

ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

Result of the Development of Empowerment in the Active aging

¹ดร.พุทชาติ แพนสมบุญ

¹อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E mail: saha70@gmail.com

Abstract

This article studies result of the development of empowerment in the active aging. The data was collected from three groups: (1) 3 community leaders, (2) 2 officers in District Health Promotion Hospital, and (3) 8 project participation active aging. Research area is at a community in Moo 2, Nong E-poh Village, Dan Chang Sub-District, Dan Chang District, Suphanburi Province. From the study of the changes in the empowerment of the active aging found that the elderly understands the concept of holistic health and status of active aging. In conclusion of the change in cooperation or the overwhelming enthusiasm for participating in the process of empowerment active aging to the learning behavior of the elderly who value the participation of activities. Which this change is the factor leading to other changes. For example, more concentration on learning in each activity. It was found that the empowerment of the active aging changed in a better direction which is able to conclude the process of developing the empowerment in active aging is divided into three steps: Step 1: “Self-understanding ... dare to step out”., Step 2 “Vigorously join activities for the community”. Step 3 “Extending the results for sustainability”

Key Words: Process of empowerment active aging, elderly

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ศึกษาผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ บุคคล 3 กลุ่มด้วยกันคือ กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 2 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 2 คน และกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 8 คน โดยมีพื้นที่วิจัยที่ชุมชนหมู่ที่ 2 บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องสุขภาวะองค์รวม และภาวะพหุพลังมากยิ่งขึ้น สามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

[255]

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” ขั้นตอนที่ 2 “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” ขั้นตอนที่ 3 “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน”

คำสำคัญ: กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลัง, ผู้สูงอายุ

บทนำ

จากการสำรวจประชากรในปี 2558 พบว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 15.6 และคาดว่าในปี พ.ศ. 2576 มีผู้สูงอายุร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด ทำให้แนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และอายุขัยของประชากรที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ (คณิศร, 2557) จึงทำให้สังคมมีความตื่นตัวมีการวางแผนและมาตรการรองรับการก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)” ให้เพียงพอ และเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

การพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ หากสามารถพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพหุพลังในผู้สูงอายุได้ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการทัศนทางความคิดและการทำงานของบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเสริมความเข้าใจในมิติของความ

เป็นมนุษย์ที่เข้าใจสังคม วัฒนธรรม ของบริบทที่ศึกษาได้อย่างครอบคลุม อันจะส่งผลโดยตรงต่อการนำเอาข้อมูลมาวางแผนในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุเพื่อการกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

ขอบเขตงานวิจัย

ผู้สูงอายุ จำนวน 8 คนที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยคัดเลือกแบบจำเพาะเจาะจง ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่ รพ.สต. จำนวน 2 โดยมีพื้นที่วิจัยที่ชุมชนหมู่ที่ 2 บ้านหนองอีเปาะ ตำบลด่านช้าง อำเภอบางบาล

ด้านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ระยะเวลาในการศึกษา
พฤษภาคม 2559-พฤษภาคม 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบงานวิจัยในส่วนนี้เป็นการวิจัยเชิง
คุณภาพ (Quality Research) เพื่อมุ่งศึกษาผลการ
เปลี่ยนแปลงในการพัฒนากระบวนการเสริมสร้าง
ภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำการเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลที่
เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังจากเข้ารับการ
อบรมตามกระบวนการทั้ง 11 กิจกรรม และติดตาม
ผล 2 เดือน โดยทำการสัมภาษณ์บุคคล 3 กลุ่ม
ด้วยกันคือ กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน กลุ่มที่
2 เจ้าหน้าที่ รพ.สต. จำนวน 2 คน และกลุ่มที่ 3
ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 8 คน จากนั้นนำ
ข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ดังนี้ (1) การสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth Interviews) (2) สนทนากลุ่ม (Focus
Group) และ (3) จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการ
วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการใช้
กิจกรรมดังนี้ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิค
การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สนทนา
กลุ่ม (Focus Group) และจากการสังเกตแบบมีส่วน
ร่วม ของผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ รพ.สต. และผู้สูงอายุ

เกี่ยวกับงานวิจัย โดยผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมา
วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป
ตามขั้นตอนการจัดกลุ่มข้อมูล การวิเคราะห์ปัจจัย
การระบุความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ผ่านกิจกรรม
การเชื่อมโยงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล
เชิงประจักษ์ที่ค้นพบ ประมวลข้อมูล วิเคราะห์และ
นำเสนอในรูปแบบเป็นข้อความบรรยาย (Description)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการพัฒนากระบวนการ
เสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ นำเสนอ
ผลการวิจัย 3 ส่วนดังนี้ ผลการเปลี่ยนแปลงของ
ผู้สูงอายุผ่านมุมมองของผู้นำชุมชน ที่ส่งผลกระทบต่อ
สังคมส่วนรวม ผลการเปลี่ยนแปลงด้านปัจจัยและ
เงื่อนไขในองค์ประกอบของการจัดกระบวนการเรียนรู้
เพื่อเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุที่ทำให้เกิด
ภาวะพหุพลังขึ้น และผลการเปลี่ยนแปลงใน
กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ผลการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุผ่าน มุมมองของผู้นำชุมชนที่ส่งผลกระทบต่อสังคม ส่วนรวม

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากับผู้นำชุมชน
และเจ้าหน้าที่ รพ.สต. พบว่า เมื่อผู้สูงอายุผ่าน
กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ
แล้ว ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปใน
ทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดีที่เกิดขึ้นหลังจากที่
เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

1.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และ
เจ้าหน้าที่ รพ.สต.

จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และ
เจ้าหน้าที่ รพ.สต. โดยเป็นผู้ร่วมสังเกตการณ์แบบไม่
มีส่วนร่วม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤติกรรม
ของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมอบรม
มีการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ
หรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็น
พฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่า
ของการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้าน
นี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการ
มีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม

1) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วม
กิจกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนที่เป็นผู้
สังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม ที่เห็นการเปลี่ยนแปลง
ของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม ดังคำกล่าว
ของพี่กล ที่ว่า “เมื่อมองด้านการมีส่วนร่วมของยายดี
ขึ้น การไปมาหาสู่ยิ่งดีมากขึ้น ชอบมาถามว่าเมื่อไหร่
ครูจะมา การทำกลุ่มแบบนี้เขาชอบนะ” และ คำกล่าว
ของพี่เสมว่า “เขาสนใจมากนะ อยากรู้ครูจะสอน
อะไร เขาชอบที่มีคนมาทำกิจกรรม เพราะบางทีอยู่
บ้านเฉยๆ มันก็เหงามันก็น่าเบื่อ พอมีคนมาพาเขาทำ
กิจกรรมเขาจะตื่นเต้น”

2) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตาม
ธรรมชาติ การทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มทำให้
ผู้สูงอายุเกิดความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากขึ้น
เมื่อได้พูดคุยก็มีความสุข ชีวิตสดชื่นมีชีวิตชีวา ดังคำ
กล่าวของพี่กลว่า “เดี๋ยวนี้เค้าจะทักทายกันมากขึ้น
ถ้ามีการทำงานส่วนรวมเช่น ออกแขกหรือขอแรงกัน

เค้าจะพากันมา วันนี้ก็มีมายปุ่น ยายลาวัลย์ และ
ยายสวรรค์ ก็มาด้วยกัน ดูเค้าเป็นพวกเดียวกัน”

3) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส การ
เรียนรู้ภาวะพฤติกรรมผ่านกระบวนการกลุ่ม ใน
กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุทำให้
เกิดการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการ active ผ่านการ
สะท้อนพูดคุยในทุกๆ กิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะ
พฤติกรรมสูงขึ้นจนเห็นได้ชัด จากการสะท้อนของผู้
ร่วมสังเกตการณ์ พี่มนัส กล่าวว่า “เค้ามีชีวิตชีวาขึ้นดู
ไม่เครียด ดูสบาย ดูผ่อนคลาย สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส
สุขภาพแข็งแรงขึ้น เวลาเดินมาเจอกันก็ทักทาย
สนุกสนาน เหมือนแกมอะไรที่ส่งสัญญาณกันได้ เท่าที่
พี่สังเกตเวลาพวกแกมาเจอกันแกชอบหัวเราะ พี่ก็ไม่รู้
ว่าแกหัวเราะอะไร”

2. ผลการการเปลี่ยนแปลงด้านปัจจัย และเงื่อนไขในองค์ประกอบของการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างภาวะพฤติกรรม ในผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมขึ้น

2.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรม
เกี่ยวกับองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ใน
กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมในผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรม
เกี่ยวกับองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ใน
กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมในผู้สูงอายุ
พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นว่าการจัดการเรียนรู้
ในกระบวนการ ทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมขึ้นในตัวผู้เรียน
ได้แก่ การลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เช่นการวาด
ภาพแผนที่ชุมชน การวัดความดัน การทำดอกไม้จันทร์
และดูภาพแสดงลักษณะอาหารที่กินในแต่ละวัน ว่ามี

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

ปริมาณแบ่งลงน้ำตาลอย่างละเอียด ไร่ การสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดังที่คุณยายทำไว้กล่าวว่า “เรื่องอาหารการกินปกติก็ไม่ได้กินอะไรแปลกๆ อยู่แล้ว ยายก็กินผัก กินน้ำพริก แต่ทำไมยังมีเบาหวาน ยายก็เพิ่งรู้ตอนเรียนกับครูเรื่องอาหาร รูปที่เป็นอาหารปลอม จึงรู้ว่ายายต้องกินข้าวแต่น้อย ไม่เกิน 1 ทัพพี หมอบอกว่าให้เอาหม้อข้าวไว้ใกล้ๆ ตัวให้ทำตัวชี้แจงไปตัก ข้าวจะได้กินข้าวน้อยๆ” สอดคล้องกับยายสายสุณีย์ กล่าวว่า “ปกติยายนอนไม่หลับ บางวันต้องกินยานอนหลับ บางที 4 วันกินที บางที่ต้องกินทุกวัน ครูสอนให้หายใจลึกๆ สอนให้สวดมนต์ก่อนนอน สอนให้ทำใจเข้าใจ สิ่งที่เกิดขึ้น หลังเข้าอบรมยายสามารถเข้าใจ และทำใจได้ ไม่เครียดไม่กังวล ยายนอนหลับโดยไม่ต้องกินยานอนหลับมาเกือบ 2 เดือนแล้ว ตอนนี้รู้สึกสบายใจ ซึ่งสอดคล้องกับคุณยายต้นที่กล่าวว่า “ตั้งแต่เกิดมายายเพิ่งเคยจับสิ รู้สึกดีได้มาจับสิ ตั้งแต่เกิดมาเพิ่งเคยจับสินี้แหละ รู้สึกดี ดีใจ ผ่อนคลาย สบายไม่สวดยไม่เป็นไรเราก็กวาดไป เพราะมันเป็นภาพบ้านเราชนชนเราที่ไม่มีใครเคยเห็น เดียวนี้มันเปลี่ยนไปหมดแล้ว” และคุณยายเข้มที่มีระดับความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยได้ให้ทำสมาธิประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นลองวัดความดันอีกครั้งพบว่า ความดันลดลงอย่างเห็นได้ชัด จาก 150/100 เป็น 138/90

ทั้งนี้จะเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความคิดเห็นว่าการทำสมาธิไปสู่ภาวะพหุผลเป็นกิจกรรมที่ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และผ่านกระบวนการคิดแบบเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง เช่น การวาดภาพชุมชน การใช้สี สะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชุมชนที่เวลาผ่านไป

การวัดความดันด้วยตนเองหลังจากการทำสมาธิ ทำให้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่า การทำสมาธิทำให้ความดันโลหิตลดลงอย่างเป็นได้ชัด ดอกย้ำให้ยายทำสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และเป็นการกระตุ้นให้คำนึงถึงปัญหาสุขภาพอนามัยในปัจจุบันที่จะส่งผลถึงอนาคตว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร การเรียนรู้เรื่องอาหารการกิน นอกจากนี้การสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และทำความเข้าใจกับปัญหาที่ประสบได้มากขึ้น

2.2 ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรม

ด้านพฤติกรรมของการมีภาวะพหุผล

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย และจิตใจในวัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ดังนี้

1) ด้านสุขภาพร่างกาย หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุผล ผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเชื่อมโยงกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยคุณยายมีวิธีการในการปฏิบัติตนเองทั้งเรื่องการรับประทานอาหารและด้านเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร ดังคำกล่าวว่าของยายสวรรค์ว่า “หลังจากร่วมกิจกรรมแล้ว ยายก็กินให้หวานน้อยๆ บางทีอาทิตย์หนึ่งก็ไม่ได้กินเลยหวานนี่นะ เพราะว่ารู้แล้วว่ากินหวานมันไม่ดี ยายก็เชื่อหมอบ เชื่อครู” นอกจากนี้ในกระบวนการยังให้ความสำคัญกับน้ำมัน

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

ที่ใช้ในการประกอบอาหาร คุณยายส่วนใหญ่สามารถบอกได้ว่าน้ำมันชนิดไหน ใช้ทอด น้ำมันชนิดไหนใช้ในการผัด ดังคำกล่าวของคุณยายธรรมมา ว่า “น้ำมันปาล์มเอาไว้อทอด น้ำมันถั่วเหลืองเอาไว้ผัด สมัยก่อนชอบกินชอบเผ็ด แต่เดี๋ยวนี้ยายก็ลดๆ ลงบ้างแล้ว” โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่นี้ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทต้มหรือลวก เช่น ผักต้ม หรือผักลวก ยายเข็มสรณ์กล่าวว่า “ปกติกินแต่น้ำพริกต้มผัก ก็มีแต่แค่ทอดเนื้อหมูให้หลานยายก็กินน้ำพริกกะปิเป็นส่วนมาก น้ำพริกปลาก็ไม่เอา หรือไม่กี่แจ่ว”

นอกจากนี้เข้าใจในด้านอาหารแล้ว ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการยังตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัยและบริบทชุมชน ดังคำกล่าวของยายบุญนุ่นว่า “ตอนอยู่กับครูก็ได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกหายใจยาวๆ เราสามารถตัวกัน เราได้เรียนรู้ และเราสามารถทำได้ทุกอย่าง ยายเอาความรู้ที่อาจารย์สอนมาใช้ เช่น ออกกำลังกาย การหายใจ เรื่องกินข้าวหมอบอกไม่ให้กินมากเราก็กิน บางมือก็กินมาก บางมือก็กินไม่ถึงทัพพี ถ้ามาไร้มันเหนื่อยก็กินเยอะ”

ในด้านของสุขภาพจิต ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านจิตใจที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง รับรู้ถึงหลักอายุสส 5 ประการ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังคำกล่าวของยายสุณีย์ที่ว่า “ยายปฏิบัติทุกอย่างที่ครูสอนมานะ หายใจ ออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำใจ สวดมนต์ใช้

มาก ได้หลับดี ยายไม่ได้กินยานอนหลับเลย ประมาณเดือนกว่าแล้วนะ เมื่อก่อน บางที 4 วันกินที หรือบางทีเรียงวันกิน แต่เดี๋ยวนี้ทิ้งไปแล้ว สดชื่นดี ดีเลยละ ยายแจ่มใสขึ้น มีความสุขเดี๋ยวนี้กินแต่ข้าว เดี่ยวนี้รับได้กับชีวิตตนเอง และคนไข้ (สามีคุณยาย) ก็รับได้แจ่มใสขึ้น อยากครูมาอีกให้มานะ อยากทำกิจกรรมฝึกแบบที่ทำ ดีๆๆ ดีจังเลย นอนหลับเพราะสวดมนต์ พุทโธๆๆๆๆ นั้นแหละ เวลาสวดมนต์แล้วเราไม่คิดอะไรแล้ว สมัยก่อนตานอนยายก็คิด เดี่ยวนี้ยายไม่คิด เพราะว่าสวดมนต์แล้วก็ทำให้หลับไม่คิด คิดว่าอะไรจะเกิดก็เกิด ตาก็ดีขึ้น กินข้าวได้ ตาก็ดีขึ้น ไม่ได้ไปไร่ไปรับจ้างอะไรเลยสบาย ชอบคุณครูหลายๆ เลย”

สรุปได้ว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมการตระหนักและรับที่จะทำในการพัฒนาภาวะพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง มีความเห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองนอกจากจะเป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพด้านอาหารการกิน การออกกำลังกายแล้ว การดูแลสุขภาพจิตของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และวางแผนให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

2) ด้านการมีส่วนร่วม ทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า

จากการสนทนากลุ่มในการทำกิจกรรม กลุ่มได้สะท้อน และเล่าเรื่องหมู่บ้านของตนเองที่มีความเชื่อเรื่องศาลผีปอบตาเจ้าบ้าน โดยสถาบันนี้คือสถาบันกลางของสังคมคือ สถาบันผีปอบตาที่ยึดมั่นทางจิตใจสามารถช่วยขจัดทุกข์ร้อนไม่ให้สังคมเกิดยุคเข็ญทั้งส่วนรวมและส่วนบุคคล

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

โดยเฉพาะความเชื่อเรื่องผีปู้ตาเกี่ยวกับอำนาจอันศักดิ์สิทธิ์มีส่วนให้ชาวบ้านไม่กลัวภยันตรายที่เกิดขึ้นกับส่วนรวมและบุคคลและการประกอบพิธีกรรมจะได้ความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจเป็นการเสริมสร้างความสมัครสมานสามัคคีในหมู่บ้าน พบว่าชุมชนหมู่ 2 บ้านหนองอีเปาะ ก็มี ศาลผีตาเข้าบ้าน ปัจจุบันเราก็มีความเคารพ เดือน 7 แรม 1 ค่ำ ต้องเลี้ยงผีปู้ตาเข้าบ้านซึ่งถือเป็นประเพณีที่สำคัญของหมู่บ้าน

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรมของชุมชน

พฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เช่นการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมส่วนรวม การเกิดความสัมพันธ์อันดีงาม อันจะนำไปสู่แรงบันดาลใจทางสังคมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังปรากฏจากการสัมภาษณ์ยายอุไรวา “ยายรู้สึกว่ามันสนุก เจอกันมาก็คุยกัน ความสัมพันธ์ก็ดี เฮ้ย! เอ็งไปไหน!!! ถ้ายายไปหรือมา ยายคนนี้ก็มาร่วมกัน เมื่อก่อนเราก็อายุกัน แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาก การมีส่วนร่วมในชุมชนดีขึ้น การคุยกันง่ายกว่าเมื่อก่อน ก็หัวเราะกัน ได้มาออกกำลังกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงก็ทำให้จิตใจดีขึ้น จิตใจก็ร่าเริงขึ้น แบบว่าไม่มีอะไร สนุก มีพลังกับการมีเพื่อน ดีใจ เดียวนี้เรียกกันอยู่นั่นแหละ รวมกันง่ายขึ้น”

พัฒนาทักษะการทำงานและทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างด้านจิตอาสา

ยายสายทิพย์สะท้อนว่า “กิจกรรมดอกไม้จันทร์ ได้ทำบุญไปเผาพอมนกก็ดีมากเลย ภูมิใจ ที่เราได้ทำให้พ่ เราเกิดมาชาตินี้เราก็นับถือว่า

เขาเป็นพ่อเรานะ เราไม่ได้ไปเผาหรือเราทำให้พ่ของเราารู้สึกดี”

ด้านหลักประกันความมั่นคง

จากการให้ความรู้และทำกิจกรรม

เรื่องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในหัวข้อ “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจต่อการจัดสภาพบ้านของตนเองให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย และการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป ดังคำกล่าวของยายตุนที่ว่า “ห้องน้ำบ้านยายเป็นประตูเปิดเข้า จะต้องปรับแก้เป็นประตูเปิดออก บ้านยายเป็นบ้าน 2 ชั้น มีราวจับทั้งขึ้นและลง ต้องทำการจัดระเบียบข้าวของดี ไม่มีของเกะกะ รกรุงรัง เพราะจะสะดุดหกล้มได้” และยายบัวลอย ที่ว่า “บ้านยายไม่ค่อยจะมีไฟในบางจุด อาจจะทำให้หกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้ ต้องติดไฟให้มีความสว่าง และบ้านยายมีของเก็บสะสมเยอะ ต้องจัดเก็บบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย”

สรุปจากการทำกิจกรรม

กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ และติดตามประเมินผลหลังเข้ารับการอบรม 2 เดือน สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการมีการเปลี่ยนภาวะพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น จากการสัมภาษณ์ผู้สังเกตการณ์ในชุมชน พบการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้ (1) มีความกระตือรือร้นขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (2) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (3) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใสเพิ่มมากขึ้น และเมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มย่อยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรม พบว่า

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงภาวะพฤฒิพลังในด้านต่างๆ ดังนี้ 1. ด้านสุขภาพร่างกาย โดยผู้สูงอายุมี (1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (3) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (4) การออกกำลังกาย (5) การพัฒนาสุขภาพจิต (6) หลักอายุวัฒนวิธี จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการในการดูแลตนเอง มีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจในวัยผู้สูงอายุมีมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำหลักอายุวัฒนวิธีไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย 2. ด้านการมีส่วนร่วม (1) ในกิจกรรมทุกหมู่บ้านมีเรื่องเล่า (2) คลังปัญญาชุมชน (ส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม: ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรมของชุมชน ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน) (3) กิจกรรมจิตอาสา “ดอกไม้แทนใจเพื่อในหลวง” เป็นการพัฒนาทักษะการทำงานและทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างด้านจิตอาสา นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการในกิจกรรมของชุมชน 3. หลักประกันความมั่นคง (1) “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” (2) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนร่วมดูแล

2. ขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุ 2 ระยะ คือ ระยะการฝึกอบรมหรือทดลองกิจกรรม 11 กิจกรรม เป็นเวลา 3 วัน และระยะติดตามผล เป็นเวลา 2 เดือน พบ

ผลทดสอบสมมุติฐานทางสถิติสามารถยืนยันประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุ คือ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมฝึกโครงการอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังสามารถพัฒนาภาวะพฤฒิพลังสูงกว่าก่อนอบรมสรุปผล การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังผู้สูงอายุ ได้ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” ขั้นตอนที่ 2 “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” ขั้นตอนที่ 3 “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน” ดังนี้

1) ขั้นตอนที่ 1 คือ “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” หมายถึง การเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเองกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านร่างกายเข้าใจ และยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจ ถูกต้อง เข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจ มีความรู้เรื่องโภชนาการ อาหารการกิน การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการสามารถวิเคราะห์เชื่อมโยงพฤติกรรมตนเองกับการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีที่ทำให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี และรู้จักการสวดมนต์ภาวนาตามหลักพุทธศาสนา ทั้งนี้มีแรงจูงใจเป็นปัจจัยกระตุ้นการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีแรงเสริมเป็นตัวสนับสนุนให้มีการแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ จากเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และทีมงานวิจัย

2) ขั้นตอนที่ 2 คือ “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถที่จะสะท้อนภาพของชุมชนว่าแต่เดิมชุมชนของตนเป็นอย่างไร มีพัฒนาการในด้านใดบ้าง เช่น

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

ด้านเกษตรกรรม ด้านประชากร เป็นต้น แม้ว่าความเจริญในชุมชนจะดำเนินไปค่อนข้างช้า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชุมชนจะแปลกแยกจากโลกสังคมปัจจุบัน วิถีชีวิตที่เกษตรกรรมยังคงดำเนินต่อไป เปลี่ยนจากการทำนาปลูกข้าว ปลูกข้าวโพดข้าวฟ่าง มาเพิ่มเติมด้วยการปลูกอ้อยในระยะเพียงไม่กี่ปีให้หลังมานี้ (20 ปี) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปบ้างบางส่วน ค้นหาปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุเมื่อได้เรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาชาวบ้านว่ามีนิยามว่าอย่างไรแล้วจากนั้นให้ร่วมกันค้นหาปราชญ์ชาวบ้านที่มีอยู่ในหมู่บ้านของเรา ผู้สูงอายุได้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พบว่าเมื่อเข้าใจในความหมายก็สามารถบอกได้ว่า ใคร เป็นปราชญ์ชาวบ้านในหมู่บ้าน เริ่มจากการมองภาพกว้างของหมู่บ้านก็พบว่าปราชญ์ชาวบ้านสาขาต่างๆ งานด้านจิตอาสา ผู้สูงอายุทำงานจิตอาสา ผ่านการเรียนรู้การทำดอกไม้จันทน์ เพื่อถวายแด่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ระหว่างทำผู้สูงอายุได้เรียนรู้กระบวนการทำดอกไม้จันทน์จากวิทยากร เมื่อสะท้อนกระบวนการที่เกิดขึ้นพบว่ามีความสามารถในการทำงาน และเกิดฉันทะในการทำงาน ทำให้สามารถทำดอกไม้จันทน์ได้จำนวนมาก ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำขั้นตอนกระบวนการทำได้ เกิดกระบวนการถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนที่ยังไม่สามารถทำได้ให้สามารถทำได้ ผักกาดการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีให้ในจำนวนจำกัด ผักกาดความอดทนในการรอคอยอุปกรณ์ที่มีไม่มากนัก

3) ขั้นตอนที่ 3 “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน” หมายถึง จากกระบวนการดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง มาสู่กระบวนการมีส่วนร่วมในชุมชนที่ต้องก้าว

ต่อไปด้วยใจศรัทธาจึงจะสามารถขับเคลื่อนงานเพื่อส่วนรวมได้ จากนั้นก็มาสู่หลักประกันความมั่นคง 2 ด้านด้วยกัน คือ (1) “ฉันจะปรับสภาพบ้านฉันอย่างไร” (2) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนร่วมดูแลเนื่องจากผู้สูงอายุและชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงจัดกิจกรรมเพื่อทำการเรียนรู้ และเข้าใจในการจัดและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้เกะกะในทางเดิน เพราะผู้สูงอายุอาจสะดุดหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้

3. ผลการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจสุขภาพของตัวเอง และภาวะพหุพลังมากยิ่งขึ้น โดยผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจหรือความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ หรือการออกไปทำมาหากิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เช่นการมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งพบผลเชิงประจักษ์

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

3 ด้านคือ (1) มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม (2) เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ (3) มีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใส

อภิปรายผล

จากข้อมูลที่ได้ด้านคุณภาพพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการอบรมการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงในการคิด การควบคุมตนเอง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ (Johnson and Johnson, 1994) ที่กล่าวว่า การฝึกการคิดเป็นกลุ่มส่งผลต่อพฤติกรรมได้ การเข้ากลุ่มโดยการเรียนรู้ประสบการณ์ การได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ได้มีการไตร่ตรอง และใช้ทักษะการทำงานกลุ่ม สามารถพัฒนากระบวนการในการเปลี่ยนแปลงความรู้คิด (Cognitive) เจตคติ (Attitude) และ แบบแผนของพฤติกรรม (Behavioral pattern) นอกจากนี้แล้วการฝึกฝนให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุไปในทิศทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Pressey, S. L.; Robinson, F. P. & Horrocks, 1995 ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้ประสบมา การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลได้พยายามปรับพฤติกรรมของตน เพื่อเข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่างๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของคร่อม และภาวะพฤติกรรมที่เกิดขึ้น นอกจากตัวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเองแล้ว ยังมีปัจจัยหลักที่ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีคือ กัลยาณมิตร ซึ่งในที่นี้หมายถึงเพื่อนที่อยู่ในชุมชนคนในครอบครัว รวมถึงผู้วิจัย ที่จัดสรรโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เกิดการตระหนัก และเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นธรรมชาติของชีวิต เพียงมาจุดประกาย และชี้ชวนให้ได้ลองพิจารณา พร้อมทั้งให้โอกาสผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ การสนับสนุน ชื่นแนะ สร้างแรงจูงใจ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่เชื่อว่า การพูดชักชวนจากผู้อื่น (verbal persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความสามารถในการพูดกับบุคคลอื่นให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพล

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมผู้สูงอายุ เกิดจาก (1) โครงการวิจัย (2) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในกระบวนการ (3) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (4) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงการ แยกเป็น 2 ประเด็น (1) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จต่อกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ได้แก่ (1.1) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (1.2) ด้านเทคนิค

“ความรู้มีรากฐานมาจากจิตสำนึก”

วิธีการสอนมีความหลากหลาย (1.3) ด้านสื่อการสอน (1.4) ด้านตัวผู้เรียน (1.5) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (1.6) ด้านเนื้อหาหลักสูตร และ (2) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ (2.1) วิธีชีวิตเกษตรกรรม (2.2.) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

ข้อเสนอแนะ

1. การบริหารนโยบายภาครัฐควรมีนโยบายสนับสนุน การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้และเสริมสร้างภาวะพหุศักยภาพผู้สูงอายุ

2. ชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขอหาแนวทางการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้สู่ความยั่งยืนในการเสริมสร้างพหุศักยภาพในผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน

3. การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของชุมชนและส่วนงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อสร้างเครือข่ายกระบวนให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคงในชีวิตสำหรับการพัฒนาภาวะพหุศักยภาพผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

คณิศร เต็งรัง, ดร.ศิริภาณี ศรีมหาภาค และ นพ.ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2557). การศึกษาผลกระทบและภาระการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ภายใต้วัฒนธรรมไทย: กรณีศึกษาผู้สูงอายุสมองเสื่อม. วารสารสุขภาพประชาชน, 10(1).

Bandura. (1986). *A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Johnson.*

David W.; & Johnson. Frank P. (1994). Joining Together: Group Theory and and Group Skills. (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon”

Pressey. S. L.; Robinson. F. P. & Horrocks. J. E.. (1959). *Psychology in Education.* New York: Harper – Collins.