

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

Development of a Model of Non-Formal Education Activities Based on
Contemplative Education Approach to Enhance Well-Being of The Elderly

พระกิตติภักดิ์ วิทยาภรณ์¹

KITTIPAT WIYAPORN

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2553

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 42 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 20 คนและกลุ่มควบคุม 22 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ และมีความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย โดยรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นและผลการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะของกลุ่มทดลองมีระดับสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริม คือ กระบวนการมีประสบการณ์แนวคิดปัญญาศึกษา เปิดใจและรับฟังอย่างลึกซึ้ง และองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนเงื่อนไขที่พบระหว่างการจัดกิจกรรม คือ ความสามารถในการเขียนและอ่านหนังสือของกลุ่มผู้เรียน สุขภาพของกลุ่มผู้เรียน และสถานที่จัดกิจกรรมมีความเป็นธรรมชาติ

คำสำคัญ : 1. จิตตปัญญาศึกษา 2. สุขภาวะ 3. รูปแบบกิจกรรม

Abstract

This research article was to propose a model of non-formal education activities, having the purposes to study the state, of problems, and the needs of the elderly people that related to enhance the well-being; develop and study the results by using the developed model of non-formal education activities based on contemplative education approach to enhance well-being of the elderly. The researcher developed the activities and the handbook of non-formal education activity according to the contemplative approach; and applied to the elderly people who live in Bangkok. In this research, the samples of the case study were 42 elderly who volunteered to participate in the experiment and the subject reside in the area of Bon Gai, 20 of them were in the experimental group and 22 were in the controlled group. The major findings were as follows:

¹ ดร. อาจารย์พิเศษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

the elderly people had physical and mental problems that they couldn't accept themselves of being an old age. To adjust themselves the elderly required the physical, mental, social, and spiritual well-being; from the results by using the activities model showed the enhancement in well-being of the elderly in the experimental group. The subject means scores after experiment were higher than before the experiment at .05 level of significance; and the supporting factors were including the deep-listening, the open-minded, experienced facilitator of contemplation and components of the activities model and the conditions were the physical health and the participation of learners, the comprehension of the assessment form and natural environment of training place.

Key words: 1. Contemplative Education 2. Well-being 3. A model of activities

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีอยู่ 3 ด้านคือ 1) เรื่องสุขภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น 2) ปัญหาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และ 3) ปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่เหงาและถูกกีดกันมากขึ้น (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2549) ซึ่งประชากรสูงอายุนั้นเป็นกลุ่มประชากรพิเศษ ที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากสังคม ผู้สูงอายุจะมีแบบแผนความเจ็บป่วยที่ต่างจากกลุ่มอายุอื่นๆ ความเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายซึ่งเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้ศักยภาพในการทำงานลดลงและทำให้ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลในระยะยาว จากงานวิจัยพบว่า กว่าร้อยละ 90 ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอารมณ์เศร้าหรือหดหู่อย่างต่อเนื่อง และปัญหาเด่นคือ ปัญหาทางด้านจิตใจ (นภาพร ชโยวรรณ, 2548; มุลินธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2551)

เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาผู้สูงอายุคือ การทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งทั้งกายและใจ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564) ได้กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545) และเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกคือ มุ่งเสริมสร้างสุขภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก (World Health Organization, 2002) เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) กล่าวว่า เป็นองค์รวมหรือองค์ประกอบที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน หมายถึง สุขภาพที่มีการพัฒนาให้มีขึ้น 4 ด้าน เรียกว่า ภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา (Physical development) 2) ศิลภาวนา (Social development) 3) จิตตภาวนา (Emotional development) และ 4) ปัญญาภาวนา (Cognitive development) ดังนั้น สุขภาวะจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในมิติของสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณหรือปัญญา ให้มีภาวะแห่งความสุขด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ในการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม ประเพณีที่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตการดำรงอยู่ของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งนี้ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจะดีหรือไม่ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูแลตนเองด้วยเช่นกัน

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ ตามความจำเป็นพื้นฐานอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

2. วัตถุประสงค์

กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะสูงกว่าก่อนการทดลองหรือไม่อย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.2 เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น

3.3 เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปใช้

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดปัญญาศึกษา หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ จะมีสุขภาวะที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

4.2 บุคคลในกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวคิดปัญญาศึกษา มีสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

5.1 ได้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาของผู้สูงอายุ

5.2 รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจากงานวิจัยนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายทางการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน จึงเป็นประโยชน์ต่อเยาวชน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

5.3 การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่พัฒนาขึ้นไปใช้ เป็นปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลต่างๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนช่วยก่อให้เกิดแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยออกแบบการทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกันวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Non-equivalent group, pretest-posttest design) มีประชากรเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจและต้องการเสริมสร้างสุขภาวะ กรณีศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ กำหนดคุณสมบัติที่ต้องการ และให้กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง จำนวน 42 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 27 วัน เป็นกิจกรรมเข้าค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน จำนวน 2 ครั้ง และเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือ เป็นเวลา 21 วัน กลุ่มควบคุมเข้ารับการบรรยาย

ประกอบเอกสารการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะในห้องเรียน และสวดมนต์ตามหนังสือคู่มือการสวดมนต์

การประเมิน โครงการและผลลัพธ์ ทำการประเมินผลสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบสอบถามสุภาพ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ประเมินผลการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ด้วยแบบสัมภาษณ์ ประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม ประเมินผลปัจจัยส่งเสริม ปัญหาและอุปสรรค ในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ด้วยแบบสัมภาษณ์ ประเมินผลตนเอง ด้วยแบบประเมินตนเองจากการปฏิบัติตามคู่มือ ประเมินผลการเรียนรู้ตามคู่มือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ด้วยแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ได้แก่ สถิติทดสอบที (t-test) ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

7. ผลการวิจัย

7.1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและทบทวนจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุมิมีปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะ พบว่า ผู้สูงอายุมิมีความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และการปรับสภาพจิตใจ ความต้องการความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัย และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตนั้นปลาย

7.2 ผลการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีสาระที่เป็นแก่นสำคัญของรูปแบบ 4 ประการ คือ

1) **หลักการของรูปแบบ** รูปแบบกิจกรรมได้บูรณาการมาจากแนวคิดที่สำคัญ คือ จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้บนพื้นฐานปรัชญาว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการเรียนรู้แบบกระบวนทัศน์องค์รวม คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันและความสัมพันธ์ของกายกับใจ บุคคลกับชุมชน และเป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การสร้างสติปัญญา ที่ประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความรักความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการเข้าเผชิญ 5) หลักความต่อเนื่อง 6)หลักพันธะสัญญา และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ แนวคิดสุขภาวะองค์รวมที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) สุขภาวะทางกาย คือ มีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) สุขภาวะทางจิต คือ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ 3) สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวาง

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ และสรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้น

2) **วัตถุประสงค์ของรูปแบบ** เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

3) **กระบวนการของรูปแบบ** กระบวนการในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ได้กำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วย รูปแบบกิจกรรมการเข้าค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน จำนวน 2 ครั้ง และเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือ เป็นเวลา 21 วัน รวมระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม 27 วัน

4) **ผลที่ได้รับจากการใช้รูปแบบ** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จากการวิเคราะห์ผลการจัดรูปแบบกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85, SD = 0.35$) รองลงมาตามลำดับ คือ การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ($\bar{X} = 4.80, SD = 0.40$) ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ($\bar{X} = 4.76, SD = 0.53$) เนื้อหาวิชาในการจัดกิจกรรมครอบคลุมวัตถุประสงค์ และความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 4.71, SD = 0.46$) วิทยากรหรือกระบวนการมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดี ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ ในภาคปฏิบัติ ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในภาพรวม และความเหมาะสมของอาหารและเครื่องดื่ม ($\bar{X} = 4.61, SD = 0.66$) เอกสารหรือคู่มือประกอบกิจกรรมมีความสมบูรณ์เหมาะสม และความเหมาะสมของวัสดุอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.47, SD = 0.60$) สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้คู่มือ พบว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือ มีผลต่อการดำเนินชีวิต ร้อยละ 100.0 การปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ พบว่า ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 60.0 การปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ ไม่พบปัญหา ร้อยละ 90.0 และข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมในคู่มือ พบว่า ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม ร้อยละ 90.0

7.3 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า

7.3.1 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

7.3.2 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

7.4 ผลการศึกษาปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น พบว่า

7.4.1 ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะความพร้อมของกลุ่มผู้สูงอายุ และความต้องการของผู้เรียนในปัจจุบัน กิจกรรมต้องไม่หักโหมมาก มีช่วงผ่อนคลาย วิธีการทำกิจกรรมเข้าใจง่าย เรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สร้างโอกาสในการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง

2) ด้านผู้เรียน เป็นผู้ที่มีความสนใจและมีความต้องการพร้อมที่จะเสริมสร้างสุขภาวะของตนเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ส่งเสริมให้มีความกระตือรือร้นที่จะแบ่งปันความคิดเห็นต่างๆ เชื่อมโยงกับชีวิตจริง

3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ จะต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม และควรที่จะต้องมีส่วนร่วมตรงในการฝึกปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น โดยจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องสติ และต้องพยายามสร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้แบ่งปันประสบการณ์และได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน

4) ด้านเนื้อหาสาระ ต้องมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ มีความน่าสนใจ และมีความหลากหลายของเนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ และมีเจตคติที่ดี สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง

7.4.2 อุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

1) อุปสรรคด้านผู้เรียน ผู้สูงอายุบางคนมีระดับการศึกษาไม่มากนัก จึงควรใช้ภาษาที่ผู้เรียนเข้าใจได้ง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ยากและเกิดความเบื่อหน่าย

2) อุปสรรคด้านวิทยากรหรือกระบวนการ (Facilitator) ขาดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติ และพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ในการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้เรียน และขาดการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง

7.4.3 ปัญหาในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

1) ปัญหาด้านผู้เรียน เป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้เสมอ จึงควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นไว้

2) ปัญหาด้านการประเมิน ควรพิจารณาถึงภูมิหลังด้านการศึกษาของผู้สูงอายุ ที่จะตอบแบบสอบถาม เพื่อพัฒนาคำถาม คำตอบ การใช้ภาษาให้เข้าใจง่ายและชัดเจน ไม่ใช่คำถามทางวิชาการมาก

8. สรุปผลการวิจัย

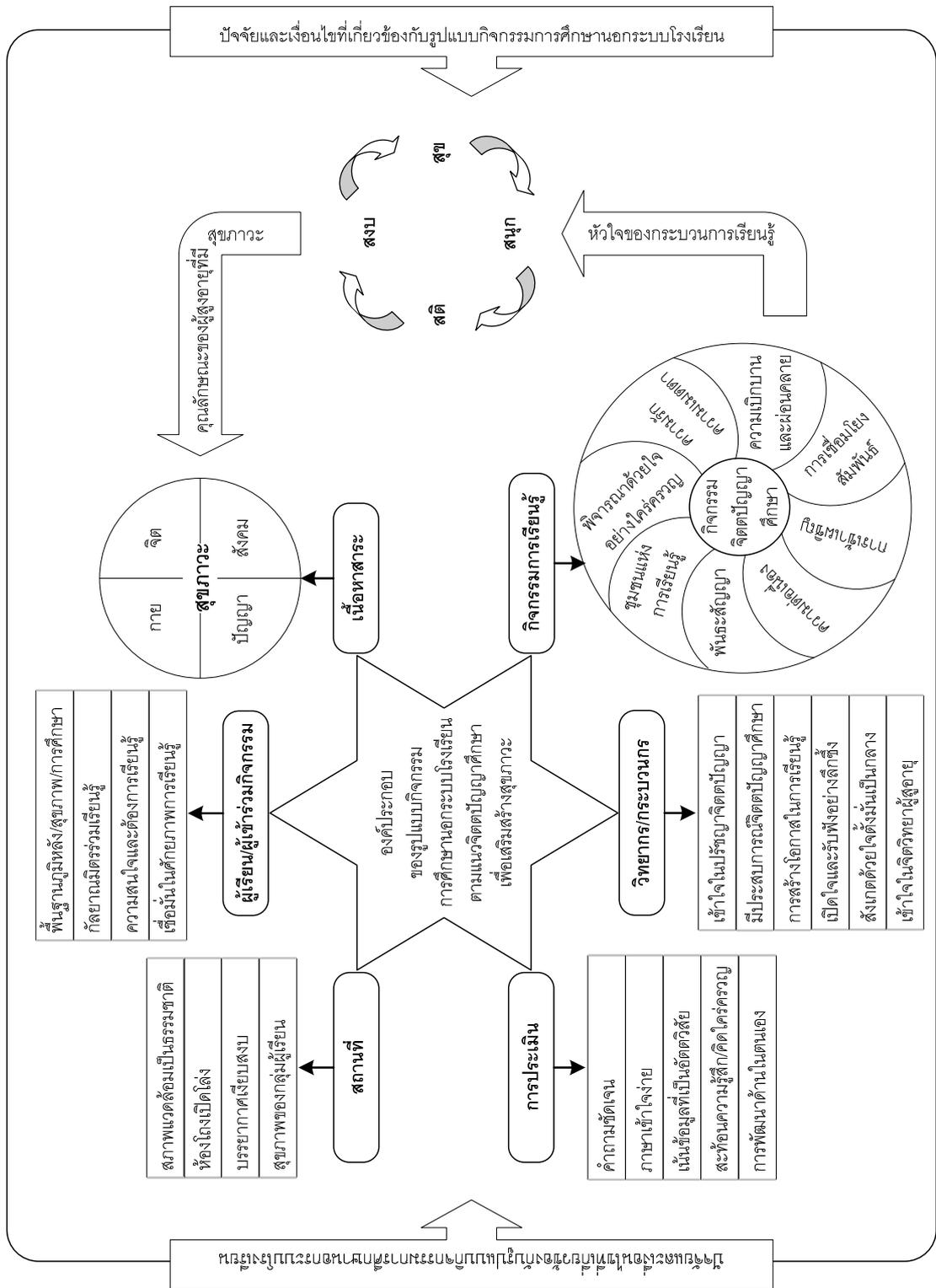
8.1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจ และความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ และต้องการประสบการณ์ความรู้ใหม่ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมกับวัยและสภาพสังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย

8.2 ผลการพัฒนาและการศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น สรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 2) ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ 4) ด้านเนื้อหาสาระ 5) ด้านการประเมิน และ 6) ด้านสถานที่ จากการทดลองกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้มี 8 องค์ประกอบ คือ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) ความรักความเมตตา 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) การเข้าเผชิญ 5) ความต่อเนื่อง 6) พันธะสัญญา 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และ 8) ความเบิกบานและผ่อนคลาย โดยหัวใจของกระบวนการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับ

การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลได้เป็น **สนุก สติ สงบ สุข** คือ กิจกรรมสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการปฏิบัติได้อย่างสนุกสนาน มีจิตใจเบิกบานอย่างมีสติ มีจิตตั้งมั่น มีใจที่เป็นกลาง มีความสงบ ระวังอคติ เกิดเป็นความสุขในปัจจุบันขณะร่วมกิจกรรม และผลการทดลองพบว่า รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะของกลุ่มทดลองมีระดับสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้ สรุปได้ว่าปัจจัยที่ส่งเสริม คือ กระบวนการมีประสบการณ์แนวจิตตปัญญาศึกษา เปิดใจและรับฟังอย่างลึกซึ้ง และองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนเงื่อนไขที่พบระหว่างการจัดกิจกรรม คือ ความสามารถในการเขียนและอ่านหนังสือของกลุ่มผู้เรียน สุขภาพของกลุ่มผู้เรียน และสถานที่จัดมีความเป็นธรรมชาติ

ผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขึ้น จากผลของการศึกษาวิจัย ดังแผนภาพดังนี้



9. อภิปรายผลการวิจัย

9.1 สภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย และ ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจ สอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น สุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง

ปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาทางด้านการขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น และผู้สูงอายุมีความต้องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย การปรับสภาพจิตใจ สอดคล้องกับ สรวณีย์ กิจเดช (2547) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และความรักความเอาใจใส่จากครอบครัว

9.2 การพัฒนาและผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น ได้ใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษา นอกระบบ โรงเรียนที่เน้นแนวทางการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความต้องการที่จะนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการจัดการเพื่อแก้ไขปัญหาในชีวิตของตนเอง สอดคล้องกับ Caffarella (1994) ที่ให้แนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนและต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ในส่วนของกระบวนการจัดกิจกรรมใช้หลักการจิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้แบบกระบวนการที่สนองคร้ววม การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน สอดคล้องกับประเวศ ะสี (2549) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักต่อเพื่อนมนุษย์ และสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564) คือ การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และให้การดำเนินการเป็นไปอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่มีสุขภาวะ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545)

ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลสุขภาพและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย พักผ่อนและนอนหลับได้เพียงพอ และสอดคล้องกับจิราพร เกศพิชญพัฒนาและคณะ (2550) กล่าวว่า การสูงวัยอย่างมีพลังและไม่สูญค่า ประกอบไปด้วย สุขภาพกายดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนเพียงพอ

2) สุขภาวะทางจิต หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตากรุณา มองเห็นคุณค่าของตนและมีความพึงพอใจในชีวิต ยอมรับกับความสูญเสียและความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตได้ และสอดคล้องกับวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถของจิตใจ ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ในอันที่จะก่อให้เกิดความสุข ซึ่งจะมีผลภายใต้อำนาจของจิตใจ

3) สุขภาวะทางสังคม หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อส่งเสริมสังคมสันติสุข สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2549) กล่าวว่า การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือ มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ส่งเสริมสันติสุข

4) สุขภาวะทางปัญญา หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีการคิดแก้ปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย สอดคล้องกับ สอดคล้องกับประเวศ ะสี (2551) กล่าวว่า การพัฒนาปัญญาคือ ปัญญาที่รอบรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เห็นความเป็น กระแสของเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ของสรรพสิ่ง และผลของกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีสติคอยระลึกรู้กายรู้ใจ และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง สอดคล้องกับพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2549) กล่าวว่า การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต

9.3 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ไปใช้

9.3.1 ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบไปใช้ มีองค์ประกอบดังนี้

- 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในปัจจุบันขณะ สอดคล้องกับงานวิจัยของพงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) พบว่า การเตรียมออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงสมดุลระหว่างกระบวนการที่ออกแบบไว้ กับสถานการณ์เฉพาะหน้า ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาวะความพร้อมของผู้เรียน
- 2) ด้านผู้เรียน เป็นผู้ที่มีความต้องการที่จะเสริมสร้างสภาวะ จึงเป็นเหตุให้เกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยสติปัญญาซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรพล ธรรมร่มดี (2551) พบว่า การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และสร้างความรู้ขึ้นร่วมกัน เพื่อให้ผลแห่งความรู้นั้นนำไปสู่การเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น
- 3) ด้านวิทยากรหรือกระบวนการ มีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติ พร้อมกับความรู้ความเข้าใจในกระบวนการคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยให้ความสำคัญกับเรื่องสติ สอดคล้องกับงานวิจัยของพงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2552) พบว่า ผู้สอนต้องมีประสบการณ์ตรงกับกิจกรรมที่จะใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะในปัจจุบันขณะของผู้เรียน รวมถึงการทำความเข้าใจหลักการของจิตตปัญญาศึกษา
- 4) ด้านเนื้อหาสาระ มีความหลากหลายของเนื้อหาสาระความรู้ การปฏิบัติ และมีเจตคติที่ดีกับจุดมุ่งหมายของเนื้อหาสาระเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของอาชญญา รัตนอุบลและคณะ (2552) กล่าวว่า การศึกษาของผู้สูงอายุต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนได้ และรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

9.3.2 อุปสรรคในการนำรูปแบบไปใช้

อุปสรรคด้านผู้เรียน ที่บางคนไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีเจ้าหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือกับผู้เรียนอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางคนมีระดับการศึกษาไม่มากนัก จึงควรใช้ภาษาที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ ทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย

อุปสรรคด้านวิทยากรหรือกระบวนการ ที่ขาดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติและพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ขาดการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของภทริยา กิจเจริญ (2551) พบว่า ประสบการณ์การเรียนรู้การเป็นกระบวนการต้องสร้างความสัมพันธ์ โดยต้องเรียนรู้ร่วมกับกลุ่ม ปลอ่ยวางบทบาทที่แฝงไว้ด้วยอำนาจ

9.3.3 ปัญหาในการนำรูปแบบไปใช้

ปัญหาด้านผู้เรียน เป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้เสมอ จึงควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลหรือยารักษาโรคที่ทำเป็นประจำสำหรับผู้สูงอายุไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนภาพร ชโยวรรณ (2548) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เปราะบางในประเทศไทย มีมิติด้านสุขภาพเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือปัญหาหลักของผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านการประเมิน ควรพิจารณาถึงภูมิหลังของกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำแบบสอบถาม ควรพัฒนาคำถาม คำตอบ การใช้ภาษาให้เข้าใจง่ายและชัดเจน สอดคล้องกับพงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์ และคณะ (2552)

กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาในด้านใน การประเมินจึงต้องมีเป้าหมายในการนำไปสู่การพัฒนา ไม่ใช่เป็นเพียงการพิสูจน์ผลลัพธ์ตามที่ได้ตั้งมาตรฐานไว้

10. ข้อเสนอแนะ

10.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย รัฐบาลควรกำหนดเป็นเชิงนโยบายให้ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ วัดหรือองค์กรทางศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น ส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545-2564 ตามเป้าหมายทางยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ โดยรัฐบาลจัดสรรงบประมาณ บุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ตามความจำเป็น เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

10.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ เจ้าหน้าที่หรือระดับผู้ปฏิบัติงานในการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ต้องเริ่มต้นตั้งแต่การวางแผนการบริหารจัดการทรัพยากรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การคัดสรรเลือกสถานที่ บุคลากรหรือทีมงาน อาหารและเครื่องดื่ม สื่อการเรียนการสอน อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรม รวมถึงยานพาหนะ และที่สำคัญคือ การบริหารจัดการเงินงบประมาณ และเวลา และมีความยืดหยุ่นกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ซึ่งไม่อาจจะคาดการณ์ได้ ในการจัดการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้านั้นต้องตระหนักหรือมีสติระลึกรู้อยู่เสมอว่า เป้าหมายของการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ คือ ความสุขในปัจจุบันขณะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ

10.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาติดตามผลรูปแบบกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างต่อไปอีก เพื่อจะได้รู้ถึงผลลัพธ์และความยั่งยืนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และควรนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปจัดให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น ผู้ป่วยติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยติดยาเสพติด เป็นต้น รวมถึงทำการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะในทุกกลุ่มอายุให้กว้างขวางออกไป และเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม อาชีพการงาน และวิถีการดำรงชีวิต เพื่อนำไปพิจารณาจัดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม โดยอาจจะต้องปรับรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เนื้อหาสาระให้เหมาะสมกับบริบทนั้นหรือกลุ่มอายุต่อไป

11. เอกสารอ้างอิง

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

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์ และ ปารีชาติ ญาตินิยม. สูงวัยไม่สูญค่า. นนทบุรี : สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, 2550.

นายกรัฐมนตรี,สำนัก. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 –2564)[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.oppo.opp.go.th/info/policy_plan1.html [2552, มิถุนายน 20]

ประเวศ วะสี. จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล[ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา :

[http://www.semsikkha.org/review/content/view/146/0/\[2552, กรกฎาคม 15\]](http://www.semsikkha.org/review/content/view/146/0/[2552)

พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์, ชีระพล เต็มอุดม, ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภักดิ์เชียร และสรยุทธ รัตนพจนารถ. โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา.กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. อริยสัจ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาทราย, 2549.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, 2549.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2552 [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา : http://tgrithainf.org/document/edoc/edoc_774.pdf [2553, กรกฎาคม 11]

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมชีวิตที่มีสุขภาวะ. วารสารครุศาสตร์ 28, 3 (มีนาคม-มิถุนายน 2543): 40-47.

อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

Brundage, D. H., and MacKeracher, D. Adult learning principles and their application to program planning. Ontario: The Ontario Institute for Studies in Education, 1980.

Caffarella, R., S. Planning Programs for Adult Learners. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1994.

Knowles, M. S. The Modern Practice of Adult Education. New York : Cambridge, The Adult Education Company, 1980.

World Health Organization. Active Ageing , A Policy Framework[Online]. 2002. Available from:

<http://www.who.int/hpr/ageing/ageingdiscussion.pdf>. [2009, July 3]

12. คำขอบคุณ

รายงานการวิจัยนี้สำเร็จลงได้ เพราะได้รับความอนุเคราะห์และได้รับคำปรึกษาแนะนำเป็นอย่างดีจาก ผศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา และ ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ และกลุ่มผู้สูงอายุ ชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน ที่ให้ความร่วมมือจนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงขออนุโมทนาและขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้