่าตัว จะเห็น

ได้ว่าปัจจุบันเยาวชนของคนไทยนั้นจะไม่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยสมัยก่อนสักเท่าไร จุดอ่อนวัฒนธรรมสำหรับเยาวชนไทยนั้นก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมากขึ้น

สถานการณ์สมมติที่ 2

วัยรุ่นไทยกับวัฒนธรรม

วัฒนธรรมของไทยส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรมที่ดั้งเดิม ได้มีการสืบทอดวัฒนธรรมมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันวัฒนธรรมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเนื่องจากวัฒนธรรมไทยได้รับเอาอิทธิพลจากชาวต่างชาติเข้ามาทำให้วัยรุ่นไทยในปัจจุบันได้จดจำวัฒนธรรมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งทางกระทรวงวัฒนธรรมได้มีการจัดโครงการต่างๆ เพื่อฟื้นฟูวัฒนธรรมไทยให้ดีขึ้นโดยเน้นในเรื่องการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยให้วัยรุ่นไทยมีส่วนร่วมและปลูกฝังวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมให้แก่วัยรุ่นไทยในปัจจุบันได้ปฏิบัติตามเพื่อเป็นที่เชิดหน้าชูตาให้แก่ประเทศไทย ให้ชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยวเห็นถึงวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของประเทศไทยและประทับใจในวัฒนธรรมของไทย

วัฒนธรรมไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่ผู้หญิงเคยแต่งตัวรัดกุมมิดชิดเป็นกุลสตรีไทยก็ได้แต่งตัวกันแบบนุ่งน้อยห่มน้อยซึ่งถือเป็นเรื่องปกติในปัจจุบัน การใช้ภาษาพูดในปัจจุบันจะใช้คำวิบัติพูดกันในหมู่วัยรุ่นซึ่งทำให้ภาษาไทยเสื่อมเสียได้ มีการเจาะสิ่งต่างๆตามร่างกายซึ่งถือเป็นการทรมานตนเองและที่เป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบันคือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรซึ่งถือเป็นเรื่องไม่สำคัญเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นการนำเอาวัฒนธรรมของชาวต่างชาติมาใช้ในทางที่ผิด ซึ่งเป็นปัญหาอย่างมากดังนั้นทุกภาคส่วนของประเทศไทยจึงช่วยกันรณรงค์ให้วัยรุ่นไทยในปัจจุบันปฏิบัติตามและสืบทอดวัฒนธรรมอันดีงามของไทยโดยการปลูกฝังจิตสำนึกของวัยรุ่นแต่ละคนโดยการจัดกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยในโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่ที่มีวัยรุ่นและเยาวชนอยู่จำนวนมาก ในเมื่อวัฒนธรรมไทยได้มีการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันดังนั้นเราควรที่จะอนุรักษ์วัฒนธรรมของเราไว้วัฒนธรรมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของไทยก็คือเอกลักษณ์ของชาติไทยและที่คนไทยเรามีความมั่นคงอยู่ได้ทุกวันนี้ก็เพราะเรามีเอกลักษณ์ มีวัฒนธรรมไทยที่เป็นวิถีชีวิตของเรา

จากกิจกรรมนี้ผู้สูงอายุได้ช่วยกันระดมความคิดเห็นถึงความเสื่อมโทรมของวัฒนธรรมของไทยในอดีตสู่ปัจจุบันว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด และอะไรที่ทำให้วัฒนธรรมไทยนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้มากถึงขนาดนี้ เมื่อมีสาเหตุแล้วก็ต้องมีแนวทางในการแก้ไข ผู้สูงอายุก็ได้ช่วยกันระดมความคิดเห็นด้วยกันในกลุ่มว่าจะมีแนวทางในการแก้ไขอย่างไร เพื่อที่จะให้วัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของไทยนั้นอยู่ได้ไปอีกนาน ซึ่งในสถานการณ์สมมติของกลุ่มที่ 4 นี้ผู้สูงอายุได้ทำการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาโดยมีข้อสรุปดังนี้

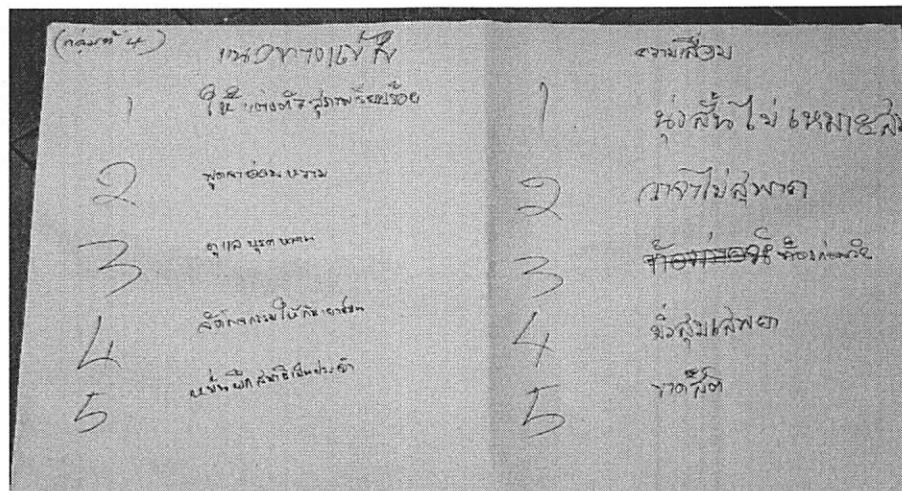
ความเสื่อม

1. นุ่งสั้นไม่เหมาะสม
2. วาจานั้นไม่สุภาพ

3. ท้องก่อนวัย
4. มั่วสุ่มเสพยา
5. การขาดสติ

แนวทางแก้ไข

1. ให้แต่งตัวสุภาพเรียบร้อย
2. พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน
3. ดูแลบุตรหลาน
4. หมั่นจัดกิจกรรมให้เยาวชน
5. หมั่นฝึกสมาธิเป็นประจำ



ภาพ 4.51 ภาพการระดมความคิดของผู้สูงอายุ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้จนครบทั้ง 3 กิจกรรมแล้วและมีการนำไปใช้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สรุปการนำกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) ได้แก่ การบรรยายเรื่อง "อานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5" จากนั้นได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยจำนวนกลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ "อานิสงส์การรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5" ลงในกระดาษปอนด์ โดยมีกรรมการชมรมผู้สูงอายุคอยให้ความช่วยเหลือในแต่ละกลุ่ม และเมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จแล้ว จึงออกมานำเสนอหน้าห้องและเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว จากนั้นร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)

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

จุดที่ 1 ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทั้ง 4 กลุ่ม คีบเมล็ดถั่วเขียว 10 เมล็ด แล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 2 ให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทั้ง 4 กลุ่ม ลุกปึงปองมาแล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 ร้อยด้ายเข้าไปในเข็มจากนั้นส่งให้คนที่ 4 เพื่อที่จะทำการร้อยลูกปัดจำนวน 10 เม็ดให้ทันเวลาที่กำหนด

ในรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วให้ดำเนินการตามเดิม เมื่อแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมฐานสมาธิ และร่วมกันสะท้อนความคิดจากกิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)

3. กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) ได้แก่ การบรรยายถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาพร้อมทั้งยกตัวอย่างของผู้ที่ขาดปัญญาในการใช้ชีวิต จากนั้นผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และได้อธิบายกิจกรรมใช้ปัญญาปัญญาผ่าน "สถานการณ์สมมติ" แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณ์สมมติที่วิทยากรเตรียมไว้กลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษากันถึงวิธีการแก้ปัญญาที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์สมมติที่ได้รับลงในกระดาษปอนด์ เมื่อเสร็จแล้วจึงให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการแก้ไขปัญญาโดยใช้ปัญญา พร้อมทั้งสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งวิธีการนำปัญญาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสมเหมาะสม

ผลการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 ฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) ผลจากการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุผู้ถึงในเรื่องของศีล 5 ซึ่งเป็นข้อประพฤติปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังได้ทราบความเป็นมาของศีล 5 เพิ่มเติมจากความรู้เดิมที่มีอยู่ ดังนั้นอย่างที่ทราบกันดีว่าศีล 5 ประกอบไปด้วย 1. ห้ามฆ่าสัตว์ 2. ห้ามลักทรัพย์ของผู้อื่น 3. ห้ามประพฤติผิดในกาม 4. ห้ามพูดเท็จหรือโกหก 5. ห้ามดื่มสุราเมรัยและของมึนเมา ทั้งนี้ผู้สูงอายุได้รู้และเข้าใจดีกว่าเดิมว่าอานิสงส์ของการรักษา

ศีล 5 นั้น จะทำให้ผู้นั้นมีอายุยืนเนื่องจากไม่ได้ไปเบียดเบียนชีวิตคนอื่นด้วยความพยาบาทอาคาคต มาตร้าย ไม่ได้เบียดเบียนคนอื่นให้เดือดร้อน

การรักษาศีลทำให้เป็นคนไม่ประมาทในการใช้ชีวิต การรักษาศีลทำให้เป็นคนพูดจาไพเราะ มีแต่คนเชื่อถือ การรักษาศีลทำให้เราเป็นคนไม่ขาดสติเนื่องจากการดื่มของมึนเมา ทั้งนี้ผู้สูงอายุยังรู้ถึงในเรื่องของโทษการผิดศีล 5 อีกด้วย การผิดศีล 5 นั้น มักจะทำให้เป็นคนอายุสั้น รักษาทรัพย์ไม่ได้ มีปัญหาเรื่องคู่ครอง เป็นคนปากเหม็นเนื่องจากชอบเป็นคนพูดโกหก และเป็นคนขาดสติ เนื่องจากการดื่มของมึนเมา ยังไม่รู้จริงในเรื่องของศีล 5 แบบลึกซึ้งและจริงจังสักเท่าไร จึงปรากฏเหตุการณ์ในสังคมปัจจุบันที่สะท้อนถึงปัญหาการไม่ได้รักษาศีล 5 มาปฏิบัติและมักจะลืมเลือนและห่างเหินจากศีลธรรมออกไปทุกที ผู้วิจัยเชื่อว่าถ้าสังคมของเราทุกคนจะอยู่อย่างสงบ ปลอดภัยจากการโจรกรรม ปราศจากเรื่องผิดศีลธรรมทั้งหลาย ดังนั้นควรละชั่วหมั่นทำบุญรักษาศีลเป็นเรื่องในชีวิตจะพบแต่ความสุขตลอดชีวิต

กิจกรรมที่ 2 ฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) ผลจากการใช้กิจกรรมการเรียนรู้นี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้ถึงเรื่องของการฝึกสมาธิเบื้องต้นว่าต้องเริ่มจากการเรียนรู้ในเนื้อหาของเรื่องสมาธิเสียก่อนว่าเป็นสมาธินั้นเป็นแบบใดและสมาธินั้นมีกี่ขั้น แล้วจะทำอย่างไรถึงจะมีสมาธิขั้นสูงสุดได้ แต่ในการฝึกสมาธิของผู้สูงอายุนั้น ก็ต้องฝึกเพียงแค่ขั้นพื้นฐานเบื้องต้นก็เพียงพอ เพราะว่ามีมนุษย์ทุกคนในสังคมสมัยนี้เต็มไปด้วยกิเลส คือ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน ซึ่งเป็นไปได้ยากมากถ้าจะปฏิบัติสมาธิให้ได้ขั้นสูงสุด แต่ถ้าจะอยากจะมีสมาธิในขั้นสูงขึ้นไปนั้นทุกคนจำเป็นจะต้องละในสิ่งที่ตนเองออกให้หมดทุกอย่าง เพื่อตัดความกังวล ความหวงแหน ความรัก ความผูกพัน ถ้าตัดสิ่งเหล่านี้ได้ทุกคนก็สามารถมีสมาธิขั้นสูงได้ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยได้ฝึกสมาธิเพียงแค่ขั้นต้นให้กับผู้สูงอายุ ผ่านการบรรยายและกิจกรรมฝึกสมาธิซึ่งทำให้ผู้สูงอายุทุกคนได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิและโทษของการไม่ฝึกสมาธิ

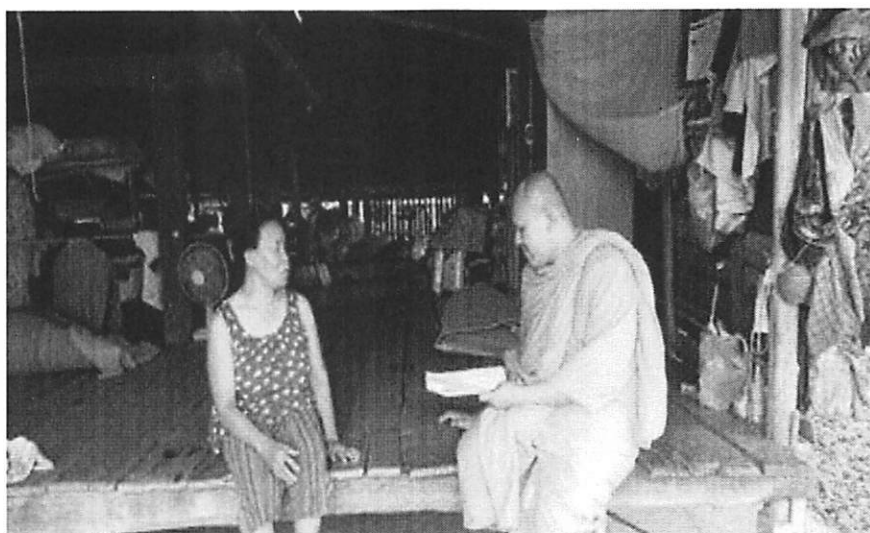
การใช้สมาธิในการยับยั้งจิตใจในเรื่องที่มากกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของเรา เพื่อที่จะไม่ให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรงตามมาทำให้เราเป็นคนใจเย็นมากขึ้น การฝึกสมาธินั้นสามารถทำให้จิตใจของเราสงบนิ่ง เยือกเย็น ปลอดภัย เมื่อร่างกายปลอดภัยก็ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตที่ดีตามมาอีกด้วย การฝึกสมาธิยังทำให้เรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ในการวางตัวได้เหมาะสมตามกาลเทศะ และมีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป การฝึกสมาธิเพียงแค่ขั้นต้นก็ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้วิจัยเชื่อว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการดีมากในเรื่องของสมาธิ และควรจะปฏิบัติให้เป็นนิสัยเพื่อความสุขของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมที่ 3 ฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) ผลจากการใช้กิจกรรมการเรียนรู้นี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้ถึงเรื่องการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ซึ่งในกิจกรรมการเรียนรู้นี้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

จะต้องวิเคราะห์สถานการณ์สมมติที่ได้เขียนลงในกระดาษปอนด์พร้อมทั้งอภิปรายหน้าห้อง ถึงการเกิดขึ้นของปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งผู้สูงอายุก็แสดงความคิดเห็นออกมาในทางที่ดีมาก ผู้สูงอายุพร้อมที่จะมีการนำหลักของปัญญามาประยุกต์ปรับใช้สำหรับการดำเนินชีวิตของตนเอง ภายใต้สังคมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วซึ่งทำให้ผู้สูงอายุนั้นไม่สามารถตามทันได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจำเป็นจะต้องมีการคิดอย่างรอบครอบ คิดให้ถี่ถ้วนแล้วจึงจะปฏิบัติตาม

ปัจจุบันมีการรับรู้ข่าวสารมากมายหลายวิธี ผู้สูงอายุจำเป็นจะต้องมีการคิดรอบด้าน เช่น คิดถึงข้อดี ข้อเสียของข่าวนั้น ๆ เพื่อที่จะไม่เกิดปัญหาขึ้นมาในภายหลัง ว่าข่าวนั้นมีข้อมูลมากน้อยเพียงใด เป็นข้อเท็จจริงมากน้อยเพียงใดและคิดอย่างมีเหตุผล เป็นการคิดว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นข่าวนั้น มีเหตุมาจากอะไรและจะมีแนวทางในการแก้ไขอย่างไร ซึ่งผู้สูงอายุสามารถใช้ปัญญาในการคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลเป็นอย่างดี และพร้อมที่จะนำหลักของปัญญาในกิจกรรมนี้ ไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

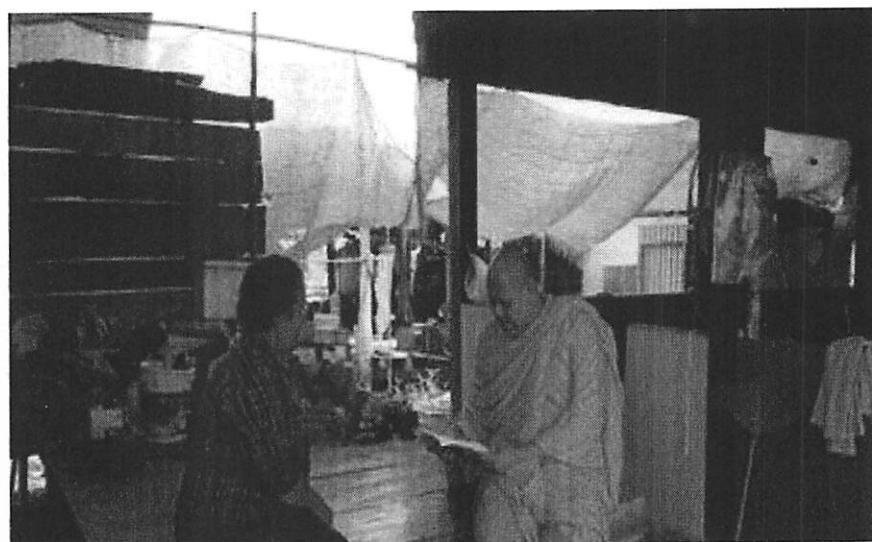
1. การสัมภาษณ์หลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการใช้ “กิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” แต่ละกิจกรรมจนเสร็จสิ้นแล้ว จากนั้นผู้วิจัยก็ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ว่าผู้สูงอายุนั้นมีความรู้เรื่องไตรสิกขามากขึ้นหรือไม่ ปัญหาสุขภาวะทางจิตนั้นมีการแก้ไขหรือไม่ และผู้สูงอายุจะสามารถปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้หรือไม่ ซึ่งบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุดังนี้



ภาพ 4.52 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ฉันได้รู้มากขึ้นมาไตรสิกขานั้นมี ศีล สมาธิ ปัญญา...ปัญหาสุขภาวะทางจิตนั้น เมื่อได้ร่วมกิจกรรมทำให้ฉันนั้นสนุกมากเลยคุณ(พระ) พอมีปัญหาอะไรก็ปรึกษาเพื่อน ๆ ในชมรม...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ของปฏิบัติเพียงแค่ศีล 5 ก่อน ส่วนสมาธิและปัญญานั้นค่อยศึกษาและปฏิบัติทีหลัง”

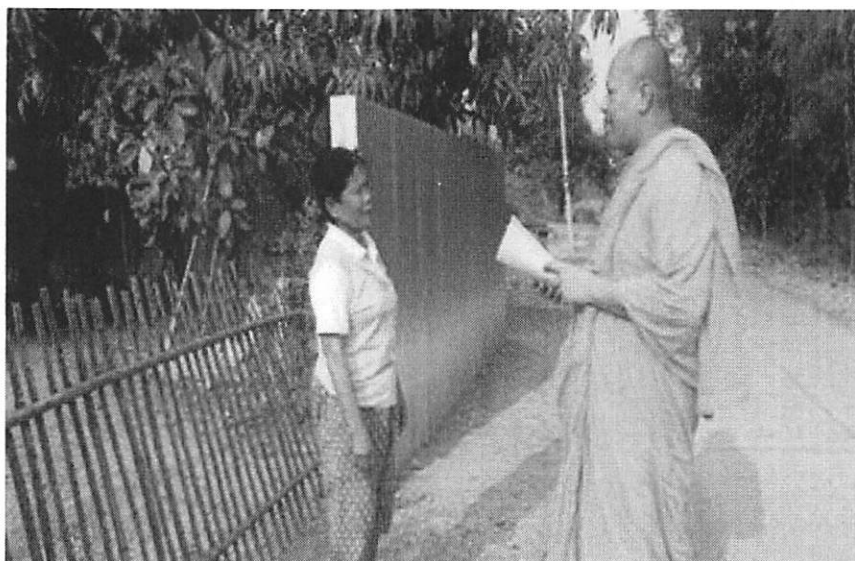
[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 1, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.53 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ไตรสิกขา ก็คือ ศีล วสมาธิ ปัญญา ตามที่คุณ(พระ) บรรยายนั้นแหละ...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตนั้น หลังจากทีร่วมกิจกรรมแล้วฉันมีความสุขและสนุกมากเลยคุณ(พระ)...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉันก็พอจะนำไปใช้ได้บ้างแหละ โดยเฉพาะในเรื่องของศีล 5 โดยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 2, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



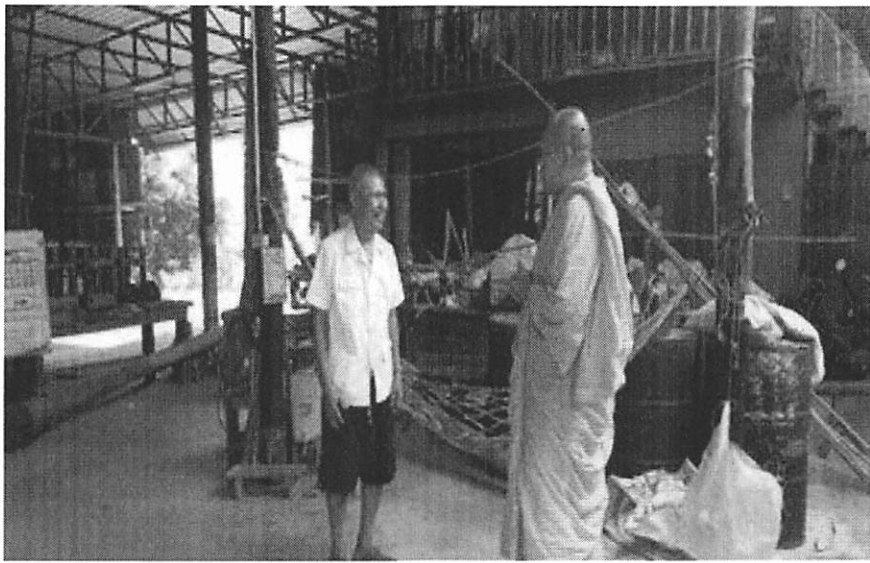
ภาพ 4.54 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้นฉันรู้ว่าประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา... ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตนั้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้รู้สึกดีมาก แต่ก็ยังมี ความวิตกกังวลก็ในเรื่องของสุขภาพนี่แหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉันได้นำศีลและปัญญามาใช้สำหรับการดำเนินชีวิตและไม่ว่าจะได้ยินข่าวอะไรก็จะพิจารณา อย่างรอบคอบก่อนที่จะนำข่าวสารนั้นไปบอกต่อกับคนอื่น”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่หลังจากได้ร่วมกิจกรรม แล้วทำให้ฉันรู้ว่าการทำสมาธินั้นไม่จำเป็นจะต้องนั่งหลับตาเฉย ๆ แต่การทำสมาธินั้น สามารถทำผ่านกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งก็ได้เช่นกันแหละคุณ(พระ)...ปัญหาด้านสุขภาวะ ทางจิตนั้น ทำให้รู้ถึงสภาพสังคมปัจจุบันว่าเรานั้นควรปรับตัวและพร้อมรับมือทุก สถานการณ์...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น เราสามารถทำได้นะคุณ(พระ) โดยการ ปฏิบัติตามหลักของศีล 5 แต่ต้องไม่ตึงและหย่อนจนเกินไป”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 4, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.55 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น ก็มี ศีล สมาธิ และปัญญานั้นแหละคุณ(พระ)... ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตนั้น มีกำลังใจมากขึ้นนะคุณ(พระ) หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรม... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉันก็ปฏิบัติตามหลักของศีล 5 นั้นแหละ ส่วนสมาธิ และปัญญานั้นก็นำมาใช้บ้าง”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 5, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.56 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น ฉันเข้าใจว่ามี ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติของมนุษย์ที่สามารถทำได้...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตนั้น หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ฉันเป็นคนใจเย็นลงมากเลยคุณ(พระ) มีความซึ่มเศร้าน้อยลง...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา นอกจากศีล 5 ที่ฉันปฏิบัติแล้ว ยังได้นำสมาธิและปัญญาเข้ามาปฏิบัติด้วย สำหรับการคิด การทำ ควรที่จะมีแบบแผนเป็นขั้นเป็นตอน จะทำอะไรก็ต้องคิดก่อนว่าสิ่งนี้ควรทำไหม ถ้าทำไปแล้วคนอื่นจะเดือดร้อนไหม คิดอย่างมีสติ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 6, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.57 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น คือ ข้อปฏิบัติที่ประกอบไปด้วยศีล สมาธิและปัญญา..ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ฉันสามารถควบคุมจิตใจให้ปล่อยวางกับเรื่องโรคมัย ทำให้มีจิตใจที่ดีขึ้นคุณ(พระ)...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ศีล ก็คือศีล 5 วันพระนั้นแหละ ส่วนสมาธินั้น เกี่ยวกับการทำงานโดยใจจดจ่อกับสิ่งนั้นทำให้รู้สึกทำงานได้ง่ายขึ้นปัญญา นำมาใช้สำหรับการคิดแยกแยะข่าวสารที่ได้รับ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 7, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นข้อปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ ที่ส่งผลให้มนุษย์นั้นเป็นผู้มีใจเป็นธรรมะ...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต กิจกรรมนี้ทำให้ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการใช้ชีวิต และทำให้ฉันรู้ว่าโรคมัยนั้นมันสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และอยู่กับโรคมัยอย่างมีความสุขนั้นแหละคุณ(พระ)...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีสติมากขึ้นในการรักษาศีล”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 8, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ฉันก็ไม่ค่อยมีเท่าไร สุขภาพสบายดี มีเพื่อนคอยคุยและให้กำลังใจกันตลอดเวลา...การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา หลัก ๆ ส่วนมากจะเป็นศีล 5 ที่ฉันปฏิบัติบ่อย ส่วนสมาธิและปัญญานั้น นำมาปฏิบัติเป็นครั้งคราวตามสถานการณ์”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 9, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น รู้จรรยา...ก็มีศีล สมาธิ และปัญญานั้นแหละ เป็นหลักปฏิบัติด้านพฤติกรรมคือ กาย วาจา...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต สุขภาพจิตดีขึ้นมีความเครียดน้อยลง รู้จักข่มใจตัวเองมากขึ้น...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ส่วนมากที่ใช้จะเป็นศีล 5 ที่ใช้บ่อยที่สุด ส่วนสมาธิ จะใช้ในการระงับเมื่อมีอาการโกรธหรือโมโห...และปัญญานั้น มักจะใช้ในการตัดสินใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 10, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“หลังจากที่เข้ากิจกรรมทำให้ฉันทราบว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา...ปัญหาสุขภาวะทางจิต ฉันมีอาการเสียน้อยลงซึ่งต่างจากเมื่อก่อน แต่ก็ยังมีความเบื่อหน่ายและความทุกข์ก็เรื่องของโรคภัยนี้แหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉันได้ปฏิบัติตามคือ ถือศีล 5 เมื่อมีเวลาที่เหมาะสมมากขึ้น สมาธิและปัญญาใช้ในการทำงาน”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 11, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



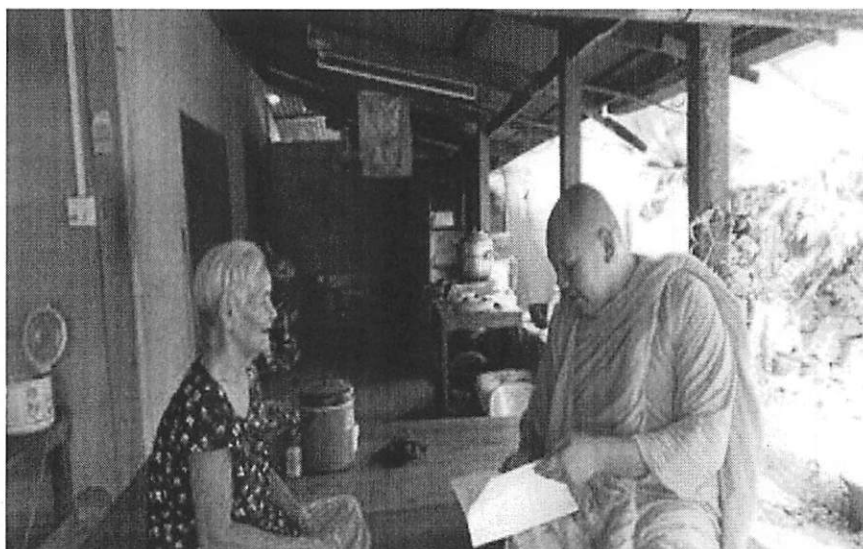
ภาพ 4.58 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“สิ่งที่ฉันได้ความรู้เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคือ ได้รู้ว่าไตรสิกขานั้น มีศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งจากเดิมนั้นฉันไม่เคยรู้เลย...ปัญหาสุขภาวะทางจิตนั้นเมื่อก่อนมีอาการ เครียดมาก แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ฉันนั้นมีความเครียดน้อยลงเพราะได้ศึกษา ธรรมะบ้างแหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ปกติเรื่องของศีล 5 นั้นใช้อยู่แล้ว แต่ใน ส่วนของสมาธิและปัญญานั้น ฉันได้นำมาใช้กับการทำงานที่เหมาะสมกับคนแก่ งานจักสาน บ้าง งานเย็บผ้าบ้าง ซึ่งส่วนนี้ทำให้ฉันได้มีสมาธิมากขึ้น”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 12, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้เรื่องไตรสิกขานั้น สิ่งที่ฉันรู้ว่ามี ศีล สมาธิ ปัญญา..ปัญหาสุขภาวะ ทางจิตนั้น เมื่อก่อนมีอาการเสียดง่ายมาก แต่เมื่อร่วมกิจกรรมแล้วก็ได้เปลี่ยนพฤติกรรม พยายามมองโลกแง่ดีเสมอสุขภาวะทางจิตก็ดีขึ้น...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉัน สามารถทำได้โดยถือศีล 5 ในวันพระ พร้อมทั้งการทำสมาธิด้วยจดจ่อกับการงานหรือ กิจกรรมที่ฉันพอจะทำได้ และในด้านของปัญญา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ฉันมักจะคิดหน้า คิดหลังเพื่อไม่ให้งานที่ทำนั้นเสียหายได้”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 13, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



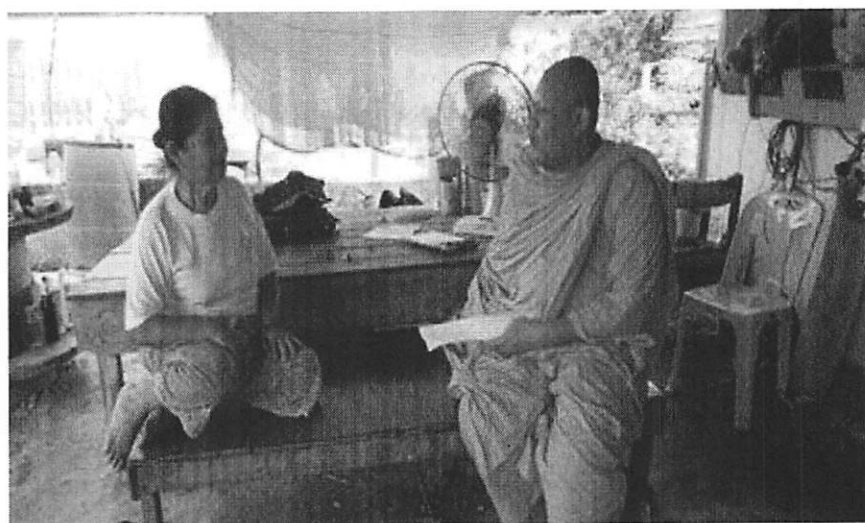
ภาพ 4.59 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้หลักไตรสิกขานั้น ฉันรู้ว่า มี ศีล สมาธิ และปัญญา ข้อปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ...ปัญหาสุขภาพทางจิต มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น แล้วรู้ตนเองอยู่เสมอว่าคนเรานั้นย่อมมีเจ็บป่วยเป็นธรรมดา...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันนำศีล 5 มาปฏิบัติโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่วนสมาธิและปัญญานั้น ฉันก็นำมาปฏิบัติด้วย โดยการใช้ชีวิตอย่างมีสติ นั่นแหละคุณ(พระ)”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 14, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้เรื่องไตรสิกขา ก็มี ศีล สมาธิ และปัญญา นั่นแหละคุณ(พระ)...ปัญหาสุขภาพทางจิต หลักจากที่ได้ร่วมกิจกรรมนั้น ทำให้ฉันระงับอารมณ์ของตนเอง ให้รู้ถึงสภาวะของสังขารร่างกายของเรา จึงทำให้เราไม่ท้อต่อชีวิต...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ข้อที่ฉันใช้ประจำก็คือศีล 5 สมาธิและปัญญา ยังต้องศึกษาและเรียนรู้เพิ่มเติมจ้ะ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 15, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.60 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ไตรสิกขานั้นหรือ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นข้อปฏิบัติสำหรับชาวพุทธที่สามารถทำได้ เป็นประเพณีทางกาย วาจา ใจ เมื่อทำแล้วจะส่งผลให้เราเป็นที่เคารพนับถือ...ปัญหาสุขภาพทางจิต หลังจากที่ฉันได้ร่วมกิจกรรมแล้ว ทำให้รู้ว่าเราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยอาศัยหลักธรรมเข้ามาปรับใช้กับจิตใจ เพื่อที่จะไม่ให้เรามีอารมณ์

หงุดหงิดได้ง่าย...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ส่วนมากฉันจะนำศีล 5 มาใช้มากกว่า ส่วนในเรื่องของสมาธิและปัญญานั้น ก็มีใช้บ้างเป็นบางครั้งบางคราวเมื่อเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องใช้การคิด”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 16, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขานั้น นอกจากศีล 5 แล้วยังทำให้รู้อีกว่ามี สมาธิและปัญญา...ปัญหาสุขภาพทางจิตหลังจากทำกิจกรรมแล้ว ทำให้ฉันรู้ถึงสภาวะซึมเศร้าในเวลาอยู่คนเดียวและปรับตัวเข้ากับมัน...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันได้นำหลักศีล 5 มาปฏิบัติเพื่อไม่ให้ตัวเองฟุ้งซ่าน ส่วนสมาธิและปัญญานั้น นำมาใช้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตแล้วปรับใช้ให้เหมาะสม”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 17, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.61 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา ฉันก็ฟังจะได้อะไรเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนี้แหละว่ามี ศีลสมาธิและปัญญา...ปัญหาสุขภาพทางจิต หลังจากได้ร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ฉันมีอาการหงุดหงิดที่น้อยลงมากกว่าเดิม...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันได้นำศีล 5 มาปฏิบัติทำให้ฉันรู้สึกดีมากขึ้น ใจเป็นสุข สมาธิและปัญญานั้นฉันก็นำมาใช้บางครั้งบางคราว”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 18, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.62 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมภาวิ ปัญญา ฉันก็รู้ในตอนที่ยังร่วมกิจกรรมนี้แหละคุณ(พระ)...ปัญหาสุขภาพทางจิต มีความสุข รู้สึกดีมากขึ้น ไม่มีปัญหาความกังวลในเรื่องสุขภาพ ทำให้เราอยู่กับโรคภัยอย่างมีความสุข...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ในการทำกิจกรรมนี้ทำให้ฉันได้นำศีล 5 มาใช้อย่างถูกวิธีมากขึ้น และสมภาวิ ปัญญา ก็ได้ปฏิบัติเหมือนกันแหละ โดยเฉพาะในเวลาทำงาน ทำให้ฉันทำงานอย่างมีสติมากขึ้น งานก็เลยออกมาดี”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 19, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]



ภาพ 4.63 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังใช้กิจกรรมการเรียนรู้

...“ความรู้ในหลักไตรสิกขา นอกจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ยังทำให้ฉันรู้อีกว่า ไตรสิกขานั้นเป็นข้อปฏิบัติที่ควรศึกษาเพื่อที่จะพัฒนาชีวิตของเราให้มีความสุขมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านของจิตใจและพฤติกรรม...ปัญหาสุขภาพทางจิต ขณะที่ทำกิจกรรมทำให้ฉันนั้นมีความเครียดน้อยกว่าเดิม เพราะว่าได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ในชมรม... การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ฉันได้นำศีล 5 มาเป็นข้อบังคับตัวเองว่าอย่างให้ละเมิด หรือไม่ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ในด้านสมาธิและปัญญานั้น ฉันได้นำมาปฏิบัติใน ส่วนของการทำงานที่ทำ โดยต้องทำงานอย่างมีสติและรอบคอบยิ่งขึ้น งานจึงจะออกมา อย่างสมบูรณ์นั้นแหละคุณ(พระ)”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 20, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการพัฒนาสุขภาพทางจิตจากองค์ประกอบของสุขภาพทางจิตที่มีอยู่ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) ภาวะซึมเศร้า 3) อารมณ์ด้านบวก 4) อารมณ์ด้านลบ 5) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 6) การควบคุมตนเอง พบว่า การพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ภายหลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ มีอยู่ 4 องค์ประกอบที่สุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้า พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะ ออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง ดังตัวอย่างคำ สัมภาษณ์

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น ฉันเข้าใจดีว่ามี ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็น ข้อปฏิบัติของมนุษย์ที่สามารถทำได้...ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตนั้น หลังจากที่เข้าร่วม กิจกรรม ทำให้ฉันเป็นคนใจเย็นลงมากเลยคุณ(พระ) มีความซึมเศร้าน้อยลง...การปฏิบัติ ตนตามหลักไตรสิกขา นอกจากศีล 5 ที่ฉันปฏิบัติแล้ว ยังได้นำสมาธิและปัญญาเข้ามา ปฏิบัติด้วย สำหรับการคิด การทำ ควรที่จะมีแบบแผนเป็นขั้นเป็นตอน จะทำอะไรก็ต้อง คิดก่อนว่าสิ่งนั้นควรทำไหม ถ้าทำไปแล้วคนอื่นจะเดือดร้อนไหม คิดอย่างมีสติ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 6, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

2. อารมณ์ด้านบวก พบว่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีความพึง พอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น รู้ว่า...ก็มีศีล สมาธิ และปัญญานั้นแหละ เป็นหลักปฏิบัติด้านพฤติกรรมคือ กาย วาจา...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต สุขภาพจิตดีขึ้นมีความเครียดน้อยลง รู้จักข่มใจตัวเองมากขึ้น...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้นส่วนมากที่ใช้จะเป็นศีล 5 ที่ใช้บ่อยที่สุด ส่วนสมาธิ จะใช้ในการระงับเมื่อมีอารมณ์โกรธหรือโมโห...และปัญญานั้น มักจะใช้ในการตัดสินใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 10, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

3. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในองค์กรและกับผู้อื่นได้ โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์

...“ไตรสิกขานั้นหรือ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นข้อปฏิบัติสำหรับชาวพุทธที่สามารถทำได้ เป็นประเพณีทางกาย วาจา ใจ เมื่อทำแล้วจะส่งผลให้เราเป็นที่เคารพนับถือ...ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมแล้ว ทำให้รู้ว่าเราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยอาศัยหลักธรรมเข้ามาปรับใช้กับจิตใจ เพื่อที่จะไม่ให้เรามีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ส่วนมากฉันจะนำศีล 5 มาใช้มากกว่า ส่วนในเรื่องของสมาธิและปัญญานั้น ก็มีใช้บ้างเป็นบางครั้งบางคราวเมื่อเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องใช้การคิด”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 16, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

4. การควบคุมตนเอง พบว่า เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้ และผู้สูงอายุยังคิดว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้น คือ ข้อปฏิบัติที่ประกอบไปด้วยศีล สมาธิและปัญญา..ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ฉันสามารถควบคุมจิตใจให้ปล่อยวางกับเรื่องโรคภัยทำให้มีจิตใจที่ดีขึ้นคุณ(พระ)...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ศีล ก็คือศีล 5 วันพระนั้นแหละ ส่วนสมาธินั้น เกี่ยวกับการทำงานโดยใจจดจ่อกับสิ่งนั้นทำให้รู้สึกทำงานได้ง่ายขึ้นปัญญา นำมาใช้สำหรับการคิดแยกแยะข่าวสารที่ได้รับ”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 7, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

ส่วนปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ยังไม่ดีขึ้นมีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล พบว่า ผู้สูงอายุบางรายไม่มีความมั่นใจในตนเอง ยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จึงให้ตนเองนั้นขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์

...“ความรู้ในเรื่องไตรสิกขานั้นฉันรู้ว่าประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ...ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตนั้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้รู้สึกดีมาก แต่ก็ยังมีความวิตกกังวลในเรื่องของสุขภาพนี้แหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉันได้นำศีลและปัญญามาใช้สำหรับการดำเนินชีวิตและไม่ว่าจะได้ยินข่าวอะไรก็จะพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที่จะนำข่าวสารนั้นไปบอกต่อกับคนอื่น”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

2. อารมณ์ด้านลบ พบว่า ผู้สูงอายุบางรายยังมีความเบื่อ ความทุกข์ ความผิดหวัง ทั้งนี้ก็เพราะว่า สภาพของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความไม่สงบหรือความทุกข์จึงเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจขึ้นมาในจิตใจ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์

...“หลังจากที่เข้ากิจกรรมทำให้ฉันทราบว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา... ปัญหาสุขภาพทางจิต ฉันมีอาการเสียหน่อยลงซึ่งต่างจากเมื่อก่อน แต่ก็ยังมีความเบื่อหน่ายและความทุกข์ก็เรื่องของโรคภัยนี้แหละ...การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขานั้น ฉันได้ปฏิบัติตามคือ ถือศีล 5 เมื่อมีเวลาที่เหมาะสมมากขึ้น สมาธิและปัญญาใช้ในการทำงาน”

[ผู้สูงอายุหญิงคนที่ 11, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม 2564]

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ดังนั้นการนำเสนอผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ มีรายละเอียดต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ว่า เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้การเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า ปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุจะต้องได้รับความดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตอย่างมาก เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันได้ส่งผลต่อจิตใจก็จะทำให้ตัวผู้สูงอายุนั้นเกิดความรู้สึกนึกคิดในด้านลบขึ้นมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างกิจกรรมการเรียนรู้เข้ามาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ให้มีด้านบวกมากขึ้นและให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลักไตรสิกขาเข้ามาบูรณาการ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ทำการปรึกษาคณะที่ปรึกษา ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ในเรื่องของการลงพื้นที่ทำวิจัยเกี่ยวกระการให้หลักไตรสิกขาเข้ามาแก้ปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในที่ประชุมผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยโดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ก็เพราะว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความรู้สึกในด้านลบมากที่สุดและยังขาดทักษะของการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จึงได้จัดทำกิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นมาเพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยจากปัญหาต่าง ๆ ที่จะส่งผลด้านลบต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ด้วยการนำหลักไตรสิกขาเข้ามาบูรณาการ ซึ่งในการประชาคมครั้งนี้ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมดมีมติว่า “อนุญาตให้ใช้พื้นที่จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชมรมฯ ได้”

1.2 สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไตรสิกขาและปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้กำหนดแนวทางของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เมื่อสัมภาษณ์แล้วพบว่า ผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้ในเรื่องของไตรสิกขา ส่วนในเรื่องปัญหาสุขภาพทางจิตนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องของความเครียด ความรู้สึกหวัหวั และปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

1.3 หลังจากการทำประชาคม และสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 และผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 เสร็จแล้ว จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิชาการ ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งในการจัดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ นั้น ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้เข้ามาทำการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งหมด 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura 2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Delahaye และกิจกรรมการเรียนรู้มีจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

2. การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ หลักจากที่ผู้วิจัยได้ทำการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้จนครบทั้ง 3 กิจกรรมแล้ว จึงได้นำชุดกิจกรรมไปใช้ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) ได้แก่ การบรรยายเรื่อง "อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5" จากนั้นได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยจำนวนกลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ "อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 และโทษของการผิดศีล 5" ลงในกระดาษปอนด์ โดยมีกรรมการชมรมผู้สูงอายุคอยให้ความช่วยเหลือในแต่ละกลุ่ม และเมื่อเสร็จแล้วจึงให้ออกมานำเสนอหน้าห้องพร้อมทั้งร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข)

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

จุดที่ 1 ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทั้ง 4 กลุ่ม คีบเมล็ดถั่วเขียว 10 เมล็ด แล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 2 ให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทั้ง 4 กลุ่ม ลูกปิงปองมาแล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 ร้อยด้ายเข้าไปในเข็มจากนั้นส่งให้คนที่ 4 เพื่อที่จะทำการร้อยลูกปัดจำนวน 10 เม็ดให้ทันเวลาที่กำหนด

ในรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วให้ดำเนินการตามเดิม และเมื่อแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมฝึกสมาธิและร่วมกันสะท้อนความคิดจากกิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)

2.3 กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณสมมติ) ได้แก่ การบรรยายถึงการใช้อนุญาในการแก้ไข้ปัญหา พร้อมทั้งยกตัวอย่างของผู้ที่ขาดปัญญาในการใช้ชีวิต จากนั้นผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และอธิบายกิจกรรมใช้อนุญาแก้ไข้ปัญหาผ่าน "สถานการณสมมติ" แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณสมมติที่วิทยากรเตรียมไว้กลุ่มละ 1 สถานการณ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษากันถึงวิธีการแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามสถานการณสมมติที่ได้รับโดยใช้อนุญาในการแก้ไข้ปัญหาพร้อมเขียนวิธีการแก้ไข้ปัญหาลงในกระดาษปอนด์ และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการแก้ไข้ปัญหาโดยใช้อนุญา พร้อมทั้งสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมส่งเสริมปัญญา "สถานการณสมมติ" พร้อมทั้งวิธีการนำปัญญาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสมเหมาะสม

3. ผลทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตจากองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตที่มีอยู่ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) ภาวะซึมเศร้า 3) อารมณ์ด้านบวก 4) อารมณ์ด้านลบ 5) การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี 6) การควบคุมตนเอง พบว่า การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุภายหลังการใช้ชุดกิจกรรม มีอยู่ 4 ประการที่สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้า พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุบางรายนั้นกล้าที่จะออกมาพูดคุยสนทนาในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง

2. อารมณ์ด้านบวก พบว่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น

3. การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในองค์กรและกับผู้อื่นได้ โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร

4. การควบคุมตนเอง พบว่า เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดได้ และผู้สูงอายุยังคิดได้ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ส่วนปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้นมีอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล พบว่า ผู้สูงอายุบางรายไม่มีความมั่นใจในตนเอง ยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จึงให้ตนเองนั้นขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายได้

2. อารมณ์ด้านลบ พบว่า ผู้สูงอายุบางรายยังมีความเบื่อ ความทุกข์ ความผิดหวัง ทั้งนี้ก็เพราะว่า สภาวะของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความไม่สงบหรือความทุกข์จึงเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจขึ้นมาในจิตใจ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษารวบรวมเรื่อง กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็นประเด็นดังนี้

1. การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก แบ่งกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมฐานศีล (ศีล 5 นำพาสุข) 2) กิจกรรมฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย) 3) กิจกรรมฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ) การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเพื่อที่จะพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักไตรสิกขาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง จนทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องทั้งในด้านของการพัฒนาร่างกาย พัฒนาสุขภาพทางจิตและพัฒนาสังคม ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีแต่อย่างไรก็ตามปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ก็คือ ผู้สูงอายุส่วนมากอ่านหนังสือไม่ค่อยออกและไม่รู้ว่าไตรสิกขาคืออะไร ดังนั้นการจัดกิจกรรมควรมีขั้นตอนและเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังที่ (สุดาวดี ดีอินทร์, 2546) ที่ได้อธิบายไว้ว่า

1. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีถ้าหากเขามีส่วนร่วมอย่างจริงจัง การจัดให้มีส่วนร่วม มีความรับผิดชอบจะช่วยให้ก้าวหน้าในการเรียนมากยิ่งขึ้น

2. จัดอุปกรณ์การสอนที่ช่วยให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันจริง ๆ จะทำให้เรียนได้ดีกว่าการใช้อุปกรณ์ที่ไม่มีสัมพันธกับชีวิตจริง

3. จะรับความรู้ใหม่ ๆ ได้เร็วกว่า ถ้าความคิดนั้นสอดคล้องกับความเชื่อเก่า ๆ ที่เขามีอยู่

4. การจัดการเรียนรู้ต้องศึกษาพื้นฐานและความต้องการของผู้เรียนเพื่อจะได้นำไปเป็นแนวทางการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ เพราะจะช่วยสร้างความอบอุ่นและความมั่นใจให้ก่อนที่จะเริ่มต้นเรียน

5. จะต้องสร้างความสำเร็จในบทเรียนขั้นต้นให้แก่ผู้เรียนที่มีพื้นฐานการศึกษาน้อย ก่อนที่จะเริ่มเรียนบทเรียนใหม่ต่อไป

6. การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อการปลูกฝังความเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความเคารพยึดมั่นศรัทธาในสถาบันชาติ ศาสนาพระมหากษัตริย์ เข้าใจตนเองชุมชนมีกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการแก้ปัญหา สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตพัฒนาอาชีพ ตลอดจนมีความสามารถในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

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

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

1. สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น มีอยู่ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ภาวะซึมเศร้า 2) อารมณ์ด้านบวก 3) การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี 4) การควบคุมตนเอง เพราะว่าหลังจากที่ร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ผู้สูงอายุบางรายกล้าที่จะแสดงออกในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความซึมเศร้าน้อยลง ผู้สูงอายุบางรายมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น ด้วยการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับกับผู้อื่นได้โดยการสร้างความประทับใจ สร้างความเป็นมิตร อีกทั้งยังสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิดของตนเองได้ คิดได้ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและยอมรับกับการใช้ชีวิตพร้อมกับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ก็แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่สร้างขึ้นด้วยหลักไตรสิกขา สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้และยังก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2. สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้น มีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล 2) อารมณ์ด้านลบ เพราะว่าหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วผู้สูงอายุบางรายยังมีจิตใจที่ไขว่เขว ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จึงทำให้ตนเองขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายได้ อีกทั้งยังมีความเบื่อ ความทุกข์ ความผิดหวัง ทั้งนี้ก็เพราะว่าสุขภาวะของจิตของผู้สูงอายุไปเกี่ยวข้องกับความไม่สงบหรือความทุกข์จึงเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจขึ้นมาในจิตใจ เพราะว่าผู้สูงอายุบางรายไม่ได้นำหลักไตรสิกขาเข้ามาปฏิบัติสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุภาพรณ์ กันยะติบ, 2560) ผลการศึกษาพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์ อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครบองค์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สीलภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ควรศึกษาบริบทของพื้นที่ชมรมผู้สูงอายุและบริบทผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องปัญหาสุขภาวะทางจิตอย่างแท้จริง

1.2. ควรปรับการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้ถึงหลักการปฏิบัติตนที่ดีได้ โดยใช้หลักธรรมอื่น ๆ ในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม

1.3 ควรนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในบริบทอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาและพัฒนานวัตกรรมในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การใช้หลักธรรมอื่น ๆ เข้ามาบูรณาการด้วย และเพิ่มการใช้สื่อเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้มากขึ้น

2.2 ควรมีการเติมความพร้อมในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่ได้ศึกษาเนื้อหาไตรสิกขามาก่อน

2.3 ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในบริบทของแต่ละพื้นที่

2.4 ควรนำปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุที่ยังไม่ดีขึ้น ไปปรับปรุงแก้ไขโดยการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ, (2560), ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”. กรมสุขภาพจิต, (2556), การดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1), จัดพิมพ์โดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, พิมพ์ที่ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กณิกนันต์ หยกสกุล. (2551). การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, (2561), คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ, โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร, พิมพ์ที่ : บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด.
- ชุติมา มั่นเหมาะ, (2562), การจัดกิจกรรมเสริมศักยภาพการเรียนรู้ประวัติศาสตร์เมืองเก่า พิจิตรบนฐานชุมชน, วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา.
- ชมพูนุท พรหมภักดี, (2556), บทความวิชาการ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย, วันที่ค้นข้อมูล 21 มีนาคม 2563, เข้าถึงได้จาก
จาก http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF
- ตรีเนตร ตันตระกูล, (มปป.), การจัดการความรู้และการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในองค์กร, วันที่ค้นข้อมูล 30 มีนาคม 2563,
จาก <https://www.western.ac.th/media/attachments/2018/10/03/22.pdf>
- ธรรธร ดวงแก้ว และนิริฎญา เดชอุดม. (2550). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม. งานวิจัยโปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- นภาพรณ ตันติเวชกุล, (2542), การวิเคราะห์อิทธิพลของภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์ตามแนว ทฤษฎีการอบรมบ่มนิสัยทางวัฒนธรรมต่อเยาวชนในสถานศึกษา, วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎี บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญรอด บุญเกิด, บุญเลิศ ของเพชร, บัณฑิต สัตยวงศ์ทิพย์, (2558), การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขา, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), (2560), การศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในเขต
ชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี, ปริญา
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระชฎานันท์ กิตติปัญญา, พระวุฒิชัย มหาสทุโธ, เดชา ตาละนีก, สกุนา คงจันทร์, (2562), การ
ประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณี
ผู้สูงอายุชุมชนบ้านไร่ ตำบลทุ่งด้อม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่, วารสาร
พุทธศาสตร์ศึกษา ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 | กรกฎาคม - ธันวาคม 2562

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), (2553), ศาสนธรรม ธรรมะ คือธรรมชาติ, พิมพ์ครั้งที่ 1,
จัดพิมพ์โดย : ศูนย์นวัตกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต, วันที่ค้นข้อมูล 20 เมษายน 2563.

จาก <http://ccli.swu.ac.th>,

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), (2539), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2550), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5
(พฤษภาคม 2550).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2555), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 32,
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ผลิตภัณ.

พระมหาจักรพันธ์ จุกวโร, (มปป.), ไตรสิกขากับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ, วันที่ค้นข้อมูล
21 มีนาคม 2563.

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

พระมหาสุพร ฤทธิธมฺโม,ดร., (2561), พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 1,
นครราชสีมา : หจก. มิตรภาพการพิมพ์ 1995.

พระไตรปิฎก ออนไลน์, (2539), พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 45
เล่ม, วันที่ค้นข้อมูล 24 พฤษภาคม 2563.

จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/09/tpd-main.html>

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, (2553), คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ 6,
นครปฐม : บริษัท เพชรเกษมพรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด.

แพรวดาว พงศาจารุ, เรวดี พจนบรรพต, นิธิพัฒน์ กุศลสร้าง, (2554), ความสัมพันธ์ระหว่าง
บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ จิตอาสา และสภาวะทางจิตในนิสิตนักศึกษาระดับ
ปริญญาบัณฑิต, ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ภณิดา ขนวิทยาสิทธิกุล. (2548), "ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย." วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, (2553), คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอน ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้, พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553, พิมพ์ที่โรงพิมพ์เทียนวัฒนา พิษณุตติง.
- เยาวเรศ อมรสิงห์. (2552). "ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองการสนับสนุนทางสังคม ความมั่นคงในงาน กับสุขภาวะทางจิตของสตรีโสดวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รักชนก ชูพิชัย, (2550), "ความผาสุกของผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี " วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาขุม, (2563), เอกสารสรุปผลการปฏิบัติงาน 1 ตุลาคม 2562 – 30 มิถุนายน 2563 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาขุม.
- โรม วงศ์ประเสริฐ. (2545). เทคนิคการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนด้วยกิจกรรม. กรุงเทพมหานคร: สถาพรบุ๊คส์.
- ลลิลญา ลอยลม. (2545). การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว, (2557), พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี, หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วราภรณ์ ศรีวีโรจน์, (มปป.), เอกสารประกอบการเรียนวิชา หลักการจัดการเรียนรู้, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี สืบค้น เมื่อ 15 กรกฎาคม 2563 จาก <http://edu.pbru.ac.th/e-media/08.pdf>
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, (2544), สวัสดิการผู้สูงอายุ, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุจิตา สังข์ประเสริฐ, 2563, แนวทางส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ตามโครงการ Smart ONIE เพื่อสร้าง Smart Farmer จังหวัดเพชรบุรี, หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาดูแลชีวิตและการพัฒนามนุษย์, ภาควิชาการศึกษาดูแลชีวิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุดาวดี ดีอินทร์, (2546), กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนากลุ่มอาชีพ บ้านสูงใต้ ตำบลคูเมือง อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด, วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษานอกระบบ, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สิทธิอาภรณ์ ขวนปี, (2540), การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สุพารณ์ กันยะดีบ, (2560), หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง, หลักสูตร สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการสร้างเสริมสุขภาพคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, (2550), ทฤษฎีและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมศักดิ์ เวชแดง, (2561), การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนไชยาวิทยา โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือรูปแบบเอสทีเอตี, วิทยานิพนธ์ การศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์, (2544). กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์.

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2543). การเรียนรู้สู่ครุมีอาชีพ. กรุงเทพฯ: ที.พี. พรินท์

สุรกุล เจนอบรม. (2541), วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, กรุงเทพฯ:นิชนแอตเวอร์ไทยซิ่งกรุ๊ป.

สุรชา เศษภาวนาพร. (2552). "ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ กับสุขภาวะทางจิต." การค้นคว้าอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, (2547), จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, กรุงเทพฯ : ธีระป้อม วรรณกรรม.

สุหัชชา พิมพ์เนา, (2561), การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผู้เรียน กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น, วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เสาวภา ชูรัตน์. (2550). "การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับสุขภาวะทางจิตของแพทย์ในเขตกรุงเทพมหานคร." สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักอนามัยผู้สูงอายุกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, (2557), แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 420 ชั่วโมง, จัดพิมพ์โดย สำนักอนามัยผู้สูงอายุกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ที่สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

แสงเดือน มุสิกกรรมณี, (2545), สถานะและปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทย, วันที่ค้นข้อมูล 21 มีนาคม 2563 , จาก www.nesac.go.th

อมร โสภณวิเศษรัฐวงศ์และคณะ, (2437), พระพุทธศาสนาฉบับสมบูรณ์ ,(กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนานพานิช.

Bandura, A. (1977). Social learning theory: A social cognitive theory. New Jersey: Prentice – Hall.

Brian L.Delahaye, B.L.,2005 Delahaye, B.L, (2005). Human Resource Development Adult learning and knowledge management. Australia : (Singapore) CMO Image printing Enterprise.

Dupuy, H.J. (1977). The general well-being schedule. In Mcdowell, & Clair Newell (Eds.). A measuring health: A guide to rating scales and questionnaires. New York: Oxford university press

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
2. แนวคำถามในการสัมภาษณ์ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
3. แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม (แบบพรรณนา)
4. แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต
5. แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ



คู่มือกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลัก
ไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

จัดทำโดย

พระอนิวัณน์ บัวขำ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย การค้นคว้าอิสระ IS
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา
มหาวิทยาลัยนเรศวร

ใบความรู้ เรื่อง ไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ ซึ่งประกอบด้วย ดังนี้

ประการที่ 1 ศิลสิกขา ในด้านของศิลปสิกขาคือต้องศึกษาในเรื่องศิลปะ อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ

1) พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็น ฯ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพ การบริโภคปัจจัย 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุจากอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย บัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนะมัตตัตถุญตา

2) พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษาติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่าง ๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้มีความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติก่อกุศลแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ

3) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้ อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็น

เครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์ เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

ประการที่ 2 จิตศึกษา ในด้านของจิตศึกษาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจ ธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

1) ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา อดทน หิริ โอตตปเป ๔ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

2) ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่

3) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เกรี้ยวกราด แต่มีความสดชื่น เิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล

ประการที่ 3 ปัญญาศึกษา ในด้านปัญญาศึกษาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

1) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดคิดปะวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

2) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติด้วยความรัก ความซิง และเพราะความกลัว

3) การคิดพิจารณาพิจารณาวิจจัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้อนุญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ

4) การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป

5) มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงมสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์

6) มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต จัดความทุกข์ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบบังคับครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่าง ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระอยู่เหนือกระแสโลก (พระมหาจักรพันธ์ จุกวโร, ม.ป.ป.)

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม ฐานศิลป์ (ศิลป์ 5 นำพาสุข)

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในศิลป์ 5 กับการพัฒนาสุขภาพทางจิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในการไม่ละเมิดศิลป์ 5 และอยู่ในสังคมด้วยความไม่ละเมิดซึ่งกันและกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอหรือบรรยาย "อานิสงส์การรักษาศิลป์ 5 และโทษของการผิดศิลป์ 5"
2. สื่อ PowerPoint
3. ปากกาเคมี
4. กระดาษปอนด์

วิธีการจัดกิจกรรม (กิจกรรมการเรียนรู้ของ Bandura)

ขั้นการสนใจ

1. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอหรือบรรยายเรื่อง "อานิสงส์การรักษาศิลป์ 5 และโทษของการผิดศิลป์ 5" ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม จำนวน 2 คลิป คลิปละ 10 นาที
2. วิทยากรบรรยายเพิ่มเติม เรื่อง "อานิสงส์การรักษาศิลป์ 5 และโทษของการผิดศิลป์ 5"

รักษาศิลป์ 5" โดยใช้สื่อ PowerPoint

ขั้นการจดจำ

3. เมื่อจบการบรรยายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างกรณีศึกษา ที่เคยพบเห็นเกี่ยวกับ "อานิสงส์การรักษาศิลป์ 5 และโทษของการผิดศิลป์ 5"

ขั้นกระทำ

4. วิทยากรทำการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 4 คน
5. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ "อานิสงส์การรักษาศิลป์ 5 และโทษของการผิดศิลป์ 5" ลงในกระดาษปอนด์ ในรูปแบบผังมโนทัศน์ โดยมีกรรมการชมรมผู้สูงอายุคอยให้ความช่วยเหลือในแต่ละกลุ่ม และเมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จแล้ว ให้ออกมานำเสนอหน้าห้อง

ชั้นแรงจูงใจ

6. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรม คือ (คือ 5 นำพาสุข)

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม ฐานสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการควบคุมสติในการควบคุมวัตถุสิ่งของ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักในประโยชน์ของการมีสมาธิ

สื่อและอุปกรณ์

1. ตะเกียบ 1 คู่ ต่อ 1 กลุ่ม
2. เมล็ดถั่วเขียว 10 เมล็ด ต่อ 1 กลุ่ม
3. ลูกปิงปอง 1 ลูก ต่อ 1 กลุ่ม
4. เข็มและด้าย 1 ชุด ต่อ 1 กลุ่ม
5. ลูกบิด 10 เม็ด ต่อ 1 กลุ่ม

วิธีการจัดกิจกรรม (กิจกรรมการเรียนรู้ของ Knowles)

ขั้นความต้องการและความสนใจ

1. วิทยากรบรรยายถึงความหมายของสมาธิ ขั้นตอนการฝึกสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ
2. เมื่อวิทยากรบรรยายเสร็จแล้ว จากนั้นวิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงข้อดีของการ

ฝึกสมาธิ และข้อเสียของการไม่ฝึกสมาธิ

ขั้นสถานการณ์

3. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวนกลุ่มละ 4 คน
4. แนะนำผู้ช่วยประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมสมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับเลข 1- 4 โดยให้คนที่นับเลขใดให้ไปอยู่กลุ่มเดียวกับคนที่นับเลขนั้น เช่น คนที่นับเลข 1 ก็จะอยู่กลุ่มเดียวกัน จะได้จำนวนกลุ่ม 5 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน
6. ในแต่ละกลุ่มไม่ต้องจับคู่กัน เพราะกิจกรรมนี้เล่นทีละ 1 คน โดยแข่งกับทีมอื่น ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินกิจกรรมดังนี้

จุดที่ 1 ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทั้ง 4 กลุ่ม คีบเมล็ดถั่วเขียว 10 เมล็ด แล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 2 ให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทั้ง 4 กลุ่ม ลูกปิงปองมาแล้วนำไปวางในภาชนะที่กำหนดให้ ภายในเวลาที่กำหนด

จุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 ร้อยด้ายเข้าไปในเข็มจากนั้นส่งให้คนที่ 4 เพื่อที่จะ ทำการร้อยลูกปัดจำนวน 10 เม็ดให้ทันเวลาที่กำหนด

7. ในรอบที่สองวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติให้มั่นในการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วให้ ดำเนินการตามเดิม

ขั้นการวิเคราะห์ประสบการณ์

8. เมื่อเล่นเกมเสร็จ วิทยากรได้ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปว่าได้ ประโยชน์อะไรบ้างจากเกมฝึกสมาธิ

ขั้นการเป็นผู้นำตนเอง

9. เมื่อแต่ละกลุ่มได้ทำการวิเคราะห์และหาข้อสรุปเสร็จแล้ว จากนั้นจึงให้แต่ละกลุ่ม ออกมาพูดถึงประโยชน์ของเกมฝึกสมาธิ

ขั้นความแตกต่างระหว่างบุคคล

8. วิทยากรจัดบันทึกการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม และสอบถาม ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะทำกิจกรรม

9. ร่วมกันสะท้อนความคิดจากกิจกรรม สมาธิ (เพื่อนช่วยฉันหน่อย)

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม ฐานปัญญา (สถานการณ์สมมติ)

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกการวางแผนในการทำงานเป็นกลุ่ม อีกทั้งยอมรับการตัดสินใจของผู้อื่น

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. สลากสถานการณ์สมมติ 4 สถานการณ์
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษปอนด์

วิธีการจัดกิจกรรม (การเรียนรู้ของ Delahaye)

ขั้นความต้องการในการเรียนรู้

1. วิทยากรบรรยายถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งยกตัวอย่างของผู้ที่ขาด

ปัญญาในการใช้ชีวิต

ขั้นการรวบรวมข้อมูล

2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

3. แนะนำวิทยากรประจำกลุ่ม และอธิบายกิจกรรมใช้ปัญญาปัญญา "สถานการณ์สมมติ"

4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากสถานการณ์สมมติที่วิทยากรเตรียมไว้

กลุ่มละ 1 สถานการณ์

5. วิทยากรแจกอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมคือ ปากกาเคมี และกระดาษปอนด์ให้แต่ละกลุ่ม

กลุ่ม

6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มร่วมปรึกษากันถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

7. เขียนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญาลงในกระดาษปอนด์

ขั้นการทดสอบและผลสะท้อน

8. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการแก้ไข้ปัญหาโดยใช้ปัญญาและสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นการประยุกต์

9 ร่วมกันสรุปความคิดจากกิจกรรมส่งเสริมปัญญา "สถานการณ์สมมติ" พร้อมทั้งวิธีการนำปัญญาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสมเหมาะสม

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ (กิจกรรมที่ 3)

สถานการณ์สมมติที่ 1

กสม.ชี้ฟ้าเด็กทำผิดกฎหมายละเมิดสิทธิเด็ก

นพ.นิรันดร์ พิทักษ์วัชระ กรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ เห็นว่าการที่มีเด็กและเยาวชนจำนวนหนึ่งที่ร่วมกับกลุ่มนปช.ต่อต้านการเข้าควบคุมพื้นที่ของทหารที่บริเวณแยกบ่อนไก่ ด้วยการให้เด็กเป็นผู้จุดพลุไฟ ท่ามกลางเสียงระเบิด เสียงปืน และการที่ผู้ชุมนุมนำเด็กอายุไม่เกิน 5 ขวบ มาอยู่หลังแนวป้องกันยางรถยนต์ของกลุ่ม นปช. ซึ่งศอช. นำมาประกอบการแถลงข่าวเมื่อวานนี้ (17พ.ค.) เป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิมนุษยชน ละเมิดสิทธิเด็ก ถือเป็นการละเมิดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ผู้นำเด็กและเยาวชนเข้าไปร่วมชุมนุมจึงไม่สามารถเลี่ยงความรับผิดตามกฎหมายได้ แม้จะไม่ได้เป็นผู้กระทำแต่ใช้เด็กเป็นผู้กระทำก็ถือเป็นการกระทำผิดร่วมกัน โดยเฉพาะผู้ปกครองจะต้องคุ้มครองความปลอดภัยให้กับเด็ก

ด้านพ.ต.ต.หญิง อัญชุลี วีระวงศ์ไพศาล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลตำรวจเปิดเผยว่าเด็กจะซึมซับพฤติกรรมความรุนแรงโดยไม่รู้ตัวทำให้ถูกชักจูงได้ง่ายไปในทางที่ผิดได้ง่ายขึ้น และที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ การเรียนรู้ของเด็กเล็ก ที่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สถานการณ์ชุมนุมปลอดภัยสำหรับเขาหรือไม่

นอกจากจะนำเด็กและเยาวชนมาเป็นเครื่องมือต่อสู้และป้องกันตัวเองจากเหตุปะทะแล้ว พฤติกรรมความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้นำมาซึ่งพฤติกรรมการเลียนแบบ โดยล่าสุดเจ้าหน้าที่ตำรวจนครบาลดินแดง ได้ควบคุมตัวเด็กชายอายุ 14 ปี ซึ่งเป็นผู้ก่อเหตุวางเพลิง อาคารสหชาติ เลขที่ 12 ซึ่งใกล้กับธนาคารกรุงเทพ สาขาสามเหลี่ยมดินแดง ผลการสอบสวนเด็กชาย ให้การรับสารภาพว่า เห็น นปช.ใช้น้ำมันขวดและจุดไฟเผายางรถยนต์ จึงทำตามอย่างบ้าง ขณะนี้ตำรวจได้แจ้งข้อหาวางเพลิงและรอสหวิชาชีพมาสอบปากคำในวันพรุ่งนี้ ก่อนจะส่งตัวไปควบคุมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สถานการณ์สมมติที่ 2

วัยรุ่นไทยกับวัฒนธรรม

วัฒนธรรมของไทยส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรมที่ดั้งเดิม ได้มีการสืบทอดวัฒนธรรมมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันวัฒนธรรมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเนื่องจากวัฒนธรรมไทยได้รับเอาอิทธิพลจากชาวต่างชาติเข้ามาทำให้วัยรุ่นไทยในปัจจุบันได้จดจำวัฒนธรรมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งทางกระทรวงวัฒนธรรมได้มีการจัดโครงการต่างๆเพื่อฟื้นฟูวัฒนธรรมไทยให้ดีขึ้นโดยเน้นในเรื่องการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยให้วัยรุ่นไทยมีส่วนร่วมและปลูกฝังวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมให้แก่วัยรุ่นไทยในปัจจุบันได้ปฏิบัติตามเพื่อเป็นที่เชิดหน้าชูตาให้แก่ประเทศไทย ให้ชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยวเห็นถึงวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของประเทศไทยและประทับใจในวัฒนธรรมของไทย

วัฒนธรรมไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่ผู้หญิงเคยแต่งตัวรัดกุมมิดชิดเป็นกุลสตรีไทยก็ได้แต่งตัวกันแบบนุ่งน้อยห่มน้อยซึ่งถือเป็นเรื่องปกติในปัจจุบัน การใช้ภาษาพูดในปัจจุบันจะใช้คำวิบัติพูดกันในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งทำให้ภาษาไทยเสื่อมเสียได้ มีการเจาะสิ่งต่างๆตามร่างกายซึ่งถือเป็นการทรมานตนเอง และที่เป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบันคือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรซึ่งถือเป็นเรื่องไม่สำคัญเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นการนำเอาวัฒนธรรมของชาวต่างชาติมาใช้ในทางที่ผิด ซึ่งเป็นปัญหาอย่างมากดังนั้นทุกๆภาคส่วนของประเทศไทยจึงช่วยกันรณรงค์ให้วัยรุ่นไทยในปัจจุบันปฏิบัติตามและสืบทอดวัฒนธรรมอันดั้งเดิมของไทยโดยการปลูกฝังจิตสำนึกของวัยรุ่นแต่ละคนโดยการจัดกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยในโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่ที่มีวัยรุ่นและเยาวชนอยู่จำนวนมาก

ในเมื่อวัฒนธรรมไทยได้มีการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันดังนั้นเราควรที่จะอนุรักษ์วัฒนธรรมของเราไว้วัฒนธรรมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของไทยก็คือเอกลักษณ์ของชาติไทยและที่คนไทยเรามีความมั่นคงอยู่ได้ทุกวันนี้ก็เพราะเรามีเอกลักษณ์ มีวัฒนธรรมไทยที่เป็นวิถีชีวิตของเรา แต่เวลานี้วัยรุ่นไทยไม่สนใจ ซึ่งถ้ายังเป็นอย่างนี้ต่อไปวัฒนธรรมอาจจะหายไปได้ เพราะวัฒนธรรมจะต้องมีการสืบทอด ซึ่งผู้ที่จะสืบทอดวัฒนธรรมไทยได้ดีก็คือวัยรุ่นไทย แต่ถ้าเยาวชนหรือนักเรียนไม่ยอมรับ และไม่ยอมสืบสานวัฒนธรรมเราก็จะค่อยๆสูญไปและวัฒนธรรมของไทยสูญไป เราก็จะสูญชาติเมื่อนั้น เหมือนกับที่ผู้นำของบางประเทศกล้าออกมาประกาศว่า ประเทศของเขาล่มสลายแล้วเพราะไม่มีเอกลักษณ์ของตัวเอง

สถานการณ์สมมติที่ 3

สน.ภาษีเจริญ จับผู้ค้ายาบ้าและยาไอซ์ย่านภาษีเจริญ พร้อมของกลางมูลค่ากว่า 15 ล้าน

เมื่อเวลา 11.00 น. วันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ รัชฎาภกร ยิงยง ผบก.น.9 พ.ต.อ.ศักดิ์ดา ตามาพงศ์ ผกก.สน.ภาษีเจริญ แถลงเจ้าหน้าที่ตำรวจ สน.ภาษีเจริญ จับกุมตัว 4 ผู้ต้องหา

พร้อมของกลางยาไอซ์ น้ำหนัก 2 กิโลกรัม ยาบ้า 42,090 เม็ด มูลค่ารวม 15,447,500 บาท เครื่องซังน้ำ หนักยาไอซ์ 1 เครื่อง ฤงพลาสติกสำหรับบรรจุยาไอซ์ 250 ฤงพร้อม อุปกรณ์การเสฟ 5 ชุด โดยหลังจากเจ้าหน้าที่ตำรวจสืบทราบว่ห้องพักเลขที่ 104 อาคารที่ 14 โรงแรม รีสอร์ทท ภายในซอยเพชรเกษม 35/1 ย่านภาษีเจริญ มีการมั่วสุม และจำหน่ายยาเสฟติดให้กับกลุ่มผู้เสฟในย่านดังกล่าว เจ้าหน้าที่ตำรวจ จึงนำกำลังเข้าจับกุม จากการตรวจค้นภายในห้องพักพบของกลางดังกล่าว โดยนายประจักษ์ให้การรับสารภาพว่ารับยาเสฟติดทั้งหมดมาจาก ผู้ค้ารายใหญ่ย่านลาดกระบัง เครื่องขายเรือนจำแห่งหนึ่ง โดยอยู่ระหว่างจัดเตรียมยาเสฟติดเพื่อส่งให้กับผู้ค้ารายย่อยในภาคใต้โดย ยอมรับว่าการทำงานครั้งนี้เพื่อล้างหนี้สินให้กับเครื่องขายยาเสฟติด

จากนั้นได้ตรวจยึดทรัพย์สินตามพ.ร.บ.มาตรการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสฟติด พ.ศ. 2534 โดยตรวจยึด รถยนต์โตโยต้า อัลติส ทะเบียนป้ายแดงช-2787 กรุงเทพฯ รถจักรยานยนต์ยอนด้า สฎุปีไอสีฟ้า-ขาวทะเบียน สศม 487 กรุงเทพฯ ซึ่งของกลางดังกล่าวเป็นของนายประจักษ์ที่คาดว่าจะได้มาจากการค้ายาเสฟ ติด เจ้าหน้าที่ตำรวจแจ้งข้อหา ร่วมกันมียาเสฟติดประเภท 1 (ยาบ้าและยา ไอซ์)ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งจะได้ขยายผลติดตามจับกุมตัวผู้ร่วมขบวนการต่อไป

สถานการณ์สมมติที่ 4

อุกอาจ! เด็กเทคโนโลยีฯ ไม่สนกฎหมาย ยกพวกถล่มกันยับย่านพัฒนาการ

เจ้าหน้าที่ตำรวจสน.ประเวศ ได้รับแจ้งเหตุว่า ที่บริเวณกลางถนนศรีนครินทร์ ปากซอยศรีนครินทร์ 16 ใกล้แยกพัฒนาการ กทม. เกิดเหตุมีเด็กนักศึกษาเทคโนโลยีฯ ได้ยกพวกตะลุมบอนกัน โดยใช้อาวุธ ทั้งระเบิดปิงปอง มีดดาบ ขวาน และสิ่งเทียมอาวุธปืน เข้าทำห้ำหั่นกัน สร้างความเดือดร้อนให้ผู้สัญจรไปมาและประชาชนทั่วไปที่ใช้ชีวิตอยู่ในบริเวณนั้นเป็นอย่างมาก

เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงได้ระดมกำลังจำนวนหนึ่งเข้าระงับเหตุ เมื่อไปถึงที่เกิดเหตุพบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพ และนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีบางกะปิ ใช้กำลังยื้อแย่งกันอยู่กลางถนน จึงแสดงตัวและเข้าควบคุมสถานการณ์

หลังเหตุการณ์สงบพบผู้บาดเจ็บ 3 คน ถูกพินเข้าที่ศีรษะ 2 คนและอีก 1 คนมีบาดแผลเล็กน้อย เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงนำตัวส่งโรงพยาบาล ขณะเดียวกันก็สามารถจับกุมนักศึกษาที่ก่อเหตุได้ทั้งหมด 32คนแบ่งเป็นช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพได้ 26 คน และสถาบันเทคโนโลยีอีก 6 คน พร้อมยึดอาวุธต่างๆ ได้จำนวนมาก จึงควบคุมตัวไว้เพื่อสอบสวน ก่อนแจ้งดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป

คำถามในการสัมภาษณ์
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขา
ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

วันที่สัมภาษณ์.....เวลา.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

ประเด็นคำถามการสัมภาษณ์

1. ความรู้ในหลักไตรสิกขา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

3) การปฏิบัติตนหลักไตรสิกขาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วมแบบพรรณนา
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขา
ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

ผู้วิจัยทำการจัดบันทึกการสังเกตผู้สูงอายุระหว่างร่วมกิจกรรมตามสภาพจริง

สถานที่สังเกต.....

วันเดือนปีที่สังเกต.....

ชื่อกิจกรรม.....

1. ผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

.....

2. ระหว่างบรรยายผู้สูงอายุอยู่ในความสงบ ไม่ส่งเสียงดัง

.....

3. ระหว่างดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

.....

4. ผู้สูงอายุมีการสะท้อนความคิดของกลุ่มที่ออกมาอภิปราย

.....

5. มีการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกันหรือความคิดเห็นที่แตกต่าง

.....

แบบบันทึกประเมินสุขภาวะทางจิต
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขา
ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

ชื่อ.....นามสกุล.....

สถานที่ประเมิน.....

วัน/เดือน/ปี/ที่ประเมิน.....

1. ความวิตกกังวล

.....

2. ภาวะซึมเศร้า

.....

3. อารมณ์ด้านบวก

.....

4. อารมณ์ด้านลบ

.....

5. การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

.....

6. การควบคุมตนเอง

.....

แบบบันทึกการสังเกตการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขา
ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

ชื่อ.....นามสกุล.....

วันเดือนปี/ที่เยี่ยมบ้าน.....

ข้อมูลทั่วไป

.....

.....

.....

.....

ปัญหาด้านสุขภาพทางจิต

.....

.....

.....

.....

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวและชุมชน

.....

.....

.....

.....

การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการค้นคว้าอิสระ



ที่ ฮว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน พระครูสิริธรรมาทรูปวิจิตร เจ้าคณะอำเภอพิษณุโลก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๖๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักโครศึกษา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ
เรียน นาย เมธี ภิรมย์ ศึกษาศาสตร์ ส.ค.ค. หนึ่ง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวขำ รหัสประจำตัว ๒๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างความสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญญา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวขำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน นายรพี หุ้มสา ผู้ใหญ่มั่น ๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๒๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๔

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน หานนท์พิทักษ์ หาคณาจารย์ ผู้ช่วยคณบดี ช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัตนันท์ บัวซ่า รหัสประจำตัว ๒๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๔

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัตนันท์ บัวซ่า

โทร ๐๔-๕๖๕๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน นาย ประทีป จันส่อง น.อนต. หมู่ที่ ๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณณ์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๖๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจจนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณณ์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน **นางศุภรณี สังกัด** น.๑๓๓.๓๕๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๒๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน นายอำเภอ โพธิ์ประทับช้าง ส.๑๖๓. ๕๕๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณณ์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๖๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณณ์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๓๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน นาย เณิกิษา กิ่งเฐี ภา.สทพรณัฐพงษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๖๒๐๗๐๑๗๙ บัณฑิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิ่งสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน พงศศักดิ์ อยู่ดี รองผู้อำนวยการผู้ช่วย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๖๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศศักดิ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๘๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน นางโสม ไรณกุล รองผอ.งานส่งเสริมผู้สูงอายุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๒๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ อว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน ทอ ปัทมา จินตศรีธวัช เลขานุการผู้สูงอายุ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณน์ บัวขำ รหัสประจำตัว ๒๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณน์ บัวขำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘



ที่ ฮว.๐๖๐๓.๐๒/ว ๐๘๑๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน ผอ.ดอม มีพรรค ในเรื่องอีกขอมผู้สูงอายุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย พระอนิวัณณ์ บัวชำ รหัสประจำตัว ๖๒๐๗๐๑๗๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
สังคมศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรม
การเรียนรู้การสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ศรีพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
อิสระซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

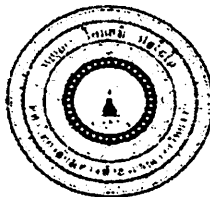
โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๙

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. พระอนิวัณณ์ บัวชำ

โทร ๐๙-๕๖๙๗-๘๖๔๘

ภาคผนวก ค หนังสือตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัย



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตขอนแก่น
 วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น
 วิทยาเขตขอนแก่น
 วิทยาเขตขอนแก่น
 วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ อว ๘๐๓๑.๑/๒๕๘

๘ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความวารสาร Journal of Buddhist Education and Research

นมัสการ พระอนิวัตน บัวขำ

ตามที่ท่านได้ส่งบทความเรื่อง “กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร Journal of Buddhist Education and Research มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น นั้น

ในการนี้ กองบรรณาธิการได้ดำเนินการตามกระบวนการพิจารณา จากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความ (Peer Review) ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องเรียบร้อยแล้ว และกองบรรณาธิการเห็นชอบรับบทความของท่านตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Buddhist Education and Research ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔ ซึ่งวารสารนี้อยู่ในกลุ่ม ๒ ของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI ๒) ตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ - ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทยา ทองดี)

บรรณาธิการวารสาร JBER

Journal of Buddhist Education and Research



สำนักวิชาการวิทยาเขตขอนแก่น

Journal of Buddhist Education and Research

http:// <https://soo6.tci-thaijo.org/index.php/jber/issue/archive>

โทรศัพท์: ๐๘๑-๕๓๐๕๕๕๗ (ดร.สมศร นามสีฐาน: ผู้ช่วยบรรณาธิการ)

E-mail: som_1205@hotmail.com; psit.sueb@mcu.ac.th

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระอนิวัตนธ์ อนุทสุโก (บัวขาว)
- เกิด : เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2532
- ชาติภูมิ : เลขที่ 173 หมู่ที่ 7 ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
- จบการศึกษา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
พิษณุโลก
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดนาชุม เลขที่ 11 หมู่ที่ 7 ตำบลท่าช้าง อำเภอพรหมพิราม
จังหวัดพิษณุโลก