

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ
ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

นางจันทนา สุนทรอดิศัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EFFECT OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES TO ENHANCE LIFE
SATISFACTION OF THE ELDERLY IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER

Mrs. Chantana Soonthornadisai

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Non-Formal Education

Department of Lifelong Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึง
พอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัด
สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

โดย

นางจันทนา สุนทรอดิษฐ์

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร. สืบสกุล สอนใจ)

จันทนา สุทธอดิษฐ์ : ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. (EFFECT OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASE ON NEO-HUMANIST CONCEPT ON LIFE SATISFACTION OF THE ELDERLY IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล , 200 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 30 คน การจัดกิจกรรมใช้เวลาทั้งสิ้น 9 วัน รวม 50 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุคือแบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย \bar{X} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $S.D.$ และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค มีความต้องการให้จัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยลักษณะของกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ส่งเสริมความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต มีชีวิตชีวา มีความปลื้มใจ มีความส่งเสริมลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ส่งเสริมการช่วยเหลือผู้อื่น และมอบความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. ผลการทดลองกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความมีชีวิตชีวา มองตนเองในด้านบวก และลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดลองกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการศึกษา
ภาควิชา _____ การศึกษาตลอดชีวิต _____ ลายมือชื่อนิสิต..

สาขาวิชา _____ การศึกษานอกระบบโรงเรียน _____ ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ปีการศึกษา 2554 _____

5283495227 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION

CHANTANA SOONTHORNADISAI : EFFECT OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASE ON NEO-HUMANIST CONCEPT ON LIFE SATISFACTION OF THE ELDERLY IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER. ADVISOR : ASSOC. PROF. KIATIWAN AMATYAKUL, Ph.D., 200 pp.

The purposes of this pre-experimental research design were to 1) to develop non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on life satisfaction of the elderly in social welfare development center, 2) to compare the life satisfaction of the elderly in social welfare development center before and after using the activities, 3) to study the satisfaction of participating in non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on life satisfaction of the elderly in social welfare development center.

This research is the experimental research. The research instruments of the non-formal education activities are, the plan for non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on life satisfaction of the elderly in social welfare development center, the life satisfaction test and the evaluation form.

The data were analyzed by using means \bar{X} , standard deviation *S.D.*, and dependent-samples t (t-test) at .05 level of significance with SPSS program.

The results were as follow :

1. The elderly in social welfare development Bangkae center require the non-formal educational activities which are enjoyable, lively, relaxed and helpful to enhance the life satisfaction.
2. After the experiment, the experimental group had the mean scores in lively, self-esteem and happiness after the experiment higher than the mean scores before the experiment at .05 level of significance.
3. After participating the non-formal education activities, the experimental group reported their satisfaction towards the activities at the highest level ($\bar{X} = 4.64$).

Department : Lifelong Educational

Student's Signature

Field of Study : Non-Formal Education

Advisor's Signature

Academic Year : 2011

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี เนื่องด้วยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และ ดร.สีบสกุล สอนใจ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำและปรับปรุง วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณาตรวจพิจารณา และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัย รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณพดมินท์ เหลืองไพบุลย์ ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค คุณอุมาภรณ์ ผ่องจิตต์ หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาการสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค และเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ ทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนข้อมูลในการวิจัย และให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนการจัดกิจกรรม

ขอขอบคุณ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ที่ให้ข้อเสนอแนะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย รวมถึงผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีความเป็นกันเอง คอยดูแล เอาใจใส่ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยมีความประทับใจเป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.ปิยะ ศักดิ์เจริญ ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำในการทำวิจัย คุณอมลวรรณ วิริยะอาภรณ์ คุณชนินทร์ วิริยะอาภรณ์ คุณอรวรรณ ท้ายวัด และคุณชลิตาพร กลับแสง ที่ให้ความช่วยเหลือในการจัดกิจกรรม รวมถึงเจ้าหน้าที่ รุ่งพี และเพื่อน ๆ ในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกคนที่คอยให้การสนับสนุน กำลังใจ และคำแนะนำที่ดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ คุณวันชัย สุนทรอดิศัย ที่เป็นกำลังสำคัญและให้การสนับสนุน ในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
ตอนที่ 1 แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษา ตามอัธยาศัย.....	11
1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	11
1.2 แนวคิดและหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	16
ตอนที่ 2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	20
2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	20
2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุ.....	21
2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	22
2.4 ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.....	25
2.5 ปัญหาของผู้สูงอายุ.....	28
ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	33
3.1 ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	33
3.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	34

	3.3 การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	34
ตอนที่ 4	ความพึงพอใจในชีวิต.....	42
	4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต.....	42
	4.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต.....	43
	4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต.....	45
ตอนที่ 5	ทฤษฎีแอนดราโกจี.....	52
	5.1 ความหมายของผู้ใหญ่.....	52
	5.2 ลักษณะของผู้ใหญ่.....	52
	5.3 ความหมายของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	54
	5.4 ความสำคัญของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	55
	5.5 ทฤษฎีสำคัญในการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่.....	55
ตอนที่ 6	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....	66
ตอนที่ 7	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	73
	7.1 งานวิจัยในประเทศ.....	73
	7.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....	76
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	79
	ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	80
	ระยะที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค.....	80
	ระยะที่ 3 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค.....	81
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
	ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค.....	95

ตอนที่ 2	ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค.....	97
ตอนที่ 3	ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค.....	100
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	104
	สรุปผลการวิจัย.....	106
	อภิปรายผล.....	111
	ข้อเสนอแนะ.....	119
	รายการอ้างอิง.....	121
	ภาคผนวก.....	127
	ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	128
	ภาคผนวก ข แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....	130
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	173
	ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	182
	ภาคผนวก จ ตัวอย่างใบงานกลุ่ม และภาพประกอบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....	189
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	200

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงจำนวนผู้สูงอายุและประเภทของผู้สูงอายุที่เข้ารับ-จำหน่าย ในระหว่างเดือนตุลาคม 2553 – กันยายน 2554.....	72
2	ตารางแสดงสาเหตุผู้สูงอายุเข้ารับการสงเคราะห์.....	73
3	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังการอบรมของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าสถิติ t-test.....	97
4	คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม.....	99
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม.....	101

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	78

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มตัว (Aging society) โดยพิจารณาได้จากการที่มีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด โดยการสำรวจของประชากรสูงอายุในประเทศไทยพบว่า มีประชากรสูงอายุ 7,493,227 คน คิดเป็นเกือบร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ 65,479,453 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553) อันเนื่องมาจากปัจจัยทางประชากร 2 ประการหลัก ได้แก่ ภาวะการณณ์เจริญพันธุ์ที่ลดลงต่ำ ลงกว่าในระดับทดแทน และอัตราการรอดชีวิตสูงขึ้น เนื่องจากวิทยาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า (พัชรราวลัย วงศ์บุญสิน, 2554) สำหรับจำนวนประชากรสูงวัยในกรุงเทพมหานครมีจำนวน 687,893 คน จากจำนวนประชากรในจังหวัดกรุงเทพมหานครทั้งสิ้น 5,695,956 คน (กรมการปกครอง, 2553)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ระบุให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน ตามมาตรา 11 ประกอบด้วย สิทธิในด้านการแพทย์ การศึกษา การฝึกอาชีพ การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม อำนวยความสะดวก และความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ การจัดการศพตามประเพณี การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง การได้รับค่าปรึกษาด้านกระบวนการยุติธรรม การช่วยเหลือผู้สูงอายุจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกทอดทิ้ง ให้ไว้ ณ วันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ.2546

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า เป็นผู้เฝ้าย้อมด้วยประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งวัยวุฒิและคุณวุฒิ ควรแก่การพัฒนา และให้การศึกษอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตาม สภาวะความเป็นจริงผู้สูงอายุย่อมพบกับความเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง 3 ด้าน ได้แก่ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม กล่าวคือ (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

ด้านร่างกาย พลังกำลังที่ลดลง ส่งผลถึงการปฏิบัติภารกิจต่างๆ นอนไม่ค่อยหลับ นอนกรน การมองเห็นจะไม่ค่อยชัดเจนเหมือนก่อน จะค่อยๆ สูญเสียการได้ยินไปเรื่อยๆ เกิดโรคกระดูกพรุน ระบบประสาทส่วนกลางเสื่อม การทำงานของหัวใจลดลง การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ความไวต่อการรับรส กลิ่น และประสาทสัมผัสจะลดลงไปเรื่อยๆ

ด้านสังคม การทำใจยอมรับกับการถูกลดบทบาทลง การถูกทอดทิ้ง เกิดความรู้สึกว่าเหตุการณ์เลื่อมความเคารพและนำไปสู่การแยกห่างจากสังคมอย่างสิ้นเชิง ปัญหาด้านสังคมและจิตใจมักมีความเกี่ยวเนื่องกันสัมพันธ์กันเสมอ การส่งเสริมด้านนี้ควรเริ่มตั้งแต่ในครอบครัวโดยการให้โอกาสผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเกี่ยวกับความเป็นไปในบ้าน และหากเป็นไปได้ควรสนับสนุนและให้โอกาสผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางสังคมตามความชอบและความสนใจของผู้สูงอายุ (เกสร สัมภาษณ์, 2550)

ด้านจิตใจ มีความกังวลเรื่องของระดับสติปัญญาที่ลดลง ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ การรับรู้จะลดลงเมื่อสูงอายุขึ้น ความเร็วต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจะช้าลง แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้ ความเร็วและความถูกต้องแม่นยำจะลดลงเช่นกัน สภาวะทางสมองก็นับเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ ภาวะซึมเศร้า ถ้าอาการป่วยของผู้สูงอายุมีมากอาจจะมีความรู้สึกเบื่อชีวิต คิดอยากตาย จะทำให้ผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ลดถอยลง (อรพรรณ ทองแดง, 2541)

ปัญหาทั้ง 3 ข้อข้างต้น นำมาซึ่งความทุกข์ใจ ความรู้สึกเบื่อโลก ความเครียดกังวลใจ เบื่อชีวิต ไม่พึงพอใจในชีวิตของตน สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2554) ที่ค้นพบปัญหาของผู้สูงอายุ และควรเร่งดำเนินการแก้ไขคือ การฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุอยู่ในอัตราที่สูงที่สุด เพราะผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ไม่มีเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่มีญาติมาเยี่ยมหรือไม่มีลูกหลานมาเอาใจใส่ดูแล ดังที่ Roy (1985) มีความเชื่อว่า มนุษย์เป็นหน่วยเดียวประกอบด้วยกาย จิต สังคม ที่ไม่อาจแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้ สิ่งกระทบใดๆ ที่กระทบร่างกายหรือจิตใจ พฤติกรรมการตอบสนอง จะรวมทั้งร่างกายและจิตใจเสมอ ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีความเครียดทางด้านร่างกาย ผลนั้นย่อมกระทบด้านจิตใจด้วยอย่างแน่นอน จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อตัวผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า และนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ในบั้นปลายชีวิตได้ สอดคล้องกับศิริวรรณ สินไชย (2532) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ควรให้ครอบครัวมีความต้องการทางด้านจิตใจ และสังคม และศึกษาถึงหนทางที่จะสร้างความพึงพอใจในชีวิตบั้นปลายให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น ผู้บริหารของสถานสงเคราะห์คนชรา ควรเป็นผู้เผยแพร่ให้ความรู้ในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเตรียมด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพประจำปี ด้านจิตใจ เช่น ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ด้านสังคม ได้แก่ เตรียมเงินทอง ที่อยู่อาศัย

งานอดิเรก ดังนั้นการมีอายุยืนยาวจะเป็นเรื่องดีหากผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัยรวมทั้งวัยผู้สูงอายุ ย่อมต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ปัจจัยที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น มีทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ผู้สูงอายุย่อมประเมินชีวิตของตนเอง ณ ปัจจุบันได้ว่ามีความสุขหรือไม่มีความสุข คุณลักษณะบ่งชี้ของผู้สูงอายุที่มีความสุข คือ มีความรู้สึกกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ยอมรับและยินดีในชีวิตของตน รวมทั้งเห็นคุณค่าในตนเอง ย่อมหมายถึงผู้สูงอายุนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต (Diener, 1984)

ความพึงพอใจในชีวิต ตามแนวคิดของนิวการ์เตน และคณะ (Neugarten et.al, 1961) ซึ่งสนใจศึกษาถึงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้เสนอแนวความคิดซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นความรู้สึกที่ดี ความพึงพอใจในชีวิตสามารถแสดงออกถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่ภาวะที่เป็นสุข (Well-being) ของบุคคล บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะ 5 ด้านคือ 1) ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest for life) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน มีความสนใจในตนเอง 2) ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน สามารถยืนหยัดรับสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่ถอยหนี 3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between desired and achieved goals) หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และในช่วงที่ผ่านมาเคยประสบความสำเร็จมาแล้ว 4) อคติในทัศนคติทางบวก (Positive self concept) คือ การที่บุคคลดำรงภาพลักษณ์ทางบวกของตนไว้ 5) ระดับอารมณ์ที่ดี (Mood tone) คือ การที่บุคคลคงไว้ซึ่งอารมณ์ที่เป็นสุข ทัศนคติทางบวก ไม่รู้สึกเศร้า โดดเดี่ยว หรือขมขื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ มิลเลอร์ และคณะ (Miller et.al, 1986) ว่ากับองค์ประกอบของบุคคลที่มีความสุข ควรเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน มีความยึดมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม สามารถมอบความรักให้แก่ผู้อื่น และพร้อมที่จะรับความรักจากผู้อื่น ยินดีกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสังคม ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (Life satisfaction) สามารถสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิต แต่กระนั้นยังมีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรก และสุขภาพ 2) ปัจจัยทางเศรษฐกิจ 3) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

จากแนวคิดข้างต้นพบว่าความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ มีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หากสามารถเพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้จะส่งผลให้ปัญหาของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมลดลง ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

สามารถแบ่งได้เป็น 3 หัวข้อ คือ 1) ความมีชีวิตชีวา 2) มองตนเองในด้านบวก 3) ลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข

ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สังคมไทยได้เปลี่ยนเป็นสังคมเมืองจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว จึงมีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้ง ดังจะเห็นได้จากจำนวนสถิติของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยปี 2537 มีผู้สูงอายุอยู่คนเดียวร้อยละ 3.6 ปี 2545 เพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 6.3 ล่าสุดปี 2550 มีผู้สูงอายุอยู่คนเดียวตามลำพังร้อยละ 7.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2550)

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เป็นสถานที่ที่รับผู้สูงอายุในการดูแล โดยผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาฯ เป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ขึ้นไปทั้งหญิงและชายที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวของตนได้หรือไม่มีผู้อุปการะ จะได้รับการสงเคราะห์ให้เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ โดยได้รับบริการ บำบัด 4 สังคมสงเคราะห์ กายภาพบำบัด นันทนาการ ศาสนกิจ และฌาปนกิจ โดยศูนย์พัฒนาฯ ขึ้นกับกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ แต่ต่อมาได้โอนย้ายสู่การปกครองระดับท้องถิ่นมากขึ้นตาม พ.ร.บ.กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจ พ.ศ.2542 ที่กำหนดให้รัฐบาลกระจายอำนาจมายังท้องถิ่นดำเนินการ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2547) ในปี 2546 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ถ่ายโอนภารกิจสถานสงเคราะห์คนชราและศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุให้แก่องค์การบริหารส่วนตำบลหรือองค์การบริหารส่วนจังหวัดที่มีความพร้อมรับไปดำเนินการ โดยมีสถานสงเคราะห์ในการดูแลทั้งหมด จำนวน 13 แห่ง มีผู้สูงอายุในการดูแลทั้งหมด จำนวน 1,092 คน (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2550)

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เดิมใช้ชื่อว่า สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เป็นสถานสงเคราะห์ที่ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2496 ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี นับเป็นสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทย เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามนโยบายสวัสดิการสังคมของรัฐ โดยเริ่มเปิดดำเนินการในสมัยของนายปกรณ อังสุสิงห์ เป็นอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์ จนกระทั่งเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2546 จากอดีต ถึงปัจจุบัน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคได้อยู่ในความรับผิดชอบอาจให้สังกัดของกระทรวงต่างๆ ดังนี้ 1) ระหว่าง 1 มิถุนายน 2496 - 22 กันยายน 2536 สังกัดกระทรวงมหาดไทย 2) 22 กันยายน 2536 - 29 ธันวาคม 2546 สังกัดกระทรวงแรงงานและ

สวัสดิการสังคม 3) 30 ธันวาคม 2546 - ปัจจุบัน สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ บ้านบางแค ได้ปรับบทบาทจากหน่วยงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุเป็นงานส่งเสริมสนับสนุน การดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยรับผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และจัดให้มีบริการด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข อยู่ดีกินดี ตามควรแก่สภาพ ซึ่งบริการของศูนย์พัฒนาฯ แบ่งออกเป็น งานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาฯ และงานสวัสดิการผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสในชุมชน (ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2554) การที่ผู้สูงอายุต้องแยกจากครอบครัวไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเดิม เปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันและบุคคลรอบข้าง จึงเป็นการทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตในทางลบได้ สอดคล้องกับที่ วรรณ ต้นชัยสวัสดิ์ และบุญนำ วงศ์เชาน์วัฒน์ (2528) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวในชุมชน และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า การเกิดโรคประสาทซึมเศร้า และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราสูงถึงร้อยละ 40 ในขณะที่ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวมีเพียงร้อยละ 15 จึงเป็นข้อสนับสนุนที่เห็นได้ชัดว่า ผู้สูงอายุที่เข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชราเป็นผู้ที่มีอัตราการเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตได้มากกว่าผู้ที่อยู่อาศัยกับครอบครัว เนื่องจากต้องมีการปรับตัวมากกว่าทำให้เกิดความเครียด และส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตโดยตรง จากการที่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ เป็นผู้ที่ทำประโยชน์ของประเทศมาแล้ว ดังนั้นการตอบแทนโดยการทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความสุขในปัจจุบันปลายของชีวิต จึงเป็นเรื่องที่ควรทำอย่างยิ่ง

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีทฤษฎีที่สอดคล้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุ คือ ทฤษฎีแอนดราโกอี Knowles (1980) วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่สังมประสบการณ์ต่างๆ ไว้หลากหลาย มองตนเองจากประสบการณ์และเห็นคุณค่าจากประสบการณ์ของตนเอง โดยมีลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับผู้สูงอายุ 7 ขั้นตอน เพื่อให้ผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์ คือ 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) วางแผนเรียนรู้ร่วมกัน 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ 5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 7) การประเมินผลการเรียนรู้ ขั้นตอนเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้กับแนวคิดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต เป็นแนวคิดที่เรียกว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม กลุ่มมนุษย์นิยมให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ และมองมนุษย์ว่ามีคุณค่า มีความดีงาม

มีความสามารถ มีความต้องการและมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาศักยภาพของตน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547)

หลักการพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นการพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ที่เชื่อว่ามิได้อยู่ในตัวของคนมาตั้งแต่กำเนิด ทุกสิ่งในจักรวาลล้วนเริ่มมาจากสิ่งเดียวกัน บุคคลที่ปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะพบกับความสุข พบกับพลังแห่งความรักอันยิ่งใหญ่ซึ่งจะกระจายออกจากตัวเราไปสู่เพื่อนและคนรอบข้าง เป็นการสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและเมตตา จนสามารถหยั่งลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของบุคคล จิตใต้สำนึกเป็นเรื่องละเอียดและลึกซึ้ง สามารถแบ่งได้เป็นเรื่องของความคิดที่ลึกซึ้งและความทรงจำของมนุษย์ ซึ่งสามารถควบคุมระบบการทำงานของร่างกายได้ ผู้สูงอายุสามารถใช้แรงจูงใจนี้เพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ภายใต้อารมณ์ที่ต่ำ และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย พร้อมไปกับการพัฒนาความรักและเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535)

ผู้วิจัยได้ตระหนักเห็นความจำเป็นและความสำคัญที่จะจัดกิจกรรม เพื่อก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ตามแนวการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ทั้งสองแนวคิดร่วมกัน เพื่อให้เกิดกระบวนการคิดและ กลั่นกรองเป็นความรู้ที่ได้รับ จนสามารถเป็นความทรงจำที่หยั่งลึกลงในจิตใต้สำนึก ตามแนว การศึกษานอกระบบโรงเรียนที่สามารถสอนบุคคลได้ทุกเพศ ทุกวัย และตอบสนองต่อปัญหาของ ผู้เรียน มีความยืดหยุ่นไปตามความสะดวกของผู้เรียน สามารถสอนได้ทั้งในสถานศึกษาหรือนอก สถานศึกษา เป็นกิจกรรมที่จิตใจจัดขึ้นเฉพาะเพื่อมุ่งสนองต่อความต้องการของผู้เรียน เพื่อ ประโยชน์ของผู้เรียน เพื่อปรับแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตชีวา มองตนเองในด้านบวก และลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข จะเป็นการเพิ่มความพึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต เมื่อได้เข้ากลุ่มมาทำกิจกรรม ร่วมกัน โดยใช้กระบวนการของ ทั้งสองแนวคิดมาจัดกิจกรรมร่วมกันบนขั้นตอนของทฤษฎีแอนดรา โทจีนีนั้นว่าเป็นการส่งเสริมกันและกันอย่างยิ่ง กล่าวคือ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นการสร้าง บรรยากาศในการสอนที่ผ่อนคลาย และกำหนดให้เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการสอน ส่วนทฤษฎีแอนดรา โทจีเหมาะกับผู้สูงอายุที่สังสมประสบการณ์ไว้มากมาย สามารถดึงประสบการณ์นั้นมาเป็นการ เรียนการสอนภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย สร้างความมีชีวิตชีวา มองตนเองในด้านบวก และ ลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข จนพบกับความพึงพอใจในชีวิต เหตุนี้ผู้วิจัย จึงตั้งใจที่จะจัดกิจกรรมตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตร่วมกันโดยใช้ขั้นตอนของทฤษฎีแอนดรา โทจีเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

คำถามการวิจัย

1. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมมีลักษณะอย่างไร
2. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมแตกต่างกันอย่างไร
3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป เพศชาย และเพศหญิง ที่ไม่ป่วย ไม่พิการ ไม่เป็นคนไร้ความสามารถ หรือเสมือนไร้ความสามารถอ่านออกเขียนได้ที่อาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3. ขอบเขตด้านเนื้อหาสาระ

สำหรับขอบเขตของเนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนนั้น ผู้วิจัยได้เลือกขอบเขตของเนื้อหาตามทฤษฎีแอนดราโกจี แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิด ความพึงพอใจในชีวิต

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาในการจัดการศึกษา การวัดและประเมินผลโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคล

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวทางการพัฒนาตนให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต โดยมีหลักการที่สำคัญคือ สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การปฏิบัติซ้ำๆ การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

แนวคิดไตรลักษณ์ หมายถึง แนวทางการพัฒนาจิตใจของตนให้เกิด สติ ระลึกถึงความปลอดภัย เข้าใจถึงการไม่ยึดมั่นถือมั่น จนสามารถเข้าถึงลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข

สถานสงเคราะห์คนชรา หมายถึง สถานที่รับผู้สูงอายุไว้ดูแล เป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวตน หรือไม่มีผู้อุปการะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทิน ที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกได้ถึง ความมีชีวิตชีวา มองตนเองในด้านบวก และลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข

ความมีชีวิตชีวา หมายถึง ความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

มองตนเองในด้านบวก หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีค่า เห็นแง่ดีของตนทั้งกายและใจ

ลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง อารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี อยู่กับความจริง พพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แผนกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่สามารถส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ สำหรับศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั่วประเทศ หรือสถานสงเคราะห์คนชราที่มีลักษณะของผู้สูงอายุที่ใกล้เคียงกัน
2. ได้องค์ความรู้ในเรื่องการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน สำหรับวิทยากรและหน่วยงานที่เป็นผู้จัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนในแนวคิดนี้ต่อไป
3. เป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้วิจัยท่านอื่นสามารถนำเอาแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ในกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีลักษณะต่างออกไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย

- 1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.2 แนวคิดและหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตอนที่ 2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

- 2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุ
- 2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 2.4 ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- 2.5 ปัญหาของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- 3.1 ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- 3.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- 3.3 การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต

- 4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต
- 4.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต
- 4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต

ตอนที่ 5 ทฤษฎีแอนดราโกจี

- 5.1 ความหมายของผู้ใหญ่
- 5.2 ลักษณะของผู้ใหญ่
- 5.3 ความหมายของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

5.4 ความสำคัญของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

5.5 ทฤษฎีสำคัญในการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

ตอนที่ 6 ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในประเทศ

7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ตอนที่ 1 แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย

1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน (Non-formal Education) หรือเรียกว่า การศึกษานอกโรงเรียน หรือ การศึกษาออร์ปนัย ในบางประเทศใช้คำว่า การศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) นั้น เป็นกิจกรรมการศึกษาซึ่งจัดบริการให้แก่ผู้ที่พลาดโอกาสเข้าศึกษาในระบบโรงเรียน โดยไม่จำกัดวัย เพศ พื้นฐานการศึกษา กิจกรรมทางการศึกษามีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ เช่น ระเบียบ กฎเกณฑ์ หลักสูตร ระยะเวลาของกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพของกลุ่มเป้าหมายซึ่งมีความหลากหลาย

การศึกษานอกระบบโรงเรียนยังรวมถึงกิจกรรมการศึกษาทุกประเภทที่จัดขึ้นสำหรับประชาชนวัยผู้ใหญ่ที่อยู่นอกระบบโรงเรียน ในหลายประเทศตระหนักว่าบริการการศึกษาผู้ใหญ่ที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนนั้น ไม่สามารถครอบคลุมเด็กและเยาวชนที่พลาดโอกาสการศึกษาในระบบโรงเรียน จึงได้คิดซื้อการศึกษานอกระบบโรงเรียนขึ้นมา เพื่อให้สามารถจัดบริการได้ครอบคลุมทุกช่วงอายุ ดังนั้น คำว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน จึงเป็นคำที่นำมาใช้ในหลายๆ ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยด้วยซึ่งหากใช้มิติต่างๆ ซึ่งเป็นบริบทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถอธิบายได้ใน 6 มิติ คือ

- 1) ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
- 2) หลักสูตรที่เป็นทางเลือกหลากหลายและยืดหยุ่น
- 3) มีความสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองของผู้เกี่ยวข้อง
- 4) มีการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- 5) เรียนแล้วนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที

นอกจากนี้ยังมี นักการศึกษาของประเทศไทยและของต่างประเทศได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้มากสำหรับความหมายที่สำคัญ เช่น

โกวิท วรพิพัฒน์ (2516) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า หมายถึง ประสบการณ์และกิจกรรมที่จัดนอกระบบการศึกษาในโรงเรียนภาคปกติ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถทั้งในด้านความรู้ทั่วไปและวิชาชีพ ให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดี มีสัมมาชีพและทำหน้าที่พลเมืองให้ดีขึ้น

สุนทร สุนันท์ชัย (2524) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า นิยามของการศึกษาในทางสังคมวิทยา คือ การถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ความคิดที่ผู้ใหญ่กระทำต่อผู้เยาว์ เพื่อให้ผู้เยาว์มีความสามารถที่จะรับบทบาทของผู้ใหญ่ในอนาคต

ปฐุม นิคมมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่สังคมสนใจจัดขึ้น เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะ นอกเหนือจากการเรียนตามปกติในโรงเรียน กิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่ละบุคคลจะสนใจ

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2529) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบของโรงเรียนเป็นกิจกรรมทางการศึกษาใดๆ ที่ขึ้นอย่างมีระบบ แต่จัดขึ้นนอกเหนือจากระบบโรงเรียนภาคปกติ ทั้งนี้ไม่ว่าจะแยกออกเป็นกิจกรรมหนึ่งต่างหาก หรือเป็นส่วนสำคัญของกิจกรรมหลักก็ตาม โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บริการต่อประชากรให้ได้รับการเรียนรู้ทั้งเยาวชนและผู้ใหญ่

รัตนา พุ่มไพศาล (2530) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นการศึกษสำหรับผู้ที่ขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนปกติ เป็นการศึกษที่จัดให้ประชาชนเพื่อจะได้เล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่ต้องการเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความคิดตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้ให้คำจำกัดความของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนปกติ มีเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ชัดเจน กิจกรรมการศึกษาดังกล่าวมีทั้งจัดเป็นเอกเทศหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่น หน่วยงานที่จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น เป็นได้ทั้งหน่วยงานที่มีหน้าที่ทางการศึกษาโดยตรง และหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน ตลอดจนชุมชนที่อาศัยการศึกษาเป็นเครื่องมือผู้วัตถุประสงค์ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม

อุดม เขยกีวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2545) มาตรา 15 วงเล็บ 2 ระบุว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

สุมาลี สังข์ศรี (2545) อธิบายความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมทางการศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้บริการแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอาจเป็นเด็กก่อนวัยเรียน เด็กในวัยเรียน ซึ่งได้ศึกษาในโรงเรียนระดับหนึ่งแต่ไม่มีโอกาสได้ศึกษาต่อ หรืออาจเป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุซึ่งพลาดโอกาสศึกษาเล่าเรียนเมื่ออยู่ในวัยเรียนด้วยสาเหตุต่างๆ การศึกษาดังกล่าวนี้จัดให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ไม่มีการจำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์ หรือความสนใจ

อุณา นพคุณ (2546) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมหรือโปรแกรมที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนา และมีความมุ่งหมายที่จะจัดกิจกรรมทางการศึกษาให้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดได้ว่าคือใคร ผู้เรียนหรือผู้รับบริการเองมีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ที่จะเรียนรู้และรับประสบการณ์ต่างๆ เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง หรือการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มและในชุมชน กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชากรทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน มีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดี โดย

ใช้ระยะเวลาสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน สามารถแก้ปัญหาของกลุ่มและชุมชนได้

สมเด็จพระศรีจักรวาล (2550) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการทางการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อเพิ่มหรือพัฒนาศักยภาพให้แก่ประชาชน ทั้งในด้านความรู้ ความชำนาญ หรืองานอดิเรกต่างๆ ผู้ที่สำเร็จการศึกษาอาจได้รับหรือไม่ได้รับเกียรติบัตรก็ได้ ซึ่งเกียรติบัตรนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบเงินเดือนหรือศึกษาต่อ ยกเว้นการศึกษาสายสามัญของกรมการศึกษานอกโรงเรียน ที่มีการมอบวุฒิปัตริ์ที่สามารถเปรียบเทียบเงินเดือนหรือศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไป

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) มาตรา 4 วรรค 1 ระบุว่า การศึกษานอกระบบ หมายความว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการ และวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียน หรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผล การเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2552) ให้นิยามคำว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นการศึกษาที่จัดขึ้นโดยมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถของคนให้เป็นพลังในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศ จึงมีการออกแบบหลักสูตร วิธีการเรียนการสอน การวัดผลประเมินผลที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย วิธีการจัดการศึกษาที่ยืดหยุ่น ปรับให้เหมาะสมกับสภาพของผู้เรียน

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

อาชัญญา รัตนอุบล (2551) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียน

ภาคปกติ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึดหลักการที่ว่า เป็นการสนองความต้องการ ความสนใจ และแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

Paulston (อ้างถึงใน ชิดชงศ์ ส. นันทนาเนตร, 2549) ให้คำจำกัดความไว้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ การจัดระบบการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระบบโรงเรียนที่มีความหมายว่า เป็นการศึกษาก่อนเป็นชั้นเรียน เป็นที่ยอมรับกันมาแต่ดั้งเดิมว่า จะต้องเริ่มต้นจากชั้นประถม มัธยม และไปจบลงที่อุดมศึกษา ส่วนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่ให้คำจำกัดความไว้ค่อนข้างหลวมๆ เพื่อให้รวมถึงกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะอื่นๆ นอกระบบชั้นเรียนในโรงเรียนปกติ

Brembeck and Thompson (อ้างถึงใน ชิดชงศ์ ส. นันทนาเนตร, 2549) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนหากจะให้คำจำกัดความที่ดีที่สุด จะเห็นว่าเป็นการศึกษาที่ก่อให้เกิดทักษะและความรู้ต่างๆ ขึ้นนอกระบบโรงเรียนตามปกติ เป็นการผสมผสานของกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่มีมาตรฐานแน่นอน โดยมีจุดมุ่งหมายไปสู่เป้าหมายนานัปการ การศึกษานอกระบบโรงเรียนหาใช่เป็นการรับผิดชอบของกระทรวงใดกระทรวงหนึ่งไม่ การบริหารและการควบคุมการศึกษานอกระบบโรงเรียน กระจายกันทั่วไปทั้งฝ่ายรัฐบาลและฝ่ายเอกชน งบประมาณและกำลังคนที่ทุ่มเทเพื่อดำเนินการ ตลอดจนผลที่ได้รับอาจจะวัดมาตรฐานแน่นอนไม่ได้ บางการศึกษานอกระบบโรงเรียนอาจจะถือเป็นระบบที่ไม่เป็นระบบที่สุดของระบบต่างๆ แต่ในประเทศกำลังพัฒนาส่วนใหญ่แล้ว บทบาทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนทำให้เกิดทักษะต่างๆ สร้างอิทธิพลต่อทัศนคติของประชากร และหล่อหลอมค่านิยมทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งมีความสำคัญเท่าเทียมกับระบบโรงเรียนปกติ

Coombs (1974) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบการศึกษาภาคปกติ ไม่ว่าจะกิจกรรมจะจัดขึ้นเป็นกิจกรรมต่างหากหรือจัดเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของกิจกรรมใหญ่อื่นๆ เป็นกิจกรรมที่มุ่งบริการกลุ่มผู้เรียนที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย

Knowles (1984) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

จากความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีนักการศึกษาให้ความหมายไว้ต่างกัน สรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นนอกระบบการศึกษาปกติ ซึ่งสามารถจัดได้ทั้งในและนอกสถานบันการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคล หรือชุมชน

1.2 แนวคิดและหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในความหมายต่างๆ ดังต่อไปนี้

สุรกุล เจนอบรม (2533) ให้แนวคิดว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างเต็มที่ จึงต้องหารูปแบบของการศึกษาใหม่ ที่สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้ ซึ่งเป็นการศึกษาของมวลชน เปิดให้ชนกลุ่มใหญ่ได้ศึกษาเล่าเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียน จึงเป็นทางเลือกใหม่ในการพัฒนาประเทศ

ปฐม นิคมมานนท์ และคณะ (2543) กล่าวว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความเป็นทางการน้อยกว่า หรือมีความยืดหยุ่นมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ด้วยเหตุนี้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีโครงสร้างที่ไม่ตายตัว มีความอ่อนตัว และคล่องตัวมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งลักษณะที่เป็นทางการน้อยหรือมีความยืดหยุ่นมากนี้เองถือว่าเป็นข้อได้เปรียบของการศึกษานอกระบบ โดยลักษณะแห่งความยืดหยุ่นของการศึกษานอกระบบที่สำคัญในด้านต่างๆ มีดังนี้

- 1) ความยืดหยุ่นด้านเวลาเรียน เนื้อหาส่วนใหญ่จะถูกแบ่งออกเป็นหน่วยย่อยๆ ให้เหมาะสมกับเวลา ความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน โดยอาจจัดหลักสูตรสั้นหรือยาวก็ได้ ซึ่งคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ นอกจากนี้การศึกษานอกระบบยังสามารถเปิดสอนในเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เวลาเช้า กลางคืน หรือเปิดสอนวันหยุดเพื่อเอื้อต่อผู้เรียน
- 2) ความยืดหยุ่นด้านสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบไม่ได้เจาะจงแน่นอนว่าจะต้องทำการสอนในโรงเรียนเสมอไป อาจจัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน หรือจัดในสถานที่อื่นก็ได้ตามความเหมาะสมหรือแล้วแต่ความสะดวกเท่าที่สามารถหาได้ ทำให้สถานที่เรียนของการศึกษานอกระบบจึงจัดได้หลายสภาพ ตามความสะดวก และตามลักษณะของกิจกรรม
- 3) ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้เรียน การศึกษานอกระบบเป็นการจัดบริการให้แก่บุคคลหลายช่วงวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยอาจจัดขึ้นเพื่อบุคคลช่วงวัยใดช่วงวัยหนึ่งเฉพาะหรืออาจไม่จำกัดช่วงวัยก็ได้

4) ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้สอน การเรียนการสอนในกิจกรรมการศึกษาอกระบบส่วนใหญ่จะใช้วิทยากรที่หลากหลาย อาจเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในอาชีพแขนงต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นครูที่สอนเป็นประจำในหน่วยงานนั้น

5) ความยืดหยุ่นด้านวิธีเรียน การศึกษาอกระบบมีการใช้วิธีการสอน วิธีการเรียนที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเรียนในห้องเรียนเท่านั้น อาจเรียนผ่านสื่อต่างๆ หรือเรียนที่บ้านก็ได้

6) ความยืดหยุ่นด้านผู้จัดบริการ องค์กรหรือหน่วยงานที่ให้บริการการศึกษาอกระบบมีความหลากหลาย นับตั้งแต่องค์กรที่รับผิดชอบการศึกษาโดยตรง หน่วยงานอื่น หรือเอกชนก็สามารถจัดได้

7) ความยืดหยุ่นด้านระเบียบและกฎเกณฑ์ต่างๆ กิจกรรมการศึกษาอกระบบจะมีการกำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบการปฏิบัติอย่างหลวมๆ ไม่ตายตัว ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสมควรด้วยเหตุและผล นอกจากนี้ยังต้องอยู่บนพื้นฐานที่ให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกัน

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ได้อธิบายถึงลักษณะของการศึกษาอกระบบโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ดังนี้

1) ประชากรเป้าหมาย จัดให้แก่ผู้ที่ยังอยู่นอกโรงเรียน โดยไม่คำนึงถึงอายุของผู้เรียนผู้เรียนมาจากทุกกลุ่มอายุ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ มีภารกิจด้านการประกอบอาชีพอยู่แล้ว รวมทั้งผู้ที่พลาดโอกาสจากการศึกษาภาคปกติอีกด้วย กิจกรรมที่จัดโดยทั่วไปแล้วจะไม่มีกำหนดพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน

2) โครงสร้างและการบริหารงาน มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จัดขึ้นของแต่ละหน่วยงานและจะมีลักษณะที่เป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากมาจากหลายสังกัด การบริหารระดับท้องถิ่นจะมีบทบาทมากขึ้น และส่วนใหญ่จะดำเนินการภายใต้หน่วยงานของรัฐบาล หน่วยงานธุรกิจ องค์กร สมาคม และมูลนิธิต่างๆ ที่ให้ความสำคัญต่องานการศึกษาอกระบบโรงเรียน

3) การจัดการศึกษาที่ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการเรียนรู้เพื่อการทำงาน เน้นการศึกษาที่เน้นให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

4) วัตถุประสงค์ เป็นวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ภายใต้ระยะเวลาที่กำหนดไว้อันสั้น โดยมุ่งหวังให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงโดยทันที และมีความสมบูรณ์ในตนเอง สนองความต้องการการเรียนรู้ที่เป็นปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้ของบุคคลและสังคม

5) หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรมีลักษณะที่เป็นเนื้อหาตรงกับความต้องการของส่วนบุคคล ส่วนใหญ่แล้วมักเป็นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีทันใด และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ทำให้ส่วนใหญ่แล้วผู้เรียนจะร่วมกับผู้สอนกำหนดหลักสูตรตามที่ตนสนใจ และเนื้อหาวิชานับการลงมือปฏิบัติ

6) การเรียนการสอนและวิธีการ เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและสนับสนุนแหล่งวิทยาการและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดคุณวุฒิ หากอาศัยบุคลากรที่มีความชำนาญด้านต่างๆ มาเป็นผู้สอนในลักษณะของวิทยากรผู้ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง กิจกรรมการเรียนการสอนจะจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน และเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับวิธีการเรียนการสอนและวิธีการจัดกลุ่มผู้เรียนก็จะจัดให้สนับสนุนบรรยากาศที่จะสามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ได้ดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ และไม่เน้นแบบแผนที่เคร่งครัดมากเกินไป

7) การลงทุนและค่าใช้จ่าย เป็นการลงทุนที่ประหยัด โดยใช้ทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายในการเรียนการสอนไว้อย่างแน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ

8) ระยะเวลา เวลาของการเรียนการสอนจะมีความยืดหยุ่นเป็นไปตามลักษณะของเรื่องที่จะศึกษาและลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น ซึ่งสามารถเรียนได้ในเวลาราชการนอกเวลา ตอนเย็น ตอนกลางคืน หรือช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้ตามความสะดวกและความเหมาะสมของผู้เรียน โดยไม่กำหนดเวลาไว้แน่นอน สามารถเรียนได้ตลอดชีวิต สำหรับระยะเวลาที่ใช้เรียนจะเป็นระยะเวลาช่วงสั้น โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

9) สถานที่ ไม่มีสถานที่หรือสถาบันอย่างเป็นทางการแน่นอนตายตัว โดยสามารถใช้สถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพชุมชน ตามความสะดวกและโอกาสของผู้สอนและผู้เรียน เช่น บ้านโรงเรียน ศาลาวัด ไร่ร่มไม้ เป็นต้น

10) ผลที่ได้รับ ผู้เรียนอาจจะได้รับใบประกาศ วุฒิบัตร หรือประกาศนียบัตร แต่อย่างไรก็ดีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็ไม่ใช่ว่าจำเป็นหรือเป็นสิ่งที่สำคัญเท่ากับการได้รับและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่นำมาประยุกต์ ผสมผสาน ที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิต พัฒนาการนิยม มนุษยนิยม คิดเป็น และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยหลักการจัดการศึกษานอกระบบยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

- 1) ความครอบคลุมถึงถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย
- 2) ความเท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
- 3) การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาสทางการศึกษา
- 4) สนองความต้องการของบุคคลและสังคม
- 5) การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้กลุ่มเป้าหมายมีสิทธิเลือก
- 6) มีความยืดหยุ่น และเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอนและเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย
- 7) จัดบริการให้ใกล้ชิดตัว เข้าถึงตัวผู้เรียน เช่น การใช้สื่อประเภทต่างๆ มีแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน
- 8) จัดกิจกรรมให้ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต
- 9) จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง
- 10) สร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ให้เครื่องมือนในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย
- 11) ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชน
- 12) ให้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชน และชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ
- 13) เน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหา
- 14) เปลี่ยนภาพของการศึกษาจากห้องเรียน การท่องจำ การบอกความรู้ มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และสภาพปัญหาจริง

จากแนวคิดและหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นแนวคิดที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อการพัฒนาด้านทักษะ ความรู้ และเจตคติที่ดี เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เรียน สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ มีความยืดหยุ่นในเรื่อง เพศ วัย เวลา และสถานที่ เป็นการเปิดโอกาสทางการศึกษา สร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้อย่างส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานแห่งการเรียนรู้

ตอนที่ 2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

วิทยาการผู้สูงอายุหรือพหุฒาวิทยา (Gerontology) คือ การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ พยายามหาความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ในแง่มุมที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจากการยากที่จะกำหนดได้ชัดเจนว่าบุคคลใด เป็นผู้ที่อยู่ในวัยชรา คำว่าผู้สูงอายุเป็นคำที่ พลตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิสุนทร ได้บัญญัติและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในการประชุมแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์กรต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นคำที่ไพเราะ ให้ความรู้สึกที่ดีกว่าคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” และมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้อย่างมากมาย เช่น

นิตา ชูโต (2525) ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุวัดด้วยจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่มีชีวิตอยู่ เวลาจะเป็นเครื่องชี้อันหนึ่ง แต่การจำแนกว่าจะใช้จำนวนปีเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับสังคมนั้น

กรมประชาสงเคราะห์ (2530) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์เมื่อมีชีวิตอยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

บรรลุ ศิริพานิช (2534) ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความอ่อนแอ มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2534) ได้จำกัดความผู้สูงอายุว่า หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่ม วัยสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา ในเกณฑ์การกำหนดว่าใครเป็นผู้สูงอายุนั้น พิจารณาจากบทบาทของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ในปัจจุบันมักใช้อายุเป็นเกณฑ์ บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 75 ปี ซึ่งนับจากเกณฑ์การปลดเกษียณ

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุ วุฒิสภา (2534) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมตามวัย ความต้านทานโรคลดลง

กชกร สังขชาติ (2536) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตามวันเกิดหรือปฏิทิน ครบ 60 ปีขึ้นไป

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

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ (2545) ได้ให้คำนิยามของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์หรือมากกว่า

Anderson (1971) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุกำหนดจากหลายองค์ประกอบ เช่น ประเพณีนิยม การทำงานของสภาพร่างกายและจิตใจ ความสามารถในการประกอบอาชีพ

Barrow and Smith (1979) นักวิชาการด้านการศึกษาผู้สูงอายุ กล่าวว่าผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่ก้าวสู่สภาพหรือบทบาทใหม่ในสังคม

จากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้มากมาย สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่อายุครบ 60 ปีขึ้นไป นับตามวันเกิดหรือปฏิทิน ซึ่งมีความเสื่อมตามวัย

2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุ

ความสูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นตามอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์อย่างมากมาย อันเริ่มมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งโดยมากเป็นไปในทางลบ (ศิริวงศ์ ทับสายทอง, 2533) ดังนั้น ความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสามารถทางร่างกายลดลง ความสามารถในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ลดลง โดยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

1) ความชราภาพแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความชราภาพที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่างๆ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานาน ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการใช้งาน ซึ่งการเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกายนี้ ส่งผลให้เห็นเด่นชัดทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น สายตายาว พลังกำลังเริ่มถดถอย เป็นต้น

2) ความชราภาพแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความชราภาพที่มนุษย์สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้ เกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วง ไม่กังวล ไม่รักษา สุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินกำลัง การรับประทานอาหารมากเกินไป ดื่มสุรา สูบบุหรี่ พักผ่อนไม่เพียงพอ ในบางกรณีเกิดจากโรคภัยมาเบียดเบียน ก่อให้เกิดความชราภาพแบบทุติยภูมิได้

ความสูงอายุหรือความชราภาพ จึงเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน และน่าสนใจ มนุษย์ทุกคนต้องประสบภาวะนี้ ที่กล่าวว่าสลับซับซ้อนเนื่องจาก กระบวนการของผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (Physiological) ทางอารมณ์ (Emotional) การเรียนรู้สติปัญญา (Cognitive) เศรษฐกิจ (Economic) และทางส่วนตัว (Interpersonal) ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร ก็จะมีแตกต่างมากขึ้นเท่านั้น” (As we grow older, we become more unlike each other) คำกล่าวนี้เป็นที่ยอมรับอย่างมาก ดังนั้นกระบวนการเกี่ยวกับความชราภาพ จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพราะความสูงอายุมีผลกระทบอย่างรวดเร็วในสังคม

สรุปได้ว่า ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุเกี่ยวข้องกับความชรา เป็นกระบวนการเชื่อมโยงในด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนด้านสังคมที่ถูกกดทับบาทลง ทุกคนจึงควรให้ความสนใจกับการพัฒนาผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระต่อสังคม

2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุ ได้มีทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในลักษณะของเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันไป ทั้งในระดับจุลภาคและมหภาค อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงต่อไปนี้ เกิดจากความสนใจในการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุในปัจจุบัน เรื่องราวที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นที่สนใจกันอย่างกว้างขวางตามจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงมีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้นคือ “พฒณาวิทยา” หรือ “วิทยาการผู้สูงอายุ” (Gerontology) ซึ่งแบ่งการศึกษาเป็นหลายสาขา เช่น ชีววิทยา สังคมวิทยา แพทย์ พยาบาล และสาขาการศึกษา เป็นต้น

ทฤษฎีต่างๆ แบ่งตามศาสตร์ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สามารถสรุปและแบ่งเป็น 5 กลุ่มทฤษฎีใหญ่ ดังนี้

1) ทฤษฎีด้านชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราในเชิงชีววิทยา ดังนี้

1.1 ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ฮอร์โมนบางส่วนของร่างกาย คล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน แสดงออกเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน เป็นต้น

1.2 ทฤษฎีเนื้อเยื่อว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากการมีสารประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มขึ้น และมีการรวม Collagen Fiber หดสั้นในวัยสูงอายุ ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ติ่งบริเวณโคนกระดูก

1.3 ทฤษฎีทำลายตนเอง (Auto-Immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดน้อยลง ทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายและเมื่อเกิดขึ้นอาจเกิดความรุนแรงถึงแก่ชีวิต

1.4 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อบุคคลอายุมากขึ้น จะค่อยๆ เกิดความผิดพลาด และผิดพลาดมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

1.5 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้ทำให้ยีนผิดปกติ ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยืดเหนียวเกิดขึ้นมาก ทำให้เสียความยืดหยุ่น

2) ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social Theories of Aging) ซึ่งกล่าวถึงจิตวิทยาทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งนักชราภาพวิทยาสังคม (Social Gerontologist) ได้เสนอเป็นหลายแนวคิด ทฤษฎี ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

2.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เสนอว่า ผู้สูงอายุรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันในตลอดชีวิต เช่น บทบาทของการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ ภรรยา ลูกสาว นักธุรกิจ ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ โดยที่อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการที่กำหนดบทบาทของแต่ละคน แต่ละช่วงชีวิตที่ดำเนินไปของบุคคลนั้น ดังนั้นบุคคลจะปรับตัวต่อบทบาทของผู้สูงอายุได้ดี ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาจากตนเอง อันส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาทที่ผ่านมานี้ในแต่ละช่วงชีวิตของตนเองที่กำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

2.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรมและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและตระหนักว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.3 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนมากค่อยๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและในกลุ่มคนวัยอื่นๆ ด้วยเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ และหนีความตึงเครียดโดยการถอนตัว (Withdrawal) ออกจากสังคม

2.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความสุขได้ต่อเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวแบบที่เคยทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากจะกระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่สุขสงบ สันโดษ อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีนี้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้างๆ ว่าต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

2.5 ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) ทฤษฎีนี้ศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นระหว่างชั้นอายุที่แตกต่างกัน โดยถืออายุเป็นเกณฑ์สากลในการกำหนดบทบาทหน้าที่ สิทธิ ฯลฯ เช่น อายุที่ต้องทำบัตรประชาชน อายุที่ต้องเกณฑ์ทหาร อายุที่ต้องเกษียณ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีกับอายุโดยตรง

3) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วย

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิหลังและพัฒนาการทางจิตของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความอบอุ่นมั่นคง มีความรักผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขสามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้ ในทางกลับกันหากผู้สูงอายุไม่เคยร่วมมือกับใคร จิตใจคับแคบ รู้สึกว่าตนเองทำคุณกับใครไม่ค่อยขึ้น มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข

3.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยังปราดเปรื่องและคงความเป็นนักปราชญ์อยู่ได้ ด้วยความที่เป็นผู้ที่สนใจเรื่องราวต่างๆ อยู่ตลอดเวลา มีการค้นคว้าและสนใจในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้มีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

3.3 ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมดกำลังใจ สำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกที่ชีวิตนั้นมีคุณค่า ถ้ามีความมั่นคง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา เกิดความรู้สึกสุขสงบทางใจ และสามารถยอมรับได้ว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และไม่ต้องการให้มีชีวิตยืดยาวออกไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าตนนั้นไม่มีคุณค่า และความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะสูงอายุลดน้อยลงด้วย

4) ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evaluations Theory) เป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดที่ว่ามนุษย์เป็น สิ่งมีชีวิตที่มีวิวัฒนาการอยู่เสมอ และขั้นตอนการพัฒนาของมนุษย์ได้กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว โดย เริ่มต้นเป็นขั้นตอนตั้งแต่ เกิด แก่ และตายในที่สุด

5) ทฤษฎีของเพค (Peck's Development Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุวัยต้น (55 - 75 ปี) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัย และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกัน ทั้งด้านลักษณะนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ ทางด้านสังคม มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการ 3 ประการคือ

5.1 ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนกับบทบาทช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน ในทางตรงกันข้าม เมื่อเกษียณอายุ บางคนมีความรู้สึกที่ตนเองไร้คุณค่า และถ้าความรู้สึก ภาคภูมิใจและควมมีคุณค่าของงานไม่ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุ ที่ได้ทำสิ่งที่ ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำประจำ

5.2 ความสามารถทางร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุนึกถึง สภาพร่างกายยังมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และ พยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตจะมีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงความถดถอยของร่างกายทำ ให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจลดลง

5.3 ความสามารถในการยอมรับว่าร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ กับร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาตินี้ ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดย ไม่รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้ รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับความตายด้วย ในทางตรงข้าม ผู้ที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยน้อยกว่า จะพยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดยไม่ พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ และมีความหวาดกลัวกับความตาย

2.4 ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

สภาพของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปในแต่ละช่วงอายุ มีผลต่อ สภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก ซึ่ง ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้กล่าวถึงสภาพการเปลี่ยนแปลง ของผู้สูงอายุว่า ต่างส่งผลกระทบกันเป็นลูกโซ่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. สภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ (Physical Status Aging)

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ระบบในร่างกายของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่างๆ ใน ร่างกายเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดน้อยลง

การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อทำให้เหนื่อยง่าย การเปลี่ยนแปลงทางเดินโลหิต การเสื่อมของกระดูก และกล้ามเนื้อ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในระบบสมอง ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย และระบบอื่นๆ ของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุรับโรคและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เกิดปัญหาแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดการเจ็บป่วยในระยะเวลาที่ยาวนาน และภาวะทุพพลภาพทำให้เกิดปัญหาด้านค่าใช้จ่าย จิตใจและสังคมตามมา

2. สภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (Psychological Status of Aging)

สภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเกิดจากการเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ความผิดปกติของระบบประสาทและสมอง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทลดลงมีผลกระทบต่อระบบความทรงจำ เกิดการหลงลืม และความทรงจำย้อนกลับ สามารถจดจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดีกว่าเหตุการณ์ในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการสับสน

นอกจากนั้นสภาพการเจ็บป่วย และการสูญเสียด้านต่างๆ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจมากมาย ดังนี้

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติสนิท เพื่อน เสียชีวิต หรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้เกิดการซึมเศร้าอันเนื่องมาจากการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากการออกจากงาน หรือหมดภาระที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้รู้สึกไร้ค่า

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตร ธิดา ส่วนใหญ่แยกตัวออกไปสร้างครอบครัวใหม่ จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง บทบาทในการให้คำอบรมสั่งสอนลดลง ผู้สูงอายุเกิดความว่าเหว และรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า

2.4 จากไม่ตอบสนองความต้องการทางเพศ ซึ่งนับว่าเป็นการสูญเสียทางจิตใจอย่างรุนแรง เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย และวัฒนธรรมที่มีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ของผู้สูงอายุว่าไม่เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศได้ ทั้งที่มีความต้องการทางเพศอยู่ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความภูมิใจในคุณค่าของตน

จากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพที่อารมณ์เหงาซึม หวาดระแวง ท้อแท้ ผิดหวัง มีปมด้อย ไม่หวาดระแวงว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ เกิดอารมณ์ ขุ่นเคือง ใจน้อย ขาดความยับยั้งชั่งใจ กลัวง่าย มองว่าตนเองไม่สำคัญ ไร้ความสามารถ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อาจพบอาการโรคจิตที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ที่เศร้าซึม

และคลุ้มคลั่งสับสนกัน เกิดอาการหูแว่ว เลอะเลือน สงสัย และสับสน อาการเสื่อมสลายเหล่านี้เกิดขึ้นในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ทั้งในด้านความคิด สติปัญญา การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง

3. สภาพของสถานภาพทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ (Social Status of Aging)

ในอดีตผู้สูงอายุและครอบครัว ประกอบด้วยบุตร หลาน และบุคคลอื่นไม่น้อยกว่า 3 รุ่นอายุ อาศัยด้วยกันในลักษณะครอบครัวใหญ่ อันเป็นลักษณะครอบครัวขยาย (Extended Family) ซึ่งสมาชิกทุกคนมีความรักใคร่ และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แต่ปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตรเท่านั้น ทำให้กิจกรรมในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งต้องพึ่งพิงสถาบันจากภายนอก ในลักษณะการซื้อบริการ เช่น การเลี้ยงดูบุตร และการดูแลผู้สูงอายุ

การซื้อบริการดังกล่าวส่งผลต่อสถานภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยต้องพึ่งตนเองมากขึ้น ในสังคมก็มีความยกย่อง นับถือ ลดลง โดยสังคมปัจจุบันยกย่องผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีกำลังทรัพย์มากกว่าเคารพในความเป็นผู้มีอายุยืนยาว ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมเป็นผู้พึ่งพิงผู้อื่น ในฐานะผู้รับจากเดิมในฐานะผู้ให้ เกิดความคิดว่าตนเองหมดความสำคัญ เป็นภาวะเรื้อรังของคนในครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตามมิได้หมายความว่าผู้สูงอายุทุกคนเป็นสภาพดังที่กล่าวมา ในกลุ่มที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่ภาวะสูงอายุ จะสามารถปรับตัวได้ปกติกว่าบุคคลอื่น

4. สภาพของสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ (Financial Status of Aging)

จากการพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมของประเทศ เกิดจากความทันสมัยต่างๆ การเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ส่งผลให้โครงสร้างทางสังคมเปลี่ยนแปลงทางไป ผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพได้ส่งผลกระทบโดยตรงกับสภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถหารายได้ได้ จึงรู้สึกว้าเหว่ตนเองไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ เกิดความว้าเหว่ ห้างๆ ที่ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรายได้มากกว่าช่วงกลางคน เช่น ปัญหาสุขภาพต้องใช้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการคนดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง

นักวิชาการหลายท่านทำการศึกษาและพบว่า ผู้สูงอายุเสียค่าใช้จ่ายสำหรับอาหาร และค่าใช้จ่ายในการดูแลการแพทย์มากกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้นจึงมีความต้องการทางการเงินมากขึ้น ในกรณีที่ถูกปฏิเสธจากแหล่งทรัพยากรทางการเงิน เช่น การเกษียณอายุ การมีรายได้จำกัด ภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอย อัตราดอกเบี้ยในธนาคารที่ลดลงอย่างมาก ส่งผลกระทบโดยตรงกับรายได้ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

จากการศึกษาลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ สรุปว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปใน 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จนบางครั้งมองตนเองว่าไม่สำคัญ ไร้ความสามารถ อาจนำไปสู่อาการของโรคจิตที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ เช่น ภาวะซึมเศร้า เลอะเลือน ความสามารถทางความคิด และสติปัญญาลดลง ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึงลักษณะความเสื่อมทั่วไปของผู้สูงอายุเพื่อพิจารณาจัดกิจกรรมที่เหมาะสม

2.5 ปัญหาของผู้สูงอายุ

ในการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุของสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. 2525 ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุที่ควรพิจารณาไว้ (คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม, 2543 อ้างถึงใน สุมาลี สังข์ศรี, 2540) ดังนี้

1. ปัญหาด้านมนุษยธรรม (Humanitarian Issues) คือ ปัญหาเกี่ยวกับการทอดทิ้งผู้สูงอายุและการกีดกันทางมนุษยธรรม โดยความรับผิดชอบของสังคม
2. ปัญหาด้านสังคม (Social Issue) เนื่องจากผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสงเคราะห์ทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้การสงเคราะห์ ให้การดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น พร้อมกับการประกันสังคมการดำรงชีพของผู้สูงอายุ
3. ปัญหาด้านครอบครัว (Family Care and System) คือ การรักษาวัฒนธรรมในการที่บุตรหลานดูแลปู่ย่าตายาย ความเคารพผู้อาวุโส ตลอดจนการดูแลครอบครัวและครอบครัวสัมพันธ์
4. ปัญหาด้านเคหะและชุมชน (Housing and Community Problem) ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและบทบาทของสังคมในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ
5. ปัญหาผู้สูงอายุในชนบทและการย้ายถิ่น (Rural and Migration Problem) ซึ่งเป็นปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศที่กำลังพัฒนา
6. ปัญหาด้านสุขภาพ (Health Issue) ได้แก่ การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การศึกษา การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ผู้บริหารงานสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
7. ปัญหาด้านการศึกษา (Educational Problem) นอกจากการฝึกอบรมวิชาชีพแล้ว การแนะแนวชีวิต การศึกษาแก่ครอบครัว การศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนผู้สูงอายุและประชากรศึกษา ก็มีความจำเป็น

8. ปัญหาด้านการพัฒนา (Developmental Problem) เนื่องจากผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ควรจะได้มีการส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ

9. ปัญหาด้านอาชีพและแรงงาน (Employment Promotion and Labor Problems) เป็นปัญหาที่สหประชาชาติได้หยิบยกขึ้นมาเพื่อลดระดับภาวะทางสังคม และให้ผู้สูงอายุได้ช่วยตนเองและช่วยครอบครัว

10. ปัญหาด้านการวิจัย (Research on Aging) ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ อย่างกว้างขวาง

11. ปัญหาด้านการฝึกอบรม (Training Problem) ควรมีการรณรงค์ให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องของทุกสาขาอาชีพ ทั้งแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักวิจัย และนักการศึกษา

12. ปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ (International Relation) ควรมีการประสานงาน ร่วมมือแลกเปลี่ยนข้อมูลโครงการวิจัยระหว่างหน่วยงานและสถาบันที่เกี่ยวข้องทั่วโลก

สุมาลี สังข์ศรี (2540) ได้เสนอถึงปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบ แบ่งเป็นประเด็นหลักที่สำคัญได้แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย

1. ปัญหาด้านสุขภาพ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพร่างกาย สรีระได้เปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยลง การทำงานของอวัยวะลดถอยลง ร่างกายหรืออวัยวะที่ใช้งานมานานอาจเกิดความขัดข้องเจ็บป่วย โดยโรคที่พบในผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวกับทุกระบบของร่างกาย ทั้งตา หู ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง ความดันโลหิต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร โรคเกี่ยวกับระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เมื่ออยู่ในวัยทำงาน บุคคลประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวอย่างเต็มที่ แต่เมื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงวัยแล้ว ผู้ที่ทำงานในระบบราชการ รัฐวิสาหกิจ และบริษัทต่างๆ ต้องเกษียณอายุ ทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก หรือผู้ที่ยังไม่กำหนดเวลาเกษียณอายุก็ตาม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรม อ่อนแอลง สมรรถนะในการทำงานก็ลดลง ส่งผลมาถึงรายได้และอาชีพ เพราะฉะนั้นในช่วงวัยสูงอายุนี้ สภาพการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมาก ปัญหาเศรษฐกิจนั้นเป็นปัญหาสำคัญและใหญ่สำหรับผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุในเมืองและชนบทจำนวนมากต้องอาศัยญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพาต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไปจนร่างการไม่ไหว

3. ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านจิตใจเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ สาเหตุที่สำคัญได้แก่

3.1 สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนวัยหนุ่มสาว และการทำงานของอวัยวะบางอย่าง เช่น สมอง หรือต่อมไร้ท่อมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุซึมเศร้า ไม่กระฉับกระเฉง สับสนวิตกกังวล ไม่สบายใจ นอกจากนั้นการที่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคภัย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก คิดว่าตนเองเป็นภาระผู้อื่น ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป็นต้น

3.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการงาน ในวัยที่ทำงาน บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย ไม่มีเวลาว่างมาก เพราะต้องรับผิดชอบหลายอย่าง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ภาระงานลดลง หรือบางคนเกษียณ หยุดทำงาน ทำให้มีเวลาว่าง ไม่มีอะไรทำ ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก มองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่าและปรับตัวไม่ทัน

3.3 สาเหตุจากครอบครัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้อง ต้องการความอบอุ่น แต่สภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน บุตรหลานจะต้องแยกครอบครัวหรือแยกออกไปประกอบอาชีพการงานที่อื่น ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุรู้สึกหวาดเหว่ ถูกทอดทิ้ง หมกกำลังใจคล้ายกับว่าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่

3.4 สาเหตุจากสังคม ในสมัยก่อนผู้สูงอายุถึงแม้ว่าจะพ้นจากหน้าที่การงานไปแล้ว ยังคงมีบทบาทเสมือนที่พึ่ง ที่ปรึกษาของคนหนุ่มสาวในการประกอบกิจการต่างๆ แต่ปัจจุบันสภาพแวดล้อมของสังคมเปลี่ยนแปลงไป บทบาทนี้ในส่วนของผู้สูงอายุ ดูเหมือนว่าถูกลดลงไปบ้าง ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจเสมือนว่าถูกลดความสำคัญ

4. ปัญหาการปรับตัว ผู้สูงอายุเมื่อครั้งอยู่ในวันหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนนั้นมีภารกิจประจำวันมากมาย โดยเฉพาะในด้านการประกอบอาชีพการงานหารายได้ แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุต้องพ้นจากภาระงาน พ้นจากหน้าที่ต่างๆ จากที่เคยติดต่อสื่อสารกับบุคคลต่างๆ ที่ร่วมงาน กลับต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุส่วนมากไม่สามารถรับได้กับสภาพที่กะทันหันเกินไป เพราะเมื่อพ้นจากหน้าที่การงานแล้ว ผู้สูงอายุต้องปรับตัวใหม่จึงเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการวางแผนหรือเตรียมตัวมาก่อน

5. ปัญหาความรู้ การไม่รู้ในที่นี้หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีพื้นฐานการศึกษาต่ำ ไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพิ่มเติม ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการสำรวจสภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยของหน่วยงานต่างๆ และนักวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้รับการศึกษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาน้อย จบการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือละ 70 ยังไม่สามารถอ่านเขียนหนังสือได้ และพบว่าผู้สูงอายุไม่ได้รับข่าวสารข้อมูล ไม่ทราบว่ามีบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขจึงไม่ได้ไปขอรับบริการ การที่ผู้สูงอายุมีความรู้ที่น้อย เช่นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุขาดความรู้พื้นฐาน ขาดข้อมูลที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะด้าน

สุขภาพ อาชีพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการศึกษาน้อยเป็นอุปสรรคต่อการแสวงหาข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติม นอกจากนี้ปัญหานี้ยังมีความเชื่อมโยงให้เกิดปัญหาต่างๆ อีกมากมาย

จากการสำรวจสัมภาษณ์ประชากร สำนักงานสถิติแห่งชาติ ใน พ.ศ.2545 พบว่า ปัญหาด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุมีระดับการศึกษาน้อย โดยพบว่าร้อยละ 90.7 จบการศึกษาเพียงระดับประถมศึกษาเท่านั้น อีกทั้งยังมีอาชีพเกษตรกรรม รายได้ไม่เพียงพอ ทำให้ต้องการเลี้ยงตนเอง สุขภาพไม่ดี และต้องอาศัยตามลำพัง

เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก (2545) ได้ทำการศึกษาพบว่า ปัญหาหลักที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญอยู่นั้นประกอบด้วยประเด็นหลักๆ 4 ด้าน ได้แก่

1. ปัญหาด้านสุขภาพ โดยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีโรคที่คุกคามผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน
2. ปัญหาด้านสุขภาพจิต พบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวขนาดเล็ก จากผลกระทบเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งลูกหลาน ผู้สูงอายุต้องคิดมาก เครียด และถูกทอดทิ้งอย่างรวดเร็ว
3. ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย บางครั้งทำให้คนปรับตัวไม่ทัน เกิดความเครียด ซึมเศร้า โกรธง่าย มองโลกในแง่ร้าย
4. ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไร้ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบทและในเมืองที่ลูกหลานต้องดิ้นรนหารายได้ โดยทำงานในเมืองหลวง ซึ่งปัจจุบันยิ่งทวีความรุนแรง อันเนื่องมาจากเศรษฐกิจตกต่ำ

พรเทพ มนต์วิจิตร (2547) ได้ทำการวิจัย พบว่า ปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญอยู่ในขณะนี้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาทางการศึกษา และเมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดคือ ปัญหาทางการศึกษา เพราะหากผู้สูงอายุได้รับการศึกษาที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการ ย่อมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสติปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านคุณธรรม และด้านสังคมได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ศรณีย์ กิจเดช (2547) เสนอว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาหลายด้าน เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่มีรายได้เปลี่ยนแปลงไปและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจำนวนมาก ปัญหาทางด้านจิตใจได้แก่ การปรับตัว ความเครียด การเปลี่ยนแปลง

ทั้งร่างกายและจิตใจ สังคม ปัญหาเรื่องการไม่รู้หนังสือเนื่องจากได้รับการศึกษาน้อย และไม่มีหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาแก่ผู้สูงอายุ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุไทยโดยการสนทนากลุ่มและสรุปปัญหาของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็นได้แก่

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมถอยของสุขภาพ เช่นโรคของผู้สูงอายุ อวัยวะภายในเสื่อมถอย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดัน โรคเกาต์ โรคข้อเสื่อม โรคเอ็นเสื่อม และโรคอ่อนเพลีย เป็นต้น
2. ปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มารุมเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจค่าครองชีพสูง ปัญหาเยาวชนที่เป็นอนาคตของลูกหลาน เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เครียด ส่งผลให้เกิดโรคแก่ร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตัน เป็นต้น

จากปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุตามที่ได้เสนอนั้น สามารถสรุปได้ว่า ปัญหาของผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 2 ด้านที่สำคัญ คือ

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะเครียด กัดดันว่าห่วย และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น
2. ปัญหาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางการขาดโอกาสของศึกษา เป็นต้น

จากปัญหาที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ดังนี้

1. ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว
2. ปัญหาผู้สูงอายุ เป็นปัญหารายบุคคล การแก้ไขต้องเริ่มต้นที่ผู้สูงอายุเอง ต้องปรับทัศนคติในการดำเนินชีวิต เพื่อปรับสภาวะจิตใจ ลดปัญหาสังคม และโรคทางกายภาพบางโรคที่มีปัญหามาจากภาวะจิตใจจะลดลง เช่น โรคไม่เกรน และโรคเครียด

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3.1 ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

นีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อว่ามนุษย์มีจุดเริ่มต้นจากสิ่งเดียวกัน และมีลักษณะจิตเดิมแท้เป็นประภัสสร มีความดีงามเดิมอยู่ในตัวเอง มีความรู้สึกรักและเมตตา ต่อมมนุษย์ในสังคมทั่วไปโดยไม่มีการแบ่งแยกเพศ และวัย แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้มีจุดเริ่มต้นมาจากนักคิดผู้ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย Shrii Prabhat Painjan Sarkar โดยสอนให้ผู้เรียนมีการฝึกภาวนาแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตเข้าสู่ความสงบจนเกิดปัญญาเป้าหมายของนีโอฮิวแมนนิสคือ การแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไปอย่างรวดเร็วทางแก้ไขตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535)

1. การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love) ในใจของตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมความดีงามและความบริสุทธิ์ ความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ เกิดขึ้นจากการถูกรบกวนสั่งสอนมาแต่วัยเยาว์ การเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจต้องเริ่มต้นจากการปฏิบัติด้วยตัวเราก่อน โดยการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม ไปสู่ความรักเมตตาที่ยิ่งใหญ่ กระบวนการนี้เรียกว่า คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น เป็นการบริหารจัดการด้วยการทำสมาธิ ซึ่งเป็นการบริหารด้านจิตซึ่งมีการสร้างภาพในใจและภาวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล

2. กลุ่มพลังแห่งความรัก การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกจิตใจมองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การรวมตัวของผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้จะทำให้เกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ช่วยให้สังคมก้าวไปสู่ความสงบสุข

3. การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรัก ความเมตตา ดำเนินชีวิตแบบปกติร่วมกับคนทั่วไป แต่จิตใจที่ฝังลึกในจิตใต้สำนึกนั้นเปลี่ยนไปเป็นจิตที่เต็มไปด้วยความรักและเมตตา ขณะเดียวกันก็มีสมาธิ และความสงบในตัวเอง

อัญชลี สาลิกานนท์ (2553) ได้ให้ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสว่าเป็นแนวคิดที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เป็นอย่างดี เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมให้บุคคลที่อยู่รอบข้างเกิดความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีด้วย เมื่อจิตใจเป็นสุขจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ตามไปด้วย

สรุปได้ว่า ความหมายของแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ช่วยบุคคลดำเนินชีวิตอยู่อย่างใคร่ครวญ และมีสติมากขึ้น เกิดความรับผิดชอบที่ต้องการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เกิดความสุขที่ได้จากการให้ความรักและเมตตาที่ยิ่งใหญ่

3.2 แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส

เกียรติวอร์ด อมาตยกุล (2547) เสนอว่า หลักการหรือมนุษยนิยมใหม่ เป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาอัจฉริยภาพที่ซ่อนเร้นในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาให้มากที่สุด ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงคุณธรรมควบคู่กันไป โดยการพัฒนาคลื่นสมองจากคลื่นสมองที่สูงให้เป็นคลื่นสมองต่ำ เรา จะเกิดการผ่อนคลายและสงบ ฝึกการให้พลังด้านบวกด้วยการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำ

Acaria (1997) กล่าวว่า ร่างกายของเราเหมือนยานพาหนะในการเดินทาง ความซับซ้อน ผสมผสานของร่างกายถูกควบคุมโดยกระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อ และฮอร์โมนต่างๆ ที่มีผลต่อร่างกายในทุกๆ เรื่อง เช่น การเจริญเติบโต การเผาผลาญ การย่อย ระดับพลังงาน การสร้าง ความร้อน และกระบวนการทางเพศ รวมไปถึงจิตใจ กระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อเหล่านี้ มี ผลต่อสภาวะจิตใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความกลัว เศร้า ทุกข์ ตื่นเต้น ซึ่งถือว่าสภาวะเหล่านี้ล้วน ทำร้ายสุขภาพและความสงบสุขในใจ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้บุคคลสามารถบุคคลอยู่ร่วมในสังคมโดยมีความสุขจากการปฏิบัติสม่ำเสมอ และเลือกที่จะกระทำตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

3.3 การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส

กิจกรรมการพัฒนาคอนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้คนเราเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม (เกียรติวอร์ด อมาตยกุล, 2544) กิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตของคนเรา โดยเริ่มจากการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ของคนเรา ซึ่งหมายถึง ความสามารถทางจิตใจ อารมณ์ ที่ทำให้คนเรามีชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุขเช่นกัน ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้จะเน้นการมีความคิดด้านบวก ด้วยการพัฒนา ความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวก

มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ด้วยการคิดด้านบวก โดยความคิดด้านบวกมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์มากจนเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน คุณสมบัติข้อแรกและเป็นข้อที่สำคัญที่สุดของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงคือ การมีความคิดด้านบวก ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิด คำพูดและการกระทำทางด้านบวกก่อนคุณสมบัติข้อใดๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ และการกระทำใดๆ ถ้าทำเสมอๆ การกระทำนั้นจะกลายเป็นนิสัยของคนเรา และพฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดของคนเราความคิดด้านบวกจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการมีความฉลาดทางอารมณ์สูง โดยถ้ามีคุณสมบัติข้อนี้แล้วคุณสมบัติข้ออื่นๆ ของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงก็จะสามารถพัฒนาขึ้นได้ง่าย เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่น ความอดทน ความเคารพตัวเอง ความเคารพผู้อื่น มนุษย์สัมพันธ์ และจะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2544)

ดังนั้น กิจกรรมการพัฒนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งเน้นที่การพัฒนา EQ ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยการสร้างความรู้สึกที่ดี เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวถึงการสร้างความรู้สึกด้วยการ (Empowerment) หรือการให้ความรัก การให้พลังด้านบวก คือ ความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก ในทางตรงกันข้าม คนที่ได้รับความรักหรือได้รับพลัง ด้านบวกน้อยก็จะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกทำด้านบวกน้อย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนี้เราอาจเรียกได้ว่า การให้พลังด้านลบ (SAP) หรือการดูดพลัง คือ การใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้คนรอบข้างของเรามีพลังด้านบวกในตัวเองน้อยลง โดยกิจกรรมการให้ความรัก การให้พลังด้านบวกด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ดังนี้

- 1.1 ยิ้ม รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวกทำด้านบวก การที่เรายิ้มให้กับใครก็หมายความว่าเราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับคนๆ นั้น คนทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย มีการศึกษาน้อย จำรวย ยากจน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ต้องการที่จะได้รับเกียรติ ได้รับการยอมรับ ได้รับความเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นถ้าเรายิ้มให้กับใครก็เหมือนกับว่าเรากำลังเติมพลังให้คนผู้นั้น และที่สำคัญที่สุด เราก็มักจะได้รับรอยยิ้มกลับคืนมา ดังคำกล่าวที่ว่า รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ เราจึงควรฝึกยิ้มเสมอๆ ยิ้มบ่อยๆ และยิ้มให้กับทุกคนที่เราจะยิ้มให้ได้ และในทุกสถานการณ์ของชีวิต

1.2 ชม ในความหมายที่ถูกต้องแล้ว การชมใครหมายถึงการพูดถึงส่วนที่ดีของเขา | นั้น คนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี ซึ่งทุกคนต่างก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึงส่วนที่ดีของเราจริงๆ แล้ว คำชมเปรียบได้กับน้ำทิพย์ที่ชโลมจิตมนุษย์เราให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ เกิดพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ดังนั้นถ้าเราต้องการให้พลังด้านบวกแก่ใคร ต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับใคร เราควรที่จะหมั่นชมคนผู้นั้นอยู่เสมอๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

1.3 สบตา ดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของดวงใจ ความรู้สึกต่างๆ ของเราสามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา เมื่อมีใครมาสบตาเรา มองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ขึ้นชมในตัวเรา ให้เกียรติเรา หัวใจของเราจะรู้สึกพองโต รู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่น อยากทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและคนรอบข้าง เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเองและผู้อื่นเราควรจะมีสบตามกับคนที่เรากำลังพูดด้วยให้เป็นนิสัย หรือสบตามกับผู้พูดในขณะที่เราเป็นผู้ฟังด้วยความรู้สึกที่ดีๆ อยู่เสมอ

1.4 สัมผัส การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเรา ดังที่นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้งเพื่อการมีชีวิตรอดแปดครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังนั้น การสัมผัสก็จะช่วยให้เรากลายเป็นคนดีและมีความสุข

1.5 สวัสดิ์ เมื่ออุ้งมือทั้งสองข้างของคนเราประกบกันในท่าไหว้จะส่งพลังสูงส่ง การทักทาย และการลาจากกันของคนเรามีได้หลายวิธี เช่น การจับมือ การโอบกอด การโค้งคำนับ ฯลฯ แต่ไม่มีวิธีใดที่จะเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตัวเอง และผู้อื่นได้เท่ากับการสวัสดิ์ด้วยการไหว้แบบชาวตะวันตก เราจะรู้สึกดีเมื่อมีใครมาสวัสดิ์เรา และเราก็ควรจะสวัสดิ์ตอบกลับทุกครั้ง การสวัสดิ์จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตราของตัวเราเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและมีความเคารพให้กับตัวเองมากขึ้น การสวัสดิ์จึงเป็นวิธีง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการให้พลังด้านบวกแก่ผู้อื่นและตัวเราเอง

2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก กล่าวถึงการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (Self image หรือ Self concept) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกนี้ คือ ความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกลงไป ในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร โดยทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคติ รวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง และภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเรา จะ

เป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง โดยกิจกรรมที่ใช้จะช่วยสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก เช่น ภาพพจน์ของตัวเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ซึ่งอาจจะเหมือนหรืออาจจะแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่น ๆ รู้สึกต่อตัวเรา เราอาจจะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวเลยก็ได้ว่า เรานำความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ติดตัวเราไปตลอดเวลาไม่ว่าเราจะอยู่ในห้องน้ำ ในห้องนอน ในห้องสอย ในสนามแข่งขัน ในห้องอาหาร และในทุกๆ สถานที่ที่เราจะไป ความรู้สึกนี้จึงเป็นตัวกำหนดอารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ ด้านบวก ความรู้สึกด้านลบ หรือความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกว่าพอหรือความรู้สึกว่าไม่พอ ความทุกข์หรือความสุขของคนเราโดยตรง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ภาพพจน์ของตัวเองโดยรวมของเรา อาจจะเป็นภาพพจน์ด้านบวก เช่น ฉลาด ชยัน สวยหล่อ เชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ หรืออาจจะเป็นภาพพจน์ด้านลบ เช่น ใจ นำเกลียด ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่เก่ง เป็นคนที่ล้มเหลว เป็นคนที่ไม่ได้เรื่อง ฯลฯ คือ ความเชื่อฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร ทั้งๆ ที่ตัวเราเองจริงๆ ไม่ได้เป็นอย่างนั้นก็ได้ เช่น คนสวยที่คิดว่าตัวเองไม่สวยเนื่องจากได้รับข้อมูลที่สะสมไว้ในจิตใต้สำนึกตั้งแต่สมัยเป็นเด็ก ๆ ว่าไม่สวย คนที่คิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับตัวของเราเองนี้จะเป็นภาพปรากฏอยู่ในจิตใจ (จิตใต้สำนึก) ของตัวเองอยู่ตลอดเวลา บางคนมีภาพเป็นเงาสีดำ (ภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ) หรือ เงาสีขาว (ภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก) ติดตัวไปเสมอและในทุกๆ ความคิด คำพูดและการกระทำชีวิตของคนเราไม่ว่าจะ ด้านลบหรือด้านบวกจะเริ่มต้นจากเงาสีดำหรือเงาสีขาวที่ติดตัวเราอยู่ตลอดเวลาเอง ภาพพจน์ของตัวเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความไม่รู้จักพอ หรือความรู้สึกพอในใจของเรา

2.1 กิจกรรมการใช้คำพูดดีด้านบวกกับตัวเองและผู้อื่น ด้วยการใช้ประโยคคำพูดด้านบวก โดยการใช้คำพูดดี ๆ กับตัวเอง และการรับฟังคำพูดดี ๆ จากผู้อื่น ดังนี้...เป็นคนที่ยอดเยียม... เป็นคนที่มีความสามารถ...เป็นคนที่มีความสนใจและน่ารัก...เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองให้เป็นบวกจากคำพูดของตัวเองและคำพูดของผู้อื่น

2.2 กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการ ด้วยการใช้คำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดภาพจินตนาการ โดยการนึกภาพต่างๆ ตามที่บอกดังนี้ ...นั่งสบายๆ หลับตา หายใจลึกๆ เข้าออก 2-3 ครั้ง แล้วจินตนาการตามไป

เห็นภาพ เบอร์หนึ่ง นึกถึง น้ำ เห็นภาพน้ำทะเลที่เราเคยไปเห็นมา เห็นภาพตัวเองลอยอยู่กลางทะเล รู้สึกได้ถึงแสงแดดที่ส่องลงมากระทบตัวเรา รู้สึกได้ถึงความเค็มของน้ำทะเลที่เข้าปาก เห็นตัวเรากลายเป็นหุ่น เบอร์หนึ่ง สีดำลอยอยู่กลางทะเล เบอร์หนึ่งคือ น้ำ

เห็นภาพเบอร์สอง นึกถึง งู เห็นภาพงูตัวใหญ่สองตัว สีชมพู สดใส เลื้อยออกมาจาก
หลังบ้านของเรา เบอร์สองคือ งู

เห็นภาพเบอร์สาม นึกถึง ม้า เห็นภาพม้ามีปีก 3 ตัว ลอยอยู่บนก้อนเมฆบนท้องฟ้า
ที่กันของม้ามีเลข 3 ปักอยู่ เบอร์สามคือ ม้า

เห็นภาพเบอร์สี่ นึกถึง เสือ เห็นภาพเราใส่เสื้อสีแดงตัวโปรด ที่หน้าอกปักเลขที่ เบอร์สี่
คือ เสือ

เห็นภาพเบอร์ห้า นึกถึง วัด เห็นภาพคนไหว้พระพุทธรูป ได้กลิ่น ฐูป เทียน เห็นโบสถ์
เบอร์ห้าคือ วัด

เห็นภาพเบอร์หก นึกถึง หอย เห็นภาพเรานั่งบนหอยதாகยักษ์ตัวใหญ่มาก เบอร์หก
คือ หอย

เห็นภาพเบอร์เจ็ด นึกถึง จ้อ เห็นภาพคิงคองยักษ์ตัวใหญ่กว่าตึกเป็น 2 เท่า ตัวสีดำ มี
ขนหน้าอกสีขาว อ่อนนุ่ม เบอร์เจ็ด คือ จ้อ

เห็นภาพเบอร์แปด นึกถึง ปลา เห็นภาพปลาวาฬยักษ์ตัวใหญ่สีดำ ลอยอยู่กลาง
มหาสมุทร นั่งอยู่บนหลังปลาวาฬยักษ์ตัวนี้ ปลาวาฬพ่นน้ำสีชมพู ออกมาเปื้อนตัวเราเต็มไปหมด
เบอร์แปด คือ ปลา

เห็นภาพเบอร์เก้า นึกถึง แก้ว เห็นภาพเรานั่งแก้วที่บ้าน แล้วแก้วชาหัก เราหัวเราะ
ให้กับตัวเอง เบอร์เก้า คือ แก้ว

เห็นภาพเบอร์สิบ นึกถึงสัตว์ชนิดหนึ่ง คือ ชะนี เห็นภาพลิงผอมๆ 2 ตัว กำลังนั่งเล่น
ขนมครก ร้อง ผัวๆๆ เบอร์สิบ คือ ชะนี

ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมการสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเองได้ง่ายยิ่งขึ้น
เนื่องจากจินตนาการที่ดีจะทำให้เราคิดด้านบวกกับตัวเองได้ง่ายขึ้น จะทำให้เราสามารถ
เปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองได้ดีขึ้น

3. การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ 8-13 รอบต่อ
วินาที โดยจิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดอารมณ์ด้านบวก เกิดความสมดุล และยังช่วยให้มีอารมณ์ดี
ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการ
ผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง โดยกิจกรรมที่ใช้เพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำ
มีกิจกรรมดังเช่น

3.1 โยคะ วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานอยู่บน
หลักของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า Union หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ที่มีมาแต่โบราณ
กระบวนการฝึกโยคะเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษา

ค้นคว้าวิจัยตนเองของนักบุญ นักบวช ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึก โยคะ ก็คือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเรา (จิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบเช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความหยิ่งทะนงในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่างๆ) ที่เกิดจากการความคิดที่สั่งสมมานานอย่างไม่ถูกต้องให้กลับไปสู่จิตเดิมแท้ของคนเรา ที่มีแต่ความรักเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่งประหนึ่งว่าจิตใจของผู้ฝึกแต่ละคน เป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

โยคะ หรือ “Asanas” เรียกอีกอย่างได้ว่า “Easy Posture” (ท่าต่างๆ) เป็นท่ากายบริหารที่ง่ายๆ ท่าทางต่างๆ เหล่านี้มีรูปแบบที่แน่นอนถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งพวกโยคีได้ทำการค้นคว้าวิจัยทดลองด้วยตัวเองเป็นเวลาหลายพันปี อาสนะจึงเป็นกายบริหารที่คนทุกเพศทุกวัย สามารถฝึกฝนได้ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นของกระแสโลหิตเพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ ปรับกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ เท่านั้น แต่อาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเราสงบเบิกบานและสดใสขึ้นอีกด้วย และแน่นอน เมื่อคนเรามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น และการกระทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (Endocrine Glands) ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึก การทำโยคะจึงมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนจึงทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ

การบริหารด้วยท่าอาสนะเหล่านี้แตกต่างจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง อาสนะเป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องเราแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายเลยแต่เราจะรู้สึกกระปี้กระเป่าและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำมีร่างกายที่แข็งแรงมีจิตใจที่ ว่างเบิกบาน และที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเองไปสู่จิตสำนึกระดับสูงอันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้การเรียนรู้วิธีทำจิตใจให้สงบและการทำร่างกายให้หยุดนิ่งได้เป็นเวลานานจากการฝึกฝนโยคะ ทำให้เราสามารถควบคุมระบบกล้ามเนื้อประสาทและความสมดุลของร่างกาย ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำสมาธิ (Meditation) เป็นเวลานานๆ ซึ่งการฝึกโยคะก่อให้เกิดประโยชน์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) ดังนี้

3.2 สมาธิ กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิตของนักบวชโบราณที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิดหรือจิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามที่เราคิดซึ่งแนวคิดนี้กำลังเป็นที่ยอมรับกันอย่าง

กว้างขวางของนักจิตวิทยาสมัยปัจจุบัน กระบวนการนี้จึงเป็นการบริหารจัดการจิตใจด้วยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา ด้วยการสร้างภาพและภาวนา คำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝนบริหารจัดการจิตใจด้วยวิธีนี้เองจะทำให้แต่ละบุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองคือศูนย์กลางแห่งจักรวาล และจิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเตตากรูณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง ปรหนึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลจริงๆ

4. การมีคลื่นสมองต่ำ นักฟิสิกส์สมัยใหม่ มีความเชื่อคล้ายกันมากกว่าทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้คือ คลื่นแต่ละชนิดที่ทำงานแตกต่างกัน คลื่นแต่ละชนิดจะมีการสั่นสะเทือนของตัวเองที่แตกต่างกัน เสียงมีคลื่นการสั่นสะเทือนชนิดหนึ่ง แสงมีคลื่นการสั่นสะเทือนชนิดหนึ่ง แม้แต่สีรุ้งแต่ละสีก็มีการสั่นสะเทือนของสีแต่ละสีแตกต่างกัน

คนเราจะส่งคลื่นสมองออกมาแตกต่างกันตามสภาวะของจิตใจ เช่น ตื่นตกใจ เยือกเย็น สงบ กลัว เครียด วิตกกังวล สบายใจ ฯลฯ ชีวิตคนเราจะมีความสุขและมีประสิทธิภาพสูงขึ้นมาก ถ้าเราสามารถควบคุมคลื่นสมองของตัวเองได้

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์สามารถวัดคลื่นสมองของคนเราได้ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า EEG เครื่องมือนี้เองที่ทำให้คนเป็นจำนวนมากเริ่มยอมรับความจริงเกี่ยวกับเรื่องคลื่นสมองว่ามีหลายชนิด และสามารถแปรเปลี่ยนตามอารมณ์และความรู้สึกของคนเราดังรูปภาพข้างล่าง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

1. คลื่นเบต้า เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตใจที่สำนึกตื่นตัว มีความถี่ประมาณ 13 หรือมากกว่า 13 รอบต่อวินาที มีจังหวะที่ไม่แน่นอน ดังนั้น คลื่นเบต้าจึงเกิดจากจิตใจที่วุ่นวาย สับสนของคนเรา

2. คลื่นอัลฟา เป็นคลื่นสมองที่เกิดในสภาพของจิตใจที่สงบและมีความตื่นตัวอยู่เสมอ มีความถี่ประมาณ 8 รอบต่อวินาที โดยคลื่นสมองนี้จะมีจังหวะที่แน่นอนมีขนาดใหญ่กว่า และมีพลังงานสูงกว่าคลื่นเบต้า ในสภาวะเช่นนี้จิตใจจะสงบและมีความสมดุล แต่มีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจการงานใดๆ สูง

3. คลื่นเทต้า เป็นคลื่นสมองที่มีจังหวะช้าลงๆ และมีพลังงานสูงขึ้นๆ มีความถี่ประมาณ 4 รอบต่อวินาที โดยในขณะที่สมองส่งคลื่นเทต้า คนเราจะเกิดสร้างสรรค์ เกิดความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากตัวเอง และเกิดความปิติสุขอย่างท่วมท้น

4. คลื่นเดลต้า มีความถี่ประมาณ 1 รอบต่อวินาที ในขณะที่พลังงานจะเพิ่มสูงขึ้นพร้อมกับความปิติสุข จะเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น จนในที่สุดคลื่นสมองของเราดูเหมือนกับว่าหยุดนิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนหยุดการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับจิตใจของเราดูเหมือนจะหยุดการ

ทำงานอย่างสิ้นเชิง ความรู้สึกแบ่งแยกว่าตัวฉันหรือพวกฉันจากสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่ต่อไปอีกแล้ว

5. คลื่นคอสมิก หรือคลื่นของจักรวาล เป็นคลื่นสมองที่สั้นซ้ำแต่ละเอียดอ่อน มีพลังงานสูงขึ้นจนรวมตัวกันเข้ากับคลื่นของจักรวาลที่มีพลังงานมหาศาลที่สุด

คนทั่วไปในเวลาปกติมักจะส่งคลื่นเบต้าออกมา ซึ่งมีความถี่ของคลื่นประมาณยี่สิบเอ็ดรอบต่อวินาที เมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้นที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ กลัว เกลียด อิจฉา ตื่นเต้น ฯลฯ คลื่นสมองก็จะมีความถี่สูงขึ้นทันที ซึ่งจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีความตึงเครียดสูง มีสมาธิน้อยลง มีความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง มีภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายลดลง ฯลฯ ในทางตรงกันข้ามหากเราคลื่นสมองของเรามีความถี่ต่ำกว่าสิบเก้ารอบต่อวินาที จะมีร่างกายที่มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมาธิดี มีอารมณ์เยือกเย็น มีความคิดที่เฉียบคม มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์สูง ถ้าเราปล่อยให้คลื่นสมองของเรามีความถี่มากกว่ายี่สิบเอ็ดรอบต่อวินาทีเป็นเวลานานๆ เราจะอยู่ในสภาวะที่แพทย์ปัจจุบันเรียกว่าโรคเครียดและวิตกกังวลเป็นต้นเหตุของโรคอื่นๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อีกมากมายในสภาวะของความเครียดนี้ (คลื่นสมองมีความถี่สูงเกินกว่ายี่สิบเอ็ดรอบต่อวินาที) ร่างกายที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค จะทำงานไม่เป็นปกติ ร่างกายของคนเราจะอ่อนแอลง เชื้อโรคและไวรัสสามารถเข้าสู่ร่างกายและทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้มากมาย เช่น เป็นหวัดบ่อย เป็นโรคภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง อาการเจ็บบ่อยๆ ของนักกีฬาที่มีความเครียดสูง รวมทั้งมะเร็ง (งานวิจัยเป็นจำนวนมากแสดงให้เห็นว่ามีผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งชนิดรุนแรงเฉียบพลันเป็นจำนวนมากที่มีการสูญเสียทางจิตใจที่ยิ่งใหญ่ในช่วง 3-12 เดือนก่อนเป็นโรค) ยิ่งคลื่นสมองมีความถี่เกินสี่สิบรอบต่อวินาที เราแทบจะไม่สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ของเราได้เลย พฤติกรรมต่างๆ ของเราที่แสดงออกมาในขณะที่คลื่นสมองมีความถี่สูงๆ นั้น มักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเรามักจะรู้สึกเสียใจภายหลัง (บางครั้งก็สายไปเสียแล้ว)

เมื่อคลื่นสมองความถี่สูงๆ สามารถสร้างปัญหาต่างๆ แก่เราได้มากมายเช่นนี้ ถ้าเราสามารถควบคุมคลื่นสมองของเราให้มีความถี่ต่ำได้ ผลดีต่างๆ ก็เกิดตามมามากมาย เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมาธิสูง มีจินตภาพและความคิดสร้างสรรค์สูง มีสัมผัสที่หกสูง มีพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูง ฯลฯ จิตวิทยานีโอสวิทแมนนิสจึงมุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตนเอง คลื่นสมองของตัวเอง พร้อมทั้งเสนอแนวคิดและวิธีการที่จะทำให้เราสามารถควบคุมคลื่นสมองของตัวเอง เช่น การฝึกทำโยคะสำหรับการผ่อนคลาย การจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูด การทำสมาธิเพื่อพัฒนาคลื่นคอสมิกพลังความคิด

จินตภาพและคำพูดด้านบวกที่มีผลต่อคลื่นสมอง การบริโภคอาหารที่มีพลังชีวิตสูง ฯลฯ และเมื่อเรามีความผ่อนคลายมากขึ้น ควบคุมคลื่นสมองของเราได้ดีขึ้น เราก็จะมีความสุขมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น และสามารถที่จะทำสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่มนุษยชาติได้มากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นการจัดกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศผ่อนคลายโดยผ่านการฝึกโยคะ เต็มเกาซิกิ จุงใจโดยผ่านเสียงเพลง การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง จนสามารถมองโลกในแง่บวก และการปฏิบัติซ้ำ ๆ จะสามารถทำให้สิ่งที่ใฝ่ฝัน หรือย่ำคิดถึงเป็นจริงขึ้นมา ชะตาชีวิตสามารถกำหนดได้ด้วยความคิด

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต

4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกโดยรวมภายในตัวบุคคลที่มีต่อสภาพที่เป็นอยู่หรือสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งความพึงพอใจในแต่ละบุคคลนั้นอาจแตกต่างกันไป มีผู้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันออกไปดังนี้

Powell (1983) ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความสมดุล ระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข เมื่อใดบุคคลสามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530) ได้กล่าวถึง ความหมายของ ความพึงพอใจในชีวิต ตามแบบทดสอบของนิวการ์เดน และคนอื่น ๆ ไว้ดังนี้ 1) ความรู้สึกมีความสุข 2) ความรู้สึกว่ามีอิมมูมใจ 3) ความรู้สึกว่ามีค่า 4) ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต 5) การเห็นแง่ดีของตน 6) การมองโลกในแง่ดี 7) การเห็นแง่ดีของผู้อื่น 8) ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) (อ้างใน มารศรี นุชแสงพลี, 2532: 25) โดยทั่วไปมักหมายถึง การประเมินภาพรวมของชีวิตบุคคล หรือเป็นการเปรียบเทียบที่สะท้อนให้เห็นการรับรู้ถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างความมุ่งหวัง (Aspirations) กับสัมฤทธิ์ผล (Achievement) ของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจเป็นกระบวนการรับรู้ (Cognitive Process) แต่ความสุขแสดงถึงสภาพของความรู้สึก (Affective) หรืออารมณ์ (Mood) คำถามที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตมักรวมกลุ่มถึงกลุ่มเปรียบเทียบทั้งที่แจ่มชัด และไม่แจ่มชัด (Explicit or Implicit)

(“เปรียบเทียบกับผู้อื่น”) หรือรวมการอ้างถึงด้านเวลา (“ตลอดชีวิต” หรือ “เปรียบเทียบกับเมื่อ 2 ปีที่แล้ว”) และมักถามถึงความพอใจในมิติต่างๆ ของชีวิต

ในทัศนะของ Poitrenaud (เขมิกา ยามะรัต, 2527: 16) กล่าวถึง ความพึงพอใจไว้ว่าต้องครอบคลุมในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ชีวิตการทำงาน บุคคลต้องมีความพึงพอใจในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
2. ความรู้สึกทางอารมณ์ เช่น มีความพอใจในเรื่องของความรัก
3. ชีวิตครอบครัว หมายถึง มีความพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติสนิท
4. ชีวิตสังคม มีความพอใจในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่างๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรเป็นทางการต่างๆ
5. การใช้เวลาว่าง มีความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ เช่น งานอดิเรก

สรุปความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความมีชีวิตชีวา มองตนเองในด้านบวก และลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข

4.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

แนวคิดด้านความพึงพอใจในชีวิต มีหลายแนวคิดดังนี้

Maslow (1970) ได้กล่าวถึงมนุษย์ว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และเป็นการยากมากที่มนุษย์จะมีความพึงพอใจสูงสุด เพราะตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น เมื่อความปรารถนาหนึ่งได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้วก็จะมีความปรารถนาอื่นเข้ามาแทนที่เป็นเช่นนี้เรื่อยไป และเพิ่มความต้องการจากระดับต่ำขึ้นไประดับสูงดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physical needs) เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อน เครื่องนุ่งห่ม หรือเรียกว่า เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน
2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging needs) เป็นความต้องการทางจิตสังคม คือความต้องการความรักหรือความต้องการทางอารมณ์
4. ความต้องการเป็นที่นิยมยกย่องเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (Esteem needs) เป็นการรู้สึกในการยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก ได้แก่ การเห็นคุณค่าตนเองในเรื่องของการมีความสามารถ และความมีชื่อเสียง

5. ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จความสมหวังในชีวิต(Self actualization needs) เป็นลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์

มาสโลว์มีความเชื่อว่าบุคคลพัฒนาได้ ถ้าความต้องการในด้านต่างๆ ได้รับการตอบสนองที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจเกิดความสุข

Neugarten et.al (1961) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการประเมินชีวิตทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบันด้วยมาตรฐานของแต่ละบุคคลและยังเป็นตัวแปรที่แสดงถึงความ เป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพชีวิตอีกด้วย บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะที่ครอบคลุม องค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

1. มีความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีความสุขในกิจวัตรประจำวัน กระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และพึงพอใจในสภาพที่ตน เป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต หมายถึง มีความตั้งใจในการต่อสู้กับปัญหา ต่างๆ ในชีวิต มีความพยายาม มุมานะ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและมองปัญหาเหล่านั้นว่าเป็น ประสพการณ์ที่ดี เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการกับสิ่งที่ทำสำเร็จ หมายถึง ความรู้สึกว่าได้ทำเป้าหมายนั้นสำเร็จลุล่วงและให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ได้วางไว้

4. มีทัศนคติที่ศรัทธาทางบวก หมายถึง การรับรู้ตนเองในทางบวกทั้งทางด้านร่างกายและ จิตใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญต่อผู้อื่นมีความพร้อมที่จะ เผชิญกับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงชีวิต

5. มีอารมณ์แจ่มใส หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี อยู่กับความจริง มีการเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนในทางบวก อารมณ์ดี พยายามในเหตุการณ์ปัจจุบัน แสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความสุข เช่น การยิ้ม หัวเราะ

Flanagan (1978) ได้รวบรวมองค์ประกอบที่ชาวอเมริกาคิดว่า เป็นลักษณะของความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ต่าง ๆ จากกลุ่มตัวอย่าง 3,000 คน ที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติและศาสนา ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นปัจจัย 5 ด้าน ได้แก่

1. ความสมบูรณ์ทางด้านกายภาพ ได้แก่ การมีอาหาร ที่อยู่อาศัย ทรัพย์สินเงินทอง การมี สุขภาพที่ดี และมีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต

2. สัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ มีสัมพันธภาพกับคู่สมรสหรือคู่รักมีบุตรหลานและเลี้ยงดู บุตร สัมพันธภาพกับบิดามารดา รวมทั้งสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว มีสัมพันธภาพกับเพื่อน

3. กิจกรรมในสังคม ได้แก่ กิจกรรมช่วยเหลือหรือส่งเสริมผู้อื่น ในรูปที่กระทำเป็นส่วนตัว หรือเป็นสมาชิกองค์กร กลุ่มอาสาสมัคร กิจกรรมในท้องถิ่นและในหน่วยงานของรัฐ

4. การพัฒนาและตอบสนองความต้องการของตนเอง ได้แก่ การเรียนรู้เพื่อเพิ่มการเข้าใจชีวิตให้มากขึ้น การมีวุฒิภาวะสูงขึ้น ยอมรับในข้อจำกัดของคน สามารถตัดสินใจและวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาและทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก

5. สันทนาการ ได้แก่ การเข้าสังคม มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลใหม่ๆ ได้ทำกิจกรรมที่ได้รับความสนุกสนาน เช่น ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง เล่นเกมส์ต่าง

จากแนวคิดข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิต คือ การปรับตัวของบุคคล ให้หลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข มองโลกในแง่ดี

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต

1. **เพศ** เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่ และในสังคมไทยเพศชายเป็นผู้ที่สังคมกำหนดให้เป็นผู้นำครอบครัว ส่วนเพศหญิงมีบทบาทเป็นแม่บ้าน เมื่อถึงวัยสูงอายุไม่สามารถทำงานได้เช่นเดิม เนื่องจากการเสื่อมสภาพของร่างกายหรือจากการเกษียณอายุ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาท หน้าที่ และลักษณะกิจกรรม และจากการที่เพศชายได้รับความเคารพนับถือและยกย่องจากสังคม จึงทำให้เพศชายมองเห็นตนเองมีคุณค่า (Self-esteem) มากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้เพศหญิงมีความรู้สึกว่ามีขีดความสามารถด้านร่างกายต่ำกว่าเพศชาย และมีการปรับตัวได้ยากกว่า รวมทั้งเพศหญิงมีระดับการพึ่งพาผู้อื่นและมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวันมากกว่าเพศชาย (Hanlon and Pickett, 1984)

2. **ระดับการศึกษา** การศึกษาเป็นการจัดประสบการณ์ชีวิตช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตในทุกด้านให้กับบุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ (สมจิตต์ สุวรรณทัศน์ และนิภาพ มนูญปิจุ, 2525) ระดับการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับชนิดของอาชีพ รายได้ ค่านิยม อัตมโนทัศน์ รวมทั้งการปรับตัวของบุคคล กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานดีกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ และผู้ที่มีอาชีพมั่นคง มีรายได้แน่นอน สามารถเก็บออมไว้ในยามสูงมีอำนาจการซื้อสูง และบุคคลที่มีการศึกษาสูงจะตระหนักถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหา มีความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี รู้จักใช้ความรู้และทักษะในการแก้ไขปัญหา อันนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต

3. สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากสถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิธีการดำรงชีวิต ในแง่ที่ว่ากลุ่มคนโสด หม้าย หรือแยกกันอยู่ มักขาดผู้ปลอบโยนให้กำลังใจ ตรงข้ามกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสอยู่ด้วย จะทำให้ผู้สูงอายุมีคู่คิดมีเพื่อนแท้ที่คบได้อย่างสนิทใจ ไม่รู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยว คู่สมรสจะเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ ปลอบโยน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจที่มีเพื่อนวัยใกล้เคียงกันเป็นที่ปรึกษา รู้สึกมั่นคงในชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิต (Robert and Krouse, 1988)

4. อาชีพครั้งสุดท้าย อาชีพครั้งสุดท้ายหมายถึง ชนิดของงานหรือลักษณะการประกอบอาชีพครั้งสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี ซึ่งเป็นตัวแปรอีกตัวหนึ่งของปัจจัยทางชีวสังคมของผู้สูงอายุ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีลักษณะแตกต่างกัน

เบอร์กฮอน, เซฟเฟอร์ และคนอื่นๆ (ประภาพร จินันทุยา, 2536 อ้างถึงใน Berghon, Schafer and others, 1981) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีอาชีพในลักษณะที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะมีการวางแผนหรือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่า และสามารถปรับตัวหรือยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาทภายหลังเกษียณอายุได้ ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตภายหลังเกษียณอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่เคยมีอาชีพก่อนการเกษียณอายุในลักษณะที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของเอลเวล (อัมพา วรวิวัฒน์ชัย, 2532) ที่ศึกษาถึงการสูญเสียบทบาทหน้าที่การทำงานว่ามีผลโดยตรงต่อบุคคลที่เกษียณอายุหรือไม่ ทั้งด้านรายได้ สุขภาพ และสภาพสังคม พบว่า การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่เกษียณเฉพาะคนเท่านั้น เช่น ผู้ที่เคยทำงานในตำแหน่งสูง (White Collar) มีความพึงพอใจในการเกษียณจากงานมากกว่าผู้ที่ทำงานตำแหน่งต่ำ (Blue Collar) เช่นเดียวกับงานวิจัยของเขมิกา ยามะรัต (2527) พบว่า ผู้ที่เกษียณที่มีตำแหน่งหน้าที่การทำงานสูงมีความรับผิดชอบมาก จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การทำงานต่ำกว่า

นอกจากนั้น ลักษณะอาชีพก่อนเกษียณอายุยังมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย ทั้งนี้จากการศึกษาของ ประภาพร จินันทุยา (2536) พบว่า ผู้ที่เคยประกอบอาชีพรับราชการหรือทำงานในรัฐวิสาหกิจ มีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพอิสระที่ไม่ได้รับราชการหรือทำงานในรัฐวิสาหกิจ เช่น อาชีพค้าขาย ธุรกิจ อุตสาหกรรม รับจ้าง แม่บ้าน เป็นต้น ทั้งนี้เป็นเพราะผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพรับราชการในทำงานรัฐวิสาหกิจ มีความรู้สึกที่อายุเป็นตัวเลขบทบาทในทันทีทันใดเมื่อมีอายุครบ 60 ปี ซึ่งเป็นการถูกลดบทบาทที่เคยปฏิบัติหน้าที่การทำงานวันละไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง แต่สำหรับผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพอิสระนั้นไม่ต้องถูกปลด

เกษียณ บทบาทต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงไปบ้างซึ่งก็เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป และอาจเป็นไปได้ว่าอาชีพอิสระ เช่น กิจการส่วนตัวต่างๆ อาจมีรายได้ที่สูงกว่า มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพอิสระ มีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพราชการหรือทำงานรัฐวิสาหกิจ สอดคล้องกับแนวคิดของอัมพล สุอำพัน (2531) แสดงให้เห็นว่าผู้ทำงานราชการหรือทำงานรัฐวิสาหกิจมักเป็นผู้ที่มีตำแหน่งการงานที่มั่นคงถาวร อยู่ในระดับค่อนข้างสูงเมื่อก่อนเกษียณอายุ แต่เมื่อต้องหยุดงานเพราะเกษียณอายุ จะทำให้รู้สึกว่าการที่รายได้ลดลง รู้สึกอายน่า เสียวหน้า ไร้สมรรถภาพ ว้าเหว่ และซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีภาวะสุขภาพจิตภายหลังเกษียณอายุต่ำลง ดังนั้น ลักษณะอาชีพครั้งสุดท้ายจึงน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องและส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นผลการศึกษาของไพโรส และวอล์คเกอร์ (ประภาพร จินนุทยา, 2536 ; อ้างถึงใน Price and Walker, 1978) ที่พบว่า ลักษณะอาชีพก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจภายหลังเกษียณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. รายได้ จากแนวความคิดพื้นฐานตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow) กล่าวว่า ความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ฯลฯ เป็นพื้นฐานที่มาก่อนความต้องการอย่างอื่น ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะได้รับการตอบสนองได้ต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐาน อันได้แก่ รายได้ ดังนั้นรายได้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในด้านการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลอย่างยิ่ง และรายได้เป็นตัวกำหนดให้ความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน (Burckhardt, 1985)

รายได้ หมายถึง ปริมาณเงินที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นประจำในแต่ละเดือน ซึ่งอาจได้รับจากเงินบำนาญ จากการทำงาน จากบุตรหลาน หรือค่าเช่าทรัพย์สิน เป็นต้น รายได้นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ที่จะสนองความต้องการในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุได้ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน ที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง การหาซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวกและความสุขของตน และยังเป็นปัจจัยตัวหนึ่งในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วย รายได้จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้ (Hogstel, 1981) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เคยมีรายได้จากการทำงาน เมื่อไม่มีงานทำหรือเกษียณอายุ รายได้อาจลดน้อยลง เช่น ผู้สูงอายุอเมริกันประมาณ 25% ที่ได้รับเงินต่ำกว่ารายได้ที่เคยได้กว่า 50% และผู้สูงอายุในโปแลนด์ได้รับประมาณครึ่งหนึ่งของรายได้ที่เคยได้ก่อนเกษียณอายุ และผู้สูงอายุในสหภาพโซเวียตทุกคนได้ไม่ต่ำกว่า 35% ของรายได้ที่เคยได้รับ (Palmore and Luikanrt, 1972)

ทิซซู (Tissue, 1972) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่อยู่ในสภาพที่ยากจน หรือเกือบจะยากจน ซึ่งมีชีวิตอยู่อย่างเคร่งครัดอยู่ในโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่ตนเองลำบาก นอกจากนั้น ซีโนเดอร์ และสตริบ (Atchley, 1976; cited in Schneider and Strieb, 1971) พบว่า ผู้สูงอายุบางคนเมื่อออกจากงานแล้ว มีรายได้น้อยลงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องกลับไปทำงานใหม่ ดังนั้นรายได้ ที่ผู้สูงอายุได้รับน้อยลงจึงอาจทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการดำรงชีวิต ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ความพึงพอใจชีวิตต่ำลงได้

ครานดอลล์ (Crandall, 1980) กล่าวว่า เนื่องจากผู้สูงอายุมีทรัพย์สินและการเก็บออมที่จำกัด มีโอกาสทำงานน้อย และการประกันสังคมที่ไม่เพียงพอ เมื่อปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ มารวมกับภาวะค่าครองชีพที่สูงขึ้น ภาวะเงินเฟ้อ และการขึ้นภาษี ผู้สูงอายุ พบว่า รายได้ที่เคยอยู่ได้อย่างสบายแต่ก่อนนั้น เดียวนี้แทบจะไม่เพียงพอ รายได้ที่ลดลงอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก จำนวนเงินที่ผู้สูงอายุมีอยู่จะสามารถกำหนดความยืนยาวของชีวิตได้ เพราะจะส่งผลไปถึงปัจจัยด้านสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุจะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด สะดวกและปลอดภัย

เมื่อผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำนอกจากจะมีผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว มีผลทำให้การติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนและเพื่อนบ้านถูกจำกัดตามไปด้วย บลู (Wook and Robertsen, 1978; cited in Blau, 1973) กล่าวว่าหลังจากเป็นหม้ายหรือเกษียณ ผู้สูงอายุต้องการความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความต้องการและความสนใจร่วมกัน แต่ในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นบางครั้งต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัย เพราะมิตรภาพขึ้นอยู่กับการแลกเปลี่ยนทางสังคมด้วยความสมัครใจระหว่างผู้ที่เท่าเทียมกัน

6. สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง สภาพความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุ คู่สมรส บุตรหลาน หรือญาติที่อาศัยอยู่ร่วมกัน สภาพความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ที่สมาชิกในครอบครัวที่มีต่อกัน เช่น การที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานได้รับการยกย่องและความสำคัญจากครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข คือ ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน เป็นต้น (สุรกุล เจนอบรม, 2534) ในสังคมทั่วไปถือว่าครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นสังคมกลุ่มแรกที่คนเราต้องเผชิญตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเสียชีวิต หน้าที่ของครอบครัวมีหลายประการ เช่น สร้างสรรค์สมาชิกใหม่ สนองความต้องการทางเพศ เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เจริญเติบโตในสังคม ดูแลผู้สูงอายุ ให้ความรักความอบอุ่น ซึ่งเป็นแหล่งที่สมาชิกในครอบครัวได้ความรักและอบอุ่นอย่างบริสุทธิ์ใจ ครอบครัวเป็นแหล่งให้

กำลังใจและปลุกปลอบใจ เพื่อให้บุคคลสามารถผ่านอุปสรรคได้ ครอบครัวจึงเป็นแหล่งที่ให้ทั้งความรัก ความคุ้มครองและความมั่นคงทางด้านจิตใจแก่สมาชิก (Ever et.al., 1985)

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ มีแนวคิดตามทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ซึ่งให้ความสำคัญของกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับชีวิตมนุษย์ นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข ความภาคภูมิใจในตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต เมื่อสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทั้งกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ (Palmore, 1968; Lemon, Bengtson and Peterson, 1972) และการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอนี้ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาบทบาทและสถานภาพทางสังคมไว้ได้ในระดับหนึ่ง มีผลทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีการปรับตัวดีและมีความพึงพอใจในชีวิต (Wolk and Telleen, 1971; Barrow and Smith 1979; Markides and Martin, 1979) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมส่วนบุคคล กิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นนอกครอบครัวหรือในสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในสังคม และช่วยลดหรือกำจัดความกดดัน ความรู้สึกวิตกกังวล และความไม่พอใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมและเศรษฐกิจในทางที่เสื่อมถอยให้หมดไปได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ชี้ถึงความพึงพอใจในชีวิต (Hanvighurst, 1968; Palmore and Luikart, 1972; Lawton, 1985) นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ทั้งภายในและนอกครอบครัวหรือในสังคมจะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและมีความผูกพันทางจิตใจที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นประสบการณ์ของบุคคลอันมีผลให้บุคคลมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ดังนั้นการมีส่วนร่วมในสังคมจึงทำให้เกิดผล 3 ประการคือ

1. สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of Belonging)
2. ความศรัทธาในตนเอง (Self Reliance)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confiffence)

ความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน นักจิตวิทยาถือว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคมเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพจิต และความสามารถในการปรับตัวของบุคคลนั้นอย่างหนึ่ง (Burgess and other, 1949) สอดคล้องกับแนวคิดของนักสังคมวิทยา ซึ่งได้ให้ความสำคัญต่อกิจกรรมทางสังคมถือว่าเป็นหลักชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมทางสังคม ยิ่งมีกิจกรรม

มากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น (เพ็ญแข ประจวบจันท์, 2534) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตเมื่อยังสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จากที่เคยทำมาแล้ว ในช่วงวัยกลางคนไว้ได้มากและนานเท่าที่ตนจะทำได้ การลดหรือถูกจำกัดบทบาทและกิจกรรมต่างๆ ในสังคม จะเป็นการคัดค้านกับความต้องการทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะพยายามต่อต้านหรือหากิจกรรมใหม่มาทดแทนกิจกรรมที่สูญหายไป เพื่อรักษาทัศนคติ และวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไว้ (Harvighurst, 1968; Lemon, Bengston and Peterson, 1972)

การมีส่วนร่วมในสังคมมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ มีทฤษฎีสันับสนุนในเรื่องการมีส่วนร่วมในสังคมที่สำคัญคือ

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้มีรากฐานจากการศึกษาของคาเวน และคนอื่นๆ (Cavan and other, 1949) ฮาร์วิกเฮิสต์ กับ อัลเบเรชท์ (Harvighurst and Albrecht, 1953) และได้รับการแก้ไขปรับปรุงโดยเลมอน เบนท์สัน และปีเตอร์สัน (Lemon, Bengston and Peterson, 1972) โดยแบ่งกิจกรรมทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) และกิจกรรมที่กระทำตามลำพัง (Solitary) มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) เป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ทั้งในครอบครัวและสังคม ไม่มีการกำหนดรูปแบบของเวลาในการปฏิบัติที่แน่นอน กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือผู้อยู่ใกล้ชิดอื่นๆ ญาติเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้มาน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตและความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน รวมทั้งมักมีพฤติกรรมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Bengston and others, 1977) และเมื่อมีกิจกรรมร่วมกันมากขึ้นก็จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพิ่มมากขึ้นด้วย (Revicki and Mitchell, 1990) ตัวอย่างของกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้องหรือเพื่อน การเป็นที่ปรึกษาแก่บุตรหลาน การช่วยทำงานบ้านหรืออบรมเลี้ยงดูหลานและการทำงานต่างๆ เพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจของครอบครัว กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบจึงให้ประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุและครอบครัว

กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมในองค์กรต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน เช่น ศูนย์บริการทางสังคม สมาคมและชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยเจ้าหน้าที่องค์กรและผู้สูงอายุร่วมกันกำหนดและจัดขึ้น ซึ่งมีรูปแบบที่แน่นอนชัดเจน

กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว ซึ่งผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับหรือข้อตกลงขององค์กรนั้นๆ ที่ถูกจัดขึ้นก็เพื่อประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงอายุ ครอบครัวและสังคม ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกาย จะช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีภาวะสุขภาพกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ รวมทั้งในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันจะมีการพูดคุยสังสรรค์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนอาจให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้การมีเพื่อนอายุรุ่นเดียวกันและได้สนทนาในเรื่องที่อยู่ในความสนใจของคนวัยเดียวกัน อาจจะช่วยขจัดความเหงา ซึมเศร้า วิตกกังวล และให้กำลังใจในการมีชีวิตรอดต่อไป และรู้สึกว่าคุณค่าไม่เป็นภาระของครอบครัว สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความรู้ความสามารถและมีสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจสูง ยังต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่ทำประโยชน์แก่สังคม เช่น กิจกรรมการเป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ต่อสังคมส่วนร่วม เป็นต้น

กิจกรรมที่กระทำตามลำพัง (Solitary Activity) เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ตามลำพังคนเดียว โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจและพอใจอย่างสงบเงียบ เช่น การทำงานอดิเรกหรือการเดินเล่น เป็นต้น ผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมประเภทนี้ คือ สุขภาพและความเพลิดเพลิน

สรุปได้ว่า การจัดแบ่งกิจกรรมตามแนวคิดของเลมอนและคนอื่นๆ มีกิจกรรมภายในครอบครัว กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมส่วนบุคคล

เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรมย่อมทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ทั้งสิ้น และยังมีประโยชน์ต่อครอบครัวด้วย ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติกิจกรรมได้จะเป็นการบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังมีความสามารถ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนยังมีความสำคัญมีคุณค่า สามารถแสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และผู้สูงอายุบางรายได้ผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ

สรุปได้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุประเภทใดก็ตามจะให้ประโยชน์และส่งเสริมผู้สูงอายุทางใดทางหนึ่งเสมอ อาจเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือเศรษฐกิจ หรืออาจกล่าวได้ว่าระดับของกิจกรรมต่างๆ สูง มีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขในชีวิต (Larson, 1978)

ตอนที่ 5 ทฤษฎีแอนดราโกจี

5.1 ความหมายของผู้ใหญ่

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2538 ให้ความหมายไว้ว่า ผู้ใหญ่ คือ คนที่มีอายุมาก บุคคลที่มีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์แล้ว คนที่เป็นหัวหน้าในการทำงาน บุคคลชั้นผู้บังคับบัญชา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2538)

นอกจากคำนิยามตามพจนานุกรมแล้ว ยังมีความหมายของผู้ใหญ่ที่มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย มีการให้ความหมายที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับกิจกรรมและหน้าที่เฉพาะของหน่วยงานนั้นๆ เช่น ทางกฎหมายถือว่าผู้ใหญ่ คือ ผู้ที่มีอายุครบ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป

นักวิชาการที่ได้ใช้วิธีการพิจารณาความเป็นผู้ใหญ่โดยไม่ใช้อายุเป็นเกณฑ์ เช่น

Knowles (1980) อธิบายว่า การตัดสินใจว่าบุคคลจะเป็นผู้ใหญ่หรือไม่นั้น สามารถพิจารณาได้จากปัจจัย 2 ประการ คือ 1) ผู้ที่มีพฤติกรรมและบทบาททางสังคมที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ 2) ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) หรือการรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่

อาชัญญา รัตนอุบล (2551) ให้ข้อสรุปว่า ผู้ใหญ่ คือ ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญาตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ตามวัยที่เหมาะสมของตน

สำหรับจิตวิทยาพัฒนาการ วัยผู้ใหญ่นับเป็นช่วงระยะเวลาที่ยาวนานมาก คือ เริ่มตั้งแต่การสิ้นสุดวัยรุ่นที่มีอายุประมาณ 20 ปีขึ้นไป วัยนี้จัดว่ามีพัฒนาการที่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่า เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะเต็มขั้นแล้ว ระยะวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลานาน นับตั้งแต่สิ้นสุดวัยรุ่น ประมาณอายุ 20 ปีไปจนถึงสิ้นสุดชีวิตนับเวลาโดยเฉลี่ยราวๆ 50-60 ปี (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547)

5.2 ลักษณะของผู้ใหญ่

นักการศึกษาได้กล่าวถึงคุณสมบัติที่เป็นลักษณะของผู้ใหญ่ ดังนี้

Knowles (1980) ได้กล่าวถึงวิธีตัดสินว่าใครเป็นผู้ใหญ่หรือไม่นั้น ก็คือ 1) ผู้ที่มีพฤติกรรมและบทบาททางสังคมเหมาะสมเป็นผู้ใหญ่ และ 2) ผู้ที่มีมโนภาพต่อตัวเองว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว

Brookfield (1986) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้เรียนผู้ใหญ่ไว้ ดังนี้ 1) ผู้ใหญ่ไม่ใช่ผู้ที่เพิ่งเริ่มเรียนรู้ แต่เป็นการเรียนรู้ตลอดเวลาของช่วงชีวิต ตลอดช่วงของการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนา

ของผู้ใหญ่จะมีการเรียนรู้ตลอดเวลา 2) ผู้ใหญ่นำประสบการณ์และคุณค่าของตนเองมา กำหนดการเรียนรู้ ประสบการณ์ของผู้ใหญ่จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และเป็นทรัพยากรในการ เรียนรู้อย่างมากสำหรับผู้ใหญ่ 3) ผู้ใหญ่มาเรียนตามความสนใจ จะเรียนรู้ได้ดีในเรื่องที่ตนเอง สนใจ 4) ผู้ใหญ่นำความคาดหวังมากำหนดกระบวนการเรียนรู้ และ 5) ผู้ใหญ่สนใจที่จะเรียนรู้เพื่อ นำไปปรับปรุงพัฒนาชีวิตตนเองและครอบครัว

อาชัญญา รัตนอุบล (2540) กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของผู้ใหญ่ ไว้ดังนี้ 1) ผู้ใหญ่จะเป็น ผู้ที่มีการรับรู้ต่อตนเองในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การชี้แนะและพึ่งพาตนเอง 2) ผู้ใหญ่สะสมประสบการณ์ต่างๆ ไว้มากมายที่เป็นทรัพยากรแห่งความรู้ที่มีคุณค่า 3) ผู้ใหญ่มี ความพร้อมที่จะเรียนโดยมุ่งหวังเพื่อพัฒนาตนเองเป็นสำคัญ 4) ผู้ใหญ่ต้องการนำความรู้ที่ได้ไป ใช้ประโยชน์ได้ทันต่อที่ต่อการแก้ปัญหา 5) ผู้ใหญ่มีศักยภาพและความสามารถที่จะเรียนรู้ 6) ผู้ใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และ 7) ผู้ใหญ่จะตอบสนองต่อแรงจูงใจภายนอกน้อยกว่า แรงจูงใจภายในตนเอง

เชียรศรี วิวิธสิริ (2543) ได้แสดงทัศนะเรื่องลักษณะของผู้ใหญ่ไว้ 11 ประการ คือ

1. มีความเป็นอิสระแก่ตนเองและพึ่งตนเอง
2. สามารถสนองตอบต่อเหตุการณ์และภาวะแวดล้อมได้ถูกต้องโดยอาศัยสติปัญญา การเรียนรู้และประสบการณ์ในอดีต
3. คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง หากทำสิ่งใดให้ผู้อื่นได้จะรู้สึกพอใจ
4. ปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม
5. มีความปรารถนาที่จะเผชิญความจริง
6. มีความอดทนและเข้าใจว่าแต่ละคนมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน
7. ต้องการใช้ความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด
8. สามารถแก้ไขปัญหและอดทนต่อความผิดหวังได้
9. มีแผนระยะยาวเป็นสิ่งกระตุ้นในการดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ
10. สามารถควบคุมแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้
11. มีความเต็มใจที่จะเสียสละถ้าหาญที่จะรับผิดชอบต่อส่วนรวม

จากลักษณะของผู้ใหญ่ที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน อย่างมาก มีประสบการณ์ และภูมิหลังที่ต่างกัน ถ้าผู้สอนมีความเข้าใจในคุณลักษณะเหล่านี้ ก็จะช่วยให้ออกแบบกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

5.3 ความหมายการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

องค์การยูเนสโก ได้ให้คำอธิบายว่า การศึกษาของผู้ใหญ่ เป็นกระบวนการจัดบริการ การศึกษาทุกรูปแบบที่นอกเหนือจากการเรียนตามหลักสูตรปกติ ส่วน ปฐม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นหรือจัดให้มีขึ้นสำหรับประชาชนวัยผู้ใหญ่ ตามความหมายศาสตร์การศึกษาผู้ใหญ่ (Andragogy) ซึ่ง Knowle (1980) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ ยึดปัญหาของผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยเนื้อหาเน้นการพัฒนาศักยภาพระดับบุคคลและกลุ่ม เทคนิคการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้ผู้ใหญ่ได้สำรวจความต้องการของตนเอง วางเป้าหมายของตนเอง มีส่วนรับผิดชอบจัดประสบการณ์รวมทั้งประเมินการเรียนรู้ต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนรากฐานหลักการและความเชื่อ 4 ประการ ที่ต่างจากการศึกษาของเด็ก คือ

1. ผู้ใหญ่มีมีโนทัศน์รับรู้ต่อตนเองจากฟังพาผู้อื่นเป็นผู้ชี้นำตนเอง
2. ผู้ใหญ่จะสะสมประสบการณ์ความรู้ นับเป็นแหล่งวิทยาการที่มีคุณค่า เปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นประสบการณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่หลายประการคือ
 - 2.1 ผู้ใหญ่สามารถแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์กับผู้อื่น ขยายโลกทัศน์ ดังนั้น จึงเป็นแหล่งวิทยาการสำคัญในการเรียนรู้
 - 2.2 ผู้ใหญ่มีประสบการณ์เดิมเป็นพื้นฐาน และสามารถนำประสบการณ์เดิมนี้อไปสัมพันธ์กับประสบการณ์ใหม่จึงทำให้ประสบการณ์ใหม่มีความหมายมากขึ้น
 - 2.3 ผู้ใหญ่มีลักษณะฝักกับความเคยชินประสบการณ์เดิมจึงเปลี่ยนยาก
3. มีความพร้อมที่จะเรียน เมื่อมีความต้องการนำไปแก้ปัญหาในชีวิตจริง ทั้งในครอบครัวและการทำงาน
4. มีแนวโน้มต่อการเรียนรู้ เพื่อนำความรู้ไปใช้ทันทีโดยเร็ว มองเห็นคุณค่าของเวลา ยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นผลที่เกิดจากทฤษฎีและมโนทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เน้นการสอนซึ่งใช้กับเด็ก มาเป็นจุดเน้นที่ การเรียนรู้ให้เห็นว่า ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง การจัดการศึกษาในผู้ใหญ่เน้นให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้แทนที่จะมุ่งไปที่วิธีการสอนเหมือนเด็กๆ โดยคำนึงถึงความพร้อมไม่ว่าเป็นด้านร่างกาย อารมณ์สังคม สติปัญญาของผู้ใหญ่ หลักความต้องการในขั้นพื้นฐานในแต่ละคน หลักของการเสริมแรงทั้งทางด้านบวก เช่น การให้รางวัล การชมเชย ส่วนด้านลบเช่น การลงโทษ เป็นต้น และหลักในการรับรู้โดยผ่านอวัยวะสัมผัสโดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้ใหญ่ในการแปรความหมายสิ่งที่สัมผัสและรับรู้ออกมาได้ว่าเป็นสิ่งใด มีความหมายอย่างไร

สรุปการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ อยู่บนพื้นฐานการชี้แนะตนเอง และสามารถนำประสบการณ์ที่มีอยู่มาเป็นแหล่งความรู้ เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดผลสูงสุดต่อการพัฒนาตนเองในทุกด้าน และสามารถสนองความต้องการได้ทันที

5.4 ความสำคัญของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การศึกษาผู้ใหญ่ เป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาในศตวรรษที่ 21 ตามที่องค์กรยูเนสโก มีบทบาทนำการประชุมระดับโลกด้านการศึกษาผู้ใหญ่ ในรอบ 10 ปีของการประชุม Fifth International Conference ในปี 1995 ที่ Free and Hanseatic City of Hamburg ได้ยืนยันชัดเจนว่า มีเพียงการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนเท่านั้น ที่ทำให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน และเป็นธรรมชาติ เป็นเงื่อนไขให้ประชาชนมีส่วนร่วมโดยให้การศึกษาผู้ใหญ่เป็นกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดที่จะพัฒนาความสามารถของผู้ใหญ่ เพิ่มความรู้ และปรับปรุงคุณสมบัติเพื่อการประกอบอาชีพที่ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นรวมถึงการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัยในกลุ่มผู้เรียนผู้ใหญ่ และให้ความสำคัญกับการ ลงมือปฏิบัติเป็นพื้นฐาน ทั้งนี้การศึกษาผู้ใหญ่มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ การพัฒนาความเป็นอิสระในตัวเอง และมีสำนึกที่ดี ทำให้บุคคล สังคมสามารถที่จะควบคุมอนาคต และสังคมตนเอง เผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ได้บนพื้นฐานวัฒนธรรม ค่านิยม และประสบการณ์ของคนในสังคมเอง พร้อมทั้งในที่ประชุมมีข้อเรียกร้องให้ องค์กรยูเนสโก มีบทบาทนำในการส่งเสริมการศึกษาผู้ใหญ่เข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบการเรียนรู้ของคนทุกหน่วยงานทุกชุมชน สังคม และการให้ความสำคัญในการที่จะเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่จะเกิดขึ้นได้นั้น องค์กรประกอบในการเรียนรู้จะต้องมีลักษณะของการที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการเรียนรู้ทั้งในด้านความรู้สึกและความนึกคิด และการเรียนรู้จะต้องเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเอง ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่จะได้รับการกระตุ้นชักจูงจากภายนอกก็ตาม แต่ผู้เรียนผู้ใหญ่จะต้องรู้สึกว่าเป็นผู้แสวงหาความรู้และเข้าใจขึ้นเองการเรียนรู้จนถึงจะกระจายแทรกซึมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม เจตคติและบุคลิกภาพของผู้เรียนได้ (อุ้นตา นพคุณ, 2527)

5.5 ทฤษฎีสำคัญในการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

การพัฒนาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เกิดขึ้นภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งการวิจัยในเรื่องนี้ส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา และในขณะเดียวกันในยุโรป ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้เกิดขึ้นจากการใช้ศัพท์คำว่า Andragogy ซึ่งถูกนำมาใช้ให้แตกต่างจากทฤษฎีการเรียนรู้ของเด็ก หรือที่เรียกว่า Pedagogy การใช้คำศัพท์ Andragogy ได้ถูก

นำมาใช้โดย Malcolm Knowles ผู้ซึ่งพัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ให้เป็นระบบระเบียบที่ชัดเจนขึ้น (อาชัญญา รัตนอุบล, 2540)

Andragogy อาจกล่าวได้ว่า เป็นคำเฉพาะของการเรียนและการสอนผู้ใหญ่ ก่อนที่ Malcolm Knowles เผยแพร่คำนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา Knowles พบว่า มีการใช้คำนี้อยู่บ้างแล้วในทวีปยุโรปตั้งแต่ปี 1833 งานเขียนของ Knowles ที่เผยแพร่ตั้งแต่ปี 1968 เป็นต้นมานั้น แนะนำให้นักการศึกษาผู้ใหญ่ได้รู้จัก และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางจากนั้นเป็นต้นมา จนอาจมีบางส่วนของนักการศึกษาผู้ใหญ่ที่ยอมรับ Andragogy ว่าเป็นทฤษฎีของการศึกษาผู้ใหญ่ (Theory of Adult Education) อย่างไรก็ตามในระยะหลังมีผู้ตั้งข้อสงสัยและมีข้อโต้เถียงศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) หลายประการ มีบ้างที่เสนอให้เห็นข้อจำกัดของ Andragogy (Merriam and Brockett, 1997)

หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. ควรพิจารณาและให้ความสำคัญกับแรงจูงใจในการเรียน (Motivation to learn) นั่นคือ บุคคลจะเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากมีความต้องการในการเรียนสิ่งนั้น ๆ
2. สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ (Learning Environment) ต้องมีความสะดวกสบาย เหมาะสมตลอดจนได้รับความไว้วางใจและการให้เกียรติผู้เรียน (Trust and Respect)
3. ควรคำนึงถึง ความต้องการในการเรียนของแต่ละบุคคลและรูปแบบของการเรียนรู้ (Learning Style) ที่มีความหลากหลาย
4. ต้องคำนึงถึง ความรู้เดิมและประสบการณ์ (Experience) อันมีคุณค่า
5. ควรได้พิจารณาถึงการดูแลและให้ความสำคัญกับเนื้อหาและกิจกรรมในการเรียนรู้ (Learning Content and Activities)
6. ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาที่สอดคล้องกับความจริง (Realistic Problems) และนำการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหา
7. ต้องให้การเอาใจใส่กับการมีส่วนร่วมทั้งทางด้านสติปัญญาและทางด้านร่างกาย ในการจัดกิจกรรมเรียนรู้
8. ควรให้มีเวลาพอเพียงในการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ๆ การฝึกทักษะใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
9. ให้โอกาสในการฝึกภาคปฏิบัติจนเกิดผลดีหรือการนำความรู้ไปประยุกต์ได้
10. ให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพ หรือ สมรรถภาพในการเรียนรู้จนกระทั่งเขาได้เห็นถึงความก้าวหน้าที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

11. บุคคลจะเชื่อมั่นในความรู้ที่เกิดจากตนเองมากกว่าที่คนอื่นบอก

12. บุคคลจะยอมรับความคิดและพฤติกรรมใหม่ เมื่อบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสมาชิกของสังคมและได้สื่อสารตกลงถึงความคาดหวังและบทบาทใหม่ร่วมกัน

สรุปได้ว่า ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีเมื่อมีแรงจูงใจที่จะเรียนในสิ่งนั้น เช่น เพื่อพัฒนาความก้าวหน้าในอาชีพ เพื่อสร้างรายได้ แก้ปัญหาเศรษฐกิจ หรือเพื่อลดความทุกข์ แก้ปัญหาสภาวะจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ได้แสดงศักยภาพ หรือสมรรถภาพในการเรียนรู้จนกระทั่งเห็นความก้าวหน้าว่าสามารถบรรลุเป้าหมายได้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในภาพรวม (อาชัญญา รัตนอุบล, 2544)

กล่าวว่า

1. เพื่อความเจริญและพัฒนาการส่วนบุคคล ให้มีศักยภาพในตนเอง (Maslow, Rogers, McKenzie, and Knowles)
2. เพื่อพัฒนาส่วนบุคคลและความก้าวหน้าของสังคม (Dewey, Lindeman, Bergevin, and Benne)
3. เพื่อประสิทธิภาพขององค์กร (Argyris และ Nadler) ออกแบบสร้างโครงการเพื่อสนับสนุนให้องค์กรบรรลุความสำเร็จ ผ่านกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
4. เพื่อการปลูกสร้างสติปัญญา (Lawson และ Patterson) มีวัตถุประสงค์ว่า การเรียนรู้มีคุณค่าในตัวของตัวเอง เมื่อมีการถ่ายทอดความรู้ ก็ยังมีคุณค่า
5. เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคม (Freire, Illich, and Horton) มีการเปลี่ยนแปลงสังคมที่รุนแรงโดยใช้การศึกษาผู้ใหญ่เพื่อนำไปสู่การปลดปล่อยจากการถูกกดขี่

สรุป วัตถุประสงค์การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพื่อเป็นแนวคิดให้นักการจัดการศึกษานอกระบบในปัจจุบันที่ผู้ใหญ่ต้องการ เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

Knowles (1970) ให้ความหมายของ Andragogy ว่าเป็นศาสตร์และศิลปะในการช่วยให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ ซึ่งแตกต่างจากแนวคิด Pedagogy ที่เป็นศาสตร์ในการสอนเด็กแบบดั้งเดิม Knowles ให้ความเห็นเกี่ยวกับ Pedagogy ถึงข้อจำกัดและความไม่เหมาะสมที่จะใช้ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ทั้งนี้อธิบายโดยข้อตกลงหรือความเชื่อเบื้องต้น (assumptions) ที่ผู้ใหญ่ต่างจากเด็กทั้งสิ้น 4 ประการคือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองหรือมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง (self-concept)

ประสบการณ์ (experience) ความพร้อมในการเรียนรู้ (readiness to learn) และจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ (orientation to learning) (ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, 2548 : 8) ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้น มีข้อควรพิจารณาสรุปเป็นประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้ (ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, 2541)

1. เมื่อผู้ใหญ่ตระหนักว่าการเรียนรู้สามารถตอบสนองของความต้องการ (needs) และความสนใจของตนเอง นั้นหมายถึงผู้ใหญ่ถูกกระตุ้นที่จะเรียนรู้แล้ว จุดนี้นั่นเองเป็นจุดเหมาะสมในการเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
2. ผู้ใหญ่มุ่งที่ให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์กับชีวิตจริง (lifecentered) ดังนั้น การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรใช้สถานการณ์จริงในชีวิตเป็นเนื้อหาของการเรียนรู้
3. แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของผู้ใหญ่ คือ ประสบการณ์
4. ผู้ใหญ่มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะชี้นำตนเอง (selfdirecting)
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual differences) ของผู้ใหญ่เพิ่มมากขึ้นตามอายุ

Knowles (1980) ได้สรุปพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่สมัยใหม่ (Modern Adult Learning Theory) ซึ่งมีสาระสำคัญต่อไปนี้

1. ความต้องการและความสนใจ (Needs and Interests) ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นในสิ่งเหล่านี้เหมาะสม โดยเฉพาะการจัดการกิจกรรมทั้งหลายเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ที่นั่นต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วยเสมอ
2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (Life Situation) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดีถ้าหากถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน (Life-Centered) ดังนั้น การจัดการหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ควรจะยึดถือเอาสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นหลักสำคัญ มิใช่ยึดที่ตัวเนื้อหาวิชาทั้งหลาย
3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analysis of Experience) เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้น วิธีการหลักสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่ก็คือ การวิเคราะห์ถึงประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนอย่างละเอียดว่ามีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้ชี้นำตนเอง (Self-Directing) ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ก็คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของครูจึงอยู่ใน

กระบวนการสืบหาหรือค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน (Mutual Inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านหรือเป็นสื่อสำหรับความรู้ แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่าเขาคล้อยตามหรือไม่เพียงเท่านั้น

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความแตกต่างระหว่างบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละบุคคลเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนนักศึกษาผู้ใหญ่จะต้องจัดเตรียมการในด้านนี้อย่างดีพอ เช่น รูปแบบของการเรียนการสอน (Style) เวลาที่ได้ทำการสอน สถานที่สอน และประการสำคัญ คือ ความสามารถในการเรียนรู้ในแต่ละชั้นของผู้ใหญ่ ย่อมเป็นไปตามความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน (Pace of Learning)

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่แตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก เพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากกว่า ดังนั้นการเรียนการสอนต้องยึดหลักให้ตอบสนองต่อธรรมชาติของผู้ใหญ่นั้นคือ ต้องรู้หลักการศึกษผู้ใหญ่ ซึ่ง Knowles (1980) เรียกว่าวิชาการศึกษผู้ใหญ่นี้ว่าแอนดราโกจี (Andragogy) และ อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้ให้คำนิยามไว้ว่าเป็น “ศิลป์และศาสตร์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้” ซึ่งประกอบด้วย

1) มโนทัศน์ของผู้เรียน (Self-concept) ผู้ใหญ่จะมีลักษณะที่เติบโต ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีวุฒิภาวะสูง มโนทัศน์ต่อตนเอง จะพัฒนาจากการพึ่งพาผู้อื่นไปเป็นการนำตนเองเป็นตัวของตัวเอง

2) ประสบการณ์ของผู้เรียน (Experience) ผู้ใหญ่มีวุฒิภาวะมากขึ้น มีประสบการณ์อย่างกว้างขวางที่จะเป็นแหล่งทรัพยากรอันมีค่าของการเรียนรู้ ขณะเดียวกันก็จะมีพื้นฐานเปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

3) ความพร้อมที่จะเรียน (Readiness) ผู้ใหญ่มีความพร้อมที่จะเรียน เมื่อรู้สึกว่าการเรียนนั้น “จำเป็น” ต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตน และ

4) แนวทางการเรียนรู้ (Orientation to learning) ผู้ใหญ่จะยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ มุ่งนำความรู้ไปใช้ทันที

วิธีสอนผู้ใหญ่ตามหลักการศึกษผู้ใหญ่ (Andragogy) ทฤษฎี แอนดราโกจี (Andragogy) ของ Malcolm S. Knowles (1980) ได้กำหนดขั้นตอนวิธีการสอนผู้ใหญ่ ดังนี้

1. มโนทัศน์ของผู้เรียน (Self-concept) ประกอบด้วย
 - การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้
 - การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
 - การวางแผนร่วมกัน
 - การนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ในการเรียนการสอน

- การประเมินผลการเรียนรู้
2. ประสบการณ์ของผู้เรียน (Experience) ประกอบด้วย
 - ความสำคัญของการนำประสบการณ์มาเป็นเทคนิคในการเรียนการสอน
 - ความสำคัญของการนำประสบการณ์ไปปฏิบัติ
 - การเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์
 3. ความพร้อมที่จะเรียน (Readiness) ประกอบด้วย
 - เวลาในการเรียนรู้
 - การจัดกลุ่มผู้เรียน
 4. แนวทางการเรียนรู้ (Orientation to learning)
 - แนวทางการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
 - แนวทางการเรียนรู้ของหลักสูตร
 - การออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้

สรุป ทฤษฎีแอนดราโกจี ของ Knowles (1980) เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ตรงกับธรรมชาติของผู้ใหญ่ และผู้ใหญ่สามารถต่อไปเองได้หากรู้แนวทางแล้วเรียนรู้แบบนำตนเอง

กระบวนการและขั้นตอนการวางแผนงานการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผู้ใหญ่

Knowles (1980) ได้เสนอกระบวนการขั้นต้นในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่กิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งออกเป็นรูปแบบต่างๆ ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนรู้เดี่ยว
 - การเรียนเดี่ยว หรือการเรียนด้วยการฝึกงาน
 - การเรียนแบบโต้ตอบ
 - การเรียนแบบให้คำปรึกษาเฉพาะราย
 - การปรึกษาโปรแกรมตรงตามความต้องการ
 - โปรแกรมการเรียนที่จัดเป็นลำดับขั้นตอน
 - การเรียนโดยสัมพันธ์กับโค้ชและกำกับดูแลโดยหัวหน้างาน
2. รูปแบบการเรียนแบบกลุ่ม
 - โครงการที่เน้นการปฏิบัติ

- การฝึกปฏิบัติเป็นหน่วยงาน คลินิก สถาบัน
- โปรแกรมขององค์กร
- การประชุมสัมมนา
- การเรียนตามหลักสูตร
- โปรแกรมการสาธิต
- การจัดงานนิทรรศการ
- การจัดประชุมใหญ่
- การออกงานภาคสนาม

รูปแบบการพัฒนาโครงการเรียนรู้ของชุมชน มีขั้นตอนดังนี้

1. การจัดบรรยากาศของการเรียนรู้
2. การวางแผนและการวางโครงสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน
3. วิเคราะห์หาความต้องการในการเรียนรู้
4. การสร้างวัตถุประสงค์
5. ออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้
6. ดำเนินการสอนโดยใช้ประสบการณ์
7. ประเมินผลการเรียนรู้ และวิเคราะห์ความต้องการ ในการเรียนรู้ครั้ง

รูปแบบกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่

Knowles (1970) ได้รวบรวมจากประสบการณ์การสอนและฝึกอบรมผู้ใหญ่มาสอนเป็นรูปแบบการวางแผนกิจกรรมประสบการณ์การเรียนรู้ (learning design models) เพื่อเป็นการจุดประกายความคิดแก่นักศึกษานอกระบบที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนผู้ใหญ่ให้ออกแบบหรือวางแผนกิจกรรม ประสบการณ์การเรียนรู้ได้หลากหลายไปตามสถานการณ์ บริบท สิ่งแวดล้อม นโยบายและความเชื่อและกลุ่มผู้เรียนต่อไป Knowles เสนอตัวอย่างโมเดลไว้ 5 รูปแบบ คือ 1) organic model 2) operational model 3) role model 4) functional model และ 5) the thematic model สามารถอธิบายโดยสรุปได้ดังนี้

1. รูปแบบตามโครงสร้าง (Organic model) เป็นรูปแบบมีขั้นตอนชัดเจน 7 ขั้นตอน คือ
 - 1) การสร้างบรรยากาศ
 - 2) จัดโครงสร้างทางกายภาพให้เอื้ออำนวยความร่วมมือกันวางแผน
 - 3) การร่วมกันวิเคราะห์ความต้องการ

- 4) การร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์
- 5) การร่วมกันวางแผนกิจกรรม
- 6) การดำเนินการตามแผน และ
- 7) การร่วมกันประเมินและวิเคราะห์ความต้องการอีกครั้ง

2. รูปแบบตามขั้นตอนดำเนินการ (Operational Model) เป็นการวางแผนกิจกรรมประสบการณ์การเรียนรู้ กระบวนการแก้ปัญหากระบวนการตัดสินใจ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการหาความรู้ (procedure in operation of a machine) กระบวนการต่างๆ นี้ต่างมีขั้นตอน (step – by step procedure) ที่สามารถนำมาวางแผนจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามลำดับของขั้นตอนดังกล่าวได้เลย ผู้เรียนผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมการเรียนรู้ตาม operational model จะได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ในทุกขั้นตอนของกระบวนการ

3. รูปแบบตามบทบาท (Role Model) รูปแบบนี้ยึดสมรรถนะ (competency) หรือความรู้ความสามารถ (performance) ที่จำเป็นในการปฏิบัติภารกิจตามบทบาท (role) เช่น บทบาทของนักส่งเสริมการเกษตร บทบาทผู้นำการเปลี่ยนแปลง (change agent) บทบาทผู้จัดการฝึกอบรม (trainer) บทบาทพยาบาล (nurse) หรือบทบาทผู้นิเทศงาน (supervisor) เป็นต้น การปฏิบัติงานตามบทบาทเป็นการระบุชนิดของทักษะ ขอบข่ายเนื้อหาความรู้และเจตคติที่ต้องฝึกอบรมและพัฒนาให้กับกลุ่มเป้าหมาย

4. รูปแบบตามหน้าที่ (Functional Model) รูปแบบนี้ยึดภารกิจและหน้าที่ของหน่วยงานในองค์กร (functions of an organizational units) เช่น คณะกรรมการการอำนวยการ (board) คณะ กรรมการ (committee) เจ้าหน้าที่ (staffs) เป็นต้น เป็นกรอบความคิดในการจัดเนื้อหาและกิจกรรมประสบการณ์การเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะหน่วยงานนั้นขององค์กรอย่างครบถ้วน

5. รูปแบบตามเนื้อหา (Thematic Model) รูปแบบนี้ยึดแก่นสาระ (theme) ของเนื้อหาเป็นหลักในการจัดวางเนื้อหาและกิจกรรมประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน แก่นสาระนี้อาจเป็นดังเช่นนี้ “การจัดการความขัดแย้ง (conflict management)” หรือ “ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) ในยุคปี 2000” หรือ “วิสัยทัศน์ของนักวิชาการศึกษานอกระบบในปี 2010” เป็นต้น

ทั้ง 5 รูปแบบนี้เป็นเพียงตัวอย่างของแนวคิดในการวางแผนกิจกรรมประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อผู้เรียนผู้ใหญ่ให้เหมาะสมกับคุณลักษณะของผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการชี้แนะตนเองหรือความพร้อมที่จะเรียนรู้ตามบทบาทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือต้องการหนทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในองค์กร

ตามแนวกระบวนการเรียนการสอนตามหลักวิชาการ การศึกษาผู้ใหญ่ ของ Knowles (1980) ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ประเมินความต้องการของตนเอง ตั้งเป้าหมายของตนเอง ร่วมออกแบบและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนประเมินการเรียนรู้ด้วยตนเอง และได้เสนอแนะขั้นตอน วิธีวางแผนและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เป็น 7 ขั้นตอน คือ

1. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ทั้งบรรยากาศที่เป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ห้องเรียน สถานที่ อุปกรณ์การเรียนการสอน ความสะดวกสบาย สบายงาม เหมาะที่จะพบปะแสดงความคิดเห็นประสบการณ์ร่วมกัน และ สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา เช่น การเคารพนับถือ ความสนใจการให้ความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นเป็นมิตร การไว้วางใจ การรับผิดชอบร่วมกัน ช่วยกันแก้ปัญหา เป็นต้น

2. จัดโครงสร้างเพื่อการวางแผนร่วมกัน ควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมหรือผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ และอำนวยความสะดวกให้เกิดการวางแผนร่วมกัน อาจจะทำในลักษณะของการขอรับข้อเสนอแนะ การประสานงาน การมอบหมายงานย่อยๆ ให้แต่ละกลุ่มได้ร่วมพิจารณา การจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อวางแผนการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีตัวแทนผู้เรียนเข้าร่วมเป็นกรรมการ

3. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อประเมินระดับการปฏิบัติของผู้เรียน ความต้องการของผู้เรียนและกำหนดรูปแบบความสามารถที่ควรได้รับการพัฒนาให้มีขีดความสามารถเท่าใด อาจจะทำการศึกษาวิเคราะห์ในรูปของ การทำวิจัย การสอบถามผู้เชี่ยวชาญ การวิเคราะห์งาน เปรียบเทียบระดับความต้องการกับระดับความสามารถของผู้เรียนในปัจจุบัน เป็นต้น

4. วางแนววัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ โดยยึดแนวพฤติกรรมนิยม สามารถวัดเป็นรูปธรรมได้และเห็นแนวทางในการพัฒนา

5. ออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงหลักการในการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้โดยทั่วไปคือ ต้องมีความต่อเนื่องของกิจกรรม เนื้อหา มีความเชื่อมโยงตลอด ควรเรียงลำดับของเนื้อหาจากง่ายไปยาก เบื้องต้นถึงขั้นสุด และมีบูรณาการ ในการผสมผสานเนื้อหาให้เข้ากันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้ได้

6. ดำเนินการให้เกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ ควรจัดให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ มีด้วยกันหลายวิธี

6.1 วิธีการถ่ายทอดความรู้ เช่น การปาฐกถา การโต้วาที การสนทนา การสัมภาษณ์ การอภิปรายเป็นคณะ การสาธิต การทัศนศึกษา การอ่าน การสอนด้วยแบบเรียน โปรแกรม การใช้ชุดสื่อประสม ภาพยนตร์ สไลด์ การแสดงละคร การบันทึกเสียง เป็นต้น

6.2 วิธีให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เช่น การซักถาม การตั้งทีมผู้ฟัง แบบตั้งคณะผู้ซักถาม การแสดงบทบาทสมมติ การประชุมกลุ่ม เป็นต้น

6.3 วิธีอภิปราย เช่น การอภิปรายตามแนวที่กำหนด การอภิปรายตามแนวข้อความในหนังสือ การอภิปรายแก้ปัญหา การอภิปรายกรณีศึกษา กรณีตัวอย่าง เป็นต้น

6.4 วิธีจำลองสถานการณ์ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ กรณีสถานการณ์ ตัวอย่าง ทำเกม เป็นต้น

7. ประเมินผลและการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ใหม่ เพื่อให้ทราบว่าบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยประเมินด้วยวิธีต่างๆ เช่น การทดสอบ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกต เป็นต้น และจากผลการประเมิน สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผู้เรียนยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ข้อใด และควรได้รับสิ่งใดเพิ่มเติมต่อไป

นอกจากนี้ Knowles (1980) ได้สรุปรูปแบบของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ว่าเป็นวิธีการจัดประสบการณ์ให้กับผู้ใหญ่ได้เข้ามารับการศึกษาในรูปแบบต่างๆ กัน 3 ประเภท

1. การเรียนรู้เป็นรายบุคคล โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่มีแบบแผน ดังนี้

1.1 การเข้ารับการฝึกงานในสถานประกอบการเป็นการฝึกงานในระดับวิชาชีพ ผู้เรียนต้องปฏิบัติงานในความควบคุมของผู้เชี่ยวชาญแต่ละเรื่อง เช่น การฝึกงานของแพทย์ฝึกหัด

1.2 การศึกษาทางไปรษณีย์ ผู้เรียนได้ศึกษาจากเอกสาร ตำราของสถาบันการศึกษาที่ส่งมา ที่ประกอบด้วยเนื้อหา คำสอน แบบฝึกหัด คำแนะนำ ให้ผู้เรียนศึกษาด้วยตนเองและทำแบบฝึกหัดส่งกลับไปให้ครูผู้ตรวจเพื่อประเมินความก้าวหน้าในการเรียน เช่น โรงเรียนการศึกษาทางไปรษณีย์ สถาบันการศึกษาของทหาร ศูนย์การศึกษาต่อเนื่องของแพทย์ เป็นต้น

1.3 การให้คำแนะนำปรึกษา เป็นวิธีให้ผู้เรียนได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดีขึ้น เช่น สังคมสงเคราะห์ สถาบันการแพทย์สาธารณสุขให้คำปรึกษาสุขภาพ เป็นต้น

1.4 การศึกษาด้วยตนเองในลักษณะในการจัดทำรายงาน โครงการต่างๆ การค้นคว้าในห้องสมุด เป็นต้น

1.5 ชุดการเรียนรู้ด้วยสื่อประสม เช่น ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สิ่งพิมพ์ เทป เสียง วิดีโอ แผ่นเสียง แผ่นภาพ แบบฝึกหัด สมุดทำงาน คู่มือ เป็นต้น

1.6 การสอนแบบสำเร็จรูปและการสอนแบบให้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน อินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกว่า การเรียนผ่านเว็บ (Web Base Learning) หรือ E- Learning เป็นต้น

สรุปว่าการเรียนรู้เป็นรายบุคคลนี้ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองและจะบรรลุเป้าหมายที่รายบุคคลตั้งไว้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความสนใจ เวลา และความสามารถของผู้เรียน

2. การเรียนรู้เป็นกลุ่ม ตามหลักการของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้เห็นประโยชน์จากการที่ผู้ใหญ่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้รับการจูงใจระหว่างกันให้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องรูปแบบตัวอย่างที่มักใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบกลุ่ม

2.1 โครงการปฏิบัติการ โดยมีวัตถุประสงค์ที่องค์กร หน่วยงานต้องการจัดทำหรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยความร่วมมือของกลุ่มคนในหน่วยงาน ชุมชนนั้นๆ เช่น การจัดตั้งกลุ่มสหกรณ์ชุมชน การสร้างทำโครงการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล เป็นต้น

2.2 การประชุมทางคลินิก ที่เน้นการวิเคราะห์ แก้ปัญหาจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมประชุม การประชุมแบบสถาบัน ที่เน้นการพัฒนาความรู้และทักษะเฉพาะอย่างที่เกี่ยวข้อง การประชุมแบบปฏิบัติการ ที่มุ่งเน้นพัฒนาความสามารถของกลุ่มคนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมากมักแบ่งผู้เข้าร่วมประชุมออกเป็นกลุ่มย่อยๆ

2.3 การจัดตั้งชมรม กลุ่มจัดตั้ง มักเป็นลักษณะที่ไม่เป็นทางการตามกฎหมาย บางชมรมเป็นอิสระของตนเองไม่ขึ้นกับสถาบันใดๆ แต่บางชมรมก็สังกัดองค์กรระดับชาติ หรือระดับท้องถิ่น สมาชิกของชมรมได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกันในการทำกิจกรรมของชมรมตามวัตถุประสงค์ หรือได้รับรู้แลกเปลี่ยนความรู้ ข่าวสารระหว่างสมาชิกด้วยกัน

2.4 การจัดประชุมปรึกษาหารือ หรือร่วมกันพิจารณากำหนดแนวทางปฏิบัติในกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง การประชุมรอบปีของกลุ่มอาชีพใดอาชีพหนึ่ง การประชุมสันนิบาต ประชุมขององค์กร เป็นต้น

2.5 การสาธิตให้ความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมีขั้นตอน เพื่อสร้างความตระหนัก ความสนใจ ทดลองใช้ทดลองทำ ประเมินผล และรับความรู้แนวทางนั้นมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2.6 อื่นๆ เช่น การดูงานเป็นกลุ่ม การจัดนิทรรศการ การออกร้าน การจัดงานเทศกาลต่างๆ การจัดเดินทางทัศนศึกษากลุ่ม การท่องเที่ยว เป็นต้น

สรุปว่า การเรียนรู้เป็นกลุ่ม เป็นการเรียนรู้ที่สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ และได้มีโอกาสทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ในชมรม หรือสมาคมต่างๆ เป็นแรงจูงใจให้เข้าร่วมสังคมและเกิดการเรียนรู้ขึ้นได้

3. การเรียนรู้เป็นกิจกรรมของชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหาในชุมชน พัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ให้แก่บุคคลในชุมชนโดยมีชุมชนเป็นห้องเรียนขนาดใหญ่ของผู้ใหญ่ ในชุมชนในการจัดประสบการณ์เป็นลักษณะ ในการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในชุมชน ดังตัวอย่าง

3.1 การจัดแหล่งวิทยาการไว้ให้ผู้เรียนในชุมชนทุกเพศ ทุกวัยทุกระดับการศึกษา ได้เข้ามาเรียนรู้ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน ห้องสมุด ห้องเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น บุคคล ตัวอย่าง ในชุมชน หน่วยงานเข้าไปให้ความรู้ในชุมชนในการคัดเลือกพันธ์พืชที่เหมาะสมกับท้องถิ่น เป็นต้น

3.2 ส่งเสริมให้ชุมชนมีบทบาทในการจัดการศึกษาขึ้นเองในชุมชนโดยมีองค์กรในท้องถิ่นรับผิดชอบปัญหา วางแผน ประสานงาน ดำเนินการและประเมินผล

3.3 ส่งเสริมให้ประชาชนร่วมกับเป็นกลุ่ม เพื่อร่วมกันศึกษาปัญหาของตนเอง โดยใช้แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น โรงเรียน วัด หน่วยงาน วิทยากรท้องถิ่น ควรให้กลุ่มผู้เรียนได้รู้วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง วางแผนเองประสานงานติดต่อวิทยากร แหล่งทรัพยากรต่างๆ และถ่ายทอด ความรู้ระหว่างประชาชนด้วยกัน ให้เป็นไปตามหลักการพึ่งตนเอง

สรุปว่า การเรียนรู้เป็นกิจกรรมของชุมชนโดยจัดหาทรัพยากรในชุมชน เช่น สถานที่ วิทยากร เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในชุมชน ให้สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผน และ จัดกิจกรรม

ตอนที่ 6 ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ออกระเบียบว่าด้วยการให้บริการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2550 มีผลบังคับใช้ในวันที่ 5 กรกฎาคม 2550 มีสาระสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่มีความประสงค์เข้าอยู่ในบ้านพักผู้สูงอายุ ต้องเป็นผู้ประสบ ปัญหาความเดือดร้อนอย่างหนึ่งอย่างใดคือ ฐานะยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะ หรือผู้ให้ความช่วยเหลือ ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างปกติสุข ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั่วประเทศมีทั้งหมด 12 แห่ง ดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร
2. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาสนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา
3. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จ.ชลบุรี
4. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุธรรมปกรณ์เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

5. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์
6. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จ.ภูเก็ต
7. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักษิณ จ.ยะลา
8. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น
9. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี
10. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.นครพนม
11. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ลำปาง
12. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.สงขลา

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้มีการส่งเสริมสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ประเด็นปัญหาที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งในสังคมไทย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วิถีชีวิตและครอบครัวที่เคยอยู่อย่างอบอุ่นมีความ เอื้ออาทร เอาใจใส่กันกลับกลายมาเป็นวิถีชีวิตแบบสังคมเมือง ต่างคนต่างอยู่ ความสำคัญของผู้สูงอายุลดน้อยลง ซึ่งกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งมักจะมีความว่าเหว ซึ่งถือเป็นปัญหาทางสังคมที่จะต้องร่วมกันช่วยแก้ไข ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุในสังคมเมือง ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาดังกล่าวข้างต้น

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เดิมใช้ชื่อว่าสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2496 ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี นับเป็นสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทย เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามนโยบายสวัสดิการสังคมของรัฐ โดยเริ่มเปิดดำเนินการในสมัยของนายปกรณ อังศุสิงห์ เป็นอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์ จนกระทั่งเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ.2546 บ้านบางแค ได้ปรับบทบาทจากหน่วยงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุเป็นงานส่งเสริม สนับสนุน การดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้และเผยแพร่ข่าวสารด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
2. ส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านสวัสดิการผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน
3. เป็นศูนย์ประสานเครือข่ายในการให้บริการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
4. เป็นศูนย์ต้นแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุที่มีมาตรฐาน

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการสงเคราะห์

1. สัญชาติไทย อายุ 60 ปีขึ้นไป และมีความสมัครใจ
2. ไม่พิการทุพพลภาพหรือจิตฟั่นเฟือน
3. ไม่เป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคติดต่ออันตราย
4. ประสบปัญหาความเดือดร้อน เช่น ฐานะยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะดูแล หรืออยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข
5. ต้องไม่อยู่ระหว่างการดำเนินคดีอาญา

รูปแบบภารกิจหน้าที่ในการดำเนินงาน ประกอบด้วย

1. ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

เป็นแหล่งรวมและเผยแพร่ ข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ เช่น ข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่ให้บริการของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ข้อมูลเครือข่ายการดำเนินงานให้บริการผู้สูงอายุ สถานที่ให้บริการด้านต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ข้อมูลผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ

จัดพัฒนาด้านเทคโนโลยี และระบบข้อมูลข่าวสาร โดยวางระบบการนำเสนอข้อมูลการให้บริการ ออกแบบและวางระบบการให้ข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสารเชื่อมโยงทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน อบรม พัฒนาบุคลากร และผู้สูงอายุให้มีความรู้ในการใช้งานของระบบการสื่อสาร การให้บริการข้อมูลความรู้โดยผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น บุคคล เอกสารสิ่งพิมพ์ เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ ฯลฯ

2. ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา

มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุให้กับหน่วยงานที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในพื้นที่รับผิดชอบ จัดการฝึกอบรม ประชุมสัมมนาผู้ปฏิบัติงานจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้สูงอายุ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อาทิ จัดฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ จัดค่ายสำหรับ

ผู้สูงอายุและครอบครัว จัดบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เป็นต้น

3. ศูนย์การเรียนรู้

มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุนการเรียนรู้ในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุและถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ โดยประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน นักเรียน นักศึกษา หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน เข้าศึกษาดูงาน ฝึกอบรม วิจัยด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในพื้นที่ ส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาชีพและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สนับสนุนการวิจัยและพัฒนางานสวัสดิการผู้สูงอายุ ถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ถ่ายทอดความรู้ด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ เป็นต้น

4. ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน ประกอบด้วย

4.1 ให้บริการดูแลผู้สูงอายุกลางวัน โดยจัดบริการให้ผู้สูงอายุที่อยู่ภายนอกเข้ามาใช้บริการในตอนกลางวัน โดยมีบริการด้านสังคมสงเคราะห์ กิจกรรมเสริมความรู้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมรายได้ บริการด้านการแพทย์ บริการกายภาพบำบัด

4.2 บริการบ้านพักฉุกเฉิน จัดบริการเลี้ยงดูผู้สูงอายุชั่วคราว ตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งได้บริการที่พักอาศัยและบริการอื่น ๆ ที่มีในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

4.3 บริการที่พักอาศัยรูปแบบสถานสงเคราะห์ ประกอบด้วย

4.3.1 บริการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ โดยจัดให้มีปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อชีวิต เพื่อให้มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจในบั้นปลายชีวิตตามสมควรแก่อัตภาพ

4.3.2 บริการทางการแพทย์และอนามัย

- ด้านการรักษาพยาบาล

ศูนย์พัฒนาฯ ได้จัดให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลดูแลรักษาพยาบาลตามคำสั่งแพทย์โดยอยู่เวรตลอด 24 ชั่วโมง ในกรณีที่เจ็บป่วยเฉพะโรคหรือประสบอุบัติเหตุฉุกเฉินจะส่งไปรักษาที่โรงพยาบาล นอกจากนั้นได้ให้บริการตรวจสุขภาพประจำปี เช่น เอ็กซเรย์ ตรวจเลือด เป็นต้น

- ด้านการอนามัย

ศูนย์พัฒนาฯ ได้จัดเจ้าหน้าที่พยาบาล อาสาสมัครจากโรงพยาบาลต่างๆ มาให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุ การสุขาภิบาล การทำความสะอาดที่พักอาศัย การกำจัดขยะมูลฝอย เป็นต้น

- การส่งเสริมสุขภาพ

ศูนย์พัฒนาฯ ได้จัดเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรง เช่น รำมวยจีน (ไทเก๊ก) กีฬาเบตอง, กีฬากราฟวอลล์, กายบริหาร, นั่งสมาธิ เป็นต้น

4.3.3 บริการด้านกายภาพบำบัด ศูนย์กายภาพบำบัดได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2510 โดยมีแพทย์ที่ปรึกษา ของกรมประชาสงเคราะห์ คือ แพทย์หญิงสุนิทย สุธิตสารวรรณกร มาทำการตรวจรักษาผู้สูงอายุเดือนละครั้ง และมีนักกายภาพบำบัดและผู้ได้รับการอบรมด้านกายภาพบำบัดร่วมทำการรักษาผู้สูงอายุตามคำสั่งแพทย์ นอกจากนี้ยังมีการจัดการรักษาเป็นรายบุคคลและการบริหารร่างกายเป็นกลุ่ม

4.3.4 บริการด้านอาชีพบำบัด เป็นการส่งเสริมและสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมยามว่างให้เหมาะสมกับความสามารถและตามความสมัครใจ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยจัดสอนงานประดิษฐ์ต่างๆ เช่น กลุ่มดอกไม้จันทน์, กลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์, กลุ่มทำเครื่องหอม เป็นต้น ผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายจะแบ่งผลกำไรให้เป็นค่าแรงผู้สูงอายุ 70% สมทบทุนหมุนเวียน 25% และเป็นรางวัลผู้ควบคุม 5% ตามระเบียบของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมยามว่างให้เป็นอย่างเหมาะสมกับความสามารถและตามความสมัครใจ

4.3.5. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ ได้จัดให้มีนักสังคมสงเคราะห์ประจำอาคารพักผู้สูงอายุ เพื่อทำหน้าที่ให้คำปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาแก่ผู้รับบริการ เมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลักสังคมสงเคราะห์ และมีการจัดทำข้อมูลของผู้รับบริการ โดยดำเนินการเยี่ยมบ้าน สอบถามข้อเท็จจริงจากแหล่งข้อมูลต่างๆ และบันทึกข้อมูลที่ได้ในทะเบียนประวัติผู้รับบริการ ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ รวมทั้งใช้วิธีการสังคมสงเคราะห์กลุ่มชนในการแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังได้ให้บริการในเรื่องการติดต่อครอบครัวตามความประสงค์ให้กับผู้รับบริการ โดยทางจดหมาย โทรศัพท์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น และดำเนินการด้านกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น ในเรื่องการทำพินัยกรรม เป็นต้น

4.3.6 บริการด้านจิตวิทยา ได้จัดให้มีนักจิตวิทยา เพื่อให้คำปรึกษาหรือแก้ไขปัญหา ฟื้นฟูและปรับสภาพด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการด้านจิตวิทยาและกิจกรรมกลุ่มบำบัด ให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

4.3.7 บริการด้านนันทนาการ ได้จัดบริการกิจกรรมต่างๆ ในวันสำคัญทางสังคมหรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสนุกสนานรื่นเริงตามประเพณี เกิดความเพลิดเพลิน และยังได้จัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การจัดกิจกรรมกีฬา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมนันทนาการต่างๆ นั้น นอกจากบ้านบางแคจะเป็นผู้ดำเนินการ

จัดให้แล้ว ยังได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของสังคมเข้ามาจัดบริการให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ ด้วยเช่นกัน

4.3.8 บริการด้านศาสนา ได้จัดบริการภายในอาคารศาลาธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีโอกาสประกอบพิธีกรรมทางศาสนาประเพณีนิยมในวันสำคัญๆ เช่น วันธรรมสวนะ วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา และวันเข้าพรรษา เป็นต้น และมีการนิมนต์พระสงฆ์ แสดงธรรมเทศนาในวันพระ เดือนละ 4 ครั้ง และมีวิทยากรจากพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย มาบรรยายออกเสียงตามสาย ให้ผู้สูงอายุฟังเป็นประจำทุกเดือน นอกจากนี้ได้จัดให้มีการทำบุญ ในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันสงกรานต์ เป็นต้น

4.3.9 บริการด้านฌาปนกิจ ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรมในศูนย์พัฒนาฯ และไม่มีญาติจัดการศพให้นั้น ศูนย์พัฒนาฯ จะจัดการศพโดยตั้งศพสวดอภิธรรมที่อาคารศาลาธรรมหนึ่งคืน แล้วนำไปเก็บไว้ที่วัดนิมมานรดี โดยจะทำการฌาปนกิจพร้อมกันในเดือน มีนาคม ของแต่ละปี และนำอัฐิส่วนหนึ่งไปลอยอังคารตามประเพณี อีกส่วนหนึ่งเก็บรวมไว้ภายในเจดีย์อัฐิของศูนย์พัฒนาฯ และทำบุญอุทิศให้ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ของทุกปี

5. ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน

มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ให้เกิดความผูกพันเอื้ออาทรกันอย่างสม่ำเสมอ จัดหน่วยเคลื่อนที่เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุตามบ้าน นำบริการ ข้อมูล ข่าวสารไปเผยแพร่ จัดกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

6. ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

มีหน้าที่ให้คำแนะนำปรึกษา และส่งเสริมการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุและประชาชน อย่างทั่วถึง โดยมีการให้คำแนะนำปรึกษาทางโทรศัพท์, จดหมาย และอีเมล (e-mail) ให้คำแนะนำปรึกษาในศูนย์บริการ ให้คำแนะนำปรึกษาในหน่วยบริการเคลื่อนที่ เป็นต้น

นอกจากนี้ สำนักบริการสวัสดิการสังคม กรมพัฒนาการสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้มอบหมายให้หน่วยงานศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในความรับผิดชอบดำเนินงานโครงการเตรียมความพร้อมแก่สังคมผู้สูงอายุเพื่อผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมด้านสังคมและเศรษฐกิจ รวมจำนวน 6 โครงการ ดังนี้

ด้านสังคม

1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในชุมชน

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเตรียมความพร้อมและมีความรู้ในการดูแลตนเอง ทั้งทางด้านสุขภาพกาย จิต สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความภาคภูมิใจภายในครอบครัว ชุมชนและต่อตัวเอง และเพื่อเป็นการขยายผลการจัดระบบสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโดยการสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรเป้าหมายในช่วงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

บุคคลตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ช่วยเหลือตนเองได้ในชุมชน/ชมรม ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ กาญจนบุรี)

2) กิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกันในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และยังผลให้ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชน/ชมรม ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ กาญจนบุรี)

3) กิจกรรมพัฒนาที่อยู่อาศัยแก่ผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์ เพื่อปรับปรุงบ้านพักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีความมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเพื่อปรับปรุงสถานที่จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีความมั่นคงแข็งแรง สามารถใช้ประโยชน์ในด้านการจัดประชุม การพบปะพูดคุย การจัดกิจกรรมสันทนาการและกิจกรรมพิเศษ เนื่องในประเพณีวันสำคัญต่างๆ เช่น การรดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุที่พักอาศัยไม่มีความปลอดภัย และผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสถานที่จัดกิจกรรมที่มีส่วนที่ยังไม่เหมาะสมในเขตพื้นที่รับผิดชอบ (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ กาญจนบุรี)

ด้านเศรษฐกิจ

4) กิจกรรมออมเพื่อสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน

วัตถุประสงค์เพื่อสร้างฐานการรวมกลุ่มสัจจะวันละ 1 บาทในชุมชนให้มีความสามารถทำหน้าที่ในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนระยะยาวได้ เพื่อขยายผลการจัดระบบสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และเพื่อเป็นการลดปัญหาทางสังคมของผู้สูงอายุและค่าใช้จ่ายของภาครัฐ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุชุมชน/ชมรม ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ กาญจนบุรี)

5) กิจกรรมเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาสร้างอาชีพและรายได้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์แก่สังคม/ชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุและชุมชนได้รับประสบการณ์ใหม่มาเพิ่มพูนทักษะของตนเองและมีผลไปถึงการเพิ่มพูนรายได้

กลุ่มเป้าหมาย

เด็ก และเยาวชนในสถานศึกษา/ชุมชน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ กาญจนบุรี)

6) กิจกรรมอาสาสมัครผู้สูงอายุเพื่อสวัสดิการชุมชน

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน และเพื่อให้ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ด้อยโอกาสในชุมชนได้รับการดูแล จากบุคลากรในชุมชนได้อย่างทั่วถึง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุชุมชน/ชมรม ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ กาญจนบุรี)

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนผู้สูงอายุและประเภทของผู้สูงอายุที่เข้ารับ-จำหน่าย ในระหว่าง
 เดือนตุลาคม 2553 – กันยายน 2554

ประเภทบริการ	ยอดคงเหลือจาก	ยอดรับใหม่ปี	ยอดจำหน่าย	ยอดคงเหลือ
	งบประมาณ 2553	งบประมาณ 2554	ปีงบประมาณ 2554	ปีงบประมาณ 2554
สามัญ	202	60	53	211
เสียค่าบริการ	40	6	5	39
พิเศษ(บังกะไล)	6	1	1	5
รวม	248	67	59	255

หมายเหตุ ผู้สูงอายุย้ายจากประเภทเสียค่าบริการ ไปอยู่ประเภทสามัญ จำนวน 2 ราย
 ผู้สูงอายุย้ายจากประเภทพิเศษ(บังกะไล) ไปอยู่ประเภทสามัญ จำนวน 1 ราย

ตารางที่ 2 ตารางแสดงสาเหตุผู้สูงอายุเข้ารับการสงเคราะห์

สาเหตุ	จำนวน			ร้อยละ
	ชาย	หญิง	รวม	
ยากจนและไม่มีที่อยู่อาศัย	27	36	63	24.71
ขาดผู้อุปการะและเลี้ยงดู	38	94	132	51.76
อยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข	12	17	29	11.37
สมัครใจและอื่น ๆ	9	22	31	12.16
รวม	86	169	255	100.0

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในประเทศ

มารศรี นุชแสงพลี (2532) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงที่สุดได้แก่ รายได้ รองลงมาตามลำดับคือ สุขภาพ ระดับการศึกษา ระดับความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานและมีงานอดิเรก โดยผลการศึกษานี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็น การสนับสนุนทฤษฎีกิจกรรมคือ ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกทำในเวลาว่าง และมีความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานสูงจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง

วิมล ชาญชนบท (2534) ศึกษารูปแบบการจัดโครงการการศึกษาจากระบบโรงเรียน สำหรับผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดขอนแก่น เกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลูกหลาน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย สุขภาพทางร่างกาย และการไม่มีผู้ดูแล ผู้สูงอายุหญิงมีความกังวลมากกว่าผู้สูงอายุชาย ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ประถมศึกษา มีปัญหาทางจิตใจมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่มีอาชีพ มีปัญหามากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีพ

จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับภาวะสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ การศึกษา และสถานภาพสมรส นอกจากนี้ยังพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำคนเดียว รองลงมาได้แก่กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นทางการ และกิจวัตรประจำวันตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง และมีการทำกิจกรรมในปริมาณมากจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

ประภาพร จินนทุยา (2536) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคม ผู้สูงอายุดินแดง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษามีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการศึกษา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษเป็นส่วนหนึ่งที่พัฒนาการสติปัญญาของบุคคล ช่วยให้บุคคลมีความรู้ และความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ อีกทั้งระดับการศึกษา ยังมีผลต่อรายได้ ลักษณะอาชีพ กล่าวคือ ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีตำแหน่งหน้าที่การงานดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ และเป็นผู้มีอาชีพมั่นคง มีรายได้แน่นอน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษา จึงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการศึกษา

สาวิตรี ล้อมชัยอรุณเรือง (2536) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากมีความรู้สึกพึงพอใจมาก ถ้าได้ใช้เวลาในช่วงวัยสูงอายุทำในสิ่งที่ชอบหรืออยากทำ แต่ไม่มีโอกาสได้ทำมาก่อน เช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ที่ชอบ หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น

อุทิศ บุญช่วย (2536) ได้ศึกษาสาเหตุและแนวโน้มของการเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐ พบว่า สาเหตุของการเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์ ได้แก่ ไม่มีผู้อุปการะและไม่มีที่อยู่อาศัย รองลงมาคือ ไม่มีงานทำ ไม่มีอาชีพ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในสถานสงเคราะห์ และมีความตั้งใจที่จะอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ตลอดไป

นริภัทร ผิวพอใช้ (2547) ได้วิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 270 คน ที่มีต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนทั้ง 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมศาสนา ใน 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเนื้อหา ด้านการเรียนการสอน ด้านผู้สอน ด้านการประเมินผล ด้านสภาพแวดล้อมและสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสื่อ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมองเห็นต่อการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในระดับมาก

อัจฉรา นวจินดา และคณะ (2534) ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตและตัวแปรกลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า สิ่งสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ การจัดทำสิ่ง que ผู้สูงอายุต้องการ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยจัดให้อย่างพอเพียงกับความต้องการจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

อภากร ชัยสุริยา (2543) ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่า ผู้สูงอายุมองมีความพึงพอใจในระดับสูง

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถสร้างความพึงพอใจต่อผู้สูงอายุได้ หากสามารถตอบสนองปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยจัดให้อย่างพอเพียงกับความต้องการ

7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Richeson, Boyne and Michael (2007) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคจิตเสื่อมขั้นต้น ด้วยการส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจ และวิญญาณ โดยทำการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจ และวิญญาณ ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่อายุระหว่าง 67-89 ปี เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และทดสอบด้วยการวัดค่าดัชนี Corbin and Strauss Model for Chronic

Illness Management (1991) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีสุขภาพ กาย ใจ และวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01

Doron (2007) ได้วิจัยเรื่อง การจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา จริยธรรมในผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทสมมติ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการใช้ บทบาทสมมติเพื่อพัฒนาจริยธรรมในผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และมีความรู้ ทักษะ ด้านจริยธรรม เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

Thornton (2003) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เกี่ยวกับวงจรชีวิตสำหรับ ผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับวงจรชีวิตเป็นหนึ่งในรูปแบบกิจกรรมทางสังคมของ ผู้สูงอายุ ซึ่งเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับวงจรชีวิตสำหรับผู้สูงอายุจะประกอบไปด้วย ความซับซ้อน ของร่างกาย สมอง และจิตใจที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อีกทั้งได้นำเสนอรูปแบบการเรียนรู้ เกี่ยวกับวงจรชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไว้ 3 รูปแบบ คือ การเรียนเพื่อให้เรียนเป็น (Learning to learn) การเรียนเพื่อการเจริญเติบโต (Learning for Growth) และการเรียนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (Learning for Well-being)

Han Kwee Ho (2003) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลจากทางบ้าน และผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลจาก ชุมชนในประเทศ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัยทางสังคมมีผลต่อผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

จากงานวิจัย จะพบว่าภาวะด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ลดลง สามารถทำให้ดีขึ้นได้ จากการเรียนรู้โดยการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบ และการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับ ปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ออกแบบและดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
4. ความพึงพอใจในชีวิต
5. ทฤษฎีแอนดราโกจี
6. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยใช้ทฤษฎี Andragogy ของ Knowles (1984) โดยผู้วิจัยได้ใช้ 5 ขั้นตอนแรกของทฤษฎีในระยะนี้

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน
2. การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
3. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
4. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน
5. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

ระยะที่ 3 การจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยใช้ทฤษฎี Andragogy ของ Knowles (1984) โดยผู้วิจัยได้ใช้ 2 ขั้นตอนสุดท้ายของทฤษฎีในระยะนี้

1. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
2. การประเมินผลการเรียนรู้

ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้เริ่มจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียนทั้งในห้องเรียน และห้องสมุด รวมถึงจากวิทยานิพนธ์ต่าง ๆ ทำให้เข้าใจถึงการศึกษจากระบบโรงเรียนยิ่งขึ้น และได้อ่านทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ก่อนที่จะลงพื้นที่จริง และก่อนที่จะวางแผนการจัดกิจกรรม การศึกษาที่มากขึ้นทำให้เราได้รู้รอบ รู้ละเอียดมากขึ้น เมื่อได้ลงพื้นที่จริงที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จึงเข้าใจลักษณะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

ต่อมาผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทั้งจากเอกสาร และได้เข้าร่วมอบรมกับโรงเรียนอมาตยกุล และอบรมนอกสถานที่ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จัดขึ้น เพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพในการจัดกิจกรรม และจุดที่ทำให้เกิดควมมีชีวิตชีวา การมองตนเองในด้านบวก การมอบความรักอันยิ่งใหญ่ให้ผู้อื่น การเดินเกาซิก การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ สิ่งเหล่านี้ช่วยในการออกแบบการจัดกิจกรรม รวมทั้งทฤษฎีแอนดราโกจี ขั้นตอนทั้ง 7 ที่ระบุไว้ ศึกษาและทำตามขั้นตอนต่าง ๆ นำแต่ละขั้นตอนมาช่วยวางแผนกรอบในการจัดกิจกรรม และนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาเป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน การศึกษาทฤษฎีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้ได้รู้ถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิตที่ต่างกัน เช่น อาชีพสุดท้ายก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพศ รายได้ การศึกษา และภูมิหลังที่แตกต่าง ผู้วิจัยได้ความรู้มาเพื่อหาเป้าหมายของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยศึกษาร่วมกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทำให้ได้ทราบว่า ความสุข การมองตนเองในด้านบวก และควมมีชีวิตชีวา มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยใช้ทฤษฎี Andragogy ของ Knowles (1984) โดยผู้วิจัยได้ใช้ 5 ขั้นตอนแรกของทฤษฎีในระยะนี้

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน

การจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่เป็นวัยสูงอายุ ความสะดวกสบาย เช่น เก้าอี้ อากาศถ่ายเท สะดวก หรือ เป็นห้องปรับอากาศ และสำหรับกิจกรรม ด้านโยคะในท่าศพอาสนะ ต้องมีพื้นที่กว้างขวางพอสมควรที่จะจัดวางผ้าปูได้โดยไม่แออัด สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา เช่น ความสบายใจ และการไม่รู้สึกรีบค

2. การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน

ผู้วิจัยได้ลงภาคสนามเพื่อแจกแบบสอบถามถึงความต้องการ ความสนใจ และความพร้อมของผู้เรียน รวมถึงได้พูดคุยกับผู้เรียนเพื่อร่วมกันวางแผนกิจกรรม เช่น ระยะเวลาของกิจกรรมในแต่ละวัน

3. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์หาความต้องการในการจัดกิจกรรมเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ร่วมกันต่อไป

4. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน

หลังจากที่ได้ความต้องการแล้วนำมาวางวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

5. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

สร้างหลักสูตรโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งร่วมกันมาจากความต้องการและประสบการณ์ผู้เรียน จัดหาวิทยากรที่เหมาะสมกับหลักสูตร ผู้วิจัยได้ติดต่อนิมนต์ พระ ดร.กิตติภัต วิทยากร จากวัดไตรมิตรวิทยาราม เพื่อมาเทศน์ให้ผู้สูงอายุฟังในส่วนของเนื้อหาไตรลักษณ์ ประโยชน์ของการเห็นไตรลักษณ์ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ระยะที่ 3 การจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยใช้ทฤษฎี Andragogy ของ Knowles (1984) โดยผู้วิจัยได้ใช้ 2 ขั้นตอนสุดท้ายของทฤษฎีในระยะนี้

1. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 9 วัน ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติที่ซ้ำๆ กันทุกครั้งที่อบรม ย้ำคิดถึง จนสามารถปลูกฝังไว้ในจิตใจได้สำนึก ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส ที่ว่า เราเป็นอย่างที่เราคิด หรือ ความคิดกำหนดชะตาชีวิตของเรา

กำหนดการวันที่ 1 วันพุธที่ 18 มกราคม 2555

- 08.00 - 08.30 น. ปฐมนิเทศ แนะนำตัว
- 08.30 - 09.00 น. แจกแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการอบรม
- 09.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 1 “รอยยิ้ม สบตา และลาจากด้วยกฎของไตรลักษณ์”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 1 “รอยยิ้ม สบตา และลาจากด้วยกฎของไตรลักษณ์”
(ต่อ)

กำหนดการวันที่ 2 วันพฤหัสบดีที่ 19 มกราคม 2555

- 08.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 2 “ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับไตรลักษณ์”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 2 “ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับไตรลักษณ์” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 3 วันศุกร์ที่ 20 มกราคม 2555

- 08.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 3 “ทุกข์”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 3 “ทุกข์” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 4 วันพฤหัสบดีที่ 26 มกราคม 2555

- 08.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 4 “อนัตตา และอัตตา”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 4 “อนัตตา และอัตตา” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 5 วันศุกร์ที่ 27 มกราคม 2555

- 08.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 5 “ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 5 “ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 6 วันอังคารที่ 31 มกราคม 2555

- 08.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 6 “เทคนิคการคิดด้านบวก”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 6 “เทคนิคการคิดด้านบวก” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 7 วันพุธที่ 1 กุมภาพันธ์ 2555

- 08.00 - 11.30 น. กิจกรรมที่ 7 “สรุปความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์”
นิมนต์ พระ ดร.กิตติภัต วิทยาภรณ์ เป็นวิทยากร
- 11.30 - 12.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 15.00 น. กิจกรรมที่ 7 “สรุปความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 8 วันพฤหัสบดีที่ 2 กุมภาพันธ์ 2555

- 08.00 – 11.00 น. กิจกรรมที่ 8 “เป็นสุขในทุกสถานการณ์”
- 11.00 – 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 – 14.30 น. กิจกรรมที่ 8 “เป็นสุขในทุกสถานการณ์” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 9 วันศุกร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2555

- 08.00 - 11.00 น. กิจกรรมที่ 9 “การให้อภัยทำให้เกิดสุข”
- 11.00 - 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 14.30 น. กิจกรรมที่ 9 “การให้อภัยทำให้เกิดสุข” (ต่อ)
- 14.30 - 15.00 น. ตอบแบบสอบถาม

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
1. รอยยิ้ม สบตา และลาจากด้วยกฎของไตรลักษณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุข 2. เพื่อให้เกิดการมองตนเองในด้านบวก 3. เพื่อให้เกิดความมีชีวิตชีวา 	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาความคิดด้านบวก เพื่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์สูง โดยเริ่มจากการพัฒนาความคิด คำพูด การกระทำ ทำเสมอๆ จนกลายเป็นนิสัย 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากความสนใจในการทำกิจกรรม - ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้าและท่าทางในการทำกิจกรรม
2. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึงองค์ประกอบ ความสำคัญของไตรลักษณ์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงการลดการยึดมั่นถือมั่น และปล่อยวาง ตามแนวคิดของไตรลักษณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - แนวคิดไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา - อธิบายรายละเอียดของอนิจจังเพิ่มเติม 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้าและท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม
3. ทุกขัง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปล่อยวางความทุกข์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทุกข์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้าและท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
4. อนาคต (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)	1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึงความหมายและความสำคัญอนัตตา 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงการลดการยึดมั่นถือมั่น	- อนาคต และอดีต การลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง	- ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้าและท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม
5. ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่	1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึงความหมายและความสำคัญความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงการแสดงความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่บนความเข้าใจในไตรลักษณ์	- ความรัก ความเมตตา อันยิ่งใหญ่ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	- ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้าและท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม
6. เทคนิคการคิดด้านบวก	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดอารมณ์ที่เป็นสุข 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการมองตนเองในด้านบวก	- ความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ - ภาพพจน์ต่อตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง	- ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้าและท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
	3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิด ความมีชีวิตชีวา		
7.สรุปความรู้เกี่ยวกับ ไตรลักษณ์	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุป ความหมายและประโยชน์ของ ไตรลักษณ์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบาย สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์	- สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ - ประโยชน์ของการเห็นไตรลักษณ์ - สรุปเนื้อหาไตรลักษณ์	- ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้า และท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม
8.เป็นสุขในทุกสถานการณ์	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึก ให้คิดบวก 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิด อารมณ์ที่เป็นสุข	- หยุดตำหนิผู้อื่น - ยอมรับโลกธรรม 8	- ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้า และท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม
9.การให้อภัยทำให้เกิดสุข	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ ประยุกต์ใช้ความหมายของ การปล่อยวางใน ชีวิตประจำวันได้ ตามแนวคิด ของไตรลักษณ์	- อภัยทาน - อโหสิกรรม	- ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้า และท่าทางในการทำกิจกรรม - ดูจากใบงานกลุ่ม

	2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ ประยุกต์ใช้ความคิดเชิงบวก ต่อบุคคลรอบข้าง ใน ชีวิตประจำวันได้ตามแนวคิด ของนีโอฮิวแมนนิส		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2. การประเมินผลการเรียนรู้

2.1 แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

2.1 แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการทดลองการวิจัย ซึ่งเป็นข้อคำถามของแบบวัดระดับความพึงพอใจ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ 1) ด้านเนื้อหากิจกรรม 2) ด้านวิทยากร 3) ด้านสื่อและอุปกรณ์ 4) ด้านการจัดการ 5) ด้านภาพรวมของกิจกรรม (ดูรายละเอียดที่ภาคผนวก) แบบวัดระดับความพึงพอใจจะได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบไปด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 ท่าน ด้านสาขางานวิจัย 1 ท่าน ด้านไตรลักษณ์ 1 ท่าน ด้านจิตวิทยา 1 ท่าน ด้านการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ 1 ท่าน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบผู้ทรงคุณวุฒิโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) สำหรับรายละเอียดของเครื่องมือมีดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในด้านต่างๆ

สำหรับรายละเอียดของความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ประกอบไปด้วยคำถามจำนวน 18 ข้อ ที่แบ่ง 3 กลุ่ม 1) ความมีชีวิตชีวา 2) มองตนเองในด้านบวก 3) ลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ซึ่งในข้อคำถามและเนื้อหาในแบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ ที่มีคำตอบ 5 ตัวเลือก ได้แก่

- 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 ไม่เห็นด้วย
- 3 ไม่แน่ใจ
- 4 เห็นด้วย
- 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 ข้อมูลในด้านคำแนะนำต่างๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้เครื่องมือชุดเดียวกัน เพื่อเปรียบเทียบหาค่า t-test ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับแบบสอบถามความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งผู้วิจัยใช้สถิติสำหรับการบรรยายข้อมูล ซึ่งเป็นสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้บรรยายข้อมูลด้านความพึงพอใจที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง ทดสอบก่อน-หลัง (One Groups Pretest-Posttest Design) มีแบบการทดลองดังนี้

E-Group	O1	x	O2
---------	----	---	----

โดยที่ E-Group หมายถึง กลุ่มทดลอง
 X หมายถึง การจัดการกระทำ (Treatment) ตามการทดลอง
 O1 หมายถึง การวัดผลก่อนการทดลอง
 O2 หมายถึง การวัดผลหลังการทดลอง

ประชากร

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง ที่ไม่ป่วย ไม่พิการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 30 คน

ตัวอย่างแบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความรู้สึกต่างๆ ไปตามวัยของตน อยากทราบว่าผู้สูงอายุมองดูชีวิตตัวเองในปัจจุบันอย่างไร ข้อความข้างล่าง 18 ข้อ เป็นคำกล่าวเกี่ยวกับการมองตัวเองในแบบต่างๆ โปรดกาเครื่องหมาย (x) ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	1.ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	2.ไม่เห็นด้วย	3.ไม่แน่ใจ	4.เห็นด้วย	5.เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. เมื่ออายุมากขึ้น ฉันรู้สึกกว่าสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้					
2. ฉันเรียนบทเรียนจากอุปสรรคชีวิตมากกว่าคนอื่น ๆ ที่ฉันรู้จัก					

เกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ มีเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดไว้ 2 แบบดังนี้

แบบที่ 1 ข้อคำถามมีความหมายเชิงบวกประกอบได้ด้วยข้อคำถามที่ 1, 3, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 18 โดยกำหนดการให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน

เห็นด้วย = 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ = 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน

แบบที่ 2 ข้อคำถามมีความหมายเชิงลบ ประกอบได้ด้วยข้อคำถามที่ 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17 โดยกำหนดการให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน

เห็นด้วย = 2 คะแนน

ไม่แน่ใจ = 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 4 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน โดยหาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อ รวมคะแนน และนำคะแนนทั้งหมดมารวมกันแล้ว หารด้วยจำนวนข้อของแบบทดสอบ ซึ่งได้กำหนดช่วงคะแนนและความหมายเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21-5.00 หมายความว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41-4.20 หมายความว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับมาก
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40 หมายความว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60 หมายความว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับน้อย
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.80 หมายความว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับน้อยที่สุด

หากแบ่งข้อคำถามเป็นรายด้าน จะได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความมีชีวิตชีวา
ได้แก่ข้อคำถามที่ 4, 6, 10, 13, 15, 16
มีความหมายเชิงบวก 3 ข้อ คือ ข้อ 10, 13, 15
มีความหมายเชิงลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 4, 6, 16
2. ด้านมองตนเองในด้านบวก
ได้แก่ข้อคำถามที่ 2, 3, 11, 14, 17, 18
มีความหมายเชิงบวก 3 ข้อ คือ ข้อ 3, 14, 18
มีความหมายเชิงลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2, 11, 17
3. ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข
ได้แก่ข้อคำถามที่ 1, 5, 7, 8, 9, 12
มีความหมายเชิงบวก 3 ข้อ คือ ข้อ 1, 5, 7
มีความหมายเชิงลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 8, 9, 12

แบบสังเกตพฤติกรรม

ในระหว่างการอบรม ผู้วิจัยได้ให้ผู้ช่วย ให้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมรายวันทุกวัน หลังจากการจัดกิจกรรมแต่ละวันสิ้นสุดลง ซึ่งเป็นคะแนนที่ประเมินมาจากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งวัน จำนวน 9 วัน โดยแบ่งเป็นรายด้าน ได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความมีชีวิตชีวา ได้แก่ กระตือรือร้น, อยากรมีส่วนร่วม
2. ด้านการมองตนเองในด้านบวก ได้แก่ พุดถึงตนเองในแง่ดี, ภูมิใจและพอใจในตนเอง
3. ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ได้แก่ ยิ้มแย้ม, แจ่มใส

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติทดสอบ t-test

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบก่อนการจัดกระทำ (O_1) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้เป็น \bar{X}_{C1} และ \bar{X}_{E1}
2. หาค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังการจัดกระทำ (O_2) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้เป็น \bar{X}_{C2} และ \bar{X}_{E2}
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง $\bar{X}_{E2} - \bar{X}_{E1} = D_E$ และ $\bar{X}_{C2} - \bar{X}_{C1} = D_C$
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง $D_E - D_C$ ด้วยวิธีการทางสถิติ t-test

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบในแต่ละข้อ โดยใช้สูตร IOC หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดดังนี้ (สมนึก ภัททิยธนี, 2544)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์กับเนื้อหา หรือระหว่าง ข้อสอบกับจุดประสงค์
	ΣR	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2. การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (วรณี แกมเกต, 2549) มีสูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$$

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
Σfx	แทน	ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. สถิติ (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์วิริยะ, 2550)

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n-1}}}, df = n-1$$

เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคู่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค นำเสนอผลการเปรียบเทียบ ในการวิเคราะห์แบบ t-test ของคะแนนจากแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค นำเสนอผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

เพื่อความสะดวกและการสื่อสารความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้อักษรและสัญลักษณ์ เพื่อใช้แทนค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบ t-test

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามกรอบทฤษฎี Andragogy 5 ขั้นตอนแรก คือ

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน

ผู้วิจัยได้ปรึกษากับกลุ่มผู้เรียน ถึงลักษณะและบรรยากาศที่ควรจะเป็นในระหว่างกา
อบรมเพื่อให้เกิดความรู้สึกสะดวกสบายที่สุด และกลุ่มผู้เรียนได้เสนอให้ใช้ 2 อาคารคือ อาคาร
ส่วนหน้าเป็นห้องประชุมปรับอากาศที่สะดวกสบาย มีเครื่องมือในการสอนครบ สามารถบรรจุคน
ได้ 50 คน เครื่องมือ อุปกรณ์ในการบรรยาย มีโปรเจคเตอร์ขนาดใหญ่ ไมโครโฟน เครื่องเสียง และ
อีกอาคารคือ อาคารอเนกประสงค์ ซึ่งเป็นโถงกว้างเหมาะสำหรับทำกิจกรรม เดินเกาซิกิ และโยคะ
ทำศพอาสนะ ผู้วิจัยได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้าน
บางแคในการจองห้องเพื่อดำเนินการจัดกิจกรรม

2. การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เข้าอบรมเสนอว่าลักษณะการสอนควรมีวิทยากร
ไม่ใช่มาเปิดเทปธรรมะให้ฟังอย่างเดียว หรือนิมนต์พระสงฆ์มาสอนบ้างก็ได้ ระยะเวลาในการ
เรียนไม่ควรยาวนานเกินไป เพราะจะทำให้เบื่อได้ เช่น ในหนึ่งวัน ไม่ควรเรียนถึงเย็น ผู้สูงอายุบางคน
ต้องมีภารกิจอย่างอื่น อาจเรียนติดกันทุกวันไม่ได้ เพราะต้องมึงานรับเสด็จ หรือต้อนรับภรรยา
รัฐมนตรีบ้างครั้ง หรือไปเป็นตัวแทนรับของบริจาคจากผู้เข้ามาบริจาคในบ้านบางแค ไม่ควรเรียน
ในวันเสาร์ อาทิตย์ บางครั้งต้องไปหาหมอ หรือญาติมาเยี่ยม หรือไปเยี่ยมญาติ

3. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจาก
แบบสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเห็นว่าการมีชีวิตชีวา มีความสุข มีการมองตนเองในด้านบวก
เพิ่มมากขึ้น จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้กระตือรือร้นที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ช่วยเหลือสังคมได้ มี
ความสุขไม่ทุกข์ ไม่เป็นภาระของคนรอบข้าง คือ มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น

4. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน หลังจากได้ข้อสรุป ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ
จึงนำมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

5. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ออกแบบนี้มาพัฒนาขึ้นจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสผสมผสานกับ
แนวคิดไตรลักษณ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีความเห็นว่า กิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้อง
กับวัตถุประสงค์ คือ มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ง
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมโดยสังเคราะห์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เช่น พุทธทาสภิกขุ (2501) พระธรรมปิฎก (2547) พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ม.ป.ป.) รวมถึง การศึกษาแนวคิดของนักการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลาย ๆ ท่าน ได้แก่ Knowles (1984) อาชัญญา รัตนอุบล (2551) เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) จากนั้นผู้วิจัยได้สังเคราะห์เอาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ร่วมกับแนวคิดไตรลักษณ์ เพื่อ สร้างขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความ พึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้เป็นสาระสำคัญของการ จัดกิจกรรม ออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง
3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน
4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

จากนั้นจึงกำหนดเนื้อหาสาระในการเรียนรู้ในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต โดยนำแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส มาเป็นขั้นตอนของการจัดกิจกรรม และแนวคิดไตรลักษณ์มาเป็นเนื้อหาของการจัด กิจกรรม ร่วมกับเนื้อหาความรัก ความเมตตาอันยิ่งใหญ่ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Universal Love) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ร่วมกันทำให้ได้เป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัด สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความ พึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มี ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้าน บางแค

แผนการจัดกิจกรรมนี้ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระของกิจกรรม เวลาที่ใช้ อุปกรณ์ที่ใช้ ขั้นตอนของกิจกรรม การประเมินผล สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม โดยกิจกรรมที่ จัดขึ้นใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองในด้านความพึงพอใจในชีวิต โดยแผนการ จัดกิจกรรมประกอบด้วย 9 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1	รอยยิ้ม สบตา และลาจากด้วยกฎของไตรลักษณ์
กิจกรรมที่ 2	ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับไตรลักษณ์
กิจกรรมที่ 3	ทุกขัง
กิจกรรมที่ 4	อนัตตา และอัตตา
กิจกรรมที่ 5	ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่
กิจกรรมที่ 6	เทคนิคการคิดด้านบวก
กิจกรรมที่ 7	สรุปความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์
กิจกรรมที่ 8	เป็นสุขในทุกสถานการณ์
กิจกรรมที่ 9	การให้อภัยทำให้เกิดสุข

เมื่อได้กิจกรรมที่ต้องการตรงกับวัตถุประสงค์แล้ว จึงดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป โดยทำตามกรอบของ ทฤษฎี Andragogy ดังนี้คือ

6. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
7. ประเมินผล

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

นำเสนอผลการเปรียบเทียบ ในการวิเคราะห์แบบ t-test ของคะแนนจากแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังการอบรมของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าสถิติ t-test

สาระสำคัญ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P (1-tail)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านความมีชีวิตชีวา	3.37	1.18	4.58	0.65	-20.96	0.00
ด้านมองตนเองในด้านบวก	3.52	1.19	4.60	0.62	-18.52	0.00
ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข	3.39	1.30	4.54	0.70	-18.62	0.00
รวม	3.43	1.22	4.57	0.66	-19.37	0.00

กำหนดสมมติฐาน ทางสถิติ $H_0 : \mu$ ก่อนการอบรม = μ หลังการอบรม

$H_1 : \mu$ หลังการอบรม > μ ก่อนการอบรม

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนน จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ก่อนและ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความมีชีวิตชีวา มีค่า $p < \alpha$ คือ $0.00 < 0.05$ แสดงว่า Significant ให้ยอมรับ H_1 หมายความว่า หลังการอบรมด้านความมีชีวิตชีวา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านมองตนเองในด้านบวก มีค่า $p < \alpha$ คือ $0.00 < 0.05$ แสดงว่า Significant ให้ยอมรับ H_1 หมายความว่า หลังการอบรมด้านมองตนเอง ในด้านบวกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็น สุข มีค่า $p < \alpha$ คือ $0.00 < 0.05$ แสดงว่า Significant ให้ยอมรับ H_1 หมายความว่า หลังการ อบรมด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางข้างต้น แสดงการเปรียบเทียบคะแนน จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนความมีชีวิตชีวาในก่อนและหลังการ เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 และ 4.58 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมอบรมกลุ่มตัวอย่างมีชีวิตชีวาในตนเอง เพิ่มสูงขึ้น เมื่อพิจารณาในด้านมองตนเองในด้านบวก พบว่า คะแนนด้านมองตนเองในด้านบวก ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และ 4.60 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมอบรมกลุ่มตัวอย่างมีการมอง ตนเองในด้านบวกเพิ่มสูงขึ้น และด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขมีคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 และ 4.54 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมอบรมกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขเพิ่มสูงขึ้น และเมื่อพิจารณาในภาพรวมของการจัดกิจกรรมทั้งหมดพบว่า คะแนนก่อนและหลังการอบรมมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 และ 4.57 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น

ตารางที่ 4 คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม

สาระสำคัญ	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
ด้านความมีชีวิตชีวา	3.70	3.91	4.07	3.95	4.20	4.12	4.77	4.83	4.95
ด้านมองตนเองในด้านบวก	3.02	3.63	4.00	3.93	4.23	4.22	4.68	4.73	4.83
ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็น สุข	3.58	3.75	3.78	3.95	4.17	4.22	4.65	4.70	4.87

จากตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของแบบสังเกตพฤติกรรม วันที่ได้คะแนนสูงสุดคือวันที่ 9 ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการจัดกิจกรรม ด้านความมีชีวิตชีวาได้ 4.95 ด้านมองตนเองในด้านบวก ได้ 4.83 ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขได้ 4.87 วันที่ได้คะแนนมากเป็นอันดับสองคือวันที่ 8 ของการจัดกิจกรรม ด้านความมีชีวิตชีวาได้ 4.83 ด้านมองตนเองในด้านบวก ได้ 4.73 ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขได้ 4.70 วันที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือวันที่ 1 ของการจัดกิจกรรม ด้านความมีชีวิตชีวาได้ 3.70 ด้านมองตนเองในด้านบวก ได้ 3.02 ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขได้ 3.58

จากบันทึกการสอนรายวันของวิทยากร แสดงรายละเอียดได้ดังนี้

วันที่ 1 ผู้เข้าอบรม ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมดีพอควร วิทยากรได้อธิบายวิธีการให้คะแนนในแบบสังเกตพฤติกรรมรายวัน หลังจากร่วมกิจกรรมในวันนี้จบแล้ว คุณยายเพ็ญแสง และคุณยายปราณี บอกว่าสนุกมาก ไม่คิดว่าจะสนุกแบบนี้

วันที่ 2 ผู้เข้าอบรม ตั้งใจ และสนใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น จึงมีคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมสูงขึ้นในทุกด้าน วันนี้คุณยายสุณี ศิษย์เก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาโท ให้ความเห็นว่า จัดกิจกรรมได้สนุกสนาน น่าสนใจมาก

วันที่ 3 ของการอบรม ผู้ช่วยวิทยากรได้พูดคุยสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรม คุณยายปราณี และคุณยายเพ็ญแสง ขอรับการอบรมนี้มาก มีส่วนช่วยให้ชีวิตมีความสุขมาก คุณตาเทียง บอกว่ามีส่วนช่วยบ้าง คุณยายจำเริญ คุณยายสุณี และคุณยายซิวล้อย ขอรับการอบรมนี้มากเช่นกัน บอกว่าสนุกและได้ความรู้ด้านไตรลักษณ์

วันที่ 4 ถึง วันที่ 6 ผู้เข้าอบรมมีการพัฒนาการด้านอารมณ์และความสุขดีขึ้นตามลำดับ คุณตานพชัย คุณตาสรารุช และคุณตาอุดม (ยศเดิม พ.อ.อ.) บอกว่าชีวิตไม่เคยมีความสุขเท่าวันนี้มาก่อนเลย ไม่คิดว่าจะได้พบกับความสุขอีกแล้ว คิดว่ามันหมดไปแล้ว แต่เมื่อมาอบรมทำให้คิดได้ว่า คนเราสามารถมีความสุขได้ตลอดเวลา เมื่อมีความสุขแล้ว เราจะมองเห็นโลกน่าอยู่ขึ้นอีกมาก

วันที่ 7 ของการอบรม ผู้เข้าอบรม ตื่นเต้นกับการมาเทศน์ของพระ ดร.กิตติภัต วิทยากรณ์ จากวัดไตรมิตรวิทยาราม เนื่องจากปกติทางบ้านบางแค จะนิมนต์พระจากวัดใกล้เคียงมาสวดมนต์ในวันพระเท่านั้น หลังจากการอบรมแล้ว ผู้ช่วยได้สัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมทุกท่าน ได้ให้ความสนใจและตอบคำถามระหว่างการอบรม เช่น คุณตานัฐชัย ซึ่งเคยบวชมาก่อน ตอบข้อคำถามของ พระดร.กิตติภัต ได้ทั้งหมด คุณตาบุญชู คุณยายลักษมณ และคุณตาเพียง นำของมาถวายท่านต่างหาก ทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้มและเป็นสุขอย่างมาก

วันที่ 8 ของการอบรม คุณยายทองสุข คุณยายทองคำ และคุณยายบุญยืน กล่าวว่า การอบรมครั้งนี้มีประโยชน์มาก สามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง โดยเฉพาะวันนี้มีเกมส์การเทสิ่งสกปรกในใจออกให้หมด เขียนใส่ลงขวดแล้วทิ้งขยะไป ทำให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกที่ตอนนี้ใจปลอดโปร่งสะอาด พร้อมรักและช่วยคนอื่นแล้ว

วันที่ 9 ของการอบรม สังเกตว่าวันนี้ทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใสมากกว่าวันที่ผ่านมา ทุกคนดูมีความสุข คุณยายสุภา คุณยายสุมน คุณยายทองสุข และคุณตาสรารุช บอกว่า การอบรมครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง คุณยายชิวลีย์ คุณยายลักษมณ คุณยายเพ็ญแสง และคุณยายสุณี อยากให้วิทยากรกลับมาจัดกิจกรรมแบบนี้ให้อีก

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาออกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

นำเสนอผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น โดยการวิเคราะห์ผลแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ 1) วิเคราะห์จากข้อคำถามแบบอัตราส่วน และ 2) วิเคราะห์จากข้อคำถามปลายเปิด

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหากิจกรรม			
1. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	4.80	0.48	มากที่สุด
2. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้	4.83	0.37	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความน่าสนใจและง่ายต่อการทำความเข้าใจ	4.77	0.51	มากที่สุด
รวม	4.80	0.45	มากที่สุด
ด้านวิทยากร			
4. วิทยากรมีความรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.90	0.32	มากที่สุด
5. วิทยากรสามารถถ่ายทอดทักษะในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	4.77	0.44	มากที่สุด
รวม	4.83	0.36	มากที่สุด
ด้านสื่อและอุปกรณ์			
6. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและน่าสนใจ	4.40	0.50	มาก
รวม	4.40	0.50	มาก
ด้านการจัดการ			
7. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.57	0.64	มากที่สุด
8. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.37	0.72	มาก
9. การจัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.30	0.66	มาก
รวม	4.41	0.67	มาก
ด้านภาพรวมของกิจกรรม			
10. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	4.73	0.52	มากที่สุด

รวม	4.73	0.52	มากที่สุด
รวมทุกด้าน	4.64	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จากแบบประเมินผลความพึงพอใจ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความพึงพอใจที่สูงที่สุด คือ ด้านวิทยากร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 นั่นคือมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านเนื้อหากิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 คือมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 มีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนด้านที่ต่ำที่สุด คือ ด้านสื่อและอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ย 4.40 คือมีคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก

2. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากคำถามปลายเปิดที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมที่มีต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้วิจัยสามารถสรุปออกมาเป็นประเด็นต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านวิทยากร

- วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้ดี กิจกรรมแบ่งกลุ่มได้พอดี
- วิทยากรผู้เป็นพระสงฆ์ถ่ายทอดความรู้ได้ดีเช่นกัน
- วิทยากรอารมณ์เย็น ยิ้มแย้ม มีน้ำใจ ช่วยเหลือ เป็นรูปธรรม
- วิทยากรน่ารัก ประทับใจมาก
- วิทยากรเตรียมการสอนได้ดี

ด้านการจัดการ

- กิจกรรมจัดได้ดีมาก เหมาะสมมาก ทำให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุขที่สุดในชีวิต
- การฝึกจินตนาการในท่าศพอาสนะ มีประโยชน์มาก ช่วยผ่อนคลาย สร้างสมาธิ
- หนึ่งปีควรมีการจัดกิจกรรมแบบนี้หนึ่งครั้งเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงและติดตามผล
- การเดินเกาชิกมีประโยชน์มากต่อผู้สูงอายุ เป็นการออกกำลังกาย ผ่อนคลาย สร้าง

สมาธิ

- **ด้านเนื้อหา**

- เนื้อหาที่สอนสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ดี
- เพลงเบาบางนุ่มควาลัม ทำให้ผ่อนคลาย
- การกำหนดลมหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ หายใจออกยาวๆ ซ้ำๆ ได้ผลดีมาก ช่วยผ่อนคลาย

สร้างสมาธิ

- เนื้อหาที่พระสอน และวิทยากรสอนมีความสอดคล้องกันดี

ด้านสื่อและอุปกรณ์

- น่าจะมี VCD หรือ DVD ประกอบเนื้อหา
- จอภาพขนาดใหญ่ที่ต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์ช่วยการเรียนรู้ได้มาก
- ห้องเรียนที่เย็นสบาย และเก้าอี้นั่งสบาย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรอันทรงคุณค่า มากด้วยประสบการณ์ ทั้งวัยวุฒิ และคุณวุฒิ จึงสมควรที่จะได้รับการพัฒนาต่อไป เพื่อไม่เป็นภาระของสังคม และครอบครัว จากสภาพสังคมปัจจุบัน ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากเกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว มีปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม ซึมเศร้า มองตนเองในด้านลบ มองโลกในแง่ร้าย นำมาสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ถดถอย

จากการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น ค่าเฉลี่ยก่อนการอบรม และหลังการอบรม เป็น 3.43 และ 4.57 ตามลำดับ ซึ่งค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ในชั้นแรกผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม ได้ผู้สนใจทั้งสิ้น 35 คน โดยเป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือในเองได้ ไม่พิการ ไม่ป่วยเรื้อรัง ระหว่างการทดลองพบว่า ผู้ที่มาเป็นประจำสม่ำเสมอมีทั้งสิ้น 30 คน อีก 5 คน สลับกันหยุดไปพบแพทย์

เมื่อวิเคราะห์คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม สามารถสรุปได้ว่า เริ่มอบรมวันแรก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีพฤติกรรมที่ตนเองเคยชิน เคยปฏิบัติ และเมื่อได้รับการอบรมต่อไป คะแนนในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นทุกวัน จนวันสุดท้ายเกือบทุกคนได้คะแนนเต็มทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความมีชีวิตชีวา ด้านมองตนเองในด้านบวก และด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ซึ่งแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด จากสีหน้า ท่าทาง คำพูด การแสดงออกในการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ช่วยยกถาดอาหารให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ช่วยดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ ในอาคาร 100 ปี ของบ้านบางแค ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำการอบรมไปประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวัน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
2. แบบประเมิน ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้
 - แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน
 - แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ
3. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยแบ่งเป็นขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวนทั้งสิ้น 255 คน ตัดผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ และผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ออกไป จะเหลือประชากรทั้งสิ้น 174 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

ขั้นทดลอง

1. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ความต้องการของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนไปสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิตไปวัดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเริ่มกิจกรรม

3. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยจัดกิจกรรมเป็นเวลา ต่อเนื่องจำนวน 9 วัน รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 9 กิจกรรม โดยผู้วิจัยได้จัด กิจกรรมขึ้น ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังการทดลองผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิตไปวัดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ประเมินความ พึงพอใจในการจัดกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window โดยกำหนดแนวทาง ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย \bar{X} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. ของคะแนนจากแบบทดสอบวัด ความพึงพอใจในชีวิต ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์หาค่า t-test ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
3. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมจาก แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

1. ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
2. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ตอนที่ 4 อภิปรายรายละเอียดของผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

1. ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ผลการตรวจสอบแบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีความเห็นว่า แบบสัมภาษณ์ มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถนำมาวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคได้

สรุปผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่า

1. ผู้สูงอายุมีปัญหาในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต และยังหาทางออกไม่ได้ บางรายตอบว่าใช้การหนีออกจากบ้าน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ที่มีวิทยากร หรือ พระสงฆ์ เป็นผู้จัดให้
3. ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเห็นว่าหากมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น จะทำให้มีความสุข อยากมีชีวิตต่อไป

2. กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-objective Congruency Index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจรคุณ, 2550) ได้ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมเท่ากับ 1.0 สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ออกแบบมีความเหมาะสมและสอดคล้องโดยมีลักษณะดังนี้

1. หลักการ

หลักการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน เป็นการศึกษาที่มีลักษณะยืดหยุ่นในหลายๆ ด้าน ทั้งผู้เรียน สถานที่ ระยะเวลา หลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้เรียน เป็นต้น เป็นการจัดการเรียนการสอนที่อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียน และสามารถนำสิ่งที่เรียนไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน หรือสามารถแก้ปัญหาให้กับผู้เรียนได้ทันที กิจกรรมมีความยืดหยุ่นทั้งต่อผู้เรียนและวิทยากร โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 4 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. การเสริมสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก
3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำๆ
4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

เนื้อหาในการสอนเป็นแนวคิดของไตรลักษณ์ กล่าวคือ ขั้นตอนการสอนเป็นแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น เป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สร้างคลื่นสมองต่ำ สร้างจิตใต้สำนึกใหม่ ผ่านการจินตนาการ ในส่วนนี้เราสามารถสอดแทรกเนื้อหาไตรลักษณ์ได้ โดยทำให้จิตใต้สำนึกเปลี่ยนใหม่เป็นแนวคิดไตรลักษณ์ คือ ความปล่อยวาง ผสมผสานกับพลังแห่งความรักและเมตตาที่ยิ่งใหญ่ พร้อมช่วยเหลือผู้อื่น ประกอบกับการสอนที่ได้ผลนั้นเกิดจากการปฏิบัติซ้ำๆ ตามขั้นตอนของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จนสามารถสร้างนิสัยใหม่ เพื่อแก้ไขจิตใต้สำนึกเก่า

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

2. เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3. กระบวนการ

กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค มี ขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบโรงเรียน ความพึงพอใจในชีวิต แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แนวคิดไตรลักษณ์ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค มีการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้ครอบคลุมหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ที่ ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1. แบบประเมิน ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ 1) แบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความ ต้องการในการจัดกิจกรรมฯ 2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต 3) แบบวัดความพึงพอใจในการเข้า ร่วมกิจกรรม

3.4 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการสุ่มอย่างง่าย หลังจากนั้นอธิบายให้กลุ่ม ฟัง ถึงวิธีการและลักษณะการจัดกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อหาผู้สมัครใจในการร่วมกิจกรรม ตลอดระยะเวลาที่กำหนด

3.5 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดย จัดกิจกรรมเป็นเวลาต่อเนื่องจำนวน 9 วัน รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 9 กิจกรรม

3.6 การประเมินผล มีการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบประเมินและแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความพึงพอใจ รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยอีกด้วย

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

จากการศึกษาวิจัยของกลุ่มทดลองสามารถสรุปผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ได้ดังนี้

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจ ด้านความมีชีวิตชีวา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความมีชีวิตชีวามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความมีชีวิตชีวาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจ ด้านมองตนเองในด้านบวก ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านมองตนเองในด้านบวก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนด้านมองตนเองในด้านบวก หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจ ด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุขมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะเป็นการจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมีโปรแกรมการศึกษาที่มุ่งตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และสามารถนำไปแก้ปัญหาให้ผู้เรียนได้ทันที โดยสามารถ

ประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ นอกจากนั้นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถช่วยเหลือ แบ่งปันน้ำใจ ให้กับผู้อื่นได้ เพื่อสร้างสรรค์สังคมที่น่าอยู่ได้ประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

จากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ด้วยแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความพึงพอใจที่สูงที่สุด คือ ด้านวิทยากร ($\bar{X} = 4.83$) นั่นคือมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านเนื้อหากิจกรรม ($\bar{X} = 4.80$) คือ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 4.41$) มีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนด้านที่ต่ำที่สุด คือ ด้านสื่อและอุปกรณ์ ($\bar{X} = 4.40$) คือมีคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก

ผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค มีความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา รูปแบบการจัดกิจกรรม และวิทยากร ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยในการอภิปรายครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายออกเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. การอภิปรายการพัฒนากิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาเป็นโปรแกรมการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ใช้การผ่อนคลายภายใต้คลื่นสมองต่ำ การจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงบาบา นัม เควด ลัม ยิ่งฝึกปฏิบัตินานมากคลื่นสมองก็จะมีความถี่ต่ำลงไปอีก สอดคล้องกับงานวิจัย ของ อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533) ศึกษาผลการวัดคลื่นสมองของนิสิตที่ฝึกสมาธิ โดยจัดค่ายฝึกสมาธิขึ้น ผลของการวัดคลื่นสมอง พบว่า ในเวลา 2 สัปดาห์ตั้งแต่เริ่มฝึกสมาธินิสิตที่มาเข้าค่ายจำนวน 30 คน จะมีคลื่นสมองเป็นอัลฟาเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหมายถึงการมีความสุขเพิ่มขึ้น และมีสมาธิดีขึ้น และจากการสังเกตผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ผ่อนคลาย สงบ เยือกเย็นมากกว่าเดิม

กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ส่งเสริมให้มีการระลึกถึงสิ่งที่ใฝ่หา และความคิดที่เป็นบวกสู่จิตใต้สำนึก ขึ้นตอนแรกในการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึกนั้น นีโอฮิวแมนนิสจะใช้เสียงเพลงและคำพูดด้านบวก เพื่อให้สภาวะร่างกายและจิตใต้สำนึกอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย ทำให้คลื่นสมองของผู้สูงอายุปรับเป็นคลื่นอัลฟา ซึ่งในสภาวะนี้จิตสำนึกจะหยุดการทำงานทำให้จิตใต้สำนึกพร้อมที่จะรับรู้ บันทึกความคิดหรือความรู้สึกใหม่ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดี ต่อตนเองเข้ามาสู่จิตใต้สำนึก จากนั้นกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอาสนะ การจินตนาการ การย่ำคิดถึง ข้อความที่ดี ที่ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง ตามพื้นฐานความเชื่อที่ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะเป็นเช่นนั้น” เช่น ในบทจินตนาการ กิจกรรมที่ 6 เทคนิคการคิดด้านบวก หน้า 168 ในย่อหน้าที่ 3 กล่าวว่า ฉันเป็นคนใหม่ที่มีชีวิตชีวา มีความสุข ร่าเริง ถึงแม้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนัตตา ล้วนไม่อาจยึดถือได้ ฉันก็พร้อมที่จะช่วยเหลือ แบ่งปันความรักและน้ำใจ ให้ความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่ง ด้วยความมีปัญญา ร่าเริง แจ่มใส

จะเห็นได้ว่าการใช้จินตนาการ และการย่ำคิดถึงสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นบวกต่อตนเองในขณะที่ร่างกายมีความผ่อนคลายหลังจากการได้ฝึกอาสนะพร้อมกับการฟังเพลงบรรเลงที่ทำให้จิตใจสงบแล้ว สามารถทำให้จิตใจของผู้เข้าฝึกเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ใฝ่ถึงอยู่เสมอได้ (Acarya, 1991 และ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2533)

การออกกำลังกายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แบบการเดินเกาซิกิ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจในระดับต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ การเคลื่อนไหวลำตัว การก้าวเท้า จังหวะ และสิ่งสำคัญ คือ การคิดถึง และตั้งอุดมคติไว้ในใจว่า “ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้องใฝ่หาอันเป็นอุดมคติไว้ได้” (วิลโล อองศ์อนันตคุณ, 2532)

ผู้สูงอายุให้ความเห็นหลังการฝึกโยคะอาสนะในท่านอนตายว่ารู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข สดชื่นอย่างบอกไม่ถูก สอดคล้องกับ Acarya (1991) อ้างใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) การฝึกโยคะอาสนะในท่านอนตาย และใช้จินตนาการที่สดใสช่วยผู้ฝึกเกิดความสดชื่นมีสมาธิและพลังมากขึ้นหลังจากฝึกเสร็จ

2. การอภิปรายผลการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

การจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมโดยหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนมาใช้ เพื่อส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตให้ผู้สูงอายุให้สูงขึ้น โดยในการจัดกิจกรรมจะมีทั้งการจัดกิจกรรมกลุ่มใหญ่ และแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้มีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน กลุ่มย่อยประมาณ 6-7 คน กลุ่มใหญ่ประมาณ 11-12 คน และอาสาสมัครตอบเดี่ยวรายคน หรือชี้ให้ตอบเป็นรายบุคคล การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้เรียน เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์มาใช้กับชีวิตประจำวัน เปิดใจในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Press (1992) กล่าวถึง การจัดการเรียนรู้โดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 4-8 คน ให้ผู้เรียนในกลุ่มมีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ประสบการณ์ในประเด็นหรือปัญหาที่กำหนด และสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม ส่วนการจัดสถานที่ยืดหยุ่นตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับกิจกรรมในแต่ละวันของศูนย์ฯ แต่ละกิจกรรมผู้วิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม 9 กิจกรรมที่ได้ออกแบบไว้ เน้นการจินตนาการ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ภายใต้คลื่นสมองต่ำ ในสภาวะที่ผ่อนคลาย คนจะรับรู้ได้ดีที่สุด เพื่อสร้างจิตใต้สำนึกใหม่ ตามหลักการของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การฝึกฝนซ้ำๆ และการปฏิบัติรวมกลุ่มสามารถสร้างสรรค์สังคมใหม่

จากผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุหลังการทดลองทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความมีชีวิตชีวา ด้านการมองเห็นตนเองในด้านบวก และด้านลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข

มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกด้าน ซึ่งคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แสดงให้เห็นว่าด้านการมองเห็นตนเองในด้านบวกเพิ่มขึ้นมากที่สุด ซึ่งหมายถึง การออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านการมองเห็นตนเองในด้านบวก ประสบผลสำเร็จได้ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้ออกแบบโดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและยังอาศัยประสบการณ์เดิมเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Kolb (1984) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกิจกรรมการเรียนรู้ การศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะจะช่วยสร้างประสบการณ์ ความรู้ให้แก่บุคคลในลักษณะการปรับเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและมีคุณค่าต่อตัวผู้เรียนเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เปิดโอกาสให้บุคคลได้ลงมือกระทำได้มีประสบการณ์ตรงและจริง รู้จักคิดและกระทำ โดยสามารถสะท้อนความคิด หรือไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อันนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีความหมายของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับอุ๋นตา นพคุณ (2546) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมหรือโปรแกรมที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนา และมีความมุ่งหมายที่จะจัดกิจกรรมทางการศึกษาให้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นใคร ผู้เรียนหรือผู้รับบริการเองมีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ที่จะเรียนรู้และรับประสบการณ์ต่างๆ เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง หรือการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มและในชุมชน กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชากรทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน มีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดี โดยใช้ระยะเวลาสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน สามารถแก้ปัญหาของกลุ่มและชุมชนได้ และตรงกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2540) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึดหลักการที่ว่า เป็นการสนองความต้องการ ความสนใจ และแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการอบรมพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับ Powell (1983) ที่กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความสมดุล ระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคล

และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข เมื่อใดบุคคลสามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

จากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยอาศัยกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน ด้วยวิธีการและแนวคิดในการสอนที่มีประสิทธิภาพ

จากการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ซึ่งผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 30 คน แต่ละคนมีภูมิหลังที่แตกต่างกัน ในด้านการศึกษา เช่น จบระดับปริญญาเอก ปริญญาโท ปริญญาตรี มัธยมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษา ในด้านอาชีพ เช่น เคยรับราชการในระดับ พ.อ.อ. เคยรับราชการ เป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย เคยรับราชการเป็นอาจารย์สอนในระดับอุดมศึกษา เคยรับราชการเป็นอาจารย์สอนในระดับมัธยมศึกษา และเคยเป็นแม่ค้าในตลาด ดังนั้นเมื่อการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ในกลุ่มตัวอย่างได้ ก็น่าจะส่งผลให้กิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในกลุ่มอื่นที่มีภูมิหลังที่แตกต่างได้เช่นกัน เช่น กลุ่มข้าราชการเกษียณ กลุ่มพนักงานธนาคารที่เกษียณ

จากการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้วิจัยได้พบอุปสรรคในการวิจัย คือ จำนวนกิจกรรมที่ตั้งไว้ 9 วัน เป็นระยะเวลาที่ยาว บางครั้งทางศูนย์ฯ จะมีกิจกรรมต่างๆ มาแทรกเสมอ ทำให้กิจกรรมที่ตั้งไว้ต้องเลื่อนวันไป บางครั้งไปแล้วก็ไม่ได้จัดกิจกรรมเนื่องจากมีงานด่วนเข้ามา เช่น มีภริยารัฐมนตรีมาบริจาคของต้องให้ผู้สูงอายุทั้งหมดเข้าห้องประชุมเพื่อรับสิ่งของบริจาคด้วยตนเอง หรือ รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร จัดแพทย์มาตรวจร่างกายให้ผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุทั้งหมดเข้ารับการตรวจ

แม้ว่าจะประสบปัญหาดังที่กล่าวมาแต่ผู้วิจัยก็สามารถจัดกิจกรรมสำเร็จลุล่วงด้วยอย่างดี ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยเข้าใจหลักการศึกษาระบบเป็นอย่างดี คือ สามารถยืดหยุ่นได้ ทั้งเวลา สถานที่ เอื้ออำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ สอดคล้องกับ อุดม เขยกีวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษาระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม และตรงกับ วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ให้

ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียนหมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม เมื่อผู้วิจัยนำหลักการดังกล่าวมาใช้ทำให้การจัดกิจกรรมผ่านพ้นไปด้วยดี

3. การอภิปรายผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

จากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ด้วยแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความพึงพอใจที่สูงที่สุด คือ ด้านวิทยากร ($\bar{X} = 4.83$) นั่นคือมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านเนื้อหากิจกรรม ($\bar{X} = 4.80$) คือมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 4.41$) มีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนด้านที่ต่ำที่สุด คือ ด้านสื่อและอุปกรณ์ ($\bar{X} = 4.40$) คือมีคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก ทั้งนี้สามารถอภิปรายเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

1. ด้านวิทยากร (ผู้จัดกิจกรรม) มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการถ่ายทอดความรู้และทักษะในการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต เนื่องด้วยผู้วิจัยมีการเตรียมข้อมูล และทำการศึกษาค้นคว้าความรู้มาอย่างละเอียดและครอบคลุม รวมทั้งศึกษารายละเอียดในด้านผู้รับข้อมูล คือ ลักษณะของผู้สูงอายุ ทฤษฎีต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดไตรลักษณ์มาประยุกต์ใช้กับเกมส์ และวิธีการถ่ายทอดเป็นการอภิปราย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตั้งประสบการณ์ของตนเองออกมา นอกจากนี้ผู้สอนยังเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงความรู้ที่ผู้สอนต้องการถ่ายทอด

2. ด้านเนื้อหากิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.80$)

ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องเนื้อหาที่จะใช้ในการสอน คือ ไตรลักษณ์ ผู้วิจัยศึกษาเพิ่มเติมโดยได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุนันทวนาราม ไทรโยค เป็นเวลา 7 วัน ก่อนการสอน และได้ศึกษาดำร่าของท่านพุทธทาสภิกขุ และท่านปัญญาวัณนภิกขุ เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะอัน

แท้จริงของไตรลักษณ์ และได้นิมนต์พระ ดร.กิตติภัต วิทยาภรณ์ วัดไตรมิตรวิทยาราม ร่วมบรรยาย เพื่อให้ได้เนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ อาชญาญา รัตนอุบล (2544) การเรียนการสอน และวิธีการเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และสนับสนุนแหล่งวิทยาการ และภูมิปัญญาท้องถิ่น มากประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดวุฒิ หากอาศัยบุคคลากรที่มีความชำนาญด้านต่างๆ มาเป็นผู้สอนในลักษณะของวิทยากรผู้ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง กิจกรรมการเรียนการสอนจะจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน และเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ

3. ด้านการจัดการ มีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจ ด้านการจัดการในระดับมาก หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านเทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมได้คะแนนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การจัดแบ่งกลุ่ม และข้อที่ได้คะแนนน้อยที่สุด คือ ด้านเวลาที่ใช้ในกิจกรรม ซึ่งในภาพรวมแล้วถือว่าอยู่ในระดับที่พึงพอใจ เนื่องด้วยผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความยืดหยุ่นในการจัดกิจกรรม ทั้งในด้านเวลา และการแบ่งกลุ่มย่อย มีความยืดหยุ่นในเรื่องกฎเกณฑ์ต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ปฐม นิคมานนท์ และคณะ (2543) กล่าวว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความเป็นทางการน้อยกว่า หรือมีความยืดหยุ่นมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีโครงสร้างที่ไม่ตายตัว มีความอ่อนตัว และคล่องตัวมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งลักษณะที่เป็นทางการน้อยหรือมีความยืดหยุ่นมากนี้เองถือว่าเป็นข้อได้เปรียบของการศึกษานอกระบบ โดยลักษณะแห่งความยืดหยุ่นของการศึกษานอกระบบที่สำคัญในด้านต่างๆ มีดังนี้ 1) ความยืดหยุ่นด้านเวลาเรียน เนื้อหาส่วนใหญ่จะถูกแบ่งออกเป็นหน่วยย่อยๆ ให้เหมาะสมกับเวลา ความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน โดยอาจจัดหลักสูตรสั้นหรือยาวก็ได้ซึ่งคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ นอกจากนี้ การศึกษานอกระบบยังสามารถเปิดสอนในเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เวลาเช้า กลางคืน หรือเปิดสอนวันหยุดเพื่อเอื้อต่อผู้เรียน 2) ความยืดหยุ่นด้านสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบไม่ได้เจาะจงแน่นอนว่าจะต้องทำการสอนในโรงเรียนเสมอไป อาจจัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน หรือจัดในสถานที่อื่นก็ได้ตามความเหมาะสมหรือแล้วแต่ความสะดวกเท่าที่สามารถหาได้ ทำให้สถานที่เรียนของการศึกษานอกระบบจึงจัดได้หลายสภาพ ตามความสะดวก และตามลักษณะของกิจกรรม 3) ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้เรียน การศึกษานอกระบบเป็นการจัดบริการให้แก่บุคคลหลายช่วงวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยอาจจัดขึ้นเพื่อบุคคลช่วงวัยใดช่วงวัยหนึ่งเฉพาะหรืออาจไม่จำกัดช่วงวัยก็ได้ 4) ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้สอน การเรียนการสอนในกิจกรรม

การศึกษานอกระบบส่วนใหญ่จะใช้วิทยากรที่หลากหลาย อาจเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ ในอาชีพแขนงต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นครูที่สอนเป็นประจำในหน่วยงานนั้น 5) ความยืดหยุ่น ด้านวิธีเรียน การศึกษานอกระบบมีการใช้วิธีการสอน วิธีการเรียนที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเรียน ในห้องเรียนเท่านั้น อาจเรียนผ่านสื่อต่างๆ หรือเรียนที่บ้านก็ได้ 6) ความยืดหยุ่นด้านผู้จัดบริการ องค์กรหรือหน่วยงานที่ให้บริการการศึกษานอกระบบมีความหลากหลาย นับตั้งแต่องค์กรที่ รับผิดชอบการศึกษาโดยตรง หน่วยงานอื่น หรือเอกชนก็สามารถจัดได้ 7) ความยืดหยุ่นด้าน ระเบียบและกฎเกณฑ์ต่างๆ กิจกรรมการศึกษานอกระบบจะมีการกำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบ การปฏิบัติอย่างหลวมๆ ไม่ตายตัว ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสมควรด้วยเหตุและผล นอกจากนี้ยังต้องอยู่บนพื้นฐานที่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

4. ด้านสื่อและอุปกรณ์ มีคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$)

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงวิธีการสอน และสื่อที่ต้องการใช้ในการสอนแต่ละกิจกรรม ได้ลง สํารวจพื้นที่ๆ จะใช้ในการสอน จนได้พื้นที่ที่เหมาะสมกับกิจกรรม และอุปกรณ์ที่วางแผนไว้ เช่น ห้อง โถง มีระบบระบายอากาศที่ดี เหมาะกับกิจกรรมการทำสมาธิในท่าศพอาสนะ และที่โถงเหมาะกับ การเต้นโยคะท่าเกาซิกิ ประกอบกับต้องมีไมโครโฟน และเครื่องเสียง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้ ฟังอย่างชัดเจน ห้องที่ใช้ในการสอนเนื้อหาเป็นห้องขนาดใหญ่จุคนได้ 50 คน ห้องปรับอากาศ แก้อ่อนสบาย เหมาะกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความสะดวกสบายของผู้เรียนตลอด สอดคล้อง กับ Knowles (1984) ทฤษฎีการสอนผู้ใหญ่ Andragogy มี 7 ข้อ 1) การสร้างบรรยากาศในการ เรียนรู้ร่วมกัน การจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่เป็นวัยสูงอายุ ความสะดวกสบาย เช่น แก้ว อากาศถ่ายเท สะดวก หรือ เป็นห้องปรับอากาศ และสำหรับกิจกรรม ด้านโยคะในท่าศพ อาสนะ ต้องมีพื้นที่กว้างขวางพอสมควรที่จะจัดวางผ้าปูได้โดยไม่แออัด สภาพแวดล้อมทาง จิตวิทยา เช่น ความสบายใจ และการไม่รู้สึกรีบเร่ง 2) การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 3) วิเคราะห์ ความต้องการในการเรียนรู้ 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน 5) ออกแบบกิจกรรมการ เรียนรู้ 6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ 7) ประเมินผลการเรียนรู้

จากผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทั้งในด้านวิทยากร ด้านเนื้อหา ด้านการจัดการ และด้านสื่อและอุปกรณ์ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมยังม ีความต้องการที่จะให้วิทยากรไปจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ให้อีกครั้ง ซึ่งย่อมส่งผลดีในระยะยาวต่อ งานวิจัยในด้านนี้ ที่สำคัญอย่างยิ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ใน

ชีวิตประจำวันทันที และเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำไปต่อยอดพัฒนาตนเองด้วยตนเองให้ความพึงพอใจในชีวิตอยู่กับตนเองอย่างยั่งยืนสืบไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมไปใช้

1.1 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้จัดกิจกรรมต้องมีความเป็นกลาง ไม่สอดแทรกความคิดเห็นให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดสมาธิ

1.2 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้ที่จะนำกิจกรรมไปใช้ หรือวิทยากร ต้องมีความรู้ในเรื่องแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดของไตรลักษณ์เป็นอย่างดี สามารถถ่ายทอดได้ตรงตามเป้าหมายที่วางไว้ จึงจะประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรม ความสำคัญอยู่ที่การสร้างจิตใต้สำนึกใหม่ ภายใต้ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยผ่านการจินตนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำพูดเชิงบวกสามารถนำมาใช้ร่วมกับการจูงใจให้ปฏิบัติตลอดระยะเวลาในการจัดกิจกรรม สามารถช่วยผู้สูงอายุให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และทัศนคติได้อย่างชัดเจน โดยผู้จัดกิจกรรมสามารถสังเกตได้จากการพฤติกรรม และสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน

1.3 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม 9 วัน วันละ 5.5 ชั่วโมงเรียน และมีอีก 1 วัน ที่นิมนต์พระสงฆ์มาร่วมเป็นวิทยากร จะใช้เวลา 6 ชั่วโมง ฉะนั้น หากผู้จัดกิจกรรมท่านอื่น ๆ ต้องการแบ่งเวลาในลักษณะอื่น ๆ ได้ เช่น อาจนิมนต์พระสงฆ์มาร่วมเป็นวิทยากร 2 วัน เวลาเรียนในแต่ละวันเป็น 7 ชั่วโมง โดยระยะเวลาในการเรียนลดลงเหลือ 7 วัน

1.4 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่ และสิ่งแวดล้อม เช่น การรับประทานอาหารกลางวัน ร่วมกันเฉพาะกลุ่มที่เข้าอบรม ช่วยสร้างความเป็นกันเอง และคุ้นเคยกันไว้ระหว่างผู้เข้าร่วมอบรม และวิทยากร

1.5 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ควรมีการจัดเป็นระยะ ๆ เพื่อสร้างสรรคสังคมนำอายุ หากทุกคนมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น จะช่วยลดอาการป่วยด้านจิตเวชของผู้สูงอายุ และลดจำนวนผู้ป่วยอัลไซเมอร์ในอาคาร 100 ปีได้ ซึ่งในภาพกว้างจะช่วยประหยัดงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งสามารถจัดเข้ากับศูนย์การเรียนรู้เพื่อให้ให้นักเรียน นักศึกษา หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เข้าศึกษาดูงาน ฝึกอบรม วิจัยด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในพื้นที่

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เพื่อจะได้รู้ถึงความพึงพอใจในชีวิตยังคงอยู่ และสามารถประยุกต์ใช้จริงได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการติดตามและตรวจสอบพฤติกรรมในด้านความพึงพอใจในชีวิต

2.2 ควรมีการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว

2.3 ควรมีการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยใช้แนวคิดอื่นนอกเหนือจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเป็นการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เช่น ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

2.4 ควรมีการศึกษาลักษณะ ความต้องการ ของผู้สูงอายุ รวมทั้งปัจจัยที่ส่งเสริมสนับสนุน ตลอดจนอุปสรรคต่างๆ ที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำมาพัฒนากิจกรรมให้มีความทันสมัยตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร สังขชาติ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ชลบุรี: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2536.

การปกครอง, กรม. ระบบบริการข้อมูลประชากร. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:

<http://www.dopa.go.th> [2554, สิงหาคม 22]

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. ใน มนัสวาสน์

โกวิทยา (บรรณาธิการ), การศึกษานอกระบบโรงเรียน : แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด ทำ ด้านบวก กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2545.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2543.

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

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2535.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ทำไมต้องมีการศึกษานอกระบบโรงเรียนในสังคมปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์. 18 (มกราคม – มิถุนายน 2533): 18-32.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส ทางเลือกสุดท้ายของคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2531.

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา. ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: วุฒิสภา, 2534.

ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. เอกสารประกอบคำสอน วิชา วิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา 1 (2756627). กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547. (อัดสำเนา)

ชิตชงค์ ส.นันทนาเนตร. ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.

ชูลีพร ศรีไชยวาน. เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาดิจิทัลวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541

- นริภัทร ผิวพอใช้. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการจัดโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- นันทภา ชมพูนุตร. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- บรรลุ ศิริพานิช. เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : เกษมสุวรรณ, 2534.
- ปฐม นิคมนนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทยอักษร, 2528.
- ประชาสงเคราะห์, กรม. การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบของศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์บริการสังคมผู้สูงอายุดินแดง. กรุงเทพมหานคร: 2530.
- ประนอม โอทกานนท์. รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบชมรมผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- นิตา ชูโต. รายงานการวิจัยเรื่อง คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2514.
- พรประเสริฐ เสือสี. ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มพูนคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- พระดำรงค์ เบญจศิริ. การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวอริยสัจสี่ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.
- พระธรรมปิฎก. ไตรลักษณ์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2547.
- พระพรหมมั่งคลาจารย์. ความยึดมั่นถือมั่น : ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

วิมล ชาญชนบท. รูปแบบการจัดโครงการการศึกษาออกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.

วิไล องค์อนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนาชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยบูรพา, 2532

วรรัตน์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษาระดับปริญญาโท. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

วัลลภา โคสิดานนท์. ผลการเปรียบเทียบจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการลดความหวาดในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาเชิงการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542

ศรีเรือน แก้วกังวาน. คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

ศิริวรรณ สิ้นไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษาระดับปริญญาโทและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. แนะนำองค์กร. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.banbangkhae.go.th/history.php> [2554, สิงหาคม 31]

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. สรุปผลการดำเนินงาน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร: กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554.

ส่งเสริมสุขภาพจิต, กรม. แนวทางแก้ไขสุขภาพจิตดี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.dmh.go.th> [2554, กรกฎาคม 6]

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. บริการข้อมูลสถิติประชากร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.nso.go.th> [2554, สิงหาคม 23]

สุนทร สุนันท์ชัย. แผนพัฒนาการศึกษาระดับปริญญาโท (2520-2524). กรุงเทพมหานคร:

- กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2524.
- สุพิศรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2540.
- สุมน มาคะพุดม. ประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- สุมาลี สังข์ศรี. การจัดการศึกษานอกโรงเรียนด้วยวิธีการศึกษาทางไกลเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. วิจัยทัศนผู้สูงอายุและการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: นิธิินแอดเวอริ์ไทซิงกรุ๊ป, 2541.
- อนามัย, กรม. ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://anamai.moph.go.th> [2554, กรกฎาคม 20]
- อรพรรณ ทองแดง. สาระนำรู้เพื่อผู้สูงวัย. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2541
- อัจฉรา นวจินดา. ความพึงพอใจตัวแปรกลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ: การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: รอยัลริเวอร์, 2534.
- อัญชลี สาลิกานนท์. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. วิทยาศาสตร์การฝึกจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นท์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, 2533
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดโปรแกรมการศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับสตรี. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อ

ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน.

กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

อุดม เขยกีวงศ์. แนวทางการบริหารและการจัดการ: การศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม

อัธยาศัยตามแนวทางพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร:

บรรณกิจ, 2544.

อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวคิดการพัฒนาระบบโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบ

โรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, 2546.

เอมอร ปันทะสีบ. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ

ในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและ

คุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอก

ระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

ภาษาอังกฤษ

Acarya Avadhutika Anandamitra, Beyond the Superconscious Mind. 5th ed. Singapore

Ananada Marga Publication, 1991

Anderson, J.E. Teaching and learning. In W.T. Donahuc (Ed.). Education for later

maturity. New York: Whiteside, 1971.

Barrow G.M. and Smith, P.A. Aging, ageism and society. St. Paul, Minn. : West, 1979.

Coombs, Phillip H. and Manzanor Ahmed. Attacking rural poverty: How non-formal

education can help. Batimore: The John Hopkins University Press, 1974.

Han Kwee Ho., et al. What determines the life satisfaction of the elderly? Comparative

study of residential care home and community in Japan. [Online]. 2003.

Available from: <http://www.blackwell-synergy.com/action/dosearch> [2011,

August 20]

Knowles, M. Andragogy in action : Applying modern principles of adult education.

San Francisco: Jossey-Bass, 1984.

Maslow, Abraham H. Motivation and personality. 2nd ed. New York: Harper and Row

Publishers, 1970.

Miller, S.S., et al. Life span plus. The definitive guide to health and well-being for the rest

- of your life. New York: Macmillan, 1986.
- Powell, D.H. Understanding human adjustment normal adaptation through the life cycle. Boston Life: Brown, 1983.
- Flanagan, John C. A research approach to improving our quality of life. American Psychologist, 1978.
- Thornton, James E. Life-span Learning: A Developmental Perspective. International Journal of Aging and Human Development 57 (2003).
- Neugarten, B.L., Havinghurst. R.J., & Tobin, SS. The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 1961.
- Richeson. Nancy E, Boyne, Sarah and Brady, and E. Michael, Education for Older Adults with Early-Stage Dementia: Health Promotion for Mind, Body, and Spirit. Educational Gerontology 33, 9 (September 2007): 723-736.
- Sarkar, S.P.R. Discourses on neohumanist education. Bangkok, Thailand: Amanda Marga Publications 1998.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

แบบวิเคราะห์ความต้องการการกำจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. รศ.ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ | สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล | สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. พระ ดร.กิตติภักดิ์ วิทยาภรณ์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านไตรลักษณ์
วัดไตรมิตรวิทยาราม |
| 4. ดร.สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ | สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต |
| 5. นางอุมาภรณ์ ฝ่องจิตต์ | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
(นักสังคมสงเคราะห์)
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค |

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจ
ในชีวิตของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

กิจกรรมที่ 1 รอยยิ้ม สบตา และลาจากด้วยกฎของไตรลักษณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดอารมณ์ที่เป็นสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการมองตนเองในด้านบวก
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดควมมีชีวิตชีวา

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

ไมโครโฟน

เครื่องคอมพิวเตอร์

จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยเสียงเพลงบาบานัมเคลวาลัม และร้องเพลงร่วมกัน

1.2 วิทยากรบรรยาย เรื่อง ความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ความหมายของเพลงบาบานัมเคลวาลัม และประโยชน์ของเพลงบาบานัมเคลวาลัม เพื่อให้เกิดคลื่นสมองต่ำเป็นการผ่อนคลาย และสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ และจำสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และแม่นยำ ตามใบความรู้ที่ 1

1.3 กิจกรรม รู้จักกันฉันมิตร

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่

2.2 ยิ้มให้คู่ของตนเอง และสบตาคู่ของตนเอง เป็นเวลา 1 นาที

2.3 จับมือกับคู่ของตนเอง เป็นการสัมผัสซึ่งกันและกัน สมมติให้คนหนึ่งเป็น เอ อีกคนหนึ่งเป็น บี ให้เอ ชม บี เป็นเวลา 1 นาที แล้วให้ สลับกันให้ บี ชม เอ เป็นเวลา 1 นาที ให้สลับไปจับคู่กับคู่ใหม่

2.4 ก่อนลาจากคู่ของตนเองให้ยกมือสวัสดิ์คู่ของตนเอง ต่างฝ่ายต่างกล่าวกับคู่ของตนเอง ว่า เมื่อมีพบก็จะมีจาก ตามกฎของไตรลักษณ์ ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถคงอยู่ในที่เดิม ในเวลาเดิมได้

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 สลับคู่ไม่ให้ซ้ำคู่เดิม ทำซ้ำรายการที่ 1-4

3.2 สลับคู่ทั้งหมด 4 คู่

3.3 ในรอบสุดท้ายวิทยากรขึ้นคำชมบนกระดาน เป็นตัวเลือก 5 ตัวเลือก

1. ชื่อคู่ของตนเอง เป็นคนที่น่ารักที่สุด
2. เป็นคนที่ยอดเยี่ยมที่สุด
3. เป็นคนที่เก่งที่สุด
4. เป็นคนที่มีน้ำใจที่สุด
5. เป็นคนที่อารมณ์ดีที่สุด

3.4 ให้แต่ละคนเลือกคำชมที่ตัวเองต้องการ

3.5 ให้คู่ของตนตะโกนประโยคที่ตัวเองเลือกให้ดังที่สุด

3.6 สลับกันให้อีกคนเลือกคำชม และให้คู่ของตนเองตะโกนประโยคที่ตัวเองเลือกให้ดังที่สุดเป็นเวลา 1 นาที

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า การทำกิจกรรมนี้จะทำให้ตนเองเห็นภาพพจน์ในด้านบวกของตนเอง โดยการยิ้ม ชม สัมผัส และพนมมือไหว้ การสัมผัสจะทำให้เรารู้สึกอบอุ่น การชมทำให้เราฝึกมองคนในด้านบวก การยิ้มทำให้โลกสดใส การพนมมือไหว้ทำให้เกิดความอ่อนน้อม เวลาว่างให้ฝึกบอกตัวเองทุกวัน คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ ต้องใจเย็น พูดช้าและชัดถ้อยชัดคำ เน้นถึงความจำเป็น และประโยชน์ต่อตัวท่านเอง การทำทุกอย่างนี้เพื่อประโยชน์ของตัวผู้สูงอายุทั้งนั้น หากสูงอายุเห็นคล้ายตามด้วยการจูงใจของวิทยากร ผู้เรียนที่เป็นวัยผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจูงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส”

นีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) เป็นศาสตร์หรือ แนวคิดของนักปราชญ์ชาวอินเดีย ชื่อ Phabhat Ranjan Sarkar หรือ P.R.Sarkar คิดค้นและเผยแพร่เมื่อปี ค.ศ.1959

แนวคิดนี้ว่าด้วย เรื่องของการประพฤติตนแบบพอเพียง ช่วยเหลือ แบ่งปันน้ำใจ ความรัก และเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ในกรอบคุณธรรม และศีลธรรม รวมทั้งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีความเชื่อว่าพลังแห่งความรัก (Universal Love) เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจักรวาลทำให้คนเราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีจิตใจงดงาม มีคลื่นสมองต่ำลง เห็นอกเห็นใจกัน และอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น ชาวนีโอฮิวแมนนิสจะร้องเพลงมันตรา Babanum Kevalam ซึ่งทำให้คลื่นสมองต่ำลงอย่างรวดเร็วเพื่อเป็นการเพิ่มพลังแห่งความรักตนเองและผู้อื่น

วิถีการดำเนินชีวิตของชาวนีโอฮิวแมนนิส เป็นการคิดด้านบวก ไม่คิดลบกับตัวเองและผู้อื่น ไม่นินทา ไม่ดูถูก ซ้ำเติมใคร ไม่นิยมบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์ต่างๆ เลือกบริโภคอาหารที่ให้พลังชีวิตสูง เช่น ผักสด ผลไม้ โยเกิร์ต ถั่ว และเมล็ดธัญพืชเป็นหลัก มีความสุขกับชีวิตเรียบง่าย กินอยู่แบบพอดี มีวินัยในการใช้จ่าย ไม่นิยมของฟุ่มเฟือย ชอบแบ่งปันส่วนเกินให้ผู้ที่อ่อนแอกว่า และที่สำคัญคือ การชอบทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากกว่าเพื่อตัวเอง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ อาจถือได้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน โดยผ่านการสร้างจิตใต้สำนึกใหม่ ด้วยการจินตนาการ ภายใต้อาการคลื่นสมองต่ำ ชาวนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเองที่ต้องค้นพบ การพัฒนาจากภายในตัวเอง ใช้กระบวนการที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาตัวเอง ผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงต่อปัจเจกบุคคลนี้เองที่ส่งผลต่อสังคมในภาพรวม

ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม						รวม (30)
	ยิ้มแย้ม (5)	แจ่มใส (5)	กระตือรือร้น (5)	อยากมีส่วนร่วม (5)	พูดถึงตนเอง ในแง่ดี (5)	ภูมิใจ และ พอใจ ตนเอง (5)	

เกณฑ์การประเมินในการสังเกตพฤติกรรม มีดังนี้

- | | |
|---------------|-------------|
| คะแนน 26 - 30 | ดีมาก |
| คะแนน 21 - 25 | ดี |
| คะแนน 15 - 20 | พอใช้ |
| คะแนน 0 - 14 | ควรปรับปรุง |

มีเกณฑ์ให้คะแนนจากการสังเกตพฤติกรรม คือ

- เกณฑ์การให้คะแนน 5 คะแนน เมื่อผู้เข้าอบรมแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำ สม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อผู้เข้าอบรมแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะ สม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อผู้เข้าอบรมแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นบางครั้ง
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อผู้เข้าอบรมแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อผู้เข้าอบรมพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย

กิจกรรมที่ 2 ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึง องค์ประกอบ และความสำคัญของไตรลักษณ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายถึง การลดการยึดมั่นถือมั่น และปล่อยวาง ตามแนวคิดของไตรลักษณ์

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่รำเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยเสียงเพลงเบาปานั้มควาลัม และร้องเพลงร่วมกัน

1.2 วิทยากร บรรยายเนื้อหาไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่ชี้ให้ผู้สูงอายุเห็นถึง อนิจจัง ความไม่จีรัง ยั่งยืนของทุกสรรพสิ่ง ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง จะยึดถือไว้ไม่ได้ ไม่ว่า คน สัตว์ สิ่งของ หรือทรัพย์สิน ทุกข์ ความเป็นทุกข์ การตกอยู่ในสภาพที่ทนได้ยาก ภาวะนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้สูงอายุเข้าไปยึดถือในสิ่งใด ๆ อนัตตา ความว่างเปล่าจากทุกสรรพสิ่ง สิ่งที่คุณสูงอายุเห็นล้วนต้องจากเราไปสักวันหนึ่ง เช่น คู่ครองที่ต้องตายจาก สัตว์ที่รักก็จากไป บ้านเรือนที่พักก็เสื่อมโทรมลงตามกาลเวลา แม้แต่ตัวของสูงอายุเองก็ต้องแก่ลงสักวันหนึ่ง ความเป็นทุกข์เกิดขึ้นเพราะฝัน

ธรรมชาติ ผืนความจริงของชีวิต เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นกับสัตว์ สิ่งของ และคน จึงทำให้เกิดความทุกข์ หากเรารู้ความจริงของชีวิตทั้งสามข้อนี้แล้ว ผู้มีปัญญาจะไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นนั่นเองที่ทำให้เกิดทุกข์ ความเป็นทุกข์เพราะมองไม่เห็นว่าคุณสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ได้ลาภ ก็จะได้เสียลาภ ได้ยศ ก็จะได้เสียยศ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความจริงของชีวิต (สัจธรรมของชีวิต) ที่ทุกชีวิตต้องเผชิญ หากผู้สูงอายุลองฝึกในการหัดปล่อยทุกสรรพสิ่งออกไปจากความยึดมั่นถือมั่นจะเกิดความรู้สึกที่สบาย ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องใดๆ ความรู้สึกนั้นเรียกว่า ความปล่อยวาง การฝึกให้ประสบความสำเร็จนั้นก็ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวและปรับใจ หากปฏิบัติได้ก่อนก็จะสามารถลดระดับความทุกข์ลงได้ จนพบกับความสุข และความพึงพอใจในชีวิตในที่สุด

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ ให้ตัดความคิดเรื่องอื่นออกให้หมด เวลาหายใจให้รู้สึกถึงลมหายใจค่อย ๆ ผ่านโพรงจมูกเข้าสู่หลอดลมลงไปถึงท้อง เวลาหายใจออก ซ้ำ ๆ ให้รู้สึกถึงลมหายใจกำลังเคลื่อนตัวออกจากท้องค่อย ๆ ผ่านหลอดลม ผ่านโพรงจมูกออกไป

2.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้...จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ซ้ำๆ เวลาหายใจเข้า ท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวเรารู้สึกผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายลึกๆ ซ้ำๆ ลำตัวของเราผ่อนคลาย หน้าอกของเราผ่อนคลาย ของเราผ่อนคลาย ใบหน้าของเราผ่อนคลาย ตาของเราผ่อนคลาย คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขนของเราผ่อนคลาย มือของเราผ่อนคลาย ขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบายผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า เราจะเป็นคนใหม่ คนที่มีปัญญา รู้เท่าทันกฎของไตรลักษณ์ ไม่หลงยึดติดอยู่กับตนเอง เราจะเป็นคนใหม่ที่สดใส ว่าเงิสดชื่น มีชีวิตชีวา อยู่กับลมหายใจเข้า และออก อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ เราจะไม่รำพันถึงอดีต เพราะเรารู้ทันแล้วว่ามันเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง เราจะไม่กังวลถึงอนาคต เพราะเรารู้ทันแล้วว่ามันเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เราจะอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น เราจะมีลมหายใจเข้าและ

ออกเป็นเพื่อนทุกขณะ เรารู้แล้วว่าการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นทุกข์ตามกฎของไตรลักษณ์ เราจะอยู่กับปัจจุบันทำหน้าที่ของตนที่มีต่อร่างกายของตน และต่อสังคมอย่างดี เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิศระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ให้ทุกคนลืมนตา ลูกขึ้น กล่าวบทจินตนาการพร้อมกันดัง ๆ อีกครั้ง

3.2 ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 5 คน อภิปรายในหัวข้อไตรลักษณ์ ความเข้าใจต่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปราย

3.3 ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติมในหัวข้อ การประยุกต์ใช้กฎของไตรลักษณ์กับชีวิตประจำวัน ให้ทุกกลุ่มส่งตัวแทนมาเสนอแนะหัวข้อที่ได้จากการอภิปราย

4. การจงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า ความรู้เรื่องไตรลักษณ์ เมื่อสามารถเข้าใจได้อย่างแท้จริง จนสามารถลดความยึดมั่นในตนเองได้แล้ว จะทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต และเป็นสุขในทุกสถานการณ์ สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติเกี่ยวข้องกับผู้คน และสังคมได้ ด้วยการไม่ยึดติดกับผู้คนหรือสังคมนั้น ๆ แต่ทำหน้าที่ของตัวเองให้สมบูรณ์ และเมื่อมีเวลาว่างให้ฝึกบอกตัวเองทุกวัน คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้อยตามด้วยการจงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

กิจกรรมที่ 3 ทุกข์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

วัตถุประสงค์

3. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปล่อยวางความทุกข์

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่รำเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยการฝึกกายบริหารเกาชิกิร่วมกัน ตามไปความรู้ที่ 3

1.2 วิทยากรบรรยายเนื้อหาทุกข์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ หมายถึง สิ่งที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนได้ยาก เมื่อเข้าไปยึดติดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ทุกข์ได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

ข้อแรก เกิดขึ้นจากความอยาก และความไม่อยาก หากเราสามารถลดความอยากและไม่อยากให้ลดลงได้ หรือทำให้หมดไป จะทำให้เราพบความสุขได้อย่างรวดเร็ว เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ คือ ปิดกั้นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง ตัวอย่างเช่น

ผู้สูงอายุอยากให้ลูกหลานมาเยี่ยม กรณีที่มีลูก

ผู้สูงอายุอยากกินนั้นอยากกินนี้

ผู้สูงอายุอยากไปที่นั่นอยากไปที่นี้

ผู้สูงอายุไม่อยากไปที่นั่นไม่อยากไปที่นี้

คุณตาคุณยายไม่อยากนอนห้องนี้

คุณตาคุณยายไม่อยากเห็นคน ๆ นี้

สังเกตเห็นใหม่ค่ะว่าทุกประโยค มีแต่ความอยาก และความไม่อยาก ให้เริ่มจากการฝึกที่เราจะพูดก่อน ฝึกจากวาทะเข้าไป ในจิตใจ ฝึกพูดประโยคที่ไม่มีคำว่าอยาก และไม่มีคำว่าไม่

ข้อที่สอง เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ เมื่อมีใครคนอื่นกระทำบางอย่าง หรือพูดบางอย่าง เบียดเบียนเรา เราย่อมไม่พอใจ ชัดเคืองใจ เราต้องฝึกที่จะควบคุมอายตนะทั้ง 6 ให้ได้ ฝึกควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเราฝึกได้ เราจะไม่รับเอาความชัดเจนใจนั้นเข้ามาในตัวเราได้เลย เช่น คุณยายลักษณะบอกว่าจะไม่อยากนอนห้องเดียวกับคุณยายตัวเลย ชอบด่าว่าคนทุกคนในห้อง หยาดกาย เป็นคนที่ไม่มีความเห็นเอาเสียเลย ชอบทำเสียงดังทำให้คนทุกคนนอนไม่หลับ ในกรณีนี้เราจะไม่นำวิเคราะห์ วิเคราะห์คุณยายตัว แต่เราจะมาฝึกควบคุมอายตนะทั้ง 6 ตา เห็นคุณยายตัว ก็สักแต่ได้เห็น ไม่ต้องนำการเห็นมาปรุงแต่ในจิต หู ได้ยินเสียงคุณยายตัวก็สักแต่จะได้ยิน ไม่นำสิ่งที่เขาพูดมาปรุงแต่งที่จิต หากทำได้ดังนี้ ความทุกข์จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย หรือค่อย ๆ ฝึก ความทุกข์ก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง การฝึกฝนทุกอย่างต้องใช้เวลา

ข้อที่สาม ที่เกิดขึ้นจากการยึดติดอยู่กับทรัพย์สิน หรือ บุคคล ย่อมทำให้ทุกข์ทั้งสิ้น ทรัพย์สินก็เปลี่ยนแปลงไป ลดลง ๆ หรือหากไม่ลดลง เราก็จะต้องจากทรัพย์สินของเราไปสักวันหนึ่งไม่สามารถนำอะไรติดตัวไปได้ แม้แต่เหรียญบาทที่เขาใส่ไว้ในปากเราก็ต้องทิ้งไว้ที่เมรุเผาศพ หากเรายึดติดบุคคลยิ่งทุกข์หนัก คนเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายที่สุด เช่น คนเปลี่ยนใจ เคยชอบกันก็ไม่ชอบกัน คนแก่ลง คนตายจากไป ล้วนแล้วแต่นำความทุกข์มาให้อย่างแสนสาหัส และเจ็บปวด แต่เราเรียนรู้ที่จะรู้ทันกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปฏิบัติตัวเป็นคนใหม่ ดำเนินชีวิตอย่างคนมีปัญหา

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตา จดจ่ออยู่กับ

ลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ซ้ำๆ เวลาหายใจเข้าห้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก
ห้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น
เวลานี้ตัวเรารู้สึกผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ห้องของเราผ่อนคลาย
อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายลึกๆ ซ้ำๆ ลำตัวของเราผ่อนคลาย หน้าอกของเรา
ผ่อนคลาย ของเราผ่อนคลาย ใบหน้าของเราผ่อนคลาย ตาของเราผ่อนคลาย คิ้วของเราผ่อนคลาย
อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขนของเราผ่อนคลาย มือของ
เราผ่อนคลาย ขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบา
เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า

เรามีลมหายใจเป็นเพื่อน เราอยู่กับปัจจุบัน เราอยู่กับลมหายใจของเรา บัดนี้เราเข้าใจแล้ว
ว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่เรารับเข้ามาในจิตใจเอง หากเราไม่รับแต่แรก เราจะไม่ทุกข์

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เห็นก็รู้สึกแต่ว่าเห็น ได้ยินก็รู้สึกแต่ว่าได้ยิน ไม่มาปรุงแต่งในจิตใจ ปล่อยจิตใจให้่องใส
บริสุทธิ์ เป็นจิตประภัสสร

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

ลดความอยากของตัวเองลง ลดความไม่อยากของตัวเองลง ให้รู้สึกปล่อยวางในทุกสรรพ
สิ่ง ปล่อยสิ่งที่เรายึดมั่นไป ปล่อยไป สักวันมันต้องเปลี่ยนแปลงไป บัดนี้เราเข้าใจแล้วว่าการยึด
มั่นทำให้เกิดทุกข์

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

บัดนี้จิตใจของเราว่างเปล่า ปล่อยวางทุกสรรพสิ่ง รู้สึกถึงลมหายใจกำลังเคลื่อนตัวผ่าน
โพรงจมูกเข้า ลมหายใจกำลังเคลื่อนตัวผ่านตลอดลมลงไปถึงห้อง เวลาหายใจออกซ้ำ ๆ ให้รู้สึกถึง
ลมหายใจกำลังเคลื่อนตัวออกจากห้องค่อย ๆ ผ่อนหลดลด ผ่านโพรงจมูกออกไป

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 กิจกรรม แข่งขันการพูดประโยคที่ไม่มีคำว่าอยาก หรือไม่อยาก วิทยากรจะส่ง ไมโครโฟนเวียนให้ทุกคนพูดคนละ 1 ประโยค หากใครพูดคำดังกล่าวออกมาจะถูกคัดออก เวียนไปจนครบทุกคน

3.2 แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน อภิปรายในกลุ่ม เกี่ยวกับเรื่องทุกข์ สาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดทุกข์ ในปัจจุบันนี้

3.3 ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมากลุ่มละ 1 คน นำเสนอเรื่องที่คุยกันไปแล้วสักครู่ แล้ว อภิปรายต่อว่าเราจะปล่อยวางได้ไหม เพื่อให้หมดทุกข์

4. การจงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า การหยุดความทุกข์ไว้ได้ ด้วยการรับความทุกข์เข้ามาในตัวเรา ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุ และตัวเองสามารถแก้ไขได้ ด้วยการเปลี่ยนเป็นคนใหม่ ที่สดใสร่าเริง และมีปัญญา และเมื่อมีเวลาว่างให้ฝึกบอกตัวเองทุกวัน คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้อยตามด้วยการจงใจของ วิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่ วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “เกาชิกิ (KAOSHIKII)”

เกาชิกิ (KAOSHIKII)

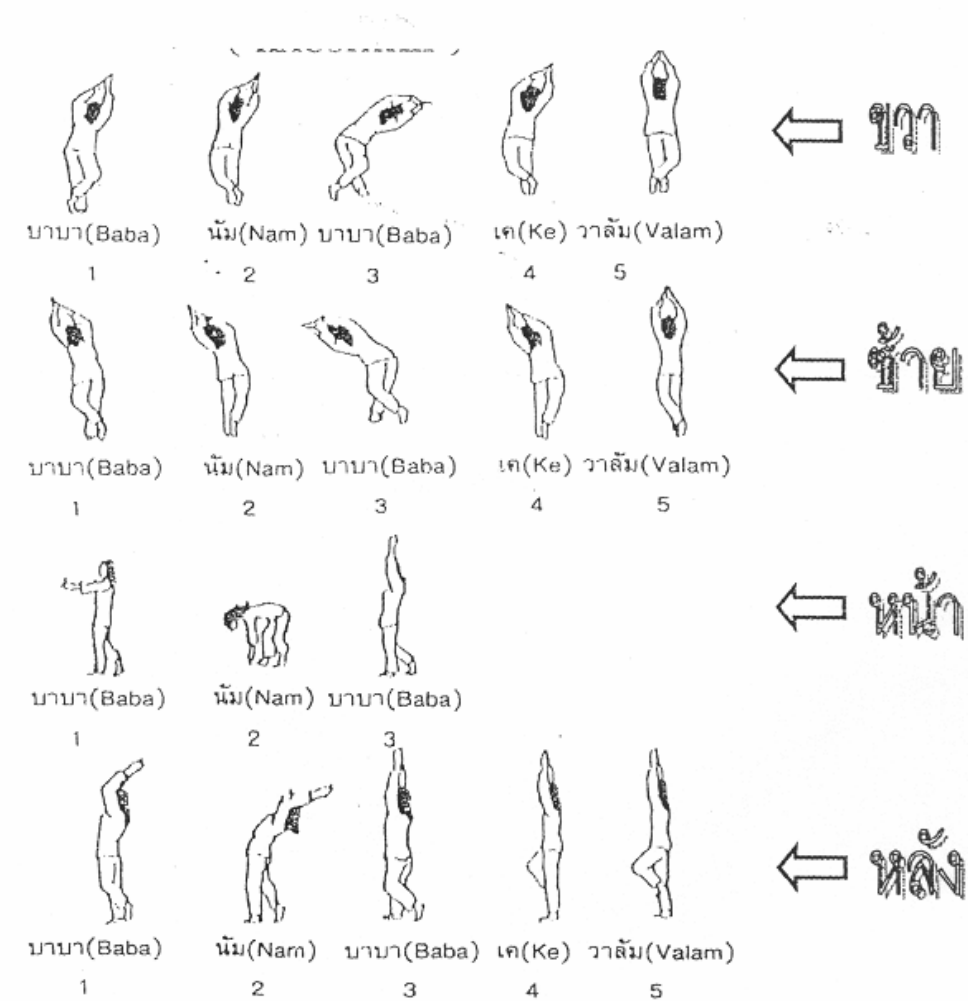
การออกกำลังกายตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสนั้น ไม่ได้มีแต่เพียงการฝึกอานะเท่านั้นยังมีอีกชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า เกาชิกิ (Kaoshikii) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบมีจังหวะเร็ว นอกจากจะช่วยให้ระบบหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้นเหมือนการวิ่งแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ร่างกายส่วนต่างๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้อวัยวะได้อย่างถูกต้อง

ท่าเต้นนี้ประดิษฐ์ขึ้นโดย PR Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษนี้ในปี ค.ศ. 1978 การเต้นเกาชิกินี้จะประกอบด้วย 18 จังหวะไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปทางข้างหน้า 3 จังหวะ และไปด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต้นจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมกันกับภาวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า BABA NAM KEVA LAM (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Love is every where หรือ แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่งหรือมีความรักให้กับตัวเอง และมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้เต้นจะเริ่มด้วยการยกมือพนมตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่าเต้นนี้ศีรษะของผู้เต้นจะอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้างที่เหยียดตรงนี้ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวเริ่มจากการเอียงร่างกายดังนี้

- เอียงไปทางขวา 3 จังหวะ แล้วกลับไปที่เดิม 2 จังหวะ
- เอียงไปทางซ้าย 3 จังหวะ แล้วกลับไปที่เดิม 2 จังหวะ
- ก้มลงไปข้างหน้า 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ
- เอนไปข้างหลัง 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ

จบท่าเต้นรำ 1 รอบด้วยการเหยียบแรงๆ บนพื้นด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายในขณะที่เคลื่อนไหวด้วยส่วนบนของร่างกาย เท้าของผู้ฝึกก็จะมีเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่สอดคล้องกัน โดยจังหวะแรกเท้าขวาจะไปแตะพื้นหลังเท้าซ้ายแล้วชักเท้าขวากลับที่เดิม เท้าขวาเรียบติดพื้น เท้าซ้ายจะไปแตะพื้นหลังเท้าขวาแล้วชักเท้ากลับที่เดิม เท้าซ้ายเรียบติดพื้น ทำสลับกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ผู้ฝึกจะมีการพัฒนาสติเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนบนและส่วนล่างให้ประสานกัน พร้อมๆ กับภาวนาคำว่า BABA NAM KEVA LAM และคิดถึงความหมายของคำคำนี้ตลอดเวลา เกาชิกินี้มีประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายจากหัวถึงเท้า และมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับสุขภาพสตรีทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น ลดไขมันบริเวณหน้าท้องทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ บริหารอวัยวะภายในช่วยลดความเจ็บปวดขณะที่มีประจำเดือนทำให้

เด็กคลอคลายทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจ และระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ข้อต่อต่างๆ เช่น หัวเข่า สะโพก เอว คอ เป็นต้น มีความคล่องตัวขึ้น ถ้าเราเดินช้าๆ จะเป็นการฝึกสติ ถ้าเดินเร็วจะได้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ aerobic ดังนั้นเกาชิกิจึงเป็นการฝึกสติเพื่อสุขภาพและจิตที่มีประโยชน์ยิ่งของคนเรา ถ้าเราฝึกเดินเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอ ทุกวันเวลาเช้า 10-20 รอบ เวลาเย็น 10-20 รอบ ภายใน 2-3 สัปดาห์เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจของเรา โดยเฉพาะในเรื่องของสติที่เราจะมีสูงขึ้นเองโดยอัตโนมัติในทุกๆ การกระทำของชีวิต



แผนภาพประกอบการเดินรำเกาชิกิ

กิจกรรมที่ 4 อนัตตา (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึง ความหมาย และความสำคัญอนัตตา
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงการลดการยึดมั่นถือมั่น

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่รำเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยเสียงเพลงบาบานัมควาลัม และร้องเพลงร่วมกัน

1.2 วิทยากร บรรยายเนื้อหาอนัตตา

อนัตตา หมายถึง การปล่อยวาง และวางจากสิ่งของ บุคคล ไม่ยึดติด การลดการยึดมั่นที่อยากที่สุดคือการลดการยึดมั่นในตนเอง หรือลดอัตตาในตนเอง การมีสมาธิจิตตั้งมั่น จะเห็นตัวตนของตน เห็นได้ชัดว่าทุกข์เกิดขึ้นที่ตัวเรา เราเองเป็นผู้ก่อตั้งแต่ต้น จนถึงปัจจุบัน หากเรามีปัญญาเราจะเห็นได้ว่า การมีอัตตาในตนเองเป็นต้นเหตุแล้ว เราจะต้องการลดมันลงอย่างยิ่ง เช่น เมื่อได้ยินคนพูดถึงเรา เราก็ไม่ยอมขึ้นมาทันที เคยถามตัวเองหรือไม่ทำไมเราถึงไม่ยอม ในเมื่อเราก็เคยพูดถึงคนอื่นเหมือนกัน และเราก็รู้อยู่แล้วว่าคนที่ไม่ถูกนิทาไม่มีในโลก เราจะโง่ไปโกรธคนที่พูดทำไม เรามีปัญญาแล้ว เรารู้ทันแล้วว่าโลกนี้เป็นอย่างนี้ เราก็จะไม่หลงอารมณ์ไปโกรธ

ให้มีสมาธิอยู่กับตัวตลอด เมื่อใดที่จะรู้สึกว่าจะทนไม่ได้แล้ว กำลังจะโกรธแล้ว กำลังจะนำทุกขมา
ให้ตนเอง ให้ฝึกตนเอง ให้หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ ให้รู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านโพรง
จมูกเข้าไป ไปสู่หลอดลม เข้าไปสู่ท้อง ให้รู้สึกถึงลมหายใจออก จากท้อง ผ่านหลอดลม ผ่านโพรง
จมูก ค่อย ๆ ออกไป ช้า ๆ นับเป็น 1 ให้นับแบบนี้ 12 ครั้ง เราก็จะเลิกโกรธไปเอง มันเป็นการยาก
แต่เราต้องเริ่มฝึก และฝึกตั้งแต่วันนี้

หากเราสามารถแยกจิตใจออกจากร่างกายได้ เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า เราไม่ช่างไร้อารมณ์ ไม่มี
มีเหตุผลที่เคยโกรธ ๆ มานั้น ไม่ได้ความเลย คนมีปัญญาจะไม่โกรธ เพราะเรานี้ก็ไม่ใช่ตัวตนอะไร
เลย เช่น

คุณยายจำเรณูพูดกับคุณยายจำเรียงที่นอนอยู่ใกล้ประตูว่า “ช่วยปิดประตูด้วย”

คุณยายจำเรียงคิดว่าทำไมแกถึงมาสั่งฉัน จึงตอบไปว่า “เดียว”

คุณยายจำเรณูบอกอีกว่า “ปิดเดี๋ยวนี้”

ตอนนี้คุณยายจำเรียงโมโหแล้ว “อยากปิดก็มาปิดเองสิ” “แกบ้าหรือเปล่าทั้งวันชอบสั่งคน
นั้นคนนี้”

ที่จริงแล้วเหตุการณ์นี้ไม่น่าจะเกิดเป็นเรื่องได้เลย ทั้งหมดมาจากความยึดมั่นในตนเอง
ทั้งสิ้น คุณยายจำเรียงยึดมั่นในตนเองไม่ยอมให้ใครสั่ง คุณยายจำเรณูก็ยึดมั่นในตนเองอีกเห็น
ว่าตนเองมาพักที่นี่ก่อนใครในห้องนี้ จึงมีสิทธิ์สั่ง

ถ้ากลายเป็นว่าทุกคนคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ยึดติดกับตัวเอง ไม่ยึดติดกับ
ความคิดของตัวเอง ไม่ห่วงแต่ตัวเองจนมากเกินไป จะไม่เกิดปัญหาข้างต้นนี้เลย

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อย
ที่สุด ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอน
หงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มีอวัยวะข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงาย
ขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตา จดจ่ออยู่กับ
ลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก
ท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น
เวลานี้ตัวเรารู้สึกผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย
อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายลึกๆ ช้าๆ ลำตัวของเรารผ่อนคลาย หน้าอกของเรา
ผ่อนคลาย ของเรารผ่อนคลาย ใบหน้าของเราผ่อนคลาย ตาของเราผ่อนคลาย คิ้วของเราผ่อนคลาย

อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขนของเราผ่อนคลาย มือของเราผ่อนคลาย ขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบา เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า

เรามีลมหายใจเป็นเพื่อน เราอยู่กับปัจจุบัน เราอยู่กับลมหายใจของเรา บัดนี้เราเข้าใจแล้วว่า ทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน แม้ตัวเราเองก็ไม่ควรเข้าไปยึดติด ไม่ควรเข้าไปหลงติด การยึดติดในตัวตนเป็นเหตุแห่งทุกข์อย่างยิ่ง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

เรารู้สึกดีกับตัวเอง เราเคารพตัวเอง แต่เราไม่ยึดติดกับตัวเอง บัดนี้ เรามีปัญญาแล้วว่า แม้ตัวเรานี้ก็ไม่มีตัวตนที่ถาวรได้ตลอดกาล สักวันหนึ่งร่างกายของเราก็จะแตกสลายไปตามกฎของไตรลักษณ์ มีเกิดย่อมมีดับ บัดนี้เราเข้าใจแล้ว

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

เราเป็นคนใหม่ที่พัฒนาแล้ว เราไม่คิดถึงแต่ตนเอง ไม่ยึดติดกับตนเอง เราคิดถึงและห่วงใยคนอื่น รักคนอื่น พร้อมใจกับทุกคน

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

เราเป็นคนใหม่แล้วไม่ทุกข์กับคำนิทาน เพราะเราไม่ยึดติดกับตัวตน คำนิทานคู่กับสรรเสริญ ไม่มีผู้ใดได้รับการสรรเสริญเพียงอย่างเดียว และไม่มีผู้ใดได้รับการนิทานเพียงอย่างเดียว มันเป็นธรรมดาของโลก

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

อยู่กับลมหายใจของตัวเอง เรามีลมหายใจเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ฟังเรื่องเล่าที่เกี่ยวข้องกับความรักและการการปล่อยวางในตัวตน ลดอัตตาในตัวตน

3.2 แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน อภิปรายในกลุ่ม เกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟัง ให้หาข้อสรุปในกลุ่มว่าเด
อะไรจากเรื่องเล่า

3.3 ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมากลุ่มละ 1 คน นำเสนอเรื่องที่คุยกันไปเมื่อสักครู่

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า การลดอัตราใน
ตนเองส่งผลให้ความทุกข์ลดลง สามารถสัมผัสความสุขได้ง่ายขึ้น การที่เราไม่มีอารมณ์มักโกรธ
เราจะรู้สึกถึงอารมณ์ที่เป็นสุขจากการปล่อยวาง จิตใจผ่องใส มีชีวิตชีวาได้ตลอดเวลา เห็นตนเอง
ในด้านบวกมากขึ้น และเมื่อมีเวลาว่างให้ฝึกบอกตัวเองทุกวัน ว่าเรามีปัญญาแล้วเราไม่หลงยึด
ติดกับตนเอง ไม่ทุกข์เมื่อมีคนมาินทาเรา เพราะมันไม่มีคำว่าเราเลย คำพูดและวิธีการพูดของ
วิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้อยตามด้วยการจูงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการใน
การเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจูงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชัก
จูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

เรื่องเล่า อัดตา

สุวิษ ภูมิลำเนาเป็นคนจังหวัดนครพนม ฐานะทางบ้านปานกลาง ที่บ้านขายของชำ อยู่ในตึกแถว อาคารพาณิชย์ เป็นเด็กต่างจังหวัด

เขาเป็นเด็กธรรมดา ๆ คนหนึ่ง ที่ร่ำเรียน แจ่มใส น่ารัก

ตั้งแต่ยังเด็กเขาเป็นคนเรียนดีจนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยชั้นนำของรัฐ และสอบบรรจุเป็นข้าราชการได้ เขาได้เข้าตั้งแต่ยังเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย โยกย้ายมาหลายจังหวัด จนกระทั่งได้มาทำงานเป็นใหญ่เป็นโตในจังหวัดนนทบุรี แล้ว สุวิษ ก็ค่อย ๆ เปลี่ยนไป ตามสิ่งแวดล้อมและสิ่งยั่วยุที่ทำให้เขาคิดว่ามันเป็นความสุข นั่นคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ เริ่มเข้ามาในชีวิตของเขามากมาย สุวิษใช้ชีวิตเหมือนเจ้าขุนมูลนายทั่วไป คือ มีคนคอยรับใช้ทุกอย่าง เจ้าหน้าที่ข้าราชการชั้นผู้น้อยเวลาคุยกับเขาต้องตอบว่า “ครับท่าน” เพียงคำเดียวเท่านั้น เขาอยากได้อะไรเพียงเอ่ยปากลอย ๆ สิ่งของต่าง ๆ ล้วนมาประเคนให้เขาถึงที่ โดยบริษัทรับเหมาก่อสร้างต่าง ๆ ที่ต้องการผลประโยชน์จากตำแหน่งหน้าที่ของเขาที่เขาสามารถเซ็นอนุมัติให้ได้ เมื่อเขาไม่พอใจ จะออกอาการหงุดหงิด เกรี้ยวกราด อาละวาดทันที ก็จะมีคนมาเอาอกเอาใจ ต้องมีคนรับผิดชอบและขอโทษเขา จนเขาเคยตัว

เขาดำเนินชีวิตเช่นนี้เรื่อยมา ตลอดเวลาหลายปี มันสั่งสมจนเป็นความเคยชิน และติดเป็นนิสัยในที่สุด วันเวลาผ่านไป จนเขาเกษียณอายุราชการ เวลาแห่งความเป็นจริงของชีวิตก็มาถึง เมื่อเขาเป็นเพียงคนแก่ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ไม่มีอีกแล้วคำว่า ครับท่าน ไม่มีคนคอยมารับใช้เขาที่บ้านเหมือนก่อน เมื่อถึงหน้าเทศกาลต่าง ๆ ไม่มีคนเอากะเข้ามาเช่นไหว้ แต่สุวิษยังไม่เห็นความจริงนั้น เขาก็ยังคงใช้นิสัยตามความเคยชินของเขากับลูก และภรรยา หงุดหงิด เกรี้ยวกราด อาละวาดทุกครั้งเมื่อไม่ได้ตั้งใจ จนลูก และภรรยา ไม่สามารถอยู่กับเขาได้ ภรรยาไม่ได้ขอแยกทาง แต่ขอกลับไปอยู่บ้านเกิด ใกล้ญาติพี่น้องของตนเอง หากคิดถึงก็ไปมาหาสู่กันได้ ส่วนลูกขอไปเรียนต่อต่างประเทศ ไม่มีใครเข้าหน้าเขาได้เลย

เขารู้สึกเครียด เป็นทุกข์ เจ็บเหงา และด้อยค่าขึ้นมาทันที เขาเป็นเพื่อนของเพื่อนของวิทยากรอีกที่ วิทยากรมีโอกาสไปตีกอล์ฟกับเขาคั้งหนึ่ง เมื่อวิทยากรเห็นเขาคั้งแรก ก็รู้สึกว่

เขาเป็นคนแก่ธรรมดา ๆ คนหนึ่ง ที่เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ไม่น่ารัก

เขายังคงนิสัยเดิม เมื่อไม่ได้ทำอะไรตั้งใจ จะแสดงออกทันที จะเป็นคนคอยสั่งการทุกอย่าง จะเอาอย่างนี้จะเอาอย่างนั้น ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น ตีกอล์ฟสู้ไม่ได้ก็ออกอาการหงุดหงิด ไม่พอใจ จะกลับบ้านเลย ทั้งที่ยังตีไม่จบ 18 หลุม เดียวนี้ถึงแม้เขาจะหงุดหงิดอย่างไร ไม่พอใจ

อย่างไร ก็ไม่มีคนมาคอยเอาใจเขาเหมือนเมื่อก่อนแล้ว เขายังทำใจรั้งกับมันไม่ได้ วันเวลาแต่ละวันของเขาผ่านไปอย่างเชื่องช้า และเป็นทุกข์

บทสรุป

1. สุวิษ ยึดติดอยู่กับ ลาก ยศ สรรเสริญ ซึ่งเป็นสิ่งลวงตา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่มีตัวตน การเข้าไปยึดกับมันจะเป็นทุกข์ สักวันหนึ่งมันจะต้องจากไป หากช่วงชีวิตที่ผ่านมาเขาดำเนินชีวิตด้วยความไม่ยึดติดอยู่กับมัน รู้เท่าทันความจริงของชีวิต ไม่ให้มันมาครอบงำเขา จนนิสัยเขาเปลี่ยนไป เขาก็จะไม่ทุกข์เช่นนี้

2. นิสัยของคนเราสามารถสร้างขึ้นใหม่ได้ขึ้นอยู่กับความเคยชินในการปฏิบัติและอยู่ที่เรายอมรับและน้อมนำมาปฏิบัติ ฉะนั้น ตั้งแต่นี้ ให้เราทุกคนเริ่มต้นปฏิบัติให้รู้เท่าทันความจริงของชีวิต ให้ติดจนเป็นนิสัยและความเคยชิน ให้รู้ว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง การเข้าไปยึดมั่นกับสิ่งต่าง ๆ นั้นจะเป็นทุกข์ เมื่อฝึกคิดฝึกปฏิบัติทุกวันจนเป็นนิสัยแล้ว เราจะไม่กลับไปทุกข์อีก เราสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีความเกี่ยวข้องได้กับทุกสิ่ง ทุกคน มิใช่ต้องแยกตัวอยู่คนเดียว แต่อยู่ด้วยความรู้ตัว ด้วยความรู้ทันว่าสักวันหนึ่งมันจะต้องจากเราไป หรือไม่เราก็จะต้องจากมันไป ไม่ว่าจะ เป็น ลาก ยศ สรรเสริญ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่อย่างปล่อยวาง ขอให้มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน พอใจกับตนเองในปัจจุบัน

กิจกรรมที่ 5 ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึง ความหมาย และความสำคัญความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายถึง การแสดงความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่บนความเข้าใจในไตรลักษณ์

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่ร่าเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยการฝึกกายบริหารเกาชิกิร่วมกัน ตามไปความรู้ที่ 3

1.2 วิทยากรบรรยายเนื้อหาความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่

ความรักของคนเราแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 3 ประเภท คนเราทุกคนต้องการความรักทั้ง 3 ประเภทนี้

ความรักประเภทแรก เรียกว่า ความต้องการความรักและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการให้ผู้อื่นมาชอบเรา รักเรา เห็นอกเห็นใจเรา ยอมรับเรา เห็นคุณค่า และความสามารถในตัวเรา ความต้องการความรักประเภทแรกนี้สามารถปรากฏออกมาได้ในหลายๆ รูปแบบ เช่น ความต้องการที่จะให้คนอื่นฟังเมื่อเรากำลังจะพูด ความต้องการคำชม คำยกย่อง เกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง คนรัก ฯลฯ เพื่อที่เราจะได้รู้สึกว่าเป็นที่

ยอมรับ และเป็นที่รักของผู้อื่น ความรักประเภทแรกนี้แม้ว่าจะเป็นการต้องการของมนุษย์ทุกคน บางคนอาจจะต้องการมาก เช่น เมื่อเราแต่งตัวชุดใหม่มาทำงานแต่เพื่อนไม่ได้ทัก หรือไม่ได้ชม เรา จะรู้สึกเสียใจมาก เรา รู้สึกเสียใจน้อยหรือแทบจะไม่เสียใจเลย ทำไมคนเราแต่ละคนจึงมีความ ต้องการความรักประเภทแรกนี้แตกต่างกัน คำตอบง่าย ๆ ก็คือ ภาพพจน์ของตัวเองจะเป็น ตัวกำหนดความต้องการความรักและการยอมรับของคนเรา ถ้าเรามีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเอง สูงเท่าไร ความต้องการความรักประเภทแรกของคนเราก็น้อยลงไปเท่านั้น

ความรักประเภทที่สอง เรียกได้ว่าความรักในวงแคบๆ เป็นความรักที่มีอยู่ในวงแคบที่เรา เห็นได้ทั่วไป จากคนที่ไม่ค่อยได้มีการพัฒนาทางจิตใจมากนัก ความรักที่แคบที่สุด คือคนที่มี ความรักให้แก่ตนเองเท่านั้น ความรักที่กว้างออกไปอีกหน่อยได้แก่คนที่มีความรักให้แก่ตนเองและ คนใกล้ชิดมากๆ เท่านั้น เช่น คนรัก หรือคนในครอบครัว ฯลฯ คนที่มีความรักในวงแคบๆ นี้ มักจะ มีชีวิตที่ทุกข์ระทม เมื่อต้องพลัดพรากหรือสูญเสียสิ่งที่ตัวเองรัก เพราะสิ่งที่ตัวเองรักมีจำนวนจำกัด เมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไปก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดา

ความรักประเภทสุดท้าย คือความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เป็นความรักที่มีพลังยิ่งใหญ่ ที่สุด เป็นพลังที่ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเราเองเป็นสิ่งที่มีความค่า และทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ก็เป็นสิ่งที่ มีคุณค่าแตกต่างกัน ทำให้เราเคารพตัวเราเองและทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องมีความสัมพันธ์ด้วย เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตใจ ตามแนววิโอฮิวแมนนิสก็คือ การฝึกจิตที่ทำให้คนเรามีจิตใจ กว้างขวางขึ้น มีน้ำใจให้กับคนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้น มีความรักความเมตตาให้กับคนและทุก สรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น ยิ่งรัศมีของวงกลมแผ่กว้างออกไปเท่าใด จิตใจของคนเราก็น่าจะมีการพัฒนา สูงขึ้นไปเท่านั้น และความสงบสุข ของจิตใจก็จะมีมากขึ้นไปด้วย นอกจากจะทำให้ตัวเราเองมี ความสุขที่ยิ่งใหญ่แล้ว ยังทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้รับรัศมีแห่งความสุขนั้นไปด้วย

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อย ที่สุด ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอน หงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงาย ขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตา จดจ่ออยู่กับ ลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวเรารู้สึกผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย

อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายลึกๆ ซ้ำๆ ลำตัวของเราผ่อนคลาย หน้าอกของเราผ่อนคลาย ของเราผ่อนคลาย ใบหน้าของเราผ่อนคลาย ตาของเราผ่อนคลาย คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขนของเราผ่อนคลาย มือของเราผ่อนคลาย ขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบา เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า

เรามีลมหายใจเป็นเพื่อน เราอยู่กับปัจจุบัน เราอยู่กับลมหายใจของเรา บัดนี้เราเข้าใจแล้วว่า ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่ควรเข้าไปยึดติด ไม่ควรเข้าไปหลงติด ทุกสิ่งเกิดขึ้นและจะดับไป

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เราได้เรียนรู้ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่ เราพร้อมช่วยเหลือ และมีน้ำใจกับคนรอบข้าง และทุกสรรพสิ่ง เรารู้สึกดีกับตัวเอง เราเคารพตัวเอง แต่เราไม่ยึดติดกับตัวเอง บัดนี้ เรามีปัญญาแล้วว่า แม้ตัวเรานี้ก็ไม่มีตัวตนที่ถาวรได้ตลอดกาล สักวันหนึ่งร่างกายของเราก็จะแตกสลายไปตามกฎของไตรลักษณ์ มีเกิดย่อมมีดับ เราเข้าใจแล้วจึงพร้อมช่วยเหลือและมอบความรัก ความเมตตา ความมีน้ำใจให้ทุกสรรพสิ่ง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เราเป็นคนใหม่ที่พัฒนาแล้ว เรามีน้ำใจที่กว้างขวางยิ่งใหญ่พร้อมให้กับทุกคน เรามีความรักมากมายพร้อมให้กับทุกคน ถึงแม้ว่าทุกสรรพสิ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงตามกฎของไตรลักษณ์ เราก็พร้อมที่จะมอบน้ำใจและความรักให้ทุกคน

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เรานี้ก็จะไม่พ้นกฎของไตรลักษณ์ ร่างกายของเรานี้มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เรามีปัญญารู้ทันแล้ว แต่ความแก่ชราที่มากับกฎของไตรลักษณ์มิใช่อุปสรรคที่ขวางกั้นเรามอบความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสรรพสัตว์ในโลกนี้ได้ เราพร้อมจะเป็นผู้ให้ต่อคนรอบข้าง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ฟังเรื่องเล่าที่เกี่ยวข้องกับความรัก การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น แนวไตรลักษณ์

3.2 แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน อภิปรายในกลุ่ม เกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟัง ให้หาข้อสรุปในกลุ่มว่าได้อะไรจากเรื่องเล่า

3.3 ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมากลุ่มละ 1 คน นำเสนอเรื่องที่คุยกันไปเมื่อสักครู่

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า การมีความรักและเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ส่งผลให้ผู้เข้าอบรมมีชีวิตชีวาขึ้น มีอารมณ์ที่เป็นสุขมากขึ้น เห็นตนเองในด้านบวกมากขึ้น และเมื่อมีเวลาว่างให้ฝึกบอกรับตัวเองทุกวัน คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้อยตามด้วยการจูงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจูงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

เรื่องเล่า แนวไตรลักษณ์

มียายคนหนึ่ง แกอาศัยอยู่ในบ้านของตนเองอย่างมีความสุขมาเป็นระยะเวลาหลายปี อยู่มาวันหนึ่งมีแมวตัวหนึ่งเดินผ่านมาหน้าบ้านแก คุณยายกำลังนั่งปล่อยอารมณ์อย่างเป็นสุขอยู่ที่ระเบียงหน้าบ้าน แมวตัวนั้นมีท่าทางผอมโซน่าสงสาร คุณยายสงสารจึงให้อาหารด้วยความเมตตา เลี้ยงดูมันด้วยความรัก

หลายสัปดาห์ต่อมา คุณยายเริ่มรักมันมากขึ้น ๆ พุ่มเทความรักให้กับมัน จนให้มันเข้ามาอยู่ในบ้าน จากเดิมที่มันเคยเป็นเพียงแมวจรจัดผ่านมา คุณยายให้มันเข้ามาอยู่ในบ้าน ให้ความรักความเมตตาอย่างท่วมท้น จนเริ่มเกินความพอดี

หลายเดือนผ่านไป คุณยายก็เปลี่ยนแปลงไปอีกโดยให้แมวที่แก่รัยงนี้ มานอนด้วยในห้องนอนของคุณยาย คุณยายเริ่มยึดแมวเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เป็นทั้งลูก เป็นทั้งเพื่อน เป็นทั้งที่พึ่งทางใจ คุณยายลืมนึกไปว่ามันก็เป็นเพียงแคแมวตัวหนึ่ง คุณยายจะรอมันมากินข้าวด้วยทุกวัน วันไหนที่มันออกไปเที่ยวนานหน่อย คุณยายก็ยอมที่จะทนหิวเพื่อรอมัน หลานบางคนของคุณยายแพ้นแมว ก็แสดงท่าทีไม่ค่อยชอบแมวของคุณยาย คุณยายเริ่มไม่พอใจที่ใครรังเกียจแมวของแก จากแมวจรจัด ก็กลายเป็นแมวของคุณยาย

ประมาณ 3 ปี ผ่านไป แมวตัวนี้เริ่มแก่มาก ไม่สบายแล้วตายลง คุณยายพุ่มพ่ายอยู่พักใหญ่ ไม่สบายไปหลายสัปดาห์ กิน นอนไม่ได้ อยู่ไม่ได้แทบจะตายตามแมวไป เดือดร้อนลูกหลานต้องพาแกไปรักษา เสียเงิน และเสียเวลาอีกมาก กว่าจะรักษาคุณยายให้กลับมาเป็นปกติดังเดิม

บทสรุป

1. ความรักและเมตตาที่ยิ่งใหญ่เป็นสิ่งที่ดีงาม แต่ต้องมีไตรลักษณ์ คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นมาประกอบด้วย ถ้าคุณยายได้เข้าใจได้เรียนรู้ คุณยายจะไม่พุ่มพ่าย ไม่รู้สึกอยากตายตามแมวไป

2. การที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งป่วยไม่ว่าทางใจ หรือ ทางกาย จะมีลูก หลาน หรือคนใกล้ชิดต้องเดือดร้อนไปด้วยเสมอ เพราะฉะนั้นการเรียนรู้ที่จะเป็นคนใหม่ที่มีปัญญาเข้าใจในกฎของไตรลักษณ์ โดยสามารถมีความรักความเมตตาได้ด้วยจึงเป็นสิ่งสำคัญ

กิจกรรมที่ 6 “เทคนิคการคิดด้านบวก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดอารมณ์ที่เป็นสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการมองตนเองในด้านบวก
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดควมมีชีวิตชีวา

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่ร่าเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยการฝึกกายบริหารเกาชิกิร่วมกัน

1.2 แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน ทำกิจกรรม พกกระเป๋าไปบอสตัน

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1.2.1 คนที่หนึ่ง บอกชื่อเล่นตัวเอง และบอกคุณสมบัติที่ดีที่สุดของตัวเอง

1.2.2 วนไปทางขวา ให้คนต่อไปบอกชื่อเล่นของคนี่หนึ่ง และคุณสมบัติที่ดีที่สุดของคนี่หนึ่ง ต่อด้วยชื่อเล่นของตัวเอง และคุณสมบัติที่ดีที่สุดของตัวเอง

1.2.3 คนที่ต่อ ๆ ไป บอกแบบสะสมไปเรื่อย ๆ จนถึงคนที่ 10

สรุปกิจกรรม คนเราสามารถมีความจำที่ดีได้หากมีการทำให้คลื่นสมองต่ำ และมีสมาธิ อายุที่มากขึ้นมีผลเพียงเล็กน้อย ต่อไปอย่าให้อายุมาเป็นอุปสรรคขัดขวางกิจกรรม หรืออย่าบอกใครต่อใครว่า เราทำไม่ได้หรือเพราะเราแก่แล้ว

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ผีกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นั่งสบาย ๆ หลับตา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

อนิจจัง ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง อดีตผ่านไปแล้วไม่อาจหวนกลับมา ต่อไปนี้ฉันจะเป็นคนใหม่ที่พร้อมจะให้ ฉันจะไม่หวนถึงอดีต ฉันจะมีแต่ปัจจุบัน ฉันเป็นคนที่มีชีวิตชีวา มีความสุข ฉันคิดบวกกับตัวเองเสมอ ฉันอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข พร้อมที่จะให้ความรักกับผู้อื่น ฉันเป็นคนใหม่ ฉันรู้สึกพอใจกับตัวเอง ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นตัวเอง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

ฉันเป็นคนใหม่ พร้อมช่วยเหลือมีน้ำใจ และมีความรักอย่างท่วมท้นพร้อมให้กับทุกสรรพสิ่ง บัดนี้ ฉันมีปัญญาแล้ว ฉันรู้แล้วว่าไม่อาจยึดบุคคล หรือสรรพสิ่งใด ๆ ไว้ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามกฎของไตรลักษณ์ ฉันช่วยเหลือผู้คน โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นกับคนนั้น กับสิ่งนั้น เพราะฉันมีปัญญาแล้วรู้แล้วว่าการยึดมั่นถือมั่นก่อให้เกิดทุกข์

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

ฉันเป็นคนใหม่ที่มีชีวิตชีวา มีความสุข ร่าเริง ถึงแม้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนัตตา ล้วนไม่อาจยึดถือได้ ฉันก็พร้อมที่จะช่วยเหลือ แบ่งปันความรักและน้ำใจ ให้ความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่ง ด้วยความมีปัญญา ร่าเริง แจ่มใส

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

ฉันรู้สึกได้ถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น วันนี้เป็นวันที่ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งใหญ่ และฉันจะทำได้ เพราะฉันมีปัญญาแล้ว และฉันมีความรู้สึกด้านบวกกับตัวเองมากขึ้น ๆ ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกต่อตัวเอง ฉันไม่ได้ยึดมั่นในตนเอง แต่ฉันมีหน้าที่ต้องดูแลร่างกายของตนเอง ฉันปรารถนาดีต่อตนเอง ฉันจึงพร้อมที่จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่นับแต่บัดนี้ ฉันเป็นคนใหม่ที่ไม่หลงตัวเอง แต่หวังดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ฉันดีใจและพอใจในตนเอง ฉันจะเป็นเพื่อนที่หวังดีที่สุดต่อร่างกายตนเองตลอดไป

หายใจเข้าลึก ๆ	หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ	หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ	หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ	หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ	หายใจออกยาว ๆ
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ	หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ให้แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้เสนอกิจกรรมกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือสังคม และคนรอบข้างในปัจจุบันได้

3.2 ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอกิจกรรมที่กลุ่มคิดได้

3.3 วิทยากรเสนอหัวข้ออภิปราย “ในชีวิตประจำวันท่านเคยช่วยเหลือใครหรือไม่”

3.4 ให้แต่ละคนพูดแสดงความคิดเห็น พร้อมถามความรู้สึกว่าท่านรู้สึกอย่างไรเวลาได้ช่วยเหลือคนอื่น ให้ผู้เรียนในห้องฟัง

4. การจงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า การคิดบวกต่อตนเอง สามารถสร้างอารมณ์ที่เป็นสุข มีชีวิตชีวา และเมื่อมีเวลาว่างให้ฝึกบอกตัวเองทุกวัน คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้อยตามด้วยการจงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

กิจกรรมที่ 7 สรุปรูปร่างเกี่ยวกับไตรลักษณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุปความหมายและประโยชน์ของไตรลักษณ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์

เวลาที่ใช้ 6 ชั่วโมง

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่รำเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยเสียงเพลงบาบานัมเควาลัม และร้องเพลงร่วมกัน

1.2 นิมนต์ พระ ดร.กิตติภัต วิทยาภรณ์ บรรยายสรุปเนื้อหาของไตรลักษณ์

1. สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์

1.1 สันตติ ปิดบัง อนิจจังลักษณะ

ความต่อเนื่อง ปิดบัง ความเปลี่ยนแปลง ทำให้มองไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง เช่น เมื่อเราอยู่ใกล้คนหนึ่งตลอด เราย่อมไม่เห็นว่าเขาแก่ตัวลง

1.2 อริยาบถ ปิดบัง ทุกขลักษณะ

ความเคลือบไหว ปิดบัง ความทุกข์ เช่น เมื่อเรานั่งนาน เราก็ขยับทำนอง ความปวดเมื่อยยังไม่มาถึง คือ ทุกข์ ยังมาไม่ถึง เราก็เปลี่ยนอริยาบถก่อน จึงมองไม่เห็นความทุกข์นั้น

1.3 มนัสสัญญา ปิดบัง อนัตตลักษณะ

ความสำคัญหมายในวัตรูปร่าง ปิดบังความว่างเปล่าจากตัวตน เช่น เมื่อเราเห็นรูปร่างเราในกระจก เราก็สำคัญหมายแล้วว่าเป็นตัวกู จินตมอไม่เห็นว่าเป็นเพียงชั้น 5 มาประกอบกันขึ้นมาเท่านั้น

2. สรูปไตรลักษณ์

ความไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นเรา ควรตีความให้ถูกต้อง มิใช่การปล่อยปะละเลย ไม่ใส่ใจเรื่อง ที่ควรใส่ใจ ไม่เอาเรื่องเอาราว เกินความพอดี และไม่กระทำหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่ควรกระทำ อันนี้ ถือว่าไม่ถูกต้อง

ไตรลักษณ์ เป็นสังขารธรรม เมื่อเรารู้เท่าทันแล้ว จะทำให้เกิดจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ไตรลักษณ์ เป็นเครื่องเตือนใจมิให้ประมาท เร่งทำกิจที่ควรทำ หลีกเว้นการที่ควรเว้น การเห็นไตรลักษณ์อย่าง ถูกวิธี จะทำให้เกิดคุณค่าทางจริยธรรม ความดีงาม ความเมตตา ความสุข ที่มาพร้อมความสุข กล่าวคือ ดี งามด้วยกุศลธรรม งามงามด้วยความไม่ประมาทในการกระทำ และเป็นสุขด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ความเป็นจริงของโลก ทำให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

3. ประโยชน์ของการเห็นไตรลักษณ์

3.1 ได้เห็นสภาพความเป็นจริงของสรรพสิ่งว่าล้วนสมมติกันขึ้นมา ตามกฎของสังคัมที่ กำหนดขึ้น และมีพุทธธรรมคือ หลักของไตรลักษณ์ เป็นเครื่องช่วยในการดำเนินชีวิต ถึงแม้ว่าจะมี ความทุกข์ ความเสียใจ พลัดพราก สูญเสีย ก็จะไม่พอบรรเทาหรือระงับลงได้

3.2 ได้เข้าใจสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรเข้าไปยึดถือผู้ใดเข้าไปยึดติดความสวย ความสุข ความทุกข์ หลงใหล มีแต่จะทำให้เดือดร้อนทุกข์ใจเปล่าๆ สำหรับผู้ปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อละกิเลส ความโลภ ความโกรธ หลง จิตก็จะหลุดพ้นจากกิเลส อย่างนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ของ การเห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นั่งสบาย ๆ หลับตา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

บัดนี้ เราเป็นผู้มีปัญญาแล้ว เข้าใจแล้ว จะสำรวจระวังตนเองไม่หลงไหลไปยึดมั่นถือมั่นอีก บัดนี้ เราเป็นคนใหม่ที่จะเห็นประโยชน์ของการเห็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

ถึงแม้ว่าต้องเผชิญกับความเสียใจ พลัดพราก ก็เข้าใจแล้วว่าเป็นกฎของธรรมชาติ ที่ทุกคนต้องเผชิญ เรายังคงสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยควมมีชีวิตชีวา เป็นสุข และพึงพอใจในตนเอง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เราไม่อาจห้ามไม่ได้เกิดสิ่งที่ขัดใจเรา เรามีใช้ผู้ควบคุม จงปล่อยให้เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ต่อไป ทุกสิ่งล้วนไม่สามารถดำรงอยู่ในที่เดิมในแบบเดิมได้ บางครั้งจึงขัดใจเราบ้าง ตอนนี้อเราเข้าใจแล้ว และอยู่กับความขัดใจนั้นได้ด้วยดี ด้วยอารมณ์ที่เป็นสุข สงบ และมีชีวิตชีวา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ให้แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน อภิปราย หัวข้อ การประยุกต์ใช้ กฎของไตรลักษณ์ การปล่อยวาง และสำรวจ กับการดำเนินชีวิตปัจจุบัน อย่างมีชีวิตชีวา เต็มไปด้วยความสุข และเห็นภาพพจน์ตนเองในด้านบวก

3.2 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน มานำเสนอในสิ่งที่อภิปรายกันไปเมื่อสักครู่ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง ให้เวลากลุ่มละ 15 นาที

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า เราสามารถนำไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวันในตลอดเวลา เช่น เมื่อเราเลี้ยงแมว เราให้อาหารมันเราเมตตาต่อมัน เรามีความรักต่อมัน นั่นดีแล้ว และเราก็ไม่ได้ยึดมันต่อมัน ไม่ได้หมยมันว่ามันจะเป็นแมวของเราตลอดไป เพราะเราปล่อยความเป็นของเรา ตัวเราแล้ว เมื่อวันหนึ่งมันหายไป หรือมันตายจาก เราก็รู้อยู่แล้วว่าสักวันหนึ่งมันจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของอนิจจัง เราจะไม่ทุกข์ เพราะเรารู้แล้วเรามีปัญญาแล้ว คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้ายตามด้วยการจูงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจูงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

กิจกรรมที่ 8 “เป็นสุขในทุกสถานการณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกให้คิดบวก
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดอารมณ์ที่เป็นสุข

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่รำเริงแจ่มใส
- ขวดพลาสติกปิดฝา

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

- 1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยการฝึกกายบริหารเกาชิกิร่วมกัน
- 1.2 วิทยากรนำเสนอการอภิปรายหัวข้อ เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า ตำหนิ ทำให้น้อยใจ เสียใจ อย่างรุนแรง มาคนละ 1 เรื่อง
 - 1.3 กิจกรรม นำของเสียของจากใจ
 - 1.3.1 ให้ทุกคนเขียนเรื่องของตนเองที่เจ็บช้ำน้ำใจมานาน คิดถึงที่ไร เป็นต้องแค้นสุด ๆ ทุกที ลงในกระดาษเอ 4 ที่แจกให้ ให้เวลาเขียน 25 นาที (ระหว่างเขียนให้เปิดเพลง อยากรำจากลับ ลีม หรือเพลงอื่นที่มีความหมายคล้ายกัน)
 - 1.3.2 บรรจุใส่ขวดพลาสติกปิดฝา
 - 1.3.3 โยนทิ้งใส่ถังขยะ

1.3.4 ในขณะที่โยนทิ้ง ให้บอกกับตัวเองว่า เราจะไม่คิดถึงเรื่องนี้อีก วันนี้จะเป็นวันสุดท้ายที่เราจะคิดถึงมัน มันเป็นการโง่มากที่เราเก็บเรื่องน่าเสียไว้ในใจเราเสียตั้งนาน บัดนี้ เราเป็นคนใหม่แล้ว เรารู้ทันแล้ว เราจะไม่เก็บมันไว้อีก

1.4 วิชยากร บรรยาย เรื่อง โลกธรรม 8

สุข คู่กับ ทุกข์

สรรเสริญ คู่กับ นินทา

มีลาภ คู่กับ เสื่อมลาภ

มียศ คู่กับ เสื่อมยศ

มีใครบ้างในโลกนี้ที่ไม่ถูกนินทา ดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ถูกนินทาอย่างเดียวไม่มีในโลก ผู้ที่ถูกสรรเสริญอย่างเดียวไม่มีในโลก พระพุทธเจ้ายังถูกนินทา พระพุทธเจ้ายังถูกใส่ร้าย หากใครสวดมนต์บท ชัยมงคลคาถาบ่อย ๆ จะ มีอยู่บทหนึ่งที่กล่าวถึงหญิงคนหนึ่ง นำไม้กลม ๆ มาพันที่หน้าท้องด้วยผ้าอีกทีหนึ่ง แล้วบอกใครต่อใครว่า ท้องกับพระพุทธเจ้า เรื่องทั้งหมดไม่เป็นความจริง ไม่มีส่วนใดจริง พระพุทธเจ้าโกรธไหม พระพุทธเจ้าทุกข์ไหม พระพุทธเจ้าเป็นคนดีไหม ยังถูกคนใส่ความได้ คนเกลียดชังกันทั้งเมือง พระพุทธเจ้าทรงใช้ขันติวิธีในการชนะ เราจงมาดูตัวเราเองนี้ ตัวเราเองนี้ดีไหม ตัวเราเองถูกคนนินทาได้ไหม ตัวเราเองถูกคนใส่ร้ายได้ไหม ทำไมจึงโกรธ ในเมื่อบอกแล้วว่า ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก ไม่มีมาแล้วแต่อดีต จะไม่มีต่อไปในอนาคต แม้แต่ปัจจุบันนี้ก็มี ฉะนั้น ผู้มีปัญญาแล้วจะไม่พึ่งโกรธ เรามาฝึกตนให้เป็นผู้มีปัญญา ให้เป็นผู้รู้ทันโลก เราจะไม่โกรธหากใครนินทา เราจะไม่โกรธหากในตำหนิ แม้แต่ตนเองเราก็จงหยุดตำหนิผู้อื่นเช่นกัน เราทำกิจกรรม นำของเสียออกจากใจแล้ว ใจจึงใช้ปากพูดถึงของเสียของคนอื่นอีก หยุดตำหนิผู้อื่นเสียแต่บัดนี้ มิฉะนั้นของเสียของผู้อื่นนั้นจะมาอยู่ในใจเราแทน มันกลายมายึดใจของเราให้มีแต่ของเสียอีก จงปล่อยวางมัน มันไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะไปตำหนิเขา หน้าที่ของเราคือมาฝึกตนเป็นคนใหม่ ที่สดใส มีชีวิตชีวา มีความสุข เห็นตนเองในแง่บวก

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นั่งสบาย ๆ หลับตา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

เราเคยเรียนรู้ในบทก่อน ๆ แล้วว่า การยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นทุกข์ โฉนเราจึงโกรธเมื่อมีผู้อื่น มาต่อว่าเรา เรากำลังจะยึดมั่นในตนเองแล้ว เรามีปัญญาแล้ว เราจะไม่เป็นเหมือนก่อนอีก เราจะ ปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระจากทุกสรรพสิ่ง จากทุกคำต่อว่า เราจะไม้อเอาคำต่อว่าเหล่านั้นมาเก็บ ไว้ในใจอีก มันเป็นของเนา ถ้าเก็บไว้จะทำให้ร่างกายเราไม่สดใส เราเคยบอกว่าจะปรารภนาดี ต่อร่างกายตนเอง เราต้องเริ่มตั้งแต่ววันนี้

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เราจะปลดปล่อยตัวเองจากทุกคำวิพากษ์วิจารณ์ เราจะไม่คิดถึงคำวิจารณ์เหล่านั้นอีก ต่อไป มันเป็นการเสียเวลาเปล่า เสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่พร้อมจะให้ ที่พร้อมจะมีชีวิตชีวา สดชื่น แจ่มใส เราเป็นผู้มีปัญญาแล้ว เราปรับเปลี่ยนทุกสถานการณ์เป็นสุขได้เสมอ เราไม่ยึดติด กับคำวิพากษ์วิจารณ์นั้น

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

แม้ตัวเราเองก็เช่นกัน ควรหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น

ตั้งคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การตำหนิติเตียนผู้อื่น ถึงเขาจะผิดจริง
 ก็เป็นการก่อกวนจิตใจตนเอง จนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น
 จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่พึงปรารถนา มาทรมานอย่างไม่คาดฝัน
 การกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรอง
 เป็นการสังสมโทษและบาปของตนให้ได้รับความทุกข์
 จึงควรสลัดสังเวชในความผิดของตน
 งดความเห็นที่เป็นบาปภัยต่อตนเสีย
 ความทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว
 แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทำไมพอใจ สร้างขึ้นเอง

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

เราเป็นคนใหม่ที่สุดใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา พร้อมให้ความรัก เมตตา กับทุกคน ไม่เว้นแม้แต่คนที่ต่อว่าเรา มันเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก แต่เราภูมิใจในตนเองที่เราทำได้ แม้ร่างกายเรานี้ก็จะเสื่อมสลายไปในที่สุดตามกฎของไตรลักษณ์ ฉะนั้นจงทำดี ปราบปรามดีกับทุกคนโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ เพราะเรามีพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่พร้อมจะให้กับทุกคน โดยที่เรารู้สึกดีต่อตนเอง ช่วยเหลืออย่างมีชีวิตชีวา มีความสุขทุกเมื่อ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ให้แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน อภิปราย สรุปแนวความคิดด้านบวกต่อตนเองเมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า และประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

3.2 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน มานำเสนอในสิ่งที่อภิปรายกันไปเมื่อสักครู่ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง ให้เวลากลุ่มละ 25 นาที โดยแบ่งเป็น การนำเสนอ 10 นาที และอีก 15 นาที เป็นช่วงที่วิทยากรจะร่วมให้ข้อคิดเห็นในแต่ละกลุ่ม

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องใช้การบรรยายสรุป เพื่อจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่าการฝึกคิดในด้านบวกด้วยการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีผู้อื่นทำให้โกรธ และเมื่อมีเวลาว่างให้ฝึกบอกรับตัวเองทุกวัน คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้อยตามด้วยการจูงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจูงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

กิจกรรมที่ 9 การให้อภัยทำให้เกิดสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ความหมายของการปล่อยวาง ในชีวิตประจำวันได้ตามแนวคิดของไตรลักษณ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ความคิดเชิงบวกต่อบุคคลรอบข้าง ในชีวิตประจำวันได้ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์การเรียนรู้

- ไมโครโฟน
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- จอภาพแสดงผลขนาดใหญ่
- กระดาษ เอ4
- ปากกาสี
- ภาพของคนสูงอายุที่ร่าเริงแจ่มใส

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิและผ่อนคลาย ด้วยเสียงเพลงบาบานัมควาลัม และร้องเพลงร่วมกัน

1.2 วิทยากรบรรยาย เรื่อง อภัยทาน

การให้อภัยคน ๆ หนึ่งเป็นสิ่งที่ยากยิ่งนัก โดยเฉพาะเมื่อคน ๆ นั้นทำให้เราเจ็บปวด เป็นทุกข์และทรมาน ปกติแล้วคนทั่วไปก็จะโต้ตอบกลับด้วยการหาทางแก้แค้น หรือไม่ก็เก็บไว้ในใจเป็นความพยาบาท และความทุกข์ แต่ถ้าผู้มีปัญญาจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าการเก็บไว้ในใจเป็นผลร้ายต่อตนเองมากกว่า การที่ปล่อยให้เรื่องนี้ผ่านไปเสียโดยการให้อภัย จะเป็นผลดีกับตนเองมากกว่า ด้วยเหตุผลต่อไปนี้ การเก็บเรื่องไม่ดีไว้กับตัวเป็นของเน่า การมีอารมณ์พยาบาทในตนเองเป็นข้อต้องห้าม อยู่ในนิเวศน์ 5 ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ยาก การให้อภัยเป็นการหยุดคิดถึง

เรื่องของคนคนนี้ได้ มิเช่นนั้นเราจะต้องคิดถึงเรื่องนี้และคน ๆ นี้ตลอดไป ทั้งหมดนี้ก็เพื่อตัวเราเอง ทั้งนี้ ไม่ใช่การดีต่อเราแน่ถ้าเราต้องคิดถึงแต่คนที่เราไม่ชอบและไม่ชอบเรา รู้แบบนี้แล้ว จึงให้อภัยเขาเสีย หากว่ายังทำไม่ได้อีก ให้ฝึกพูดกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า ใครที่เบียดเบียนข้าพเจ้า ข้าพเจ้าให้อภัยทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธรูปเจ้าเป็นอภัยทาน ให้บอกตัวเองทุกวัน บอกตัวเองบ่อย ๆ การย่ำคิดถึงประโยคเดิม ๆ ซ้ำ ๆ จะทำให้เป็นจริงขึ้นมาได้ แล้ววันนั้นท่านจะพบความสุขอย่างแท้จริง ความปิติจะท่วมท้นออกมาจากใจ ความทุกข์จะเข้ามาหาท่านได้ยาก

ผู้มีปัญญาจะเห็นประโยชน์ของการให้อภัย เป็นประโยชน์ต่อตนเองทั้งสิ้น หากใครสวดมนต์ ทุกวัน หรือเคยสวดบ้าง ทำยบทสวดมนต์ จะมีบทอธิษฐานกรรม ก่อนแผ่เมตตา แผ่ส่วนกุศล กรวดน้ำ บทอธิษฐานกรรมนั้น ช่วยให้อภัยคนได้เป็นอย่างดี มีรายละเอียดดังนี้

บทอธิษฐานกรรม

ข้าพเจ้าขออธิษฐานกรรม กรรมใดที่ทำแก่ผู้ใดในชาติใด ๆ ก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า อย่าได้จองเวรจองกรรมต่อไปเลย

แม้แต่กรรมที่ใคร ๆ ทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าขออธิษฐานกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธรูปเจ้าเป็นอภัยทาน เพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมต่อไป ด้วยอานิสงค์แห่งอภัยทานนี้

ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครวั บุตรหลาน ตลอดจนวงศาคนญาติ และผู้อุปการคุณของข้าพเจ้า มีความสุขความเจริญ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี และสิ่งที่ชอบด้วยเทอญ

ย่อหน้าที่หนึ่งเป็นการทำผิดของเรา เราขอให้เจ้ากรรมนายเวรอภัยให้เรา

ย่อหน้าที่สองผู้อื่นทำผิดต่อเรา เราให้อภัย ยกถวายพระพุทธรูปเจ้า

ย่อหน้าที่สามมีอานิสงค์ที่เกิดจากการให้อภัย ยกให้ตัวเอง ญาติ และมิตรได้

หากว่าเราเห็นแก่ตัว เราต้องการแต่ย่อหน้าที่ 1 ต้องการแต่ให้คนมายกโทษให้เรา แต่เราไม่ต้องการย่อหน้าที่ 2 เราไม่ยอมให้อภัยใคร เราไม่ยกโทษให้ใคร เราเห็นแก่ตัวอย่างยิ่ง

1.3 วิทยากรเสนอหัวข้ออภิปราย “ตั้งแต่เกิดมานี้ เคยทำผิดร้ายแรงต่อใครบ้างไหม เมื่อยังวัยรุ่นอยู่ เมื่อยังหนุ่ม ยังสาวอยู่ เคยทำผิดพลาดบ้างไหม ทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ รู้สึกอยากให้คน ๆ นั้น หรือสิ่งมีชีวิตนั้นยกโทษให้ไหม กลัวต้องชดใช้กรรมไหม”

1.4 ให้ผู้เข้าอบรมสลับกันออกความเห็นในหัวข้อที่อภิปรายในข้อ 1.3

2. ภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก

2.1 พลังแห่งจินตนาการ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาที่นั่งสบาย ๆ หลับตา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เราได้เรียนรู้ในบทก่อนแล้ว ถึงการให้ความรักและเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ในบทนี้เราจะสอนการให้ที่ยิ่งใหญ่อีกนั่นคือ การให้อภัย การให้อภัยถือเป็นทานอันสูงสุด ได้อานิสงค์มากกว่าการให้ทานใด ๆ เพื่อให้ตัวเราเกิดสุขอย่างสมบูรณ์ มันเป็นการยากที่เราจะให้อภัยคนที่ผิดต่อเราได้ แต่เราภูมิใจในตนเองที่เราสามารถทำได้ เพราะเรามีปัญญาแล้ว เราเปลี่ยนเป็นคนใหม่แล้ว คนที่มีชีวิตชีวา พร้อมช่วยเหลือ แบ่งปันความรัก มอบความเมตตา และให้อภัยกับทุกคนที่เคยเบียดเบียนเรา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

ฉันภูมิใจในตนเองที่ฉันสามารถทำได้ ฉันพอใจในตนเอง ฉันรู้สึกดีที่ได้เป็นตัวเอง การให้อภัยทำให้เกิดสุขอย่างยิ่ง การให้อภัยกับทุกคน และลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง จะพบสุขโดยสมบูรณ์ ความทุกข์จะไม่กลับมาหาเราอีก

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ

เมื่อหายใจเข้ารู้สึกถึงลมหายใจกำลังเคลื่อนตัวผ่านโพรงจมูกเข้ามาในร่างกายของเราจนสุดไป เมื่อหายใจออกเรารู้สึกได้ถึงลมหายใจกำลังเคลื่อนตัวออกจากร่างกายกำลังผ่านโพรงจมูกของเราออกไป เรารู้สึกตัวเองตลอดเวลา รู้สึกถึงลมหายใจของเราตลอดเวลา ไม่คิดถึงสิ่งอื่นจะทำให้เราฟุ้งซ่าน

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

อยู่กับลมหายใจของตัวเอง เรามีลมหายใจเป็นเพื่อน
 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่มแบบซ้ำ ๆ

3.1 ให้แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน อภิปราย หัวข้อ การให้อภัยทาน ท่านสามารถทำได้ไหม มีกรณีไหนบ้างที่ทำได้ และกรณีไหนบ้างที่ทำได้ มีข้อยกเว้นไหม

3.2 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน มานำเสนอในสิ่งที่อภิปรายกันไปเมื่อสักครู่ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง ให้เวลากลุ่มละ 20 นาที

3.3 วิทยากรเสนอหัวข้ออภิปราย “เราก็คัดเป็นคนดีคนหนึ่ง แต่เรายังไม่ยอมให้อภัยผู้อื่น อย่าหวังว่าผู้อื่นจะให้อภัยเรา”

3.4 ให้ผู้เข้าอบรม สลับกันเสนอความเห็นในหัวข้อที่เปิดอภิปรายข้างต้น

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิทยากรต้องให้การบรรยายสรุป เพื่อจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่า เมื่อเราดำเนินชีวิตด้วยการมองโลกในด้านบวก และสามารถมองเห็นความจริงของชีวิตด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น และปล่อยวางแล้ว เราสามารถยิ้มกับตนเอง สามารถยิ้มกับคนรอบข้าง สามารถช่วยเหลือเมตตา กับทุกคนได้ ด้วยการไม่ยึดมั่นกับคน ๆ นั้น เช่น เราช่วยเหลือคนข้างบ้าน เราก็ไม่ได้ยึดมั่นให้เขา ต้องปฏิบัติต่อเราอย่างไร ไม่ได้ยึดมั่นว่าต้องเป็นเพื่อนบ้านของเราตลอดไป แต่เรายินดีช่วยเหลือ คำพูดและวิธีการพูดของวิทยากรเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ใหญ่เห็นคล้ายตามด้วยการจูงใจของวิทยากร ผู้ใหญ่จะมีวิธีการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นการจูงใจจึงเป็นจุดสำคัญ ทุกครั้งที่วิทยากรสรุป ต้องมีคำพูดที่ชักจูงให้ปฏิบัติ ให้เห็นดีด้วย

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. ดูจากใบงานกลุ่ม

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือชุดที่ 1

แบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อ
เสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลให้คำแนะนำต่างๆ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงใน และเติมข้อความลงในช่องว่าง ซึ่งตรงกับลักษณะของท่านตามความเป็นจริงในปัจจุบันให้ครบถ้วน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

60-69 ปี

70-79 ปี

80 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียน

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อุดมศึกษา

4. สถานภาพสมรส

โสด

คู่

หม้าย

หย่าร้าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

คำถามในการสัมภาษณ์มีทั้งหมด 7 ข้อ ขอให้ท่านช่วยตอบคำถามในแต่ละหัวข้อจนครบ

1. หากว่าท่านเป็นคนที่มีชีวิตชีวา มีประโยชน์ต่อตัวท่านหรือไม่ หากมีโปรดอธิบายรายละเอียด

.....

.....

.....

2. หากท่านมองตนเองในด้านบวก มีประโยชน์ต่อตัวท่านหรือไม่ หากมีโปรดอธิบายรายละเอียด

.....

.....

.....

3. หากท่านมีลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ท่านคิดว่า มีประโยชน์ต่อตัวท่านหรือไม่ หากมีโปรดอธิบายรายละเอียด

.....

.....

.....

4. ท่านเคยได้รับบริการจากศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในการแก้ปัญหาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุหรือไม่ หากเคยอธิบายรายละเอียด

.....

.....

.....

5. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมใดบ้างที่ทางศูนย์พัฒนาการาจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

6. หากท่านเกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตขึ้น ท่านมีวิธีการอย่างไร

.....

.....

.....

7. ลักษณะของกิจกรรมที่ท่านคิดว่าเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร (สื่อ อุปกรณ์ วิธีการ การประเมิน สถานที่ ฯลฯ)

.....

.....

.....

ส่วนที่ 3 ข้อมูลให้คำแนะนำต่างๆ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

เครื่องมือชุดที่ 2

แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต

แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ส่วนที่ 3 ข้อมูลให้คำแนะนำต่างๆ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และเติมข้อความลงในช่องว่าง ซึ่งตรงกับลักษณะของท่านตามความเป็นจริงในปัจจุบันให้ครบถ้วน

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

60-69 ปี 71-79 ปี 80 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา อุดมศึกษา

4. สถานภาพสมรส

โสด คู่

หม้าย หย่าร้าง

5. อาชีพครั้งสุดท้าย

อาชีพที่มีการเกษียณอายุ ได้แก่ อาชีพรับราชการ ทำงานรัฐวิสาหกิจ เอกชน

อาชีพที่ไม่มีการเกษียณอายุ ได้แก่ อาชีพค้าขาย แม่บ้าน ทำธุรกิจ รับจ้าง

อาชีพอื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. รายได้ปัจจุบันของตนเอง มีรายได้จำนวน..... บาท / เดือน

มีเงินสะสม ไม่มีรายได้

7. ศาสนาที่นับถือ

พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ.....

8. ระยะเวลาของการเข้ามาอยู่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา

ต่ำกว่า 1 ปี มากกว่า 1 ปี มากกว่า 5 ปี

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต

คนเรามีความรู้สึกนึกคิดมองดูตัวเอง เห็นค่าไปตามวัยของตน ท่านมองดูชีวิตตัวเองในปัจจุบันเห็นเป็นอย่างไร ข้อความข้างล่าง 18 ข้อ เป็นคำกล่าวเกี่ยวกับคนเห็นชีวิตในแบบต่างๆ โปรดกาเครื่องหมาย (X) ลงในข้อคอด้มนัที่แสดงความคิดเห็นของท่านว่าเห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วยมากน้อยเพียงไร ต่อคำกล่าวเช่นนั้น คอด้มนันี้คือ (ตัวเลข 1, 2 , 3 , 4, 5 ในแต่ละคอด้มนัเป็นตัวเลขบอกความมากน้อย)

(1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

(4) เห็นด้วย

(2) ไม่เห็นด้วย

(5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง

(3) ไม่แน่ใจ

1. ฉันรู้สึกว่าเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิต
2. ฉันรู้สึกน้อยใจในชีวิตเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ
3. ฉันรู้สึกว่าเป็นเวลาที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต
4. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน
5. ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุน้อยอยู่
6. ฉันรู้สึกท้อแท้ หหมดอาลัย
7. ปัจจุบันนี้เป็นที่ผ่อนคลายที่สุด
8. ฉันรู้สึกทุกข์ใจ
9. ฉันน่าจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้
10. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเคย
11. ฉันรู้สึกว่าแก่เต่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง
12. ฉันรู้สึกเครียดกับชีวิต
13. ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ วัยเดียวกัน
14. ฉันรู้สึกพอใจกับบุคลิกของตนเอง
15. ฉันรู้สึกว่าเป็นที่รักและเป็นที่น่าสนใจของคนอื่น
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา
17. ฉันรู้สึกว่าทุกคนไม่ให้เกียรติและไม่เคารพฉัน
18. ฉันรู้สึกภูมิใจที่เคยมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	ไม่เห็นด้วย	2	ไม่แน่ใจ	3	เห็นด้วย	4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

ส่วนที่ 3 ข้อมูลให้คำแนะนำต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

เครื่องมือชุดที่ 3

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เครื่องมือชุดนี้ใช้สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรม เพื่อสอบถามความเห็นต่อความพึงพอใจหลังเข้าร่วมการฝึกอบรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 13 ข้อ ในการเลือกตอบแบบสอบถามนี้ ผู้ตอบเลือกตอบโดยอาศัยเกณฑ์ตามความคิดของตนเองดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระดับ 5 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มากที่สุด**

ระดับ 4 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มาก**

ระดับ 3 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่าน **ปานกลาง**

ระดับ 2 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่าน **น้อย**

ระดับ 1 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่าน **น้อยที่สุด**

ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ด้านเนื้อหากิจกรรม					
1. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ					
2. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้					
3. เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความน่าสนใจและง่ายต่อการทำความเข้าใจ					
ด้านวิทยากร					
4. วิทยากรมีความรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี					
5. วิทยากรสามารถถ่ายทอดทักษะในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ					

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการ
จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ
ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุ

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	รอยยิ้ม สบตา และลาจากด้วยกฎของ ไตรลักษณ์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
2	ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง)	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
3	ทุกซ้ง	1	ชื่อกิจกรรมฟังแล้วไม่จูงใจ
4	อนัตตา	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
5	ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
6	เทคนิคการคิดด้านบวก	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
7	สรุปความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
8	เป็นสุขในทุกสถานการณ์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย
9	การให้อภัยทำให้เกิดสุข	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบ แนวคิดในการวิจัย

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบ
สัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุใน
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ**

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	หากว่าท่านเป็นคนที่ใช้ชีวิตชีวา มองตนเองในด้านบวก และมีลักษณะอารมณ์ที่เป็นสุข ท่านคิดว่า มีประโยชน์ต่อตัวท่านหรือไม่ อย่างไร	0.8	ให้แยกคำถามออกเป็น 3 ด้าน ให้เด่นชัด
2	ศูนย์พัฒนาฯ ได้มีแนวทางในการแก้ปัญหาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร	1	
3	ศูนย์พัฒนาฯ ได้จัดกิจกรรมใดบ้างเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	1	
4	หากท่านเกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตขึ้น ท่านมีวิธีจัดการอย่างไร	1	
5	ลักษณะของกิจกรรมที่ท่านคิดว่าเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร (สื่อ อุปกรณ์ วิธีการ การประเมิน สถานที่ ฯลฯ)	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ
แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต**

ข้อ	ระดับความรู้สึก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ฉันรู้สึกว่าเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิต	1	
2	ฉันรู้สึกว่าเป็นเวลาที่น่าเชื่อถือที่สุดในชีวิต	1	ให้เปลี่ยนคำว่าน่าเชื่อถือ เป็นมีคุณค่า
3	ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน	1	
4	ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่	0.8	คำถามไม่อยู่กับปัจจุบัน
5	ฉันรู้สึกเหงามาก	1	ให้เปลี่ยนคำว่าเหงาเป็นคำอื่น เนื่องจากใช้ซ้ำบ่อย และสลับตำแหน่งของคำถามใหม่
6	ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน	1	ประโยคนี้อาจใช้ซ้ำมากให้เปลี่ยนประโยคใหม่ที่มีความหมายคล้ายกัน
7	ฉันรู้สึกทุกข์ใจ	1	
8	ฉันน่าจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้	0.8	คำถามไม่อยู่กับปัจจุบัน
9	สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเคย	1	
10	ฉันรู้สึกว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง	1	
11	ฉันรู้สึกเครียดกับชีวิต	1	
12	ฉันรู้สึกน้อยใจในชีวิตเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ	1	ให้สลับตำแหน่งของคำถามใหม่
13	ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ วัยเดียวกัน	1	

ข้อ	ระดับความรู้สึก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
14	ฉันรู้สึกพอใจกับรูปลักษณ์ของตนเอง	1	
15	ฉันรู้สึกว่าเป็นที่รักและเป็นที่น่าสนใจของคนอื่น	1	
16	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้า สร้อยบ่อยมากกว่าเขา	1	
17	ฉันรู้สึกว่าทุกคนไม่ให้เกียรติและไม่เคารพฉัน	1	
18	ฉันรู้สึกภูมิใจที่เคยมีโอกาช่วยเหลือผู้อื่น	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบ
ประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม**

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
ด้านกิจกรรมและวิทยากร			
1	เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	1	
2	เนื้อหาสาระของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้	1	
3	เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความน่าสนใจและง่ายต่อการทำความเข้าใจ	1	
4	วิทยากรมีความรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	1	
5	วิทยากรสามารถถ่ายทอดทักษะในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	1	
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม			
6	กิจกรรมเน้นการเรียนรู้แบบร่วมมือ	0	ข้อคำถามไม่เด่นชัด ให้ตัดออก
7	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
8	ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	0	ข้อนี้ซ้ำกับข้อ 2 ให้ตัดออก
9	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและน่าสนใจ	1	
10	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	

11	การจัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
12	ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	1	

คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ให้แยกหัวข้อออกเป็น 5 ด้าน ให้เห็นเด่นชัด

- ด้านเนื้อหากิจกรรม
- ด้านวิทยากร
- ด้านสื่อและอุปกรณ์
- ด้านการจัดการ
- ด้านภาพรวมของกิจกรรม

ภาคผนวก จ

ความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรม ตัวอย่างใบงานกลุ่ม
และภาพประกอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุใน
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรม

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ①

มีอีก ๑ ชม. ต่อมาที่ ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ทั้งผู้สูงอายุ และผู้ดูแล
สามารถได้ มีจิตใจ ไม่หมองหม่น ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย
อีก ๑ ชม. ต่อมาที่ ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ๕-๖ วันต่อ
สัปดาห์
วันที่ ๑ พ.ศ. ๑๙๖๕ ๑๖.๐๐ น. ไม่ให้พูด ทำให้ใจ
ใจ ทั้งมองดู ใจดีด้วย ได้พูดกับแม่ แม่ใจ ๑๐๐%
ใจดี ๑ ชม. ทำใจดีด้วย สดชื่น ต่อมาของใหม่ต่ออีก ๕-๖ ชม.
ต่อ มาพอได้ ทำใจดีด้วย ไม่อยากกิน ไม่อยากดื่มของ
มีจมน้ำ ออกกำลังนิดหน่อย ผิดจากเดิมไม่กิน ไม่อยาก
พ.ศ. ๑๙๖๕ ๑๖.๐๐ น. มีอีก ๑ ชม. ต่อมาของใหม่ต่ออีก ๕-๖ ชม.
ต่อ มาพอได้ ทำใจดีด้วย ๑๖.๐๐ น.

คุณสมพงษ์ วัชรพงศ์
๑-๑-๕๕

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ②

ในส่วนของกิจกรรมการฝึกเดิน
การฝึกเดิน: เดินโดยมีผู้ดูแล

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ③

กิจกรรมผู้สูงอายุ

ความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรม

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ④

การทำกิจกรรมที่เน้นดูงาน ศึกษาค้นคว้า
ทั้งในและนอกรั้วโรงเรียนให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียน
กับครูและเพื่อน
ของโรงเรียนที่จัดทำในวิชา

วิชาภาษาไทย

นาง พ.จ.จ. อัญญา นนชัย

ที่บ้านสวนสันติ

บ้านบางแค

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ⑤

ใช้ภาคต้น ภาชนะที่ทำไว้ใช้สอยซ้ำ
ว่าน่าจะดีพอสมควร

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ⑥

ใช้ภาคต้น เหมือนเดิม

ตัวอย่าง ใบงานกลุ่ม

จัดกิจกรรม ดังนี้

1. ฝึกซ้อม
2. ฝึกซ้อม
3. ฝึกซ้อม
4. ฝึกซ้อม
5. ฝึกซ้อม
6. ฝึกซ้อม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

①

กลุ่มสาระการเรียนรู้

②

1. ฝึกซ้อม
2. ฝึกซ้อม
3. ฝึกซ้อม
4. ฝึกซ้อม
5. ฝึกซ้อม
6. ฝึกซ้อม

ตัวอย่าง ใบงานกลุ่ม

กลุ่มคุณยายเพ็ญแสง

วิเคราะห์บท

- ฉันทนา: ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีการเปลี่ยนแปลง ที่คนคนละวิธีก็จะมีผลต่อชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไป ตามที่กาลเวลาไป จนสิ้นคราตัวใจเหลือแต่ความว่าง
- ทุกขัง: สัจธรรมที่ทรมานได้ยาก มาใช้วิธีใหม่เมื่อสัจธรรมไม่ใช้ใจ แต่กับเขาเขาไปซึกกับสิริในใจไว้ตัวใจก็ไม่มีทุกข์
- อนัตตนา: การปล่อยวาง จากทิฐิมานะ ลดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด เมื่อปล่อยวาง เกิดความโล่ง ผ่อนคลายจิต กับความว่างราวความว่างที่พบ

วิเคราะห์บท 3

- ฉันทนา: ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิต- ช่วงนี้อาจจะว่างสัก
- ทุกขัง: สัจธรรมที่ทรมานได้ยาก จะเกิดขึ้นเมื่อหัวใจว่างไว้ใจ
- อนัตตนา: การปล่อยวางจากทิฐิมานะ ลดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด
- ฉันทนา: ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิต- ช่วงนี้อาจจะว่างสัก
- ทุกขัง: สัจธรรมที่ทรมานได้ยาก จะเกิดขึ้นเมื่อหัวใจว่างไว้ใจ
- อนัตตนา: การปล่อยวางจากทิฐิมานะ ลดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

กลุ่มคุณยายเพ็ญแสง













ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางจันทนา สุนทรอดิศัย เกิดเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ.2511 ที่จังหวัดราชบุรี เป็นบุตรคนที่ 8 ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 8 คน สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เมื่อปีการศึกษา 2534

ในปี พ.ศ. 2545 ได้ร่วมกับคูชีวิตเปิดโรงเรียนกวดวิชาและภาษาเดอะเบสท์ ตั้งอยู่เลขที่ 39/5 อาคาร พี.พี. ถ.เพชรเกษม แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160 ดำรงตำแหน่งผู้จัดการโรงเรียน จนถึงปัจจุบัน

ต่อมาได้เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2552