พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE BY THE YOGA PROCESS

นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance By the Yoga Process

Mrs. Manarat Nimsakul

This Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ผู้วิจัย : นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

: ผศ. ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, พธ.บ. (การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

: ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ, วทบ. (ชีววิทยา), วทม. (เทคโนโลยีชีวภาพ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแผนแบบการทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๗ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน ๓๐ คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน กลุ่มแรกเข้าฝึกอบรม ๓ วัน ๒ คืน วัดประเมินผล ๓ ครั้ง ก่อนการทดลอง ภายหลังการฝึกอบรม และ ระยะติดตามผล ๑ เดือน กลุ่มที่สองใช้ชีวิตปกติ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา และการวิเคราะห์ด้วยสถิติอ้างอิง เปรียบเทียบข้อมูล เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ด้วยสถิติ T-test และ ค่า One-way ANOVA และ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการยืนยันสามเส้า (Triangulation Technic) ผลการวิจัยพบว่า

๑) สภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเสื่อมทางร่ายกาย กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDS) โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม มีภาวะซึมเศร้า มีปัญหาความขัดแย้งในสังคม ขาดความเข้าใจที่มีเหตุผล ในการดำเนินชีวิตให้สมดุล

๒) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการพุทธโยคะอินทรีย์สมดุล ๕ ขั้นตอน ดังนี้ ๑) ปรับสมดุลความเชื่อมั่นกับปัญญารู้คิด ๒) ปรับสมดุลความกล้า

หาญในความพยายามกับสมาธิมุ่งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมาย ๓) ตระหนักรู้และเชื่อมั่นในการพัฒนาสติ ๔) เข้าใจเหตุผล ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ๕) เข้าถึงผลลัพธ์เชิงประจักษ์จากการฝึกพุทธโยคะ

๓) ผลของการเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุเมื่อเข้าโปรแกรม พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะการทดลอง กับ หลังการทดลอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ ๑ และ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๒ ข้อค้นพบอื่นๆ มีดังนี้ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านร่างกายและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านจิต สังคมและปัญญาหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลองไม่ลดลงกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Dissertation Title : Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance by the Yoga Process.

Researcher : Miss Manarat Nimsakul

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist psychology)

Dissertation Supervisory Committee

: Asst. Prof. Dr. Siriwat Srikhruedong, B.A. (Educational Administration), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

: Dr. Phutthachat Phaensomboon, B.Sc. (Biology), B.S. (Biotechnology), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : February 26,2019

Abstract

This research is quasi experimental research two group pretest-posttest randomized design, there is the objective 1) study problem about Elderly Holistic Balance, Buddhist principle, Cognitive psychology theory and yoga process concept. 2) for develop Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance by the Yoga Process 3) for present Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance by the Yoga Process. Sample group is elderly at Village No.7., Pho Ngam, Sankhaburi, Chai Nat at prefer attend a program 30 persons amounts, Simple random Sampling, divide Experimental group and Control group, the group vacates 15 persons, The First group they were trained in 3 days 2 night, and the second group would continue having regular daily routine. Evaluate 3 time: pre-test, post-test, and follows up after 1 month. Analyzed with the statistics describes and referable statistics, compare with the data, for test the hypothesis, with the statistics, T-test, One-way ANOVA and Triangulation Technic. The research results showed that:

1. Problem about Elderly Holistic Balance is able decline is physical, disease group loses contact with chronic (NCDS), the disease the bone and the joint deteriorate, there is lifeless condition, get into trouble the conflict in the social, torn reasonable understanding in the way of life balanced

2. Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance by the Yoga Program there is 5 steps as follows: 1) Adjust balance consequent of confidence and cognitive ability 2) Adjust balance consequent of courage in effort and concentrate for

achieve 3) Awareness and believe in consciousness development. 4) Understand the reason and acceptance of change 5) Attain result empirical experience from Buddha Yoga.

3. The result of change elderly holistic balance when trained of program, point average elderly holistic balance comparison totals up elderly on each side and overall experiment distance with experiment back be valuable different prevent signify important statistics way that .05 level support first hypothesis and when compare with point elderly holistic balance average totals up elderly on each side and overall experiment back between the experimental with the group controls it was found that point holistic balance average totals up elderly on each side and overall experiment back between the experimental with the group controls different prevent signify important statistics way that .05 point average holistic balance level totals up elderly on each side and overall of the experimental in later the experiment is higher than the group controls which, support 2 hypothesizes discover other , have as follows , point holistic balance average totals up elderly on each side and overall before the experiment between the experimental with the group controls , not different prevent signify important statistics way that .05 point average holistic balance level totals up elderly on each side and overall before the experiment and experiment back in the group controls , not different prevent signify important statistics way that .05 point average holistic balance level totals up elderly on each side and overall the distance follow experiment back between the experimental with the group controls different prevent signify important statistics way that .05 point average holistic balance level totals up old side body people and generally experiment back and the distance follow in the experimental, different prevent signify important statistics way that .05 level and point holistic balance average total up old side mind people, the social and back experiment intellect and the distance follow in not reduced experimental important signify statistics way that .05 level and , point holistic balance average totals up elderly on each side and overall experiment back and the distance follow in the group control , not different prevent signify.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

....
(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ .... ประธานกรรมการ
(น.อ.ดร.นภัทร์ แก้วนาค)

.... กรรมการ
(รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ)

.... กรรมการ
(ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)

.... กรรมการ
(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

.... กรรมการ
(ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ประธานกรรมการ
ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย ....
(นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล)

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนการวิจัยอย่างบริบูรณ์ได้ด้วยความเมตตา กรุณาและความเอาใจใสอย่างยิ่งจากเล่าครูบาอาจารย์ ญาติธรรม กัลยาณมิตรผู้ปรารถนาดี ตั้งแต่ ท่านผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา ผศ. ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ประธานที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ และ ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ อาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ผู้ซึ่งรับฟังและเชื่อมั่นในศักยภาพผู้วิจัย รวมไปถึง ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์ ที่เมตตาตรวจสอบบทคัดย่อภาษาอังกฤษในการทำดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ให้ได้ข้อค้นพบอันเป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางต่อพหุชน สร้างต้นแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการให้แผ่หลายในทุกแขนกทุกศาสตร์

ผู้วิจัยซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณผู้สนับสนุนในการให้ข้อมูลสำคัญ อนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ให้คำแนะนำที่ดีอย่างยิ่ง ได้แก่ พระมหาเผือน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร., รศ.ดร. สมโภช เอี่ยมสุภาษิต, รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, ดร.อดุลย์ คนแรง, ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์, นอ.ดร. นภัทร์ แก้วนาค, ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์, ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, ดร.จารวี มั่นสินธร, ดร.วันวิสาข์ ทิมมานพ, ดร.ชนันทกรณ์ เกียรติจานนท์, อาจารย์ณสิทธิ์ นิ่มสกุล อาจารย์เอกอุไรรักษ์ บุญธนาศิลาโรจน์, อาจารย์เพชรารัตน์ เจริญมิตร, อาจารย์ สุเนตรา เปี่ยมชั้น, อาจารย์ทัศนี ช้อยกิตติพันธ์, อาจารย์ธนวัชร์ เกตน์วิมุต, คุณกกก่ร เบญจาธิกูล คุณชญช์ วงษ์พัฒณเศรษฐ์, ดร.ลำพอง กลมกูล ผู้อำนวยการส่วนวิจัยสารสนเทศและบริการวิชาการ ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย, ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านบริการงานผู้สูงอายุ ประธานมูลนิธิบ้านอารีย์ นายกสมาคมบ้านปันรัก และ ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปลัดอำเภอ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่ หมู่ ๗ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

ขอบพระคุณจิตอาสาและผู้สูงอายุผู้สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อสนับสนุนการศึกษาวิจัยให้สำเร็จลุล่วงสร้างองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะทุกท่านที่นำมาอ้างอิงประกอบการทำวิจัยในครั้งนี้ รวมไปถึงผู้ประสานงานข้อมูลการทำดุษฎีนิพนธ์และผู้ใกล้ชิด ที่คอยอำนวยความสะดวก ให้กำลังใจ และแนะนำสนับสนุนในแต่ละขั้นตอนให้ผู้จัดทำดุษฎีนิพนธ์ได้รับประโยชน์

คุณงามความดีใดที่พึงเกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย คุณแม่เนาวรัตน์ นิ่มสกุล หลวงพ่อมณศักดิ์ พรหมประสิทธิ์ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย ผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน ผู้อุปถัมภ์ค้ำจูน ส่งเสริมสนับสนุนผลักดันให้กำลังใจในการศึกษาตลอดจน กัลยาณมิตรทุกท่านที่มีส่วนร่วมช่วยเหลือในการทำดุษฎีนิพนธ์ในครั้งนี้

นางสาว มณรัตน์ นิ่มสกุล

๕ มกราคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		**ค**
กิตติกรรมประกาศ		**จ**
สารบัญ		**ฉ**
สารบัญตาราง		**ซ**
สารบัญภาพ		**ฌ**
คำอธิบายสัญลักษณ์		**ญ**
บทที่ ๑	บทนำ	๑
	๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
	๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
	๑.๓ คำถามวิจัยปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
	๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
	๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๗
	๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
	๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	๑๐
	๒.๑ ทฤษฎีจิตวิทยารู้ คิด พุทธิปัญญา	๑๓
	๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรม	๑๕
	๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ	๒๕
	๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม	๓๓
	๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๔๒
	๒.๖ แนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม	๔๗
	๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๒
	๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๓
บทที่ ๓	**วิธีดำเนินการวิจัย**	๖๕
	๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๕
	๓.๒ กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๖๘
	๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๐
	๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๓

	๓.๕ การหาคุณภาพเครื่องมือ	๗๔
	๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๖
	๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๘
บทที่ ๔	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	๗๙
	๔.๑ สภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ	๗๙
	๔.๒ การวิเคราะห์ผลแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ	๘๐
	๔.๓ นำเสนอผลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ	๘๑
	๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๘๖
	๔.๕ สรุปข้อค้นพบ	๙๕
	๔.๖ สรุปองค์ความรู้	๙๕
บทที่ ๕	**สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ**	๙๙
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๐
	๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๘
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๘
บรรณานุกรม		๑๑๙
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๑๘
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อวิจัย	๑๓๘
	ภาคผนวก ค ค่าความสอดคล้อง และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดประเมิน	๑๕๖
	ภาคผนวก ง เอกสารเกี่ยวกับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	๑๕๙
	ภาคผนวก จ คู่มือโปรแกรมการฝึกอบรมและเอกสารประกอบการฝึกอบรม	๕๐๐
	ภาคผนวก ฉ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๑๕
	ภาคผนวก ช รูปภาพกิจกรรมการดำเนินงานวิจัย	๒๒๐
ประวัติผู้วิจัย		๒๔๓

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๓.๑	แสดงการออกแบบแผนการวิจัยกึ่งการทดลอง	๖๙
๔.๑	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป	๘๖
๔.๒	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม	๘๗
๔.๓	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม	๘๘
๔.๔	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ก่อนและ หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง	๘๙
๔.๕	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ก่อนและ หลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม	๙๐
๔.๖	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม	๙๑
๔.๗	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง	๙๒
๔.๘	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม	๙๓
๕.๑	แสดงผลการวิเคราะห์ ตอบวัตถุประสงค์ข้อ ๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑	๑๐๑
๕.๒	แสดงกระบวนการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะ วัตถุประสงค์ข้อที่๒	๑๐๔
๕.๓	สรุปผลการวิเคราะห์การนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล วัตถุประสงค์ข้อ ๓	๑๐๖

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๒.๑	กรอบเนื้อหาในการวิจัย (Content Framework)	๖๑
๒.๒	กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)	๖๒
๒.๓	กรอบแนวคิดในการวิจัยเชิงระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย กระบวนการ และผลลัพธ์ (Conceptual System Framework) พุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ	๖๓
๓.๑	กรอบกระบวนการระเบียบวิธีวิจัย พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวม	๖๘
๔.๑	หลักการพุทธจิตวิทยาบูรณาการ Principles of Integration of Buddhist Psychology	๘๒
๔.๒	ปัจจัยความสำเร็จโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล	๘๕
๔.๓	สรุปองค์ความรู้ ผลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ	๙๙

คำอธิบายสัญลักษณและคำยอ

๑. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

ดุษฎีนิพนธฉบับนี้ใชพระไตรปฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปฏกํ และพระไตรปฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอางอิง โดยจะระบุที่ เลม/ขอ/หนา หลัง คำยอชื่อคัมภีร ตัวอย่าง เช่น ที.สี.(บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตฺตนฺตปฏก ทีฆนิกาย สีลขนฺธวคฺค พระไตรปฎกภาษาบาลี เลมที่ ๙ ขอที่ ๓ หนา ๓๖, ที.สี.(ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปฎกภาษาไทย เลมที่ ๙ ขอที่ ๑๗๐ หนา ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินยปิฎก ภิกขุมหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สํยุตฺตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สํยุตฺตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยจากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่า หลังจากปี ๒๕๕๒ ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงาน และในปี ๒๕๖๐ ถือเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ ที่ประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการลดภาวะเจริญพันธ์อย่างรวดเร็ว และการลดลงอย่างต่อเนื่องของระดับการตายของประชากร ทำให้จำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุของไทย เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

จากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี ๒๕๕๖ ประชากรไทยมีจำนวน ๖๔.๖ ล้านคน เป็นผู้สูงอายุมากถึง ๙.๖ ล้านคน คาดว่าในปี ๒๕๗๓ จะมีจำนวนผู้สูงอายุ ๑๗.๖ ล้านคน (ร้อยละ ๒๖.๓) และปี ๒๕๘๓ จะมีจำนวนถึง ๒๐.๕ ล้านคน (ร้อยละ ๓๒.๑) ซึ่งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้ร่วมกันดำเนินงานเพื่อคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ[๑]

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ประเทศไทย ๔.๐ หนีไม่พ้นยุคสมัยที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอันรุนแรง กับ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ท่ามกลางความเจริญทางวัตถุ กับ ระบบทุนนิยม มุ่งเน้นส่งเสริมระบอบบริโภคนิยม โดยการเพิ่มความสามารถในการบริโภคที่สะดวกสบาย การบริหารจัดการที่รวดเร็วทันใจ การแสดงออกทางความคิดสู่สาธารณะอย่างง่ายดาย จนบางครั้งก็ง่ายดายเกินกว่าสติปัญญาของบางคนจะรู้เท่าทันการยับยั้งชั่งใจทำลายดุลยภาพองค์รวมไปโดยปริยาย วิถีโยคะถือได้ว่าเป็นรูปแบบที่เรียบง่าย รัดสั้น แก้ปัญหาได้ตรงเป้า เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้ไม่ยาก ด้วยหลักการการบริหารร่างกายโดยเคลื่อนไหวแบบช้าเบา ประกอบกับการฝึกหายใจและการทำสมาธิเพื่อการบริหารด้านจิตใจ สังคม และปัญญา จึงน่าศึกษาการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อให้ได้โปรแกรมที่ผ่านกระบวนการทางวิชาการรองรับความเชื่อมั่นแก่ผู้สูงอายุ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่เข้ามารองรับความต้องการของคนเราทั้งในเรื่อง การกิน การอยู่ การติดต่อสื่อสาร สาระความรู้ ข่าวสาร ข้อมูลเชิงบวก เชิงลบ และข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สะท้อน

---

[๑] Fopdev.or.th, **Seeks to Improve The Quality life for Disadvantaged Older People In Thailand,** (Bangkok: Foundation for Older Persons' Development (FOPDEV) : 02/10/2515), [online], Source: https://fopdev.or.th/ [12/02/2561].

ความจริงบางอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้สัมผัสได้ถึงปรากฏการณ์ดุลยภาพที่ไม่สมดุล กับ คุณภาพชีวิต หรือ สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ที่มีความไม่ปกติสุขตามที่ควรจะเป็น อันเป็นเหตุให้เกิดทุกขภาพ จากดุลยสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงใยกันอย่างแยกแยะไม่ได้ เป็นโยงใยที่ได้ถูกซ่อนเร้น (The Hidden Connections)[๒] ไว้อย่างแยบคาย

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า "กรอบคิดเชิงระบบที่เป็นเอกภาพในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางชีวภาพและสังคมจะผุดบังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการผสานแนวคิดพลศาสตร์แบบไม่เป็นเชิงเส้น เข้ากับความประจักษ์แจ้งในการศึกษาศาสตร์ต่างๆ ร่วมกัน" ดังนั้น การบูรณาการศาสตร์ต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างสร้างสรรค์ อาจส่งเสริมดุลยภาพองค์รวมได้ โดยเริ่มต้นจากดุลยภาพองค์รวมระดับปัจเจกบุคคลซึ่งถือได้ว่าเป็นหน่วยเล็กๆ แต่ทรงพลังสู่ ดุลยภาพองค์รวมระดับจักรวาล "การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ให้พอดีอย่างพอเพียง โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา

เมื่อได้พื้นฐานที่มั่นคงพร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยๆ สร้างค่อยๆ เสริมความเจริญและขยับขยายฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญเพียงแค่การยกระดับเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่มีการจัดให้มีแผนปฏิบัติการที่มีความสัมพันธ์กับสภาวการณ์ที่แท้จริงของประเทศและของประชาชนโดยให้เกิดความสอดคล้องซึ่งกันและกันด้วยแล้ว ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด ดังตัวอย่างสถานการณ์จริงอันเห็นได้จากการกรณีศึกษาแห่งอารยประเทศหลายประเทศที่กำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงอยู่ในเวลานี้"[๓] (พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทร์ในพิธีราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๑๗) ส่งผลกระทบสู่สังคม สู่ประเทศชาติอย่างมหาศาล ดุลยภาพองค์รวมส่วนบุคคลเสื่อม ดุลยภาพองค์รวมสังคมเสีย

เรากำลังจะก้าวสู่ประเทศชาติที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนได้อย่างไร โปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมควรมีลักษณะอย่างไร การบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะควรมีลักษณะกิจกรรมอย่างไร เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ คือ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุที่สมดุล สมส่วน สมบูรณ์ พอเพียงที่เพียงพอต่อคุณภาพชีวิตของมวลมนุษยชาติ โปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมเป็นเหตุปัจจัยเร่งด่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าให้ได้มาซึ่งภูมิปัญญาองค์ความรู้เชิงประจักษ์ เพื่อสามารถนำมาปรับใช้อย่างเป็นรูปธรรมจากระดับจุลภาคสู่มหาภาคสืบต่อไป

---

[๒] ฟริตจ๊อฟ คาปร้า, **โยงใยที่ซ่อนเร้น,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, แปลโดย วิศิษฐ์-ณัฐพส วังวิญญู และสว่าง พงศ์ศิริพัฒน์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๕.

[๓] พิศิษฐ์ โจทย์กิง, **๒๐๙ คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๕.

"โยคะเป็นลัทธิปรัชญา ก่อนพุทธกาลดังปรากฏในพุทธประวัติว่า สมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะออกผนวกขณะท่านยังไม่ได้ตรัสรู้ ขณะท่านแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ท่านก็ได้เสด็จไปปฏิบัติธรรมในสำนักท่านอาฬารดาบส และอุทกดาบส ซึ่งท่านเป็นคณาจารย์ในลัทธิสางขยโยคะ"[๔] ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประวัติความเป็นมาแห่งโยคะศาสตร์ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างพระพุทธศาสนา กับ ศาสตร์แห่งโยคะ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ผ่านการศึกษาโยคะศาสตร์ จนจบ และ พระองค์ทรงใช้โยคะศาสตร์ในการปรับสมดุลอินทรีย์ธาตุในขณะที่ท่านบำเพ็ญทุกรกิริยา ทั้งปรับประยุกต์เป็นท่วงท่าสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ ท่วงท่า การยืน การเดิน การนั่ง และ การนอน

โยคะ กับ โยคีที่ฝึกปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอตลอดต่อเนื่องทำให้มีร่างกายที่สมดุล จิตใจที่มั่นคง อายุยืนยาว มีงานวิจัยมากมายที่พบว่าการฝึกโยคะช่วยลดภาวะกล้ามเนื้อแข็งตึงอันเป็นสาเหตุของอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยลดภาวะความตึงเครียดของจิตใจอันเป็นสาเหตุของอาการทางจิตต่างๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น โยคะสามารถฝึกได้ทุกเพศทุกวัย เด็ก ผู้ใหญ่ วัยทำงาน ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม หญิงตั้งครรภ์ คุณแม่ลูกอ่อน แม่บ้าน พ่อบ้าน จนถึงผู้สูงอายุ ในปัจจุบันก็หันมาฝึกโยคะเพื่อบำบัดโรคเป็นจำนวนมาก โยคี หรือ ครูโยคะ เป็นผู้ที่ถูกถ่ายทอดผ่านครูโยคะรุ่นต่อรุ่นสืบเนื่องมายาวนานกว่า ๕,๐๐๐ ปี

ตามที่ได้มีการนำมาทำเป็นหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรมประเทศอินเดีย (โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน) และ หลักสูตรครูโยคะแห่ง โรงเรียน บางกอกโยคะ กล่าวว่า โยคะวิถีแห่งชีวิต[๕] คือ วิถีชีวิตที่มุ่งพัฒนาสุขภาวะทางร่างกายและสุขภาวะทางจิตใจ ทำให้กลไกต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพให้เกิดศักยภาพสูงสุด[๖] วิธีปลุกพลัง ปรับสมดุลชีวิต แมกซ์ สตรอม ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับความไม่สมดุลของการฝึกฝนปฏิบัติในแต่ละลัทธิที่มีความน่าสนใจอย่างยิ่ง[๗] โดยโยคะมีความสำคัญยิ่งในการนำใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวม โยคะจึงมีคุณค่าในทางอายุรเวชอย่างมหาศาล[๘]

---

[๔] ฟื้น ดอกไม้, **ปวงปรัชญาอินเดีย,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๙.

[๕] วรรณวิภา มาลัยนวล, **โยคะ ธรรมะ สมดุล ชีวิต,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

[๖] จรัล ศรีสวรรค์ชวาลา และ สินีพร มฤคพิทักษ์, **โยคะกับชีวิต,** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

[๗] แมกซ์ สตรอม แปลโดย โสภาพรรณ และ ภัทริณี เจริญจินดา, **ชีวิตนี้มีค่าทุกลมหายใจด้วยหฐโยคะ** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟรีมายด์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๙.

[๘] ชมชื่น สิทธิเวช ครูหนู, **โยคะเพื่อสุขภาพ คลินิกสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๙) หน้า ๑๓.

ครูโยคะ คือ ผู้นำกระบวนการในการถ่ายทอดหลักการปริยัติ วิธีการฝึกฝนปฏิบัติ และเป็นต้นแบบของผลลัพธ์จากการฝึกกระบวนการโยคะ(ปฏิเวธ) ถือเป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผ่านการถ่ายทอดด้วยวิถีโยคะตามกระบวนการสัทธรรม๓[๙] ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มรรคมีองค์แปด ตามหลักพุทธธรรม มัชฌิมาปฏิปทา บูรณาการทฤษฎีจิตวิทยารู้ คิด ปัญญา โดยการสอนเหตุให้รู้ผล ปรับโปรแกรม เพิ่มแรงขับ ทำกระบวนการ พิสูจน์ผลลัพธ์ ได้แก่ ร่างกายยืดหยุ่น จิตใจอ่อนโยน อารมณ์ผ่อนคลาย เบากายสบายใจ ปัญญามีกำลัง อันเป็นองค์ประกอบของดุลยภาพองค์รวม ความสมดุลแห่งสุขภาพองค์รวม อันได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา

กล่าวได้ว่า ประเด็นปัญหาการวิจัย คือ วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีดุลยภาพองค์รวมไม่สมดุล แต่การจะสอนผู้สูงอายุให้เข้าใจโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมนั้น ต้องใช้ทักษะและศิลปะอย่างแยบคาย ผู้วิจัยจึงสนใจการนำหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการเพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ด้วยประเด็นปัญหาและความสำคัญดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุวิเคราะห์หลักพุทธธรรมทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบเพื่อนำเสนอโปรแกรม “พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance By the Yoga Process.” หรือ พุทธโยคะ สร้างปรากฎการณ์เรียนรู้และแบ่งปันคุณค่าทั้งในระดับจุลภาค คือ คุณประโยชน์ส่วนบุคคลศึกษาไว้เพื่อป้องกันก่อนการเกิดภาวะขาดดุลยภาพองค์รวม ซึ่ง “ต้นทุนในการป้องกันนั้นถูกกว่าค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการรักษา” ในระดับมหภาค คือ ประหยัดงบประมาณภาครัฐในการนำมาใช้ในการรักษาเยียวยาผู้สูงอายุที่เจ็บไข้ได้ป่วย เพิ่มคุณค่าให้กับสังคมผู้สูงอายุที่ดีมีคุณภาพจากความพร้อมในการรับมือสถานการณ์เกี่ยวกับดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ คุณประโยชน์สากล เพื่อเผยแพร่ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะไปสู่องค์กรสาธารณะจิตอาสาบริการสังคมนำไปขยายผลเผยแพร่สู่วงกว้างนานาประเทศให้พุทธจิตวิทยาคือ แสงสว่างแห่งชีวิต ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก ด้วยหลักปรัชญามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ การจัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่พัฒนาจิตใจและสังคมสืบต่อไป

---

[๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๕.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุวิเคราะห์หลักพุทธธรรมทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ

๒. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๓. เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๑.๓ คำถามวิจัย

๑. หลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการ และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ ที่พัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

๒. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะต้องเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ขอบเขตเนื้อหา มีดังนี้

๑. แนวคิดจิตวิทยารู้คิดทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy)

๑) แนวคิดจิตวิทยารู้คิด

๒) ทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy)

๒. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรม

๑) มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘

๒) ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ ได้แก่ ปรโตโฆสะ-กัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ

๓) หลักสัทธรรม๓

๔) อินทรีย์๕

๓. แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ และ กระบวนการโยคะ

๑) ประวัติความเป็นมาแห่งโยคะศาสตร์

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับโยคะศาสตร์

๓) องค์ประกอบ มรรคา๘ แห่งโยคะ

๔) กระบวนการโยคะ

๔. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๑) ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ

๒) ทฤษฎีที่เกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ

๓) กระบวนการสูงอายุ

๕. เกี่ยวกับดุลยภาพองค์รวม

๑) สุขภาวะ สุขภาพองค์รวม

๒) ดุลยภาพแห่งชีวิต กับ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๓) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

๔) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธศาสนา

๕) การประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสู่พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๖. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

๑) ความหมาย

๒) ความสำคัญ

๓) ประเภทและส่วนประกอบ

๔) ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม

๕) ผู้นำกิจกรรม

๗. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ตัวแปรตาม คือ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร,กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชุมชน ในพื้นที่ ตำบล โพงาม หมู่ที่ ๗ อำเภอ สรรคบุรี จังหวัดชัยนาท จำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มทดลอง ๑๕ คน และ กลุ่มควบคุม ๑๕ คน เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุผู้สมัครใจ ที่มีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป ที่มีศักยภาพในการดูแลตัวเอง มีความสนใจดูแลสุขภาพองค์รวม

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ๑) ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดูแลตัวเอง มีความสนใจในเรื่องสุขภาพองค์รวม ๒) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกระบวนการโยคะแนวพุทธ ๓) ครูโยคะแนวพุทธ

ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านวิถีโยคะศาสตร์ ๔) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านหลักพุทธธรรม ๕) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาตะวันตก จิตวิทยารู้คิด จิตวิทยาให้คำปรึกษา และ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๗ ท่าน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในชุมชน ในพื้นที่ ตำบล โพงาม หมู่ที่ ๗ จังหวัดชัยนาท เหตุผลทางวิชาการในการเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่นี้ เพราะ ประชากรผู้สูงอายุมีคุณสมบัติพร้อมตรงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยที่ต้องการศึกษา

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ วางแผนงานวิจัยตั้งแต่เดือน มีนาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือน ตุลาคม ๒๕๖๑ รวมระยะเวลา ๗ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมหลังเข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๒. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมหลังเข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๓. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๔. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๖. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านร่างกายและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๗. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธจิตวิทยาบูรณาการ หมายถึง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เพื่อดุลยภาพองค์รวม ๔ ด้านทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด RET (Rational Emotive Therapy) บูรณาการหลักพุทธธรรมอันเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ(กัลยาณมิตร) ผ่านกระบวนการสัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ๕

ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ หมายถึง สุขภาพองค์รวม ๔ ด้าน ของผู้สูงอายุที่สมดุล ได้แก่

๑) ร่างกายสมดุล หมายถึง สมรรถภาพทางร่างกายยืดหยุ่นแข็งแรง

๒) จิตใจสมดุล หมายถึง สภาวะจิตใจหนักแน่นมั่นคง เบิกบานอย่างผ่อนคลาย

๓) สมดุลสัมคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม

๔) สมดุลปัญญา หมายถึง การเข้าใจเหตุและผล ตระหนักรู้หน้าที่ต่ออริยสัจแห่งดุลยภาพองค์รวม

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่หกสิบปีขึ้นไป สัญชาติไทย ดูแลตัวเองได้ดี มีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดูแลตนเอง และมีความสนใจในเรื่องสุขภาพ

กระบวนการโยคะ หมายถึง วิธีฝึกฝนปฏิบัติกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ทำความเพียรเพื่อผลลัพธ์ในการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการ พุทธโยคะอินทรีย์สมดุล หมายถึง การฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวม ๔ ด้าน ระยะเวลาฝึกอบรม จำนวน ๓วัน ๒คืน ๑๑กิจกรรม ๒๑ กระบวนท่าพุทธโยคะ ติดตามผลหลักฝึกอบรม ๓๐ วัน

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ประโยชน์เชิงบริการวิชาการทางสังคม โดยโปรแกรมทำให้เกิดการสร้างสรรค์ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะส่งเสริมคุณภาพชีวิตสนับสนุนคุณภาพทางสังคมให้เกิดสังคมสมดุล ชีวิตสมดุลมีสันติสุขสงบเย็นมีพลัง

๒. ประโยชน์เชิงวิชาการสาขาพุทธจิตวิทยานำสู่การปฏิบัติการ โดยโปรแกรมทำให้เกิดการนำเสนอคุณค่าแห่งความเจริญงอกงามทางวิชาการสาขาพุทธจิตวิทยาด้วยคุณูปาการแห่งข้อค้นพบจาก

งานวิจัย ส่งเสริมดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุสร้างความเข้มแข็งรองรับสังคมผู้สูงอายุโลกให้เป็นสังคมดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุในการศึกษาพัฒนาด้วยความไม่ประมาทสืบต่อไป

๓. ประโยชน์เชิงนโยบาย โดยโปรแกรมทำให้เกิดรูปแบบกิจกรรมรองรับนโยบายภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ประหยัดค่ารักษาทางการแพทย์ด้านกระทรวงสาธารณสุขในส่วนของสวัสดิการผู้สูงอายุ พัฒนาสังคมผู้สูงอายุให้เป็นบุคคลที่สมดุล เป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ เปลี่ยนจากภาระ ให้เป็นพลังผู้สูงอายุสังคมอุดมปัญญา แทน สังคมอุดมปัญหา สร้างภาระให้กับชาติบ้านเมือง

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๒
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi – experimental study) โดยศึกษาแผนแบบ ๒ กลุ่ม วัดผลการทดลองก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest randomized design) ในพื้นที่ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท ซึ่งผู้วิจัยได้สำรวจทบทวนเอกสารค้นคว้าเนื้อหาที่เกี่ยวกับ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีดังนี้

๑. แนวคิดจิตวิทยารู้คิด ทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy)

๑) แนวคิดจิตวิทยารู้คิด

๒) ทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy)

๒. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรม

๑) มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘

๒) ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ ได้แก่ ปรโตโฆสะ-กัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ

๓) หลักสัทธรรม๓

๔) อินทรีย์๕

๓. แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ และ กระบวนการโยคะ

๑) ประวัติความเป็นมาแห่งโยคะศาสตร์

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับโยคะศาสตร์

๓) องค์ประกอบ มรรคา๘ แห่งโยคะ

๔) กระบวนการโยคะ

๔. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๑) ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ

๒) ทฤษฎีที่เกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ

๓) กระบวนการสูงอายุ

๕. เกี่ยวกับดุลยภาพองค์รวม

๑) สุขภาวะ สุขภาพองค์รวม

๒) ดุลยภาพแห่งชีวิต กับ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๓) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

๔) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธศาสนา

๕) การประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสู่พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๖. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

๑) ความหมาย

๒) ความสำคัญ

๓) ประเภทและส่วนประกอบ

๔) ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม

๕) ผู้นำกิจกรรม

๗. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ ทฤษฎีจิตวิทยารู้ คิด พุทธิปัญญา[๑]

๒.๑.๑ หลักจิตวิทยารู้คิด พุทธิปัญญา

จิตวิทยารู้ คิด พุทธิปัญญา หมายถึง ความหยั่งรู้ Insight เกี่ยวกับกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อการรับรู้ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ทางออกของปัญหา ด้วย ปัญญารู้คิดโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยโยคะวิถีพุทธ การนำมาบูรณาการสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์เชิงบวก นำไปสู่ปัญญาค้นหาทางแก้ไขปัญหา สู่ดุลยภาพองค์รวม เพื่อการดำรงชีวิตดุลยภาพองค์ให้สามารถ อยู่ได้ อยู่ดี อยู่เป็น อยู่รอด อยู่ดีพอที่ความพอดี อยู่อย่างสมดุล

ผศ. ดร.อุบลวรรณา ภวกานันท์ กล่าวไว้ว่า การพัฒนาหรือวิวัฒนาการที่เหนือกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ของกระบวนการจิตวิทยารู้ คิด และปัญญา เหล่านี้ต้องได้มาจากการฝึกฝน ทวนซ้ำจนเกิดพฤติกรรมทางสมอง

กิจกรรมทางสมองหรือทักษะทางสมองนี้มี ๕ ประเภท คือ

๑. การแก้ปัญหา(problem solving) เป็นการคิดหาวิธีแก้ไขอุปสรรค์

๒. การมีเหตุผล(reasoning) เป็นพฤติกรรมที่กล่าวถึงมนุษย์ เนื่องด้วยมีสมองและประสาทที่เจริญมากที่สุด จึงเกิดการเรียนรู้ สามารถตรวจสอบขัดเกลาและพัฒนาระบบเหตุผลให้มีประสิทธิภาพ

๓. การประเมิน(judgment)การตีค่า และการประเมินผล ในทางจิตวิทยาคือการวัดระดับสติปัญญาที่เป็นความสามารถเฉพาะตัว

---

[๑] อุบลวรรณา ภวกานันท์, **จิตวิทยาการรู้ คิด และปัญญา (cognitive psychology)**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๓๘.

๔. การตัดสินใจ(decision making)กระบวนการเลือกสิ่ง(ทาง)ใดสิ่ง(ทาง)หนึ่งจากหลายทางที่ได้พิจารณาหรือประเมินอย่างดีแล้ว

๕. การสร้างสรรค์ (creativity)ที่มีองค์ประกอบด้วยความคิดริเริ่ม,ความคิดคล่องตัว, ความคิดยืดหยุ่นและความคิดละเอียดลออ

วิธีการแก้ปัญหาที่ยอมรับได้มีมากกว่าหนึ่งวิธี พอสรุปได้ดั้งนี้คือเมดิน และโรส (Medin & Ross) เสนอปัญหา(problem) ควรมีองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ

๑. เป้าหมาย (goal) สิ่งที่ประเมินว่าปัญหานั้นถูกแก้ไข

๒. สิ่งที่มีมาให้ (givens) เงื่อนไข ข้อจำกัด หรือองค์ประกอบที่มาพร้อมกับปัญหา

๓. วิธีการแปลงเงื่อนไข (means of transforming conditions)

๔. ผู้แก้ปัญหาต้องมีความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหา อุปสรรค(obstacles) สิ่งที่เป็นตัวขัดขวางปัญหา

เมเยอร์ (Mayer) เสนอว่าปัญหาประกอบด้วยแนวคิด ๓ ประการ

๑. ปัญหาจะอยู่ในสถานะหนึ่ง

๒. ต้องมีความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงสถานะได้

๓. ไม่มีวิธีการโดยตรงใดๆ ที่ชัดเจนในการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ไอเซ็งค์และกลีน (Eysenck & Keane) กล่าวว่า ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นขาดความรู้ ดังนั้นสำหรับคนบางคนอาจไม่ใช่ปัญหา

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg) กล่าวว่าคนจะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหา (problem solving) เมื่อมีความต้องการเอาชนะอุปสรรค

แมทลิน (Matlin) สรุปปัญหาประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ

๑. สภาวะเริ่มต้น (initial state)

๒. สภาวะที่เป็นเป้าหมาย (goal state)

๓. อุปสรรค (obstacles)

นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ชาวเยอรมัน ซึ่งมีความสนใจเกี่ยวกับการรับรู้ (Perception) การเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์เก่าและใหม่ นำไปสู่กระบวนการคิดเพื่อการแก้ปัญหา (Insight) องค์ประกอบของการเรียนรู้ มี ๒ ส่วน คือ

๑. การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการแปลความหมายของสิ่งเร้าที่มากระทบประสาทสัมผัส ซึ่งจะเน้นความสำคัญของการรับรู้เป็นส่วนรวมที่สมบูรณ์มากกว่าการรับรู้ส่วนย่อยทีละส่วน

๒. การหยั่งเห็น (Insight) เป็นการรู้แจ้ง เกิดความคิดความเข้าใจแวบเข้ามาทันทีทันใดขณะที่บุคคลกำลังเผชิญปัญหาและจัดระบบการรับรู้ ซึ่งเดวิส ใช้คำว่า Aha ' experience

พอลยา (Polya) เสนอ แบบจำลองกระบวนการวิเคราะห์และแก้ปัญหา ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นทำความเข้าใจกับปัญหา (Understanding the Problem) ถามตัวเอง เช่น “ฉันต้องการอะไร?” “อะไรคือเงื่อนไขของปัญหา?”

๒. ขั้นวางแผน (Devising a plan) ไตร่ตรอง (วิมังสา)ถามตัวเอง “ฉันเคยแก้ปัญหาแบบเดียวกันนี้มาก่อนหรือไม่...อย่างไร?”

๓. ขั้นดำเนินการตามแผน (Carrying out the plan)Action Now....

๔. ขั้นตรวจสอบผลการแก้ปัญหา (Checking the results) มาถูกทางไหม เข้าเป้าหมายยังใกล้แค่ไหน ต้องทำอย่างไรต่อไป

สรุปจิตวิทยาการรู้คิดและการแก้ปัญหา ก่อให้เกิดปัญญา

๑. ปัจจัยเสริมและตัวขัดกระบวนการแก้ปัญหา

๒. การแก้ปัญหาและความรู้คิด

๓. ความเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหา

๔. การฝึกฝนในความเชี่ยวชาญ

๕. การโอนถ่ายและการพัฒนาการแก้ปัญหา

๒.๑.๒ ทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy or REBT Rational Emotive Behavior Therapy)

Albert Ellis, ๑๙๑๓- present มีหลักคิดว่า มนุษย์เปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์มีมิติของความคิดเหตุผล อารมณ์ที่เกี่ยวพันเชื่อมโยงกัน จนไม่ง่ายที่จะแยกแยะออกจากกันได้เด็ดขาด ฐานแนวคิดธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ทฤษฎี ABC (A = Activating Event or Experience, B = Belief system, C = Consequence of Emotion or Behavior or both) เป็นรากฐานสนับสนุน RET ซึ่งสามารถอธิบายฐานแนวคิดการบำบัดแบบ Rational Emotive Therapy or REBT Rational Emotive Behavior Therapy[๒] มีลักษณะดังนี้

๑. เป้าหมาย

๑. พัฒนาความมั่นใจและคุณค่าในตนเองสู่การมีดุลยภาพองค์รวมที่สมดุล

๒. พึงพอใจในเป้าหมายคือ การปรับดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓. ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมตรงกับค่านิยมส่วนตัว

๒. กระบวนการทำจิตบำบัด ๓ กระบวนการ

๑. การใช้ปัญญา ความคิด (Cognitive Therapy)

๒. การใช้อารมณ์ ความรู้สึก (Emotive Evocative Therapy)

---

[๒] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘๑-๒๙๐.

๓. การมีพฤติกรรม (Behavioral Therapy)

๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับของแต่ละกระบวนการ

๓.๑ การใช้ปัญญา ความคิด (Cognitive Therapy)

- ได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ให้เข้าใจถึงความคิดที่เป็น "ควรจะ" และ "จำต้อง"
- ให้รู้จักแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
- ให้รู้จักยอมรับความจริง
- ผู้ให้การบำบัดมีความเชื่อว่า ผู้ขอรับการบำบัดสามารถคิดได้และสามารถรู้ตัวเองด้วยว่าตัวเองกำลังคิดและรู้สึกเรื่อง อะไร อย่างไร
- ผู้ให้การบำบัดต้องคอยให้ข้อมูลและกระตุ้นให้ค้นหาค่านิยมและปรัชญาของตน ถ้าเป็นการบำบัดแบบกลุ่ม สมาชิกต้องได้รับการสิ่งเสริมให้ถกเถียง อธิปาย แลกเปลี่ยนเหตุผลซึ่งกันและกัน

๓.๒ การใช้อารมณ์ ความรู้สึก (Emotive Evocative Therapy)

กระบวนการเล่นบทบาทสมมุติ การใช้อารมณ์ขำและอื่นๆ เพื่อลดอารมณ์และความคิดที่รบกวนจิตใจ ส่งเสริมให้ยอมรับอารมณ์เหล่านี้โดยไม่ตกใจและให้รู้เพื่อบริหารจัดการกับมันได้

๓.๓ การมีพฤติกรรม (Behavioral Therapy)

กระบวนการนี้เป็นการเน้นฝึกฝนลงมือปฏิบัติจริง โดยการฝึกปฏิบัติโยคะวิถีพุทธ โดยเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนวิธีคิด (พฤติกรรมภายใน) ฝึกจัดปรับดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยโยคะวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

๑. พฤติกรรมบำบัด(Behavioral Therapy) เช่น การชื่นชม ให้รางวัล การสร้างภาพ การลดความรู้สึกทางลบ การฝึกทักษะ

๒. ลักษณะกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ใช้เวลาน้อย ลดอาการลงได้เร็ว ใช้กับคนกลุ่มใหญ่ได้ มีการพูดถึงเป้าหมายของการบำบัด ได้ผลระยะยาว

๓. ใช้เทคนิคที่หลากหลาย เพื่อลดความคิด อารมณ์และความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลตรงตามความเป็นจริง โดยใช้เทคนิคที่หลากหลายมาบูรณาการให้เหมาะสมกับบุคคล

สรุปแนวคิดทฤษฎีที่ได้ทบทวนได้ว่า กระบวนการจิตวิทยารู้คิด ที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาด้วยหลักการคิดด้วยชุดความคิด หรือองค์ความรู้ ตามทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ผู้วิจัยได้พบว่างานวิจัยหัวข้อ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีความสอดคล้องเชื่อมโยงสัมพันธ์กันระหว่างทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด พุทธิปัญญา Cognitive Psychology Theory กับแนวคิดทฤษฎี RET ทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษาเชิงบำบัดด้วยเหตุผลรู้คิด - อารมณ์ Rational Emotive Therapy ที่ให้ความสนใจศึกษาพฤติกรรมต้นเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาไม่สมดุลอันเกิดจากประสบการณ์ใน

อดีตที่ฝังจำลึกลงในจิตใต้สำนึกกลายเป็นความเชื่อที่เป็นกลไกในการกำหนดพฤติกรรมและการแสดงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการนำกระบวนการสะท้อนสภาพปัญหาในปัจจุบัน สืบค้นสาเหตุของภาวะการเสื่อมไปแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เพื่อร่วมกันกำหนดเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์คือ ความเสื่อมไปแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการแห่งมรรคหนทางการปฏิบัติแห่งการดับไปแห่งทุกข์ เพื่อร่วมกับกระบวนการจิตวิทยานี้เป็นการเน้นฝึกฝนลงมือปฏิบัติจริง โดยการฝึกปฏิบัติโยคะวิถีพุทธ โดยเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนวิธีคิด (พฤติกรรมภายใน) ฝึกจัดปรับดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยโยคะวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุพฤติกรรมบำบัด(Behavioral Therapy) เช่น การชื่นชม ให้รางวัล การสร้างภาพการลดความรู้สึกทางลบ การฝึกทักษะ ลักษณะกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ใช้เวลาน้อยลดอาการลงได้เร็ว ใช้กับคนกลุ่มใหญ่ได้ มีการพูดถึงเป้าหมายของการบำบัด ได้ผลระยะยาว ใช้เทคนิคที่หลากหลาย เพื่อลดความคิด อารมณ์และความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลตรงตามความเป็นจริง โดยใช้เทคนิคที่หลากหลายมาบูรณาการให้เหมาะสมกับบุคคลดำเนินการในการศึกษาฝึกฝนพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรม

หลักธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค พัฒนามัชฌิมาปฏิปทา มรรคภาวนา การใช้หลักอริยมรรค๘ ป้องกันและแก้ไขปัญหาเชิงบูรณาการ[๓] นำไปสู่หนทางสายกลางสู่ดุลยภาพองค์รวมตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา ที่ค้นพบจากการศึกษาค้นคว้า ประกอบไปด้วยหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย มีดังต่อไปนี้ คือ

๒.๒.๑ มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘

มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘ อันประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบเป็นองค์มรรคอันดับแรกที่กล่าวไว้ในหลักอริยมรรค โดยเน้นศึกษาปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ซึ่งถือเป็นปัจจัยนำสู่ปัญญาในไตรสิกขา อันเป็นแสงแห่งความรู้เห็นตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย รู้ปัญหา เข้าใจสาเหตุแก้ไขได้ตรงจุดที่เป็นสาเหตุของปัญหาแห่งดุลยภาพองค์รวม ผู้วิจัยขอโอกาส น้อมนำหลักพุทธธรรมที่นำมาประกอบองค์เป็นโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ดังนี้ กล่าวคือ มัชฌิมาปฏิปทามรรคมีองค์ ๘[๔] อันเป็นหลักธรรมแห่งดุลยภาพ มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์๘ หมายถึง ความตั้งใจ

---

[๓] สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”, **วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์,** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๓.

[๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๒๕.

มุ่งมั่นดำเนินชีวิตบนเส้นทางสายกลางฝึกฝนปฏิบัติโยคาวจร ประกอบความเพียร เจริญมรรคมีองค์ ๘ วิถีพุทธโยคะหนทางสู่ดุลยภาพองค์รวมตามหลักพุทธธรรม บนหนทางสู่ดุลยภาพองค์รวมตามหลักมรรคภาวนา ได้แก่

สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นที่เป็นโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา เชื่อมั่นว่าดุลยภาพองค์รวมเป็นโปรแกรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตองค์รวม ผ่านกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พิจารณาตามหลักเหตุและผล คิดแบบอริยสัจ ฟังเสียงปรโตโฆสะ เสวนากับกัลยาณมิตรนำชีวิตสู่ดุลยภาพองค์รวม

สัมมาสังกัปปะ คือ วิธีคิดวิเคราะห์ รู้ผลของความไร้สมดุล(ทุกข์) ละเหตุแห่งการไร้สมดุล (สมุทัย) ทำผลลัพธ์แห่งดุลยภาพองค์รวมให้แจ้ง(นิโรธ) ทำเหตุปัจจัยในการพัฒนาส่งเสริมสร้างสรรค์สู่เป้าหมาย คือ ดุลยภาพองค์รวมให้ถึงพร้อม(มรรค)

สัมมาวาจา คือ สัจจะวาจาที่เป็นโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมในการสนทนา เสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนความคิดบอกความเห็นตกผลึกความเชื่อ

สัมมากัมมันตะ คือ พฤติกรรมที่เป็นโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

สัมมาอาชีวะ คือ การดูแลการดำรงชีวิต ในการป้องกัน ซ่อมสร้าง ฟื้นฟู บำรุงรักษาสภาพร่างกายและจิตใจผ่านโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

สัมมาสติ คือ การระลึกนึกถึง นึกได้ นึกรู้เท่าทันกฎไตรลักษณ์ อริยสัจ๔ ขันธ์๕ อายตนะ๖ โพชฌงค์๗ ที่เป็นโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

สัมมาสมาธิ คือ การตั้งจิตแนวแน่ มุ่งมั่น ตั้งใจ ให้ถึงพร้อม กล่อมจิตให้นุ่มนวลควรแก่งาน ประคองจิตให้ทำงานในปฏิบัติการเรียนรู้โปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

สรุปความจากข้อความข้างต้นได้ว่า หลักพุทธธรรม มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ทางสายกลาง หรือ มรรคมีองค์แปด ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นถูกเห็นชอบ ประกอบด้วยปรโตโฆสะ-กัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูก คิดชอบ คิดแยบคาย คิดเป็น คิดแก้ไขปัญหา สัมมาวาจา คือ การมีปิยวาจาบริกรรมด้วยวาจาสัจ เป็นคำพูดดีจริงมีประโยชน์ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติอยู่อย่างสมดุล การบริหารร่างกายกับการเลือกบริโภคอย่างมีระบบระเบียบ วินัย สัมมาอาชีวะ คือ การดูแลดำรงชีพ ป้องกัน ซ่อมสร้าง ฟื้นฟู บำรุงดุลยภาพองค์รวม สัมมาสติ คือ การระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันธรรม สัมมาสมาธิ คือ การตั้งมั่น นิ่ง สงบ แน่วแน่ อยู่ในสิ่งที่ต้องการ โดยสามารถย่อลงคือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เริ่มจากการปลูกฝังสัมมาทิฏฐิ สร้างสมดุลปัญญากับศรัทธา ด้วยสมดุลสังคม อันเป็นเหตุปัจจัยหลักโยงใยนำไปสู่การภาวนามรรคสมังคี พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะสืบต่อไปให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว

๒.๒.๒ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ ประการ[๕]

สัมมาทิฏฐิ เป็นองค์ประกอบแรกที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของมรรคมีองค์๘ ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งถ้าขาดเสียแล้วองค์ประกอบข้ออื่น ๆจะเกิดมีขึ้นไม่ได้ เปรียบเหมือนการเดินทาง ต้องรู้เป้าหมายที่ชัดเจน รู้ที่มาที่ถูกต้อง ถ้ายังตั้งต้นไม่ถูกต้อง การเดินทางต่อๆ ไปก็ไม่อาจมีขึ้นได้ หรือ ถ้ามีขึ้นก็ไปไม่ถูกทาง เสมือนการติดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดต่อไปย่อมผิดจนสุดทาง

สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นชอบ หรือ เห็นถูกต้อง ถ้าเป็นความหมายทางโลกียะ ก็แปลได้ว่า เห็นถูกต้องตามคลองธรรม คือ เห็นตรงตามสถานการณ์ เช่น เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บางครั้งจึงเกิดความทุกข์เมื่อทำดีแล้วกลับไม่ได้ดีอย่างที่คิด หรือ เห็นคนทำชั่วได้ดีก็เกิดความสบสันไม่เข้าใจ ถ้าให้ความหมายทางโลกุตระ ก็แปลได้ว่า เห็นถูกต้องตามเป็นจริง คือ เห็นตรงตามสภาวธรรม หรือ ตามเหตุปัจจัย ผลย่อมเกิดจากเหตุสืบเนื่องเชื่อมโยงใยสัมพันธ์กันไปมา หนึ่งผลลัพธ์อาจเกิดจากหนึ่งเหตุปัจจัยหนึ่งเหตุปัจจัยอาจก่อให้เกิดเพียงหนึ่งผลลัพธ์ หนึ่งเหตุปัจจัยอาจก่อให้เกิดผลลัพธ์มากกว่าหนึ่ง หนึ่งผลลัพธ์อาจเกิดจากเหตุปัจจัยมากกว่าหนึ่ง เช่นกัน

ส่วนความหมายที่กว้างออกไปอีก แม้จะไม่ได้กำหนดอะไรชัดเจนลงไป แต่ก็เข้ากับแนวของการปฏิบัติตามมรรคทั้งหมด ได้แก่ ความหมายในแนวของการรู้เข้าใจอริยสัจ คือ ความเข้าใจสภาพปัญหา รู้สาเหตุที่จะต้องดำเนินการแก้ไขปัญหา รู้จักจุดหมาย และแนวทางการการปฏิบัติ พอให้เป็นพื้นฐานในการเริ่มต้นลงมือปฏิบัติได้ รู้ว่าจะไปไหน รู้ว่าทางไหนจะไปที่นั้น และทางนั้นจะไปตั้งต้นเดินทางได้ที่ใด ในที่นี่ขอให้ความหมายไว้เพียงเท่านี้ เท่าที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น จะเห็นว่า สัมมาทิฏฐิเป็นจุดเริ่มต้น เป็นองค์ประกอบแรกที่เป็นเหตุปัจจัยตัวนำ ในการดำเนินตามหนทางสายกลายมัชฌิมาปฏิปทา สู่ ดุลยภาพองค์รวมแห่งชีวิต และเป็นตัวยืนที่มีบทบาทอย่างยิ่งตลอดต่อเนื่องในทุกขั้นทุกตอนของการปฏิบัติ

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ อย่าง ตามพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้

๑. ปรโตโฆสะ-กัลยาณมิตร เสียงจากผู้อื่นที่เป็นกัลยาณมิตรนำพาให้ละชั่วทางแห่งความเสื่อมเสีย ชักชวนให้ทำดี ทางแห่งความเจริญก้าวหน้า เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เป็นแบบอย่างสร้างแรงบันดาลใจให้ทำจิตเบิกบานแกล้วกล้า ใจสู้ ก้าวย่างต่อไปด้วยความมั่นใจ

๒. โยนิโสมนสิการ หลักการคิดด้วยปัญญาอย่างแยบคาย

๑. ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักนำจูงใจจากภายนอก เช่น การสั่งสอน การถ่ายทอด การแนะนำ การอธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่นในที่นี้หมายถึงส่วนที่ดีที่ถูกต้องเท่านั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือ คำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร นั้นก็คือ ปรโตโฆ

---

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** (กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๖๓-๕๖๕.

สะที่ดี อันเป็นบุพนิมิตแห่งมัชฌิมาปฏิปทา เหตุปัจจัยนี้ เป็นปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยทางสังคม หรือ วิธีการแห่งศรัทธา กัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะที่ดี ควรทำให้เกิดมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะ เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม๗ ประการ ดังนี้

กัลยาณมิตร ๗[๖] หลักธรรมสร้างคุณลักษณะ และ คุณสมบัติผู้นำกระบวนการโยคะ

กัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนคู่คิด มิตรแท้ ค่อยให้คำแนะนำสู่ความเจริญ คอยตักเตือนให้มีสติดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท คอยให้กำลังใจ

๑. ปิโย น่ารัก เป็นที่รัก เป็นกันเอง น่าเข้าหา น่าเข้าใกล้

๒. ครุ น่าเคารพนบน้อม เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เป็นคนมีเมตตากรุณาอันบริสุทธิ์

๓. ภาวนีโย น่ายกย่อง น่าเจริญใจ ทรงคุณค่า ทรงคุณธรรม มีคุณลักษณะคุณสมบัติประกอบด้วยคุณงามความดี มีภูมิปัญญาที่แท้จริง

๔. วตฺตา จ เป็นที่ปรึกษาที่ดีรู้จักพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจได้โดยง่าย

๕. วจนกฺขโม มีความอดทนต่อถ้อยคำพร้อมตอบข้อซักถามด้วยปัญญา

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา สามารถอธิบายขยายความได้เห็นภาพชัดเจนแจ่มแจ้งดุลยภาพองค์รวม

๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลนำไปสู่ความเสื่อมไร้สาระ

สรุปได้ว่า ผู้ใดแม้เป็นคนดีและเก่งกล้าปัญญามากเพียงใด แต่ยังไม่สามารถทำให้เกิดความศรัทธาได้ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาเพียงพอ ก็ยังไม่ได้ฐานะเป็นกัลยาณมิตร และการเสวนาหรือการคบหาก็ยังไม่เกิดมี เมื่อศรัทธาบังเกิดขึ้นแล้ว เปิดใจรับ ก็น้อมนำความคิดได้ แนะนำพฤติกรรมได้ เป็นแบบอย่าง เป็นต้นแบบ เป็นแรงบันดาลใจ อาจส่งผลให้เกิดการเลียนแบบ หรือ เป็นผู้ชักจูงให้รู้จักคิดอย่างถูกต้อง ซึ่งถือเป็นอีกขั้นหนึ่งต่อไป การวัดประเมินผลข้อตัดสินว่า ทำหน้าที่กัลยาณมิตร และทำสำเร็จ คือ น้อมนำทำให้ผู้เสวนาเกิดมีสัมมาทิฏฐิ มีความคิดเห็น ทัศนคติ ค่านิยม ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ดีงาม

๒. โยนิโสมนสิการ๑๐[๗] หลักธรรมหลักคิดนำแสงแห่งปัญญา

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดที่ถูกวิธี ถูกต้อง ถูกทาง คิดในแนวทางที่ไม่ประมาทกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นสายปลายเหตุ สืบสาวหาเหตุเห็นผล เป็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยแห่งดุลยภาพชีวิต ดุลยภาพองค์รวม มี ๑๐ วิธี ดังนี้

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

---

[๖] พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

[๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๗.

๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ

๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ คิดเพื่อการแก้ปัญหา ด้วยปัญญา

๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หาเหตุเห็นผล

๖. วิธีคิดแบบเห็นคุณ เห็นโทษ เห็นทางออก

๗. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

๘. วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

๙. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน

๑๐.วิธีคิดแบบวิภัชชวาท

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ พบว่า หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการ ทั้ง ๑๐ วิธีนั้น วิธีคิดที่มีความสอดคล้องเชื่อมโยงและเหมาะสมกับการวิจัยในเชิงวิชาการมากที่สุด ก็คือ วิธีคิดแบบอริยสัจ คิดเพื่อการแก้ปัญหาด้วยปัญญาสืบเนื่องกับทฤษฎีการแก้ไขปัญหาตามหลักจิตวิทยารู้ คิด พุทธิปัญญา รู้เหตุรู้ผล และ ทฤษฎี RET ว่าด้วยการสืบค้นหาเหตุปัจจัยในระบบความเชื่อที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมในอดีตสั่งสมประสบการณ์กระทั่งกลายเป็นผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ดูเหมือนไม่สมเหตุสมผล ต้องมีการวางแผนค้นใจไขปัญหาสืบหาสาเหตุกำหนดเป้าหมาย ปรับทัศนคติเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตามความรู้ความเข้าใจที่มีเหตุผลเพื่อแก้ไขระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันเป็นสาเหตุของปัญหา โดยวิธีคิดแบบอริยสัจ คิดเพื่อการแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาในหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการ มีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

วิธีคิดแบบอริยสัจ คิดเพื่อการแก้ปัญหาด้วยปัญญา[๙] จัดเป็นวิธีคิดโปรแกรมหลักอย่างหนึ่งเพราะสามารถนำมาขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด

บาลีที่พึงอ้างในข้อนี้ มีดังนี้

> “ภิกษุนั้นย่อมมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า ทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ความดับแห่งทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสินการโดยแยบคายว่า ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้,
>
> เมื่อเธอมนสิการโดยแยบคายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ย่อมถูกละเสียได้”

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ

๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือ คิดวิเคราะห์เป็นไปตามเหตุและผล โดยการจัดการสืบสาวราวเรื่องจากผลไปหาเหตุปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินการแก้ไขปัญหา โดยทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่ คือ คู่ที่ ๑

---

[๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ไม่พึ่งปรารถนา ผลที่ไม่ใช่เป้าหมาย กับ สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นตัวการ เป็นต้นเหตุที่ต้องกำจัดและแก้ไข จึงจะสิ้นปัญหา คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล เป็นสถาวะที่สิ้นปัญหา เป็นจุดหมาย ซึ่งปรารถนาจะประสบความสำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมาย มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติ ที่ต้องกระทำเพื่อการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมาย คือ สภาวะที่สิ้นปัญหา ได้แก่ การดับความทุกข์เป็นปกติสุขดุลยภาพองค์รวม

๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา ตรงเป้าเข้าประเด็นต่อสิ่งที่ต้องการจะทำ ที่ต้องปฏิบัติเพื่อการแก้ไขปัญหา ปราศจากการฟุ้งซ่าน คิดสนองตัณหามานะทิฏฐิ ซึ่งทำให้การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ

หลักการ หรือ สาระสำคัญ ของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นรู้ปัญหา หรือ รู้จักสภาพปัญหา หรือ เข้าใจความทุกข์นั้นให้ชัดเจน ต่อจากนั้น ดำเนินการสืบค้น สาเหตุที่แท้จริงให้พบ และทำการกำจัดให้หมดจดแก้ไขให้ตรงจุด ในขณะเดียวกัน เราก็กำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาให้ตรงเป้าเข้าประเด็นชัดเจนแจ่มแจ้ง วิเคราะห์ความเป็นไปได้ และหาวิธีการดำเนินไปถึงเป้าหมาย สรุปวิธีปฏิบัติ ขั้นตอนให้ชัดเจน ลดละเลิกหรือขจัดสาเหตุของปัญหา เพิ่มพูนพัฒนาหรือสร้างการเปลี่ยนแปลงความคิดนำสู่พฤติกรรมกระทำเหตุปัจจัยแห่งความสำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมายคือ ดุลยภาพองค์รวมแห่งชีวิตสงบเย็นเป็นปกติสุขที่กำหนดไว้

ในการคิดด้วยวิธีคิดแบบอริยสัจนั้นต้องตระหนักถึงหน้าที่ ที่ถึงปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างชัดเจนถูกต้อง สรุปวิธีปฏิบัติเป็นขั้นๆ โดยสังเขป

ขั้นที่ ๑ ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความบกพร่อง ความไม่สมดุล ความไม่ยืดหยุ่น ความไม่ผ่อนคลาย ความไม่เป็นปกติตามดุลยภาพองค์รวม ได้แก่ ด้านร่างกายไม่สมดุล ด้านจิตใจไม่สมดุล ไม่สมดุลด้านสังคม ไม่สมดุลด้านปัญญา หน้าที่เรา คือ ทำความรู้จัก เข้าใจ ยอมรับสภาพปัญหาตามความเป็นจริง เรียกว่า ทำปริญญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์ หรือ ต่อปัญหาเสร็จสิ้น พึงก้าวย่างไปสู่ขั้นที่ ๒ ทันที

ขั้นที่ ๒ สมุทัย คือ สาเหตุแห่งปัญหา หรือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องหรือขัดแย้งส่งผลสืบเนื่องโยงใยซึ่งกันและกันถ่ายทอดกันมา จนเกิดปรากฏการแห่งทุกข์ เป็นสภาพกดดัน บีบคั้น ติดขัด คับข้อง บกพร่อง อิดอัด ในโปรแกรมต่างๆ นานา อันต้องทำการค้นหาให้พบ เมื่อสืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัย จับต้นสายมูลเหตุของปัญหาได้แล้ว จากนั้นก็ทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ ปหาน ได้แก่ การกำจัด หรือ ละขจัดเสีย ซึ่งต้องกำจัดและแก้ไขให้ตรงเป้าตรงจุด ก็เป็นอันเสร็จสิ้นภาระกิจการคิดในขั้นที่ ๒ นี้

ขั้นที่ ๓ นิโรธ คือ สภาวะเป้าหมาย จุดหมายปลายทางที่ปรารถนา ได้แก่ ความเป็นปกติสงบเย็นเป็นสุขสมดุล แห่งดุลยภาพองค์รวม ดับสิ้นทุกข์ หมดทุกข์ พ้นทุกข์ ไร้ทุกข์ ขจัดปัญหา ปราศจากปัญหา เป็นเป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือ ทำให้ประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้

บรรลุมุ่งหมาย ทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เรากำหนด หรือลุถึง ทำกันไปไหน เป็นไปได้หรือไม่ ต้องทำอย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นๆ ในระหว่างได้อย่างไรบ้าง นำไปสู่วิถีทางขั้นตอนการปฏิบัติ มรรคมีองค์๘ในขั้นสุดท้าย

ขั้นที่ ๔ มรรค คือ หนทางสู่การดับทุกข์ สิ้นปัญหา ข้อปฏิบัติวิธีการแก้ไขปัญหา การเข้าถึงการดำเนินชีวิตบนหนทางสายกลาง ได้แก่ วิธีการ องค์ประกอบ ขั้นตอน รายละเอียด ข้อปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยแห่งปัญหา น้อมนำให้เข้าถึงเป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือ การปฏิบัติ พัฒนา ทำให้เกิด ทำให้มี ทำให้ดับ ทำให้สิ้น ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียร๔ คือ เพียรสำรวมระวังต้นเหตุแห่งปัญหาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดมี เพียรกำจัดสาเหตุของปัญหาที่มีอยู่ ขจัดให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ ปล่อยลงปลงได้ ผ่อนคลาย เบิกบาน ทำความเพียรให้เกิดการพัฒนาตลอดต่อเนื่อง รักษาความเพียรที่ดีงามไว้ให้สม่ำเสมอ ทำจิตให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ด้วยการตั้งสติสัมปชัญญะให้เป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตเพื่อรักษาดุลยภาพองค์รวม ด้วยวินัย ศรัทธา ฉันทะ และโยนิโสมนสิการ

สิ่งที่ต้องทำในขั้นของความคิดแบบอริยสัจขั้นมรรคมีองค์ ๘ ก็คือ กำหนดทิศทาง วางเป้าหมาย ออกแบบวิธีการ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการดุลยภาพองค์รวม แผนการและรายการสิ่งที่ต้องทำ เพื่อแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายที่ปรารถนา

สรุปคือ วิธีคิดแบบอริยสัจ คิดเป็นไปตามเหตุและผล เป้าหมายการคิดเพื่อการแก้ปัญหาเริ่มจากคิดวิเคราะห์ เพื่อให้รู้สภาพปัญหา (ทุกข์ : ปริญญา) คิดสังเคราะห์หาสาเหตุเพื่อทำการกำจัดสาเหตุของปัญหา (สมุทัย : ปหาน) คิดรวบยอดให้เห็นภาพเป้าหมายให้ชัดลงมือทำให้แจ้งเป็นที่ประจักษ์ (นิโรธ : สัจฉิกิริยา) คิดสร้างสรรค์ข้อปฏิบัติวิธีการพัฒนาแผนปฏิบัติการแก้ไขสาเหตุแห่งปัญหาทำความเพียร (ปธาน ๔ : สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนปธาน อนุรักขนาปธาน) สร้างเหตุปัจจัยแห่งปัญญา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ มีสติเป็นรากฐาน ให้บรรลุถึงจุดหมายที่ปรารถนาอันนำไปสู่ดุลยภาพองค์รวมมรรคาภาวนา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) นำเสนอในหนังสือ จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร ท่านได้กล่าวว่า “นอกจากปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการแล้ว อันที่จริงยังมีองค์ประกอบแทรกที่มาช่วยสนับสนุนอีก ๕ ตัว ประกอบในกระบวนการฝึกขั้นก่อนที่จะนำเข้าสู่มรรคด้วย จึงรวมกันมีทั้งหมด ๗ ตัว คือ (๑๙/๑๒๙-๑๓๗) ได้แก่

๑. กัลป์ยาณมิตตตา (ความมีกัลยาณมิตร) หมายถึง ปรโตโฆสะที่ดี อันเป็นปัจจัยภายนอกตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

๒. ศีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) หมายถึง ความเป็นคนมีระเบียบวินัย มีพฤติกรรมเคยชินในทางที่ดี จัดระเบียบชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างผาสุกสมดุล

๓. ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่ดี) หมายถึง มีแรงบันดาลใจที่ถูกต้อง ใฝ่รู้ใฝ่ฝึกฝนพัฒนาตนสู่ความดีงาม ทำประโยชน์ตนและผู้อื่นได้อย่างสมดุล มีความสามารถสร้างแรงจูงใจ

ให้กับตนเอง และเป็นต้นแบบในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับอนุชนสืบต่อไป ซึ่งฉันทะ เข้ามาทำหน้าที่แทนตัณหา นั้นเอง

๔. อัตตาสัมปทา (ความทำตนให้ถึงพร้อม) หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาตนให้ถึงความบริบูรณ์แห่งศักยภาพของความเป็นมนุษย์ มีจิตสำนึกในการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนเองอยู่เสมอ ทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตน สู่ การเป็นที่พึ่งต่อสังคม (ไม่สร้างมลพิษทางอารมณ์ไม่เป็นภาระทางสังคม)

๕. ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยหลักการแห่งความเชื่อถือ) หมายถึง เชื่อความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตามหลักการแห่งความสัมพันธ์ของเหตุและผล หนึ่งเหตุส่งผลอนันต์ หนึ่งผลอาจมาจากเหตุอนันต์เช่นกัน

๖. อัปปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) หมายถึง การมีจิตสำนึกเห็นคุณค่าของกาลเวลา ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนอย่างสม่ำเสมอตลอดต่อเนื่อง ด้วยสติปัญญา

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ) หมายถึง ความสามารถในการคิด คิดเป็น คิดสร้างสรรค์ คิดสมเหตุสมผล รู้จักคิดรู้จักพิจารณา สืบสาวหาเหตุปัจจัย แยกแยะให้เห็นองค์ประกอบ จับดีได้ เชื่อมโยง สร้างสรรค์ได้โดยบริบูรณ์

สรุป ปัจจัยหรือองค์ประกอบในการฝึกทั้ง ๗ ตัว ที่กล่าวข้างต้น รวมเรียกได้ว่าเป็น “บุพนิมิตของมรรค” เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงเครื่องหมายบ่งชี้ล่วงหน้าถึงการมาของมรรคมีองค์๘ เป็นองค์ประกอบเริ่มต้นที่จะนำไปสู่มรรค คือ วิถีชีวิตที่สมดุล ในการพัฒนาฝึกอบรมนั้น เราเอาปัจจัยตัวแรก คือ กัลยาณมิตร มาช่วยกระตุ้นให้เกิดปัจจัยตัวอื่นๆ กระทั่งเข้าถึง ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ อันเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิอันเป็นเครื่องนำทาง[๙] ดังนั้น ปัญญาเกิดจากความเชื่อที่ถูกต้อง ความเข้าใจที่ถูกทาง ความคิดเห็นที่ถูกที่ถูกเวลา หรือ อุดมคติที่มีเหตุมีผลตรงตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ ปราศจากอคติ อาสวะกิเลส ตัญหา อุปาทาน มานะ อัตตา อวิชชามลายสิ้นด้วยแสงแห่งปัญญา นำสู่เส้นทางสายกลาง เพื่อล่วงพ้นปัญหา ล่วงรู้กระบวนการโยคะดุลยภาพองค์รวม

๒.๒.๓ หลักพระสัทธรรม

หลักพระสัทธรรม หมายถึง ธรรมอันดี ธรรมที่แท้ ธรรมของสัตบุรุษ[๑๐] หรือแก่นศาสนามี ๓ ประการ คือ ๑ ปริยัติสัทธรรม หมายถึง คำสั่งสอนอันดี ๒ ปฏิบัติสัทธรรม หมายถึง การฝึกฝนปฏิบัติอันดี และ ๓ ปฏิเวธสัทธรรม หมายถึง การอภิปรายสรุปผลอันดี

---

[๙] พุทธทาสภิกขุ, **แก้ปัญหาด้วยสัมมาทิฏฐิ,** งานธรรมบรรยายของพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมะใกล้มือ, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

[๑๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** (กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๑.

๒.๒.๔ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม[๑๑] และบ่งชี้ความก้าวหน้าผลของการพัฒนาส่งเสริม ว่าช้า หรือ เร็ว ของบุคคล ได้แก่ ศรัทธา หรือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือ ธรรมที่เป็นตัวการหลักใหญ่ในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งอย่างใด ในที่นี้ หมายถึง เป็นตัวการหลักใหญ่ในการกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ทำความเพียรพัฒนาเหตุปัจจัยสู่เป้าหมาย ทำให้เกิดความพร้อมในการเรียนรู้ปริยัติ ฝึกฝนปฏิบัติ ทำให้แจ้งประจักษ์ปฏิเวธ อธิบายขยายความได้ดังนี้

๑. ศรัทธา หรือ สัทธา เรียกเต็มว่า สัทธินทรีย์ พึงเห็นได้ใน โสดาปัตติยังคะ ๔ มีสาระ ดังนี้ คือ ศรัทธาในตถาคตโพธิ หรือ ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อมั่นในศักยภาพ พระศาสดา และพุทธะภายในใจตน หน้าที่หรือกิจแห่งศรัทธา คือ ความปลงใจ ปักใจ (อธิโมกข์) น้อมใจมุ่งมั่นดำดิ่งไปพร้อมใจร่วมจิตปฏิบัติตามโดยเชื่อมั่นที่มีเหตุผล มั่นใจในความดีงาม ความจริงแท้ ของสิ่งที่นับถือปฏิบัติ

๒. วิริยะ หรือ วีระ เรียกเต็มว่า วิริยินทรีย์ พึงเห็นได้ใน สัมมัปธาน๔ ความเพียงเพื่อละอกุศลธรรมและทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีความแกล้วกล้าบากบั่นหนักแน่นมั่นคง หน้าที่ของวิริยะ คือ ยกจิตไว้ (ปัคคหะ) เพียรพยายามมีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ท้อถอย

๓. สติ เรียกเต็มว่า สตินทรีย์ พึงเห็นได้ใน สติปัฏฐาน๔ การมีสติครองตัวอย่างยวดยิ่งสามารถระลึกนึกทวนถึงกิจการที่ทำ คำที่พูดแล้ว แม้นานได้ หน้าที่ของสติ คือ การดูแล กำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึงทำหรือ พึงเกี่ยวข้อง

๔. สมาธิ เรียกเต็มว่า สมาธินทรีย์ พึงเห็นได้ใน ฌาน๔ ได้แก่ การทำภาวะปลดปลอยวางให้เป็นอารมณ์แล้ว มีสมาธิ เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิ คือ การทำจิตให้อยู่กับสิ่งที่ทำได้ตามที่ใจปรารถนา นิ่งแน่วแน่ ตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียวตลอดต่อเนื่องไหลลื่น เข้าถึงความพร้อมมีกำลัง นุ่มนวลควรแก่งานในสิ่งที่กำหนด

๕. ปัญญา เรียกเต็มว่า ปัญญินทรีย์ พึงเห็นได้ใน อริยสัจ๔ รู้เห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรม รู้ทั่ว รู้ถึง รู้ทัน รู้เร็ว รู้ละ รู้กลางวาง หยั่งรู้รอบกว้างลึกหนาบางยาวสั้นช้าไว เกิดดับต้นสายปลายเหตุ รู้ลักษณะ รู้สถานะ รู้สภาวะ รู้การเป็นไป รู้ที่มา รู้ที่อยู่ รู้ที่ไป รู้เป้าหมาย รู้ปฏิบัติการ รู้ปัจจุบันขณะ ที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป ด้วยการเห็นความจริง (ทัสสนะ)

มีพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทรีย์ ๕ นี้ ส่งผลเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงสืบต่อเนื่องกัน กล่าวคือ

ศรัทธา ทำให้เกิดวิริยะความเพียร

---

[๑๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** หน้า ๘๒๘-๘๓๒.

วิริยะความเพียร สนับสนุนให้สติมั่นคง

เมื่อมีสติที่มั่นคงแล้ว การกำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ

เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็จะเกิดปัญญา รู้และเข้าใจ สามารถมองเห็นโทษภัยแห่งความไม่รู้ (อวิชชา) ความอยากที่ขาดปัญญาเป็นสาเหตุแห่งปัญหา (ตัณหา) มองเห็นคุณค่าแท้แห่งมรรคาภาวนา การพัฒนาดุลยภาพองค์รวมสู่ความเป็นภาวะปราศจากความมืดของอวิชชา และความทยานอยากแห่งตัณหา พบความสงบประณีตดีเลิศประเสริฐศรี เป็นปกติสงบเย็นเป็นสุขสมดุล

ครั้นเมื่อปัญญารู้ชัดเข้าใจอย่างแท้จริงเห็นแจ้มแจ้งประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว ก็จะเกิดมีกำลังศรัทธา ที่เป็นพลังศรัทธาอย่างยวดยิ่ง หรือ ยิ่งกว่าศรัทธา เวียนหมุนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก ดังพุทธพจน์ท้อนสุดท้ายว่า

> “ดูกรสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้ว ก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้ว ก็มีจิตมั่นแน่วอย่างนี้ ครั้นมีจิตมั่นแน่วแล้ว ก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้ว ก็ยิ่งกว่าเชื่อ (อภิศรัทธา) อย่างนี้ว่า : ธรรมทั้งหลาย ที่แต่ก่อนนี้ เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อมเป็นดังนี้แล ดังเราสัมผัสอยู่กับตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาอยู่ในบัดนี้”

สรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ ทำให้มีความแตกต่างแห่งผลสำเร็จ ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคล ที่แตกต่างกัน มี๔ประเภท คือ บางพวกปฏิบัติได้ยากลำบาก ทั้งเรียนรู้ได้ช้า (ทุกขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา) บางพวกปฏิบัติได้ยากลำบาก แต่รู้ได้เร็ว (ทุกขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา)บางพวกปฏิบัติได้ง่ายสะดวกสบาย แต่เรียนรู้ได้ช้า (สุขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา)บางพวกปฏิบัติได้ง่ายสะดวกสบาย แต่เรียนรู้ได้เร็ว (สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา) พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า เหตุปัจจัยที่กำหนดให้เรียนรู้ได้ช้าหรือเรียนรู้ได้เร็ว ก็คือ อินทรีย์๕ กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์๕ อ่อนไป ก็เรียนรู้ได้ช้า ถ้าอินทรีย์๕ แก่กล้า ก็เรียนรู้ได้เร็ว ความพรั่งพร้อม กับ ความย่อหย่อนแห่งอินทรีย์๕ นี้แล เป็นเครื่องวัดความสำเร็จ เพราะอินทรีย์๕ เต็มกำลังบริบูรณ์ ก็บรรลุถึงจุดหมายที่ตั้งใจประสบความสำเร็จดั่งที่ใจปรารถนา

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาบูรณาการ หมายถึง การนำหัวใจแก่นแท้แห่งพุทธศาสนาบูรณาการความรู้ด้านจิตวิทยาแบบองค์รวม[๑๒] หล่อหลอมเชื่อมโยงความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วให้เป็นที่ประจักษ์ชัดเจน แจ่มแจ้ง ประภัสสร ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างประณีตลึกซึ้ง ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาผสมผสานสร้างสรรค์ต่อยอดที่ส่งเสริมโปรแกรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

---

[๑๒] Lama Zopa Rinpoche, **Buddhist Psychology The Foundation of Buddhist Thought Volume 3,** Geshe Tashi Tsering, (USA : Wisdom Publications, 2006), P. 1-19.

ซึ่งการบูรณาการมรรคมีองค์๘ในหลักพุทธธรรมอันเป็นฝ่ายส่งเสริมสร้างสรรค์กระบวนการแก้ไขปัญหาด้วยจิตวิทยารู้ คิด พุทธิปัญญา กับ การปรับระบบความเชื่อสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy) จากที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ดังนี้ คือ มัชฌิมาปฏิปทา หนทางสายกลาง คือ หนทางดำเนินชีวิต มรรคมีองค์๘ เริ่มก้าวย่างแรกด้วยสัมมาทิฏฐิที่มั่นคง เรียนรู้ผ่านการเสวนาสัตบุรุษ กัลยาณมิตร บัณฑิต นักปราชญ์ สดับธรรม ปรโตโฆสะ สร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ปฏิบัติตามแบบอย่างแห่งกัลยาณมิตร

ร่วมทำจิตคิดใคร่ครวญโดยแยบคายโยนิโสมนสิการ ด้วยวิธีคิดแบบตามเหตุและผลอริจสัจและตระหนักถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมแห่งการล่วงพ้นปัญหา ได้แก่ การแก้ปัญหาเป็น ยอมรับสภาพปัญหา เพียรกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา กระทำให้แจ้งประจักษ์ก้าวย่างด้วยอินทรีย์สมดุล ๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทำอินทรีย์๕ให้แก่กล้า ก้าวหน้าฝึกฝนปฏิบัติได้อย่างง่ายดาย เรียนรู้ได้รวดเร็ว บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจ

พัฒนาความคิดความเชื่อความเห็น ปรับทัศนคติ สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายปฏิบัติตามคำชี้แนะแนวทางสู่ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ มรรคาอันประเสริฐ หรือ อารยอัษฎางคิกมรรค ทางสายเดียว ทางสายกลาง ทางมีองค์ประกอบ ๘ ประการอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ศึกษาหลักการรู้คิดแบบโยนิโสมนสิการ ผ่านกระบวนการสัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ใช้เทคนิคการทำกิจกรรมการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกิจกรรอินทรีย์สมดุล๕

เป้าหมายโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยคุณลักษณะ และ คุณสมบัติของวิทยากรผู้นำกระบวนการโยคะต้องเป็นตามหลักกัลยาณมิตร๗ ได้แก่ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักพูด ทนต่อถ้อยคำพร้อมให้คำปรึกษา อธิบายขยายความยกตัวอย่างได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสียเหลวไหลไร้สาระ ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีงาม เป้าหมายเพื่อมุ่งบำเพ็ญประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ประโยชน์ร่วมกันทุกฝ่าย ช่วยเหลือเกื้อกูล ให้กำลังใจ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เป็นแสงแห่งปัญญา ช่วยชี้หนทางสว่าง หนทางสายกลาง ชักจูงให้ดำเนินชีวิตดุลยภาพองค์รวมด้วยความไม่ประมาท

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ

๒.๓.๑ ประวัติความเป็นมาของโยคะศาสตร์

“โยคะเป็นลัทธิปรัชญา มีมายาวนาน มีมาก่อนพุทธกาล ดังปรากฏในพุทธประวัติว่า สมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะออกผนวกขณะท่านยังไม่ได้ตรัสรู้ ขณะท่านแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ท่านก็ได้เสด็จไป

ปฏิบัติธรรมในสำนักท่านอาหารดาบส และอุทกดาบส ซึ่งท่านเป็นคณาจารย์ในลัทธิสางขยโยคะ"[๑๓] ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ประวัติความเป็นมาแห่งโยคะศาสตร์ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่าง พระพุทธศาสนา กับ ศาสตร์แห่งโยคะ[๑๔] ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ผ่านการศึกษาโยคะศาสตร์จนจบ และ พระองค์ทรงใช้โยคะศาสตร์ในการปรับสมดุลอินทรีย์ธาตุในขณะที่ท่านบำเพ็ญทุกรกิริยา ทั้งปรับประยุกต์เป็นท่วงท่าสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ ท่วงท่า การยืน การเดิน การนั่ง และ การนอน

ความหลากหลายวิถีแห่งโยคะ[๑๕] โยคะคือวิธีที่ช่วยให้บรรลุถึงจิตใจที่กระจ่างแจ้ง มีหลายวิธี แต่ละวิธีมีจุดเน้นแตกต่างกัน เฉพาะในหนังสือภควัทคีตา ได้กล่าวถึงรูปแบบของโยคะไว้ถึง ๑๘ รูปแบบ ในหนังสือหัวใจแห่งโยคะ The Heart of Yoga กล่าวไว้ ๙ รูปแบบ ได้แก่ ชญานโยคะ ภักติโยคะ มนตราโยคะ ราชาโยคะ กรรมโยคะ กริยาโยคะ ตันตระโยคะ กุณฑลินีโยคะ และ หฐโยคะ โดยในภควัทคีตา[๑๖] ให้ความหมายอื่นๆ ของคำว่า โยคะ และเน้นย้ำเกี่ยวกับ กรรมโยคะ (โยคะแห่งการกระทำ) อย่าให้ผลแห่งการกระทำเป็นสิ่งจูงใจของเธอ และจงอย่าหยุดยั้งที่จะปฏิบัติการกระทำ จงละทิ้งความปรารถนาอันเห็นแก่ตัว อย่าหวั่นไหวไปกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว ดุลยภาพนี้แลเรียกว่า โยคะ

โยคะยังมีความหมายถึงปัญญาในการทำงานหรือการดำเนินขีวิตด้วยปัญญาญาณท่านกลางกิจกรรมต่างๆ ด้วยความสมานฉันท์กลมกลืนและรู้จักประมาณ

คัมภีร์ กฐปนิษัท อธิบายความหมายของโยคะไว้ดังนี้

ผู้รู้กล่าวว่า "เมื่ออินทรีย์สงบนิ่ง เมื่อจิตใจผ่อนพัก เมื่อสติปัญญาไม่แส่ส่าย นั่น คือการบรรลุขั้นสูงสุด โยคะ คือ การควบคุมอินทรีย์ และจิตใจอย่างมั่นคง ผู้ที่ฝึกฝนปฏิบัติเข้าถึงดุลยภาพบรรลุโยคะจะหลุดพ้น (โมกษะ) จากความไม่รู้ (อวิทยา)

ปตัญชลี ให้คำจำกัดความโยคะ ไว้ในโศลกที่ ๒ ของ โยคะสูตร บทแรก ว่า "จิตตะ วฤตติ นิโรธะห์" หมายถึง การควบคุม (นิโรธะห์) การเปลี่ยนแปลง (วฤตติ) ของจิตใจ (จิตตะ) หรือ การระงับยั้บยั้ง (นิโรธะห์) การแส่ส่าย (วฤตติ) ของจิตสำนึก (จิตตะ)

---

[๑๓] ฟื้น ดอกไม้, **ปวงปรัชญาอินเดีย,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๙.

[๑๔] บี เค เอส ไอเยนการ์, ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล, **Light on Yoga ประทีปแห่งโยคะ คู่มือโยคะฉบับดั้งเดิม,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๑.

[๑๕] ที.เค.วี. เทสิกาจารย์ แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, **The Heart of yoga Developing a Personal Practice หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรคาเฉพาะตัว,** (พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร, มูลนิธิโกมลคีมทอง ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๙) หน้า ๒๗๖.

[๑๖] บี เค เอส ไอเยนการ์, ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล, **Light on Yoga ประทีปแห่งโยคะ คู่มือโยคะฉบับดั้งเดิม,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๒ – ๖.

คำว่า จิตตะ มีความหมาย คือ จิตใจทั้งหมดหรือ จิตอันประกอบไปด้วย ๑) มนัส คือ จิตใจของปัจเจกมีพลังความเอาใจใส่ การเจาะจงเลือกสรร และการปฏิเสธ เป็นจิตที่กวัดแกว่งลังเลสงสัย ๒) สติปัญญาหรือการใช้เหตุและผล พุทธิจิต คือสภาวะที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนจำแนกความแตกต่างระหว่างรูปนามสิ่งต่างๆ ได้ และ ๓) อัตตา หรือ อหังการะ แปลตามศัพท์ว่าเป็นผู้สร้างตัวฉัน เป็นสภาวะซึ่งมั่นใจว่า "ฉันรู้)

คำว่า วฤตติ มีความหมาย คือ การกระทำ พฤติกรรม แบบแผนของชีวิต เงื่อนไขหรือสภาวจิตใจ โยคะ คือ วิธีควบคุมจิตให้สงบ ระงับ ชักนำให้พลังงานมหาศาลในการพัฒนามนุษย์ ดังเช่นบทสนทนาในภควัทคีตาบรรพที่หก ซึ่งอรชุนถามพระกฤษณะว่า "ข้าแต่กฤษณะ ท่านกล่าวว่าโยคะ คือ การรวมกันกับพรหมัน (จิตจักรวาล) ซึ่งเป็นหนึ่งเดียวกันเสมอ ทว่าการรวมกันนี้จะถาวรได้อย่างไร ในเมื่อจิตใจยังขัดแย้งยิ่งนัก อีกทั้งยังดื้อดึง ทั้งเข้มแข็งและดื้อรั้น ยากที่จะควบคุมได้ดุจดั่งสายลม" กฤษณะตอบว่า "ถูกต้อง จิตใจนั้นกระวนกระวายและควบคุมได้ยากยิ่ง แต่กระนั้นเราก็สามารถควบคุมได้ด้วยการฝึกฝนปฏิบัติอย่างตลอดต่อเนื่อง (อัภยาสะ) และด้วยความเป็นอิสระจากความอยาก (ไวราคยะ) ผู้ที่ไม่อาจควบคุมได้ก็บรรลุหลอมรวมกับพระเจ้าได้ยาก หว่าผู้ที่ควบคุมได้ก็สามารถบรรลุได้ด้วยความวิริยะบากบั่นหมั่นเพียรและชักนำพลังงานของตนด้วยวิธีที่ถูกต้อง"

อัษฎางควินยาสะโยคะ[๑๗] เป็นการเคลื่อนไหวโยคะอาสนะ ผสาน กับการฝึกโยคะปราณายมะ[๑๘] มีการจัดปรับท่วงท่า (Adjustment) การจัดวางตำแหน่งทางกายภาพ (Alignment) ให้มีลักษณะสากลของธรรมชาติ การตื่นรู้[๑๙] (Awarness) กุญแจสู่ชีวิตที่สมดุล ในปัจจุบันมีการจำแนกประเภทเชิงพาณิชย์ เป็นจำนวนมากเพื่อสร้างความแตกต่างทางการตลาด เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน เช่น โยคะร้อน โยคะหยิน โยคะหยาง โยคะลดความอ้วน โยคะสร้างความสมดุล โยคะเฉพาะสัดส่วน โยคะหัวเราะ โยคะนิทรา โยคะบำบัด[๒๐] โยคะมันตรา[๒๑] เป็นต้น รวมถึง การนำโยคะมาใช้ในการดึงดูด

---

[๑๗] แมทธิว สวีนีย์ แปลโดย สุชาวดี เฉลิมวงศาเวช, **Yoga in LOVE,** (The Yoga Temple,2005), หน้า ๑๘.

[๑๘] B.K.S. Iyengar, **Light on Pranayama The Definitive Guide to the Art of Breathing,** (Great Britain: Clays Ltd, St Ives Plc, 2013) pp.13-17.

[๑๙] Osho แปลและเรียบเรียงโดย อิฏฐพร ภู่เจริญ, **Awareness The Key to Living in Balance ตื่นรู้ กุญแจสู่ชีวิตที่สมดุล,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด), หน้า ๘๗-๘๘.

[๒๐] Mark Stephens, **Yoga Therapy Foundations, Methods, and Practices for Common Ailments,** (United States of America: North Atlantic Books Berkeley, California, 2017), pp. 273-319.

[๒๑] Sage Rountree and Alexandra Desiato, **Lifelong Yoga Maximizing Your Balance, Flexibility, and Core Strength in Your 50s, 60s, and Beyond,** (United States of America: North Atlantic Books Berkeley, California, 2017), pp. 12-14.

สมาชิกเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายทางการเผยแผ่พุทธธรรม เช่น โยคะภาวนา โยคะวิปัสนา โยคะสมาธิ โยคะเจริญสติ โยคะสมาธิเคลื่อนไหว เป็นต้น

โยคะทำงานอย่างไร[๒๒] ประโยชน์จากการฝึกโยคะนั้นมีมากมาย เช่น เพิ่มอ๊อกซิเจนให้เนื้อเยื่อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต น้ำเหลือง ของเหลวต่างๆ ไหลเวียนได้ดี กระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค พัฒนาท่วงท่าให้สมดุล ซ่อมสร้าง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่งเสริมการลดน้ำหนักส่วนเกิน เป็นต้น

๒.๓.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับโยคะศาสตร์

พระศาสดาแห่งพระพุทธศาสนา พระสมณโคดม ก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้ พระองค์ทรงเรียนรู้ฝึกฝนโยคะศาสตร์จนเจนจบกระบวนความ และมีการนำมาใช้บูรณาการต่อยอดในทางพระพุทธศาสนาเพื่อมุ่งสู่พระนิพพาน ดับสนิทสงบเย็นเป็นอิสระจากสรรพสิ่ง สิ่งที่พระองค์ทรงนำมาบูรณาการกับสิ่งที่พระองค์ค้นพบความจริง นั้นก็คือ มรรคมีองค์ ๘ เป้าหมายทางพุทธ เพื่อวิมุตติ หลุดพ้นเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง ส่วนทางโยคะมีเป้าหมายเพื่อวิโมกษะ ความสงบเป็นสมาธิหลอมรวมตัวตนกับพระเจ้า โดยมีความเชื่อในพระเจ้า แต่ทางพุทธศาสนามีความเชื่อไปทาง อเทวนิยม

เมื่อมีการเปรียบเทียบ การฝึกสติปัฏฐานสี่ กับ การฝึกโยคะอาสนะเป็นเครื่องมือแต่มิใช่เป้าหมาย[๒๓] แม้จะมีการปฏิบัติผ่านอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ปรับสมดุลชีวิตเช่นเดียวกัน แต่พระองค์ทรงพัฒนาให้ เข้าใจ เข้าถึงได้อย่างเรียบง่าย ตัดสิ่งที่เกินความจำเป็นต่อการมุ่งตรงให้เกิดปัญญาเพื่อบรรลุพระนิพพาน ฝึกเพื่อละอวิชชา อัตตา อาสวะกิเลส ตัญหา อุปาทาน แม้แต่การเปรียบเทียบ การฝึกอานาปานาสติ กับ การฝึกปราณายมะ ก็จะมีความคล้ายคลึงกัน อาจจะมีความแตกต่างกันโดยหลักและวิธีการ แต่ก็ฝึกปฏิบัติโดยอาศัยลมหายใจเป็นกำลังสำคัญเช่นเดียวกัน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโยคะศาสตร์ หลักที่มีกำเนิดยาวนานมากว่า ๕,๐๐๐ ปี มีความสัมพันธ์กับพระพุทธศาสนาอยู่ไม่น้อย การนำกระบวนการโยคะมาเพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรม ก็เพื่อเพิ่มกำลังสติปัญญาให้สมดุลกับศรัทธา เพื่อกำลังความกล้าหาญในความพยายามให้สมดุลกับสมาธิ โดยดำรงสติสัมปชัญญะมั่นมุ่งตรงบนหนทางสายกลาง ทางแห่งดุลยภาพองค์รวม

๒.๓.๓ องค์ประกอบ มรรคา๘ หรือ อัษฎางค์โยคะ

ท่านปตัญชลี ผู้เขียนโยคะสูตร ท่านได้ให้ความหมายของโยคะไว้ว่า “โยคะ คือ การระงับอาการของจิต โยคะ หมายถึง วิถีปฏิบัติของโยคีในการทำความเพียรเพื่อความหลุดพ้น ปิดกั้นการปรุงแต่งของจิต เป็นวิธีการในการดำเนินชีวิตบนวิถีทางแห่งโยคาวจร เที่ยวทำความเพียรเพื่อบรรลุโมกษะ

---

[๒๒] Timothy McCall, M.D., **A Yoga Journal Book Yoga As Medicine The Yogic Prescription for Health and Healing,** (New York: Bantam Dell A Division of Random House, Inc, New York, 2007), p. 30.

[๒๓] Ganga White Foreword by Sting, **Yoga Beyond Belief, Insights to Akaken and Deepen Your Practice,** (United States of America: North Atlantic Books Berkeley, California, 2007), p. 43.

ของโยคี โดยใช้หลักมรรคา หนทางแห่งการหลุดพ้น สู่ความสุข สงบ สะอาด สมดุล มีองค์ประกอบมรรคา๘ หรือ อัษฎางค์โยคะ[๒๔] ได้แก่

๑. ยมะ Yama (Universal morality) คือ ศีล๕ ได้แก่

๑) แก้ปัญหาด้วยเมตตาไม่ใช้ความรุนแรง

๒) ไม่ลักขโมย

๓) ไม่พูดโกหก

๔) ทำความดี

๕) ไม่สะสมวัตถุเกินความจำเป็น

๒. นิยมะ Niyama (Personal Observances) คือ วินัย๕ ได้แก่

๑) อดทน

๒) สันโดษ

๓) ชำระกายใจให้บริสุทธิ์

๔) เรียนรู้ตนเอง

๕) อ่อนน้อมถ่อมตน

๓. อาสนะ Asana (Body Postures) คือ ท่าทางการบริหารเพื่อสร้างดุลยภาพองค์รวม ๔ . ปราณายามะ Pranayama (Breathing exercises) คือ การฝึกการควบคุมลมหายใจ

๕. ปรัตยาหาระ Pratyahara (Control of senses) คือ การสำรวมอินทรีย์ หรือ ประสาทสัมผัสทั้ง ๕

๖. ธารณะ Dharana (Concentration &b Cultivation) คือ การเพ่งจ้อง

๗. ธหานะ ฌาน Dhyana (Devotion) คือ การมีจิตจดจ่อ

๘. สมาธิ Samadhi (Union with the Universe) คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว

๒.๓.๔ กระบวนการโยคะ

กระบวนการโยคะ หมายถึง วิธีฝึกฝนปฏิบัติโยคะตามองค์มรรคา๘ หรือ อัษฎางค์โยคะ โดยกระบวนการโยคะ ประกอบด้วย ยมะ (ศีล ๕) นิยมะ (วินัย ๕) อาสนะ (อิริยาบถ ๔) ปราณายามะ (การฝึกควบคุมลมหายใจ) ปรัตยาหาระ (การสำรวมประสาทสัมผัส ๕) ธารณะ (การเพ่งจ้อง) ธหานะ (การทำจิตจดจ่อ) สมาธิ (การทำจิตให้ตั้งมั่น) นำสู่การหยั่งรู้ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ในกิจกรรมอินทรีย์สมดุล ๕ เพื่อศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

---

[๒๔] David Swenson & K. Pattabhi Jois , **Ashtanga Yoga The Practice Manual Twentieth Printing 2010**, (Korea : The Ashtanga Yoga Research Institute Mysore, India, 2010), p. 6.

กรณีศึกษาที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากการเข้าฝึกอบรม สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม รวมถึง การสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า กระบวนการฝึกโยคะ มีความสอดคล้อง ด้านการเรียนรู้ตามหลักธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เน้นที่หลักพุทธธรรมแห่งมรรคมีองค์ ๘ โดยผ่าน กระบวนการสัทธรรม ๓ เจริญภาวนา ๔ ปรับอินทรีย์ ๕ ผ่านครูโยคะที่มีคุณลักษณะกัลยาณมิตร ๗ สอดแทรกหลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ สอนให้คิดแบบโยนิโสมนสิการ จากศึกษาค้นคว้า มีคำสำคัญปรากฏ อยู่หลายคำ เช่น โยคะภาวนา โยคะสมาธิ โยคะสติบำบัด โยคะในสวนธรรม เป็นต้น

กรณีศึกษาที่ ๑

โยคะภาวนา ดำเนินการสอนโดยผู้เชี่ยวชาญผู้มากประสบการณ์ สำเร็จการศึกษาระดับ มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นกิจกรรมที่ใช้โยคะดึงความสนใจผู้เข้าร่วม กิจกรรมแล้วดำเนินโปรแกรมด้วยสติภาวนากับการเคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนาจิต ช่วยบริหารร่างกาย ปรับสมดุล ระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายให้สมดุล จัดกิจกรรมทุกวันเสาร์ต้นเดือน เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. เดือนละครั้ง กิจกรรมเริ่มตั้งแต่สวดมนต์ ไหว้พระ ทำท่าโยคะ ล้อมวงสะท้อนความคิด แบ่งปัน ประสบการณ์ ถามตอบข้อสงสัยต่างๆ ที่สำคัญจัดให้ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น มีอาหารกลางวันเลี้ยง หลังเลิกฝึกโยคะด้วย

สรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักคือการเจริญภาวนา โดยใช้กระบวนการโยคะในการ ดำเนินกิจกรรมตลอด ๓ ชั่วโมง มีกิจกรรมคริสตัลโบลว์ ปิดท้ายในท่าศพ บรรยายประกอบเสียงคริสตัล โบลว์ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ร่างกาย และ จิตใจ

กรณีศึกษาที่ ๒

ข้อมูลกิจกรรมธรรมชาติบำบัด “ธรรมชาติบำบัดเพื่อชีวิตเป็นสุข” โยคะสมาธิ คือ หนึ่ง กิจกรรมธรรมชาติบำบัดที่นำมาใช้ในการทำความเพียรในการปรับวิถีชีวิตและความเคยชินเก่าๆ เพื่อการ มีชีวิตใหม่ที่สมดุลแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะการเยียวยาตนเอง ความ เป็นอยู่ให้เกิดความสมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ ด้วยปัญญา ด้วยจิตสำนึก ในการสังเกตตัวเองและ เปิดโอกาสให้ร่างกายได้เยียวยาตัวเอง ด้วยการเริ่มต้นจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัว คือ การบริโภคอาหารสด สะอาด และมีพลังชีวิต หมั่นบริหารร่างกายด้วยการฝึกโยคะ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ และจัดปรับอากัปกิริยา ให้เหมาะสม สมดุล ที่สำคัญ บริกรรมนำจิตตนให้ตระหนักรู้และเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองว่า ร่างกาย ของเราเป็นหมอที่เก่งที่สุด อุปกรณ์เครื่องใช้และการเตรียมตัว มีดังนี้

๑. ชุดผ้าฝ้าย หรือ ผ้าใยธรรมชาติ ผ้าถุง หรือ กางเกงสำหรับแช่หลัง แช่สะโพก พอกโคลน อาบแดด

๒. ชุดที่สะดวกในการฝึกโยคะ เสื่อโยคะ (Yoga Mat) หรือ ผ้าขนหนูผืนใหญ่

๓. ผ้าขนหนูผืนเล็กสำหรับโพกศีรษะ ๒ ผืน

๔. ของใช้ส่วนตัว ไฟฉาย สมุดบันทึก ปากกา ฯลฯ

๕. งดชา กาแฟ และอาหารรับประทานส่วนตัวทุกชนิด

๖. รูปถ่ายขนาด ๑ หรือ ๒ นิ้ว จำนวน ๒ ใบ

๗. ค่าลงทะเบียน ท่านละ ๕,๐๐๐ บาท

สรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมที่ใช้โยคะสมาธิ ในการบำบัดตามแนวธรรมชาติบำบัด เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เกิดความสุข สงบ สมดุล จากกระบวนการโยคะ ผสาน กับการนำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปรับสมดุลของร่างกาย ไปพร้อมๆ กับการปรับสมดุลทางด้านจิตใจ ใช้ธรรมชาติบำบัดเยียวยารักษาเพิ่มพลังชีวิต

กรณีศึกษาที่ ๓

ข้อมูลกิจกรรมโยคะวิถีพุทธ อื่นๆ ในสวนโมกข์ กรุงเทพ

๑. ปราณายามะในสวนธรรม เป็นการทำความเข้าใจภาพรวมถึงความแตกต่างระหว่างลมหายใจปกติกับการควบคุมลมหายใจ โดยศึกษาผ่านมุมมองของโยคะในการควบคุมลมหายใจ ควบคุมได้แค่ไหน ควบคุมไปเพื่ออะไร และควบคุมได้อย่างไร เพื่อสามารถนำปราณายามะมาเกื้อกูลต่อการปฏิบัติภาวนา เพราะเมื่อมีการฝึกปราณของตนเองจนเกิดความมั่นใจ จะสามารถพัฒนาการฝึกโยคะให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ตามตำราดั้งเดิมซึ่งหมายถึงความลุ่มลึกนิ่งแน่แน่วถึงระดับสมาธิ

๒. โยคะในสวนธรรม เป็นการแนะนำหลักการภาคทฤษฎี และฝึกท่าโยคะพื้นฐานภาคปฏิบัติ โดย สถาบันโยคะวิชาการ ทุกวันพุธ เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. ณ ห้องปฏิบัติธรรมชั้น ๒ สำหรับผู้รักสุขภาพ เรียนรู้การฝึกโยคะอย่างถูกต้อง เน้นหลัก นิ่ง สงบ สบาย มีรายละเอียดเนื้อหา ดังนี้

เนื้อหา ภาคทฤษฎี

- โยคะ คือ อะไร ตามตำราดั้งเดิม โยคะ คือ การพัฒนากาย-จิต
- คุณค่า และประโยชน์จากการฝึกโยคะ ตามตำราดั้งเดิม โดยเฉพาะคุณค่าทางด้านการพัฒนาจิต
- คุณค่า และประโยชน์ตามหลักสรีรวิทยา ที่ไม่ทำให้ผู้ฝึกได้รับบาดเจ็บ หลักในการฝึกอาสนะ๔ ข้อ และ ข้อควรระวังในการฝึกท่าโยคะอาสนะ
- มรรควิถี ๘ ประการของโยคะ ฯลฯ

เนื้อหา ภาคปฏิบัติ

- การเตรียมความพร้อมก่อนฝึก เช่น เทคนิคการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ ๘ ส่วน
- ท่าอาสนะพื้นฐาน ๑๔ ท่า ตามที่ปรากฏในโปสเตอร์ ในซีดีนำฝึก และในหนังสือโยคะการฝึกในชีวิตประจำวัน
- เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก
- เทคนิคการหายใจพื้นฐาน การหายใจด้วยหน้าท้อง การหายใจด้วยทรวงอก
- การนั่งสมาธิ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่ให้ผู้เรียนได้รู้จักโยคะเพื่อการพัฒนาจิต (ตามตำราดั้งเดิม)

๒. เข้าใจในแก่นของโยคะ ตามโศลก สถิระ สุขัม อัสนัม คือ นิ่ง สงบ ใช้แรงแต่น้อย และมีสติ โยคะเป็นไปเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต (สังขาร) และสามารถนำไปฝึกได้ด้วยตนเอง

๓. เพื่อเป็นเวทีให้เครือข่ายครูโยคะได้มีโอกาสสอน

การเตรียมตัว

๑. การแต่งกายสบายๆ (เสื้อยืด กางเกงวอร์มที่สุภาพ)

๒. เสื่อโยคะ หรือ ผ้าหนาๆ ไปรองตัวขณะฝึก

๓. ควรงดรับประทานอาหาร หรือ ให้ท้องว่างก่อนฝึกอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง (สามารถดื่มเครื่องดื่มย่อยง่ายๆ หรือ อาหารเบาๆ ได้)

๔. ถ้ามากับเด็กเล็ก ควรมีคนมาดูแลเด็กด้วย เพื่อรักษาบรรยากาศอันสงบในขณะกำลังฝึกโยคะ

กรณีศึกษาที่ ๔

หลักสูตร โยคะ-สติ-บำบัด รุ่นที่ ๑๔ เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑

วัตถุประสงค์หลักสูตร

เพื่อปรับสมดุลร่างกาย แก่ผู้มีปัญหา เข่าเสื่อม ปวดเอว ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ไหล่ติด ปวดคอ ปวดหัว นิ้วล็อคและร่างกายมีปัญหาต่างๆ (ส่วนมาเป็นอาการไม่สมดุลของผู้สูงอายุ) วัน เวลาจัดกิจกรรม จัดขึ้นทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

กิจกรรมวันแรกของแต่ละรุ่น

- บรรยายหลักสำคัญของโยคะ
- วิธีฝึกปราณายามะ
- ทดสอบสมรรถภาพร่างกายในส่วนต่าง ๆ แบบวิถีโยคะ
- เฉลยปัญหาที่มีในร่างกายของแต่ละท่าน
- รับสมัครผู้เข้าฝึก รุ่นละ ๘๐ คน
- แจกแนวทางและท่าทีท่านควรฝึกถ้ายังไม่สามารถเข้าร่วมฝึกในรุ่นนี้ได้ ไปฝึกเองที่บ้านก่อน ค่อยมารุ่นต่อไป
- สาธิตโยคะลีลา

หลักการคัดเลือกผู้เข้าฝึก

- ผู้ที่มีความสนใจจะดูแลสุขภาพของตัวเอง
- ผู้ที่ต้องการช่วยเหลือตัวเองตามวิธีของโยคะ
- ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหลายด้าน

- ผู้ที่ไม่ต้องการกินยาแผนปัจจุบัน นั่นคือ ผู้ที่รักตัวเอง และช่วยตัวเองอย่างถูกวิธี
- ต้องมาในวันที่เปิดของแต่ละรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

- สมุดจด ๑ เล่ม
- ชุดกางเกงวอร์ม (ถ้าไม่มีซิบและกระเป๋าจะดีมาก) หลวมๆ ไม่แน่นจนเกินไป ขาจั้มยาวถึงข้อเท้า (ไม่รัดรูป) ไม่ใช้กางเกงแอโรบิค
- สวมเสื้อยืด คอกลม แขนสั้น ชายเสื้อยาวพอใส่ไว้ในกางเกงและยืดแขนขึ้นบนได้สุดแขน
- เสื่อโยคะ
- ผ้าขนหนู
- ภาชนะใส่น้ำดื่ม

สรุป กระบวนการโยคะ หมายถึง ท่าโยคะอาสนะ เทคนิคการฝึกหายใจแบบปราณายมะ ออกแบบมาเป็นโปรแกรม อันประกอบไปด้วยกิจกรรมต่าง ๆ สร้างกระบวนการในการฝึกอบรมผ่านกระบวนการกลุ่มหรือการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในการทำความเพียรกำจัดการปรุงแต่งจิต การสลัดคืนเคารพธรรมชาติ รู้จักปลดปล่อย วางลง ปลงได้ด้วยสติ ด้วยปัญญา เป้าหมายเพื่อให้ถึงสมาธิ เกิดจิตที่นุ่มนวลควรแก่งาน พัฒนามรรคาปรับดุลยภาพองค์รวม บูรณาการ โยคะอาสนะ ผสานการควบคุมปราณายมะฝึกปฏิบัติกระบวนการหายใจแบบโยคี หายใจต่างระดับ อาสนะยืดเหยียดโน้มเอียงบิดเอน ก้มแอ่น ย่อยันยืดหยุ่น ในท่านั่ง ท่ายืน ท่าก้าวย่าง ท่านอนคว่ำนอนหงายนอนตะแคง จะมีชื่อเรียกว่ากระบวนการโยคะแตกต่างกันไปตามเป้าหมาย ท่วงท่า และหลักการ เช่น หฐโยคะ สุริยนมัสการ จันทรานมัสการ โยคะร้อนหรือหยางโยคะ หยินโยคะ หรือโยคะยืดเหยียด โยคะปรับสมดุลส่วนต่างๆ ของร่างกาย โยคะสำหรับผู้สูงอายุ โยคะบำบัดโรค โยคะเจริญสติ แนวทางที่โยคะสามารถเยียวยาบำบัดบำรุงรักษาฟื้นฟูซ่อมแซม เสริมสร้าง ปรับปรุง กระตุ้น ลด ขจัด เพิ่ม สร้าง ปรับดุลยภาพองค์รวมได้ คือทำให้เกิดสมาธิจิต สามารถปรับดุลยภาพองค์รวม ให้เกิดสุขภาพที่ดี มีสุขภาวะที่สมดุล ประโยชน์จากปฏิบัติโยคะเป็นประจำ เช่น เพิ่มความยืดหยุ่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรง สมดุล เป็นต้น

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม

๒.๔.๑ สุขภาวะ และ สุขภาพองค์รวม

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะแห่งความสุข หรือ สภาวธรรมของร่างกายและจิตใจที่มีความสุขกายสบายใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบเย็น เป็นปกติสุข เบากาย เบาใจ มีพละกำลัง เย็นอก อุ่นใจ คิดออก พูดดี ทำได้

สุขภาพองค์รวม หมายถึง ประสิทธิภาพการทำงานความสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมของร่างกาย และ จิตใจ หมายรวมถึง คุณภาพความสุขององค์รวมแห่งชีวิต ได้แก่ สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สมส่วน สมดุล สุขภาพจิตใจแช่มชื่นเบิกบาน ในการเรียนรู้ คิดดี มีปัญญา

แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตตามหลักความสมดุลสามารถจัดได้ในมิติสัมพันธ์ของดุลยภาพชีวิตทั้ง ๔ ระดับ คือ ดุลยภาพร่างกาย ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) ดุลยภาพจิตใจ และดุลยภาพปัญญา ตามลำดับ ตามโปรแกรมของ “แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์” ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญทั้ง ๖ คือ (๑) มหาภูตรูป (๒) ลมหายใจเข้าออก (๓) อิริยาบถ (๔) ไฟธาตุ (๕) อาหารที่กลืนกิน (๖) วิญญาณธาตุ พุทธชีวทัศน์มององค์ประกอบแห่งชีวิตว่าเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรม คือ รูป กับ นาม (สานุ มหัทธนาดุลย์, ๒๕๕๗)

สรุป สุขภาพองค์รวม หมายถึง สภาพโดยรวมที่มีลักษณะแห่งความสุข สมดุล พอดีในด้าน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา มีความสมดุลทั้งภายในแต่ละด้านและในภาพองค์รวมประกอบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ปฏิสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ

๒.๔.๒ ดุลยภาพแห่งชีวิต

ดุลยภาพแห่งชีวิต หมายถึง ความพอดี ความพอเหมาะพอสม ความพอเพียง ความพอประมาณในความไม่ประมาท การดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอดตามเหตุปัจจัย ไม่สุดโต้ง ไม่เสพสุขเกิดความพอดี ไม่ทรมานอดอยากตระหนี่ รักษาความสมดุลของชีวิต ย่อมมีทั้งชีวิตการงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในสังคม ชีวิตครอบครัว และ สุขภาพ แต่ที่สำคัญที่สุด คือ สุขภาพ ถ้าสุขภาพเสียทุกสิ่งก็สูญสลาย

ทิพย์ พัชน์ศรี ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความสมดุล” หมายถึง ความสมดุลของอดีต ปัจจุบัน อนาคต อดีต คือ ความทรงจำ สุขและทุกข์ เมื่อความทรงจำทำงาน ปัจจุบัน คือ ความระลึกรู้ สุขและทุกข์ เมื่อความระลึกรู้ทำงาน อนาคตคือ ความปรารถนา สุขและทุกข์ เมื่อความปรารถนาทำงาน

รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ หัวหน้าหน่วยฝังเข็มและระงับปวด ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความหมายคำว่า “ความสมดุล” นั้นมีทั้งนามธรรมและรูปธรรมที่อธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ได้ การเรียนรู้การปรับสมดุลของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตนั้น มนุษย์เราจะเรียนได้ด้วยตนเองตลอดเวลาอยู่แล้ว เพียงแต่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์แบบองค์รวมและการบูรณาการกับมนุษย์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม สังคม ถ้าเราทำความเข้าใจอย่างเป็นระบบก็จะสามารถส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพด้วยตนเองได้ถึง ๘๐%

ดุลยภาพองค์รวม[๒๕] หมายถึง ปรากฏการณ์ความสมดุลยระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รักษาดุลยภาพองค์รวมให้เป็นปกติในทุกสถานการณ์ เห็นธรรมชาติแห่งสภาวธรรม ปรับเท่าทันได้อย่างพอดี พอเหมาะ พอควร

สรุป ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ หมายถึง ความสมดุล พอดี พอเหมาะ พอควร ขององค์ประกอบโดยรวมแห่งสุขภาพองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ ได้แก่ สมรรถภาพทางร่างกาย สภาวะทางจิตใจ อารมณ์ การเข้ากับสังคม ความรู้ความเข้าเหตุผลแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

๒.๔.๓ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน

องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. ๑๙๘๔) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และมิได้หมายความเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา

โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย ดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี ๒ อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกายและ เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ

นอกจากนี้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุข” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า“สุขภาพ” เรื่อยมา เมื่อความหมายของคำว่า สุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบกายลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต จากความหมายที่กล่าวมา จึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมที่จะใช้ชีวิต

---

[๒๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **คติธรรมแห่งชีวิต,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๘๘-๑๑๗.

อยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอนั้น ย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า อาโรคฺยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ พุทธภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีนั้นมีค่ายิ่งกว่าการได้มาทรัพย์สินใดๆ

สรุป การดูแลสุขภาพองค์รวม หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ กรรมวิธีปรนนิบัติในการบำรุงรักษา บำบัดฟื้นฟู เอาใจใส่ดูแลสภาพโดยรวมที่มีลักษณะแห่งความสุข สมดุล พอดีในด้าน ๔ ด้าน

๒.๔.๔ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคคล บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฏฐิธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยกล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ เล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย

การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ นั้นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์

การจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสสทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่หนึ่งนี้จะเป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวมด้านร่างกายหรือผัสสะทวาร เรียกว่า “ศีล” ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓

ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

ดังจะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิงแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา

กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้ายอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆว่าปัญญา

การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขา[๒๖] อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วนสมาธิ ควบคุมจิตและส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพฤติสิ่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย (บุคคล) ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่(สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม หรือองค์รวมแห่งความสุข

สรุป การดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีสติ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท สร้างกระบวนการเรียนรู้ พัฒนากรรมวิธีในการปฏิบัติต่อการเป็นไปแห่งสังขาร ในการบำรุงรักษา บำบัดฟื้นฟู กำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ ลดความเสี่ยงด้วยการมีสติดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท โดยเอาใจใส่ดูแลสภาพโดยรวมที่มีลักษณะแห่งความสุข สมดุล พอดีในด้าน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา มีความสมดุลทั้งภายในแต่ละด้านและในภาพองค์รวมประกอบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ปฏิสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ

---

[๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๔๔.

๒.๔.๕ การประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสู่ดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน

ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขาก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น

หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน หรือ ภาวนา ๔ กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา ๔ เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั้นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้

หลักในพระพุทธศาสนาทั้งหมดที่เกี่ยวกับการพัฒนา คือ “สิกขา” หรือ “ภาวนา” ซึ่งได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือนิพพาน ใน ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ท่านแบ่งเป็น “สิกขา ๓” ได้แก่ (๑) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง (๒) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง (๓) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง

สำหรับความหมายของ “สิกขา” หรือ “ศึกษา” นั้น ดังที่ปรากฏใน คุหัฏฐกสุตตนิทเทส ว่า สิกขา ๓[๒๗] เหล่านี้ เมื่อสัตว์เกิดนึกถึง ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทราบ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อเห็น ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อพิจารณา ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่ออธิษฐานจิต ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อประคองความเพียร ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อตั้งสติ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อตั้งใจมั่น ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อรู้ชัดธรรมที่ควรรู้ชัด ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทำ

---

[๒๗] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

ให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าพึงศึกษา คือพึงประพฤติเอื้อเฟื้อ ประพฤติเอื้อเฟื้อโดยชอบ สมาทานประพฤติ ดังนั้นการดูแลตนเองในพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

(๑) กระบวนการในการพัฒนา ขั้นที่ ๑

กระบวนการพัฒนาขั้นที่ ๑ ขั้นฝึกฝน ปฏิบัติด้วยสิกขา เรียกว่า "ไตรสิกขา" ไตรสิกขานี้ถือว่า เป็นระบบการศึกษาฝึกอบรมที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์ที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ มี ๓ ประการ คือ[๒๘]

๑. ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือ "วินัย" เป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการฝึกอบรม (ศึกษา) และพัฒนามนุษย์ เพราะว่า วินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการฝึกอบรมและการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนา และให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั่นแล้ว ก็เกิดเป็นศีล

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา จึงใช้ศีล หรือวินัย เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมในด้านความประพฤติทางกายและทางวาจาของมนุษย์ หรืออาจกล่าวง่าย ๆ ว่า ศีล คือความสัมพันธ์และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งทางด้านวัตถุและสังคม อย่าเกื้อกูลกัน ไม่ทำร้ายเบียดเบียนกัน ให้เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา การฝึกในขั้นศีล เป็นการฝึกพัฒนาความเป็นอยู่ในระดับต้นๆ ส่วนที่เด่นก็คือเรื่องของด้านรูปธรรม และ ด้านภายนอก คือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม อยู่กับสิ่งแวดล้อม อยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์กับวัตถุ และความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ซึ่งจะเป็นฐานให้พร้อมที่จะเดินลึกต่อเข้าไปข้างใน จึงเป็นด้านที่จะต้องฝึกต้องพัฒนาก่อน[๒๙]

๒. สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระงับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนา หรือฝึกอบรมในด้านคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ได้แก่

- ในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น หรือเรียกว่า "ด้านคุณภาพของจิต"

- ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความมีสติ สมาธิ หรือเรียกว่า "ด้านสมรรถภาพของจิต"

- ในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบาน ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ หรือเรียกว่า "ด้านสุขภาพของจิต"

---

[๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๓๘ – ๓๙.

[๒๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สยามสามไตร สู่อนาคตสดใส ด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ สวย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๗๗.

๓. ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึก หรือพัฒนาด้านความรู้ ความจริง โดยเริ่มตั้งแต่ ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

ในด้านปัญญานั้น หลักการทางพระพุทธศาสนามี กระบวนการในการฝึกอบรมปัญญา หรือเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น มี ๓ กระบวนการด้วยกัน คือ (๑) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล (๒) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง หรือการศึกษาเล่าเรียน และ (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ[๓๐] ผู้ที่จะพัฒนาปัญญาต้องผ่านกระบวนการพัฒนาปัญญาทั้ง ๓ กระบวนการนี้ให้เกิดมีขึ้น

(๒) กระบวนการในการพัฒนา ขั้นที่ ๒ กระบวนการในการพัฒนา ขั้นที่ ๒ การวัดผล ด้วยภาวนา ๔ ใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ท่านได้แบ่งประเภทของการฝึกอบรมที่เรียกว่า “ภาวนา” ไว้ ๔ ประเภทด้วยกัน[๓๑] คือ (๑) ภาวิตกาย (๒) ภาวิตศีล (๓) ภาวิตจิต และ (๔) ภาวิตปัญญา

ภาวนา ท่านนิยมใช้ในเชิงการวัดผลของการศึกษา ฝึกอบรม หรือพัฒนาบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือ แทนที่จะเป็นกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ก็เปลี่ยนเป็น[๓๒]

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ มีกายภาวนา การฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่จะเป็นการส่งเสริมดุลยภาพองค์รวม

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ มีศีลภาวนา หมายถึง มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัย และอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมดุลยภาพองค์รวม

๓. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ มิจิตภาวนา ได้แก่ การมีจิตใจที่ฝึกอบรมมาดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ส่งเสริมดุลยภาพองค์รวม

---

[๓๐] ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

[๓๑] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔ – ๑๔๖, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘),หน้า ๘๑ – ๘๒.

[๓๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์),** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๔๓ - ๔๕.

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ มีปัญญาภาวนา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตดุลยภาพองค์รวม

ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างนี้ หรือเป็น ภาวิต ทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์ เรียกว่า *"ภาวิตตัตะ"* แปลว่า ผู้ได้ฝึกฝนอบรม หรือพัฒนาตนสมบูรณ์แล้ว ได้แก่ พระอรหันต์ เป็นอเสขะ คือ ผู้จบการศึกษาแล้ว ไม่ต้องศึกษา พัฒนา หรือฝึกอบรมอีกต่อไป

ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า หลักพระพุทธศาสนา มีโปรแกรมกระบวนการฝึกอบรม หรือการพัฒนามนุษย์ เป็นแบบองค์รวมที่มีความสืบเรื่องเชื่อมโยงกัน เป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ขั้นฝึกฝน คือการปฏิบัติ โดยการปฏิบัติด้วยหลักสิกขา ๓ เป็นหลักการ

(๒) ขั้นการวัดผล ด้วย ภาวนา ๔ เป็นหลักการของการวัดผล ส่วนวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมของภาวนา ๔

สรุป ดุลยภาพแห่งชีวิต อันหมายถึง ความพอดี ความพอเหมาะพอสม ความพอเพียง ความพอประมาณในความไม่ประมาท การดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอดตามเหตุปัจจัย ไม่สุดโต้ง ไม่เสพสุขเกิดความพอดี ไม่ทรมานอดอยากตระหนี่ รักษาความสมดุลของชีวิต ย่อมมีทั้งชีวิตการงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในสังคม ชีวิตครอบครัว และ สุขภาพ แต่ที่สำคัญที่สุด คือ สุขภาพ ถ้าสุขภาพเสียทุกสิ่งก็สูญสลาย หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสู่ดุลยภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การบูรณาการหลักพุทธธรรม ภาวนา ๔ สติปัฏฐาน๔ อินทรีย์สมดุล๕ โพชฌงคปริตร๗ หลักธรรมที่สำคัญนำสู่ความมีดุลยภาพองค์รวม ก็คือ มัชฌิมา ปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘ ย่อรูปลง เป็น หลักไตรสิกขา ซึ่งในองค์มรรคเริ่มตั้งแต่ สัมมาทิฏฐิ มรรคนำแสงแห่งปัญญา มาเป็นหลักคิดโยนิโสมนสิการ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตโดยมีสติไม่ประมาท

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๕.๑ ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่ความเสื่อมโทรมของร่างกายไปตามธรรมชาติ กำลังกายมีความล่าช้า รวมถึงเป็นผู้ที่บุตรหลานและสังคมควรให้ความเข้าใจและเคารพยกย่องให้เกียรติ[๓๓]

ผู้สูงอายุ มีคำเรียกภาษาอังกฤษว่า Elderly or Agingซึ่งเป็นศัพท์ที่บัญญัติขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๐๖ เพราะที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่าความแก่ หนุ่ม ชราไม่มีอะไรเป็นเครื่องแบ่งวัด จึงไม่ควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้เกิดความหดหู่จึงกำหนดให้ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” เป็นต้นมา[๓๔]

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖[๓๕] ระบุว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการ[๓๖] ได้แก่

๑) การส่งเสริมความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น

๒) การส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้าง ความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

๓) การส่งเสริมการทำงาน และการหารายได้ของผู้สูงอายุ

๔) การ สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

๕) การส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและ สนับสนันให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ และ

๖) การส่งเสริมและสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

จะเห็นได้ว่าประเด็นของการส่งเสริมความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และดูแลตนเองเบื้องต้นของผู้สูงอายุเป็นประเด็นแรกที่ให้ความสำคัญอย่างยิ่ง บรรดาเหล่านักวิจัย นักวิชาการได้ทำวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้สูงอายุ และ แนวปฏิบัติ วิธีการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากมาย จากศึกษางานวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีความปรารถนาที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้ได้โดยไม่ต้องการเป็น

---

[๓๓] บริบูรณ์ พรพิมลณ์, **โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อความสุข,** (เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า๑๔-๑๖.

[๓๔] สุพัตรา สุภาพ, **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

[๓๕] สำนักงานสถิติแห่งชาติ, **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ,๒๕๕๐, หน้า ๑.

[๓๖] โสภนา สุดสมบูรณ์และคณะวิจัย, **รายงานโครงการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง,** (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสาธารณสุข, ๒๕๕๙), หน้า ๔-๕.

ภาระให้กับบุตรหลาน หรือ ญาติพี่น้อง รวมทั้งบุคคลอื่นๆ นโยบายการบริหารจัดการในด้านการดูแลผู้สูงอายุสามารถแบ่งตามภาวะสุขภาพออกเป็น ๓ สภาวะ คือ สุขภาพดี มีโรคครื้อรังและร่างกายบอบบาง

หากแบ่งตามเกณฑ์การพึ่งพา ก็แบ่งเป็น ๓ เกณฑ์ เช่นกัน คือ ไม่ต้องมีการพึ่งพาเลย พึ่งพาบางส่วนและต้องพึ่งพา ซึ่งนโยบายมุ่งเน้นคือต้องนำไปสู่เป้าหมายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้คงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี สามารถค้นพบโรคและการให้รักษาที่เหมาะสม รวมทั้งการดูแลระยะสุดท้ายเพื่อ การจากไปอย่างสงบสุขสมศักดิ์ศรี โดยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง (Self care & self wisdom) ซึ่ง สิรินทร ฉันสิริกาญจน พบว่า มิติของ การดูแลผู้สูงอายุ คือ การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

การศึกษาค้นคว้าหาวิธีการที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุยังไม่มีข้อสรุป แต่อย่างไรก็ตามแนวทางการแก้ไขปัญหาหลากหลายในประเทศไทยปัจจุบันได้เริ่มนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ถูกนำมาใช้รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบสุขภาพของคนไทยโดยได้บัญญัติไว้ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ มาจนถึงฉบับปัจจุบัน ซึ่งได้มีแนวทางปฏิบัติเป็นเชิงนโยบายเกี่ยวกับระบบสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย

๑) ยึดทางสายกลาง

๒) มีความสมดุลพอดี

๓) รู้จัก พอประมาณ

๔) มีเหตุผล

๕) มีระบบภูมิป้องกัน

๖) รู้เท่าทันโลก และ

๗) มีคุณธรรมและจริยธรรม จาก การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้จึงทำให้เกิดหลักการที่ว่า "สุขภาพดีเป็นผลมาจากสังคมดี" ซึ่งอยู่ ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ และสำหรับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ ได้กำหนด วิสัยทัศน์ไว้ว่า "ประชาชนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียงเป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ"

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข[๓๗] กล่าวว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่ถูกสังคมกำหนดเกณฑ์ของอายุที่อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งนี้จะพบว่านิยามของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นไปในลักษณะของนิยามข้างต้น คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่ามีนิยามของผู้สูงอายุในลักษณะอื่นที่นอกเหนือจากที่ได้กล่าวไป เช่น ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ให้นิยามของคำว่าผู้สูงอายุไว้ว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ขณะที่บางนิยาม

---

[๓๗] สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, **สังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ : ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓.

เป็นการมองที่การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล โดยให้ความหมายในลักษณะของการถดถอยของความสามารถของร่างกายจิตใจ หรือการทำหน้าที่ของบุคคล

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก[๓๘] ให้ความหมายผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และอาจแบ่งเป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย

สุรกิจ เจนอบรม[๓๙] ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ (Elderly หรือ Ageing) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้าย ของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่บุคคลนั้นๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้คือเกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดไว้นั่นเอง

๒.๕.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงความสูงอายุแตกต่างกันไป ทางชีววิทยาอธิบายความสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง เช่น ระบบเผ่าผลาญพลังงาน การทำงานของหัวใจ หลอดเลือด ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่เรียกว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือด โรคไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับเส้นประสาท การขยับเขยื้อนเคลื่อนตัว การยืนทรงตัวได้ไม่ปกติ การเดินได้ไม่มั่นคง การนั่งได้ไม่ถูกท่า หลังงอคอตกไหล่ลู่หูตึง การนอน หลับไม่สนิทบ้าง นอนไม่หลับบ้าง ความตึงตามกล้ามเนื้อ ความเสื่อมทางไขข้อและความหนาแน่นมวลกระดูก ความหย่อนยานของผิวหนัง ความล่วงโลยของขน ผม เล็บ เป็นต้น สภาวะทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยาพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาทและสถานภาพทางสังคม กล่าวคือไม่มี

---

[๓๘] เพ็ญแข ประจนปัจจนึก, **สูงอายุวิทยาศึกษา**, กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

[๓๙] สุรกุล เจนอบรม, **การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน,** เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์, (คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๑.

ทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จิตใจ และสภาพสังคมของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด[๔๐]

๒.๕.๓ กระบวนการสูงอายุ

กระบวนการสูงอายุหมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมและเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุ แบ่งออกเป็น ๓ โปรแกรม[๔๑] คือ

(๑) ความสูงอายุทางร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเนื่องจากประสิทธิภาพการ ทำงานต่ำลงมีความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ

(๒) ความสูงอายุทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากขึ้น การเรียนรู้ การแก้ปัญหา อีกทั้งบุคลิกภาพก็พัฒนามากขึ้น

(๓) ความสูงอายุทางสังคม หมายถึง บทบาทและสถานะภาพในครอบครัว การงาน การแสดงออกซึ่งคุณค่าและความต้องการของสังคม

ส่วนด้านพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุโดยยึดความจริงของธรรมชาติหรือสัจธรรม ดังในปฏิจจสมุทปบาทกล่าวถึงชราว่าหมายถึงความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร (สิ่งปรุงแต่ง) ดังนั้น ชรา (ความสูงอายุ) จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือวนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์[๔๒]

ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า”ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และเป็นผู้อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งมีสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและสังคมตามธรรมชาติ

๒.๕.๔ การเปลี่ยนแปลงของสรีรศาสตร์ผู้สูงอายุ[๔๓]

ความแก่ หรือ ความชรา ถือเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายที่เป็นขบวนการเกิดขึ้นตามวัย โดยธรรมชาติมนุษย์ที่เริ่มถือกำเนิดเกิดขึ้นมา นับตั้งแต่เริ่มอยู่ในครรภ์ คลอดออกมาเป็นทารก เติบโตสู่วัยเด็ก กระทั่งถึง วัยผู้ใหญ่ ในช่วงนี้เซลล์ในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการ *สร้างเสริมเจริญเติบโต* แต่เมื่อผ่านวัยผู้ใหญ่แล้ว เซลล์จะมีลักษณะของการ เสื่อมสลายมากกว่า การเสริมสร้าง ส่งผลให้ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพ ของระบบอวัยวะต่างๆ นั้นมีศักยภาพใน

---

[๔๐] ภาณุ อดกลั้น,ดร., **ทฤษฎีการสูงอายุ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://110.164.51.229/newbcnu/attachments/WorksTeacher/Panu/20panu.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

[๔๑] คำจันทร์ ร่มเย็น, **ความว้าเหว่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว่ของผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ,** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร), ๒๕๕๐.

[๔๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอส. อาร์. พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘๗๖.

[๔๓] กภ. สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์, กภ. คมศักดิ์ สินสุรินทร์, กภ. มารุต ว่องประเสริฐการ, **การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.prorehab2home.com/th/document/Changes%20in%20the%20ederly.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

การทำงานลดลง จากการเปลี่ยนแปลง ที่กล่าวมาข้างต้น มีความแตกต่างกันตามแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกายผู้สูงอายุนั้นเอง

ลักษณะทางกายภาคศาสตร์และสรีรศาสตร์ผู้สูงอายุ มีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปดังนี้

๑. ระบบกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อจะมีขนาดเล็กลง ก าลังกล้ามเนื้อลดลง ล้าเร็ว และไม่สามารถออกแรงในการ ทำงานได้มาก

๒. ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะมีลักษณะแห้ง บางเหี่ยวย่น ขาดความมันและความยืดหยุ่นทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก หนาวได้ง่าย เนื่องจากไขมันใต้ผิวหนังลดลง พบมีรอยเขียวช้ำเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากเส้นเลือดเปราะ

๓. ผมและขน เส้นผมเปลี่ยนเป็นสีขาวจะสังเกตได้ง่ายในกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึง มีขนาดเล็กลงบาง หลุดร่วงง่าย

๔. ตา สายตายาวเป็นอาการที่พบได้มากในผู้สูงอายุ นอกจากนั้น อาการกระจก ตาขุ่น ต้อกระจก การปรับสายตาช้าลงความไวในการมองภาพลดลงก็มี โอกาสพบได้ในผู้สูงอายุ

๕. หู มักมีอาการสูญเสียความสามารถในการได้ยิน การได้ยินเสียงโทนสูง ลดลง แต่ได้ยินเสียงโทนต่ำชัดกว่าเสียงพูดธรรมดา

๖. ระบบประสาทและสมอง เนื่องจากเซลล์ประสาทมีจำนวนที่ลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ความรู้สึก ช้า การเคลื่อนไหวช้าความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของสมอง กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ผิดปกติไป การทรงตัว แย่ลง มีอาการสั่นตามร่างกาย บางรายอาจมีภาวะหลงลืมได้ง่าย

๗. ระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจมีการอ่อนแรงไขมันเกาะผนังหลอดเลือดหนาขึ้นและทำให้ หลอดเลือดแข็งตัว ความยืดหยุ่นลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตจะสูงขึ้น

๘. ระบบทางเดินหายใจ การทำงานของปอดจะมีประสิทธิภาพลดลง มีอาการเหนื่อยง่ายกล้ามเนื้อ ทรวงอกทำงานได้ลดลง

๙. ระบบทางเดินอาหาร การย่อยการเผาผลาญพลังงาน

๑๐. ระบบทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะจะมีความจุลดลง มีการคั่งค้างปัสสาวะเพิ่มขึ้นหลังการถ่าย ส่งผลทำให้ปัสสาวะบ่อยและอาจมีปัสสาวะราดได้

๒.๕.๕ หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควร คำนึกถึงเพศ วัย และความสามารถของแต่ละบุคคลมีหลักสำคัญดังนี้

๑. ความถี่ (Frequency) พิจารณาความเหมาะสม โดยสัปดาห์แรกให้ร่างกายมีการปรับสภาพ บริหารร่างกายสัปดาห์ละ ๑ - ๒ วัน ต่อสัปดาห์ หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่ม เป็นสัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง ตามสามารถทางร่างกาย

๒. ความหนัก (Intensity) พิจารณาความแตกต่างของสมรรถภาพร่างกาย ไม่หนักเกินไป ทำเท่าที่ร่างกายสามารถปฏิบัติได้ เช่น ฝึกโยคะในวันแรก ๕ ท่า วันที่ ๒ เพิ่มเป็น ๗ ท่า และเพิ่มขึ้นตามความเหมาะสม

๓. ระยะเวลา (Duration) พิจารณาพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ช่วงแรก เน้นเพื่อสุขภาพ ระยะเวลาประมาณ ๒๐ – ๓๐ นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา ตามความเหมาะสม เช่น ฝึกโยคะ วันแรก ๑๕ นาที วันที่ ๒ เพิ่มเป็น ๒๐ นาที เป็นต้น[๔๔]

สรุปได้ว่า จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้นได้มีผู้นิยามความหมายของผู้สูงอายุไว้ดังนี้ The United Nations อ้างถึงใน UNFPA ปีค.ศ. ๒๐๑๒ ได้นิยามผู้สูงอายุว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ในงานวิจัยในครั้งนี้มุ่งเน้นสร้างโปรแกรมเชิงรุก เพื่อรองรับนโยบายภาครัฐ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยมีอายุ ๖๐ - ๗๕ ปี ที่มีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี จากการฝึกบริหารร่างกายของผู้สูงอายุควร คำนึกถึงเพศ วัย และความสามารถของแต่ละบุคคล โดยพิจารณาความถี่ (Frequency) ตามความเหมาะสม โดยกิจกรรมแรกให้ร่างกายมีการปรับสภาพ บริหารร่างกายตามความสามารถทางร่างกาย โดยใช้น้ำหนักตามร่างกายของแต่ละบุคคล ความหนัก (Intensity) พิจารณาความแตกต่างของสมรรถภาพร่างกาย ไม่หนักเกินไป ทำเท่าที่ร่างกายสามารถปฏิบัติได้ โดยกำหนดระยะเวลา (Duration) พิจารณาพฤติกรรม ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรมไว้ ๓ วัน ๒ คืน กระบวนการแบบรู้เพียรรู้พัก ปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นตามความสามารถที่ปรากฎของผู้สูงอายุ ทั้งความถี่ ความหนัก ระยะเวลา ยืดหยุ่นตามความสามารถตามปัจเจกบุคคล ในกรณีที่นำไปฝึกด้วยตัวเองที่บ้าน และมีการกำหนดกระบวนท่าที่มีความหนักระดับปานกลาง สามารถฝึกปฏิบัติร่วมกันได้ โดยใช้การสร้างแรงบันดาลใจจากกระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผู้สูงอายุที่มาฝึกโยคะตามโปรแกรม จะสามารถวัดประเมินผลการปฏิบัติโยคะได้ด้วยตนเอง สามารถเห็นพัฒนาการของตนและของกลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์สร้างแรงบ้นดาลใจ สร้างความตระหนักถึงคุณค่าแห่งความเป็นผู้มีดุลยภาพองค์รวมที่สมดุล สู่ ผู้ให้ความรู้ด้านดุลยภาพองค์รวมที่สมดุล สืบต่อไป

๒.๖ แนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม

๒.๖.๑ ความหมายของชุดฝึกอบรม

การฝึกอบรม (Training) เพื่อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ เกิดความชำนาญรวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจของการฝึกอบรม จึงขอกล่าวถึงความหมายของชุดฝึกอบรมความหมายตามรูปศัพท์ในพจนานุกรมฉบับ

---

[๔๔] วิชัย ดุรงค์วรรณ, **วิทยาศาสตร์การกีฬา,** (กรุงเทพมหานคร, ห้างหุ้นส่วนจำกัดมีเดีย เพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๗ – ๒๐๓.

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ คำว่า “ชุด” หมายถึง ของที่คุมเข้าเป็นสำหรับคนที่เป็นพวกเดียวกัน ลักษณะนามเรียกสิ่งของ หรือ คนที่มีลักษณะเดียวกัน คำว่า “ฝึก” หมายถึง ทำเช่นบอกแสดง หรือ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเป็น หรือ มีความชำนาญ คำว่า “อบรม” หมายถึง แนะนำพร่ำสอนให้ซึมซาบเข้าไปจนติดเป็นนิสัย

ดังนั้นคำว่า “ชุดฝึกอบรม” หมายถึง ชุดกิจกรรม ชุดโปรแกรมเพื่อแนะนำแก่บุคคล หรือ กลุ่มบุคคล เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความชำนาญในเรื่องต่างๆ ตามที่ต้องการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาผู้ฝึกให้มีประสิทธิภาพในเรื่องของชุดฝึกอบรมนั้น

ชุดฝึกอบรม สำหรับการวิจัยครั้ง หมายถึง วิธีการสร้าง หรือ ออกแบบ ชุดฝึกอบรม เพื่อใช้ในการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ ด้วยโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่บูรณาการตามหลักพุทธจิตวิทยากับกระบวนการโยคะ ซึ่งชุดอบรม มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

ศิริพรรณ สายหงส์ และสมประสงค์ วิทยเกียรติ[๔๕] ให้ความหมายของชุดอบรมว่า เป็นสื่อการพัฒนาประเภทหนึ่ง ที่ได้พัฒนาขึ้นตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง เพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม หรือเป็นสื่อสำหรับการศึกษาด้วยตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถใช้ฝึกอบรมให้แก่คนจำนวนมากได้ โดยอาจจัดในรูปเอกสาร สื่อพิมพ์ชุดฝึกอบรมระยะสั้น ชุดฝึกอบรมแบบบทเรียนสำเร็จรูป ชุดฝึกอบรมแบบโมดูล เป็นต้น

อวิกา พรรณโกมุ[๔๖] กล่าวว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง ชุดนวัตกรรมที่ใช้เป็นสื่อหรือเครื่องมือในการพัฒนาสมรรถภาพของผู้เข้าอบรม ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาชุดฝึกอแบรม เป็นเนื้อหาสาระที่สำเร็จรูป มีลักษณะเด่น คือ ผู้เข้ารับการอบรมใช้ศึกษาด้วยตนเอง ง่าย สะดวก และรวดเร็ว

ชูชัย สมิทธิไกร[๔๗] ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า คือ กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติอันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ

---

[๔๕] สายหงส์ และสมประสงค์ วิทยเกียรติ, **การผลิตและการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม.** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,๒๕๓๔), หน้า ๖๖๙ - ๗๖๖.

[๔๖] อวิกา พรรณโกมุท, “การพัฒนาชุดฝึกอบรม เรื่อง การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยใช้แฟ้มสะสมงานสำหรับครูปฐมวัย”, **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,** (กรุงเทพมหานคร : สาขาวิชาศึกศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑.

[๔๗] ชูชัย สมิทธิไกร, **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร =Personnel training in organization**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙.

Buck และ Caple[๔๘] ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า การฝึกอบรม เป็นการวางแผนและพัฒนาระบบในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติให้กับบุคลากร โดยเรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จตามกิจกรร และจุดประสงค์ที่วางไว้ทำให้ได้มาซึ่งผู้ที่มีความสามารถตรงตามความต้องการและเพียงพอต่อภาระงาน

๒.๖.๒ ความสำคัญของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเปรียบเสมือนการฝึกปฏิบัติในการเพิ่มความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และสร้างทัศนคติที่ดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในเรื่องที่ทำการฝึกอบรม โดยความสำคัญของการฝึกอบรม มีดังนี้

การฝึกอบรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยตรง และเป็นเทคนิคที่นิยมทำกัน เพราะการฝึกอบรมก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิดได้ดี เมื่อได้เข้ามารับการฝึกอบรม

การฝึกอบรม เป็นการเสริม เป็นการเสริมสร้างวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ ปัจจุบันโลกมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นและสำคัญที่จะต้องมีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ในวิทยาการและเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาทำให้ดีขึ้นต่อไป

สรุปการฝึกอบรมมีความสำคัญในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์โดยตรง เพื่อก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิด สู่การปฏิบัติให้เป็นนิสัยหลังจากได้รับการฝึกอบรม

๒.๖.๓ ประเภทและส่วนประกอบของชุดการฝึกอบรม

สังเวียนนาคะชุดฝึกอบรม (Training Packages) หรืออีกนัยหนึ่งคือชุดการสอน (Learning Packages) เป็นบทเรียนสำเร็จรูป หมายถึง ระบบการผลิตและการนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับหน่วยวิชาและหัวเรื่องเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นนับว่าเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งจะช่วยขจัดปัญหาในการสอนในการฝึกอบรม[๔๙]

วาสนา ชาวหา[๕๐] แบ่งชุดการเรียนการสอน หรือ ชุดฝึกอบรมเป็น ๓ ประเภท คือ

(๑) ชุดการฝึกอบรมประกอบการบรรยาย

(๒) ชุดฝึกอบรมสำหรับกลุ่มเล็ก

(๓) ชุดฝึกอบรมรายบุคคล

---

[๔๘] Buck, Roger and Jim Caple, **The theory and practice of training 3rd** , (London: Kogan, 1990), p. 13.

[๔๙] สังเวียนนาคะ, **การสร้างชุดฝึกอบรมการบำรุงรักษาเครื่องยนต์แก๊สโซลีนเล็กสำหรับเกษตรกร**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๓๙), หน้า ๙.

[๕๐] วาสนา ชาวหา, **สื่อการเรียนการสอน**, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์[๕๑] ชุดฝึกอบรมประกอบด้วนส่วนสำคัญ ๔ ส่วน ได้แก่

๑. คู่มือสำหรับวิทยากรหรือผู้ใช้ชุดฝึกอบรม

๒. คำสั่งหรือการมอบหมายงานเพื่อกำหนดแนวทางการฝึกอบรม

๓. เนื้อหาสาระสื่อประสบการณ์และกิจกรรมฝึกอบรม

๔. การประเมินผลและการประเมินกระบวนการ

๒.๖.๔ ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม

Nadler[๕๒] กล่าวถึงขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรมว่ามีขั้นตอน ดังนี้

๑) กำหนดความจำเป็นในการฝึกอบรมขององค์กร

๒) กำหนดเฉพาะงานที่ต้องปฏิบัติเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกอบรมที่ดีต่อกลุ่มเป้าหมายชัดเจน และ ตรงประเด็นในการฝึกอบรม

๓) กำหนดความจำเป็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Understanding) ในการปฏิบัติงาน ให้มีทัศนคติ (Attitude) ที่ดีต่องาน

๔) พิจารณาวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมโดยให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยพิจารณา มีการจัดประชุมกลุ่ม หรือ สัมภาษณ์เพื่อความสอดคล้องในเนื้อหาและทฤษฎี

๕) สร้างหลักสูตรการฝึกอบรมผ่านผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการเก็บข้อมูลจากการทดลองทำจริงกับกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

๖) เลือกเทคนิคการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุดจากการอบรม

๗) ดำเนินการฝึกอบรมขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกับกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกไว้ เพื่อใช้ในการฝึกอบรม

๘) การเลือกอุปกรณ์การฝึกอบรมเพื่อตอบคำถามเมื่อฝึกอบรมแล้ว จะต้องสามารถแก้ไขข้อบกพร่อง ปัญหา หรือตอบสนองความต้องการของผู้รับการฝึกอบรมได้

๙) การประเมินผลและติดตามผลการฝึกอบรมและการป้อนกลับระบบการฝึกอบรม

---

[๕๑] ชัยยงค์ พรหมวงศ์, **นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙), หน้า ๔๑-๔๔.

[๕๒] Nadler, L., **Designing Traing Program: The Critical Model,** (Reading, Massachusetts: Addison Wesley, 1982), pp. 11-13.

กริช อัมโภชณ์[๕๓] อาศัยขั้นตอนการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปเป็นแนวทางการสร้างชุดฝึกอบรม มีขั้นตอน ดังนี้

๑) ตั้งจุดมุ่งหมายของชุดฝึกอบรมความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Insight)

๒) วิเคราะห์จุดมุ่งหมาย แรงจูงใจ (Motivation) ทั้งภายในและภายนอก

๓) จัดลำดับเนื้อหา กรอบของเนื้อหา ระยะเวลา และการเลือกวิธีการให้เหมาะกับการเรียนรู้ของกลุ่ม

๔) สร้างแบบทดสอบผ่านผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่า Index of Item – Objective Congruence: IOC)

๕) เลือกสื่อการฝึกอบรม ไม่มีสื่อการสอนใดที่ใช้ได้ดีที่สุดในทุกสถานการณ์ ในการตัดสินใจเลือกใช้สื่อการสอนต้องพิจารณาถึงปัจจัยหลายๆ อย่างร่วมกัน

๖) ทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และการนำไปใช้กับงาน

๒.๖.๕ ผู้นำกิจกรรม

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย[๕๔] กล่าวถึงลักษณะผู้นำกิจกรรมไว้ดังนี้

๑) มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการและการนำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยได้รับการอบรมศึกษาโดยตรงจากหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง

๒) มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานและแสวงหาความรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๓) มีทักษะหรือประสบการณ์ในกิจกรรมมาแล้ว

๔) มีอารมณ์มั่นคงและอารมณ์ขันในบางขณะ

๕) มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

๖) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

๗) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับบุคคลได้ทุกเพศและทุกวัย

๘) มีความเป็นนักประชาธิปไตย รักความยุติธรรม

๙) เป็นผู้ตรงต่อเวลา รับผิดชอบในหน้าที่

๑๐)มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

๑๑)มีจิตวิทยา เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีจิตสำนึกหรือสัญชาตญาณในการป้องกันอุบัติภัย

๑๒)มีความสุภาพทั้งกิริยาและวาจา ตลอดจนการแต่งกายถูกกาลเทศะ

---

[๕๓] กริช อัมโภชณ์, **การสร้างหลักสูตรและโครงการอบรม**, เอกสารประกอบการบรรยายในการฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารการฝึกอบรม, (สำนักฝึกอบรม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

[๕๔] เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, **นันทนาการ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๑-๖๒.

สรุปการฝึกอบรมมีความสำคัญในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์โดยตรง เพื่อก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิด สู่การปฏิบัติให้เป็นนิสัยหลังจากได้รับการฝึกอบรม ดังนั้นคำว่า "ชุดฝึกอบรม" หมายถึง ชุดกิจกรรม ชุดโปรแกรมเพื่อแนะนำแก่บุคคล หรือกลุ่มบุคคล เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความชำนาญในเรื่องต่างๆ ตามที่ต้องการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาผู้ฝึกให้มีประสิทธิภาพในเรื่องของชุดฝึกอบรมนั้น ชุดฝึกอบรม สำหรับการวิจัยครั้ง หมายถึง วิธีการพัฒนาออกแบบ ชุดฝึกอบรม เพื่อใช้ในการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ ด้วยโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่บูรณาการตามหลักพุทธจิตวิทยากับกระบวนการโยคะโดยพัฒนาออกแบบตั้งแต่การวางเป้าประสงค์ให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การออบแบบพัฒนากิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ การพัฒนากระบวนท่าโยคะให้เรียบง่าย สามารถทำเองได้ จำได้ง่ายๆ เห็นประโยชน์ เห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่งเสริมความกล้าหาญในความเพียรพยายามในการฝึกฝน ด้วยใจตั้งมั่นแน่วแน่ ประกอบด้วยปัญญารู้คิดโยนิโสมนสิการ เห็นอริยสัจ สามัญลักษณ์ชัดเจนแจ่มแจ้ง เป็นกัลยาณมิตรให้กันและกัน ร่วมกันสร้างแรงบันดาลใจใฝ่สัมฤทธิ์ผ่านกระบวนการกลุ่ม และรับฟังเสียงสะท้อนความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือ ประสบการณ์เชิงลึก ปรับสัมมาทิฏฐิรายบุคคลผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์อันเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปเนื้อหาในงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยใช้คำสำคัญในการสืบค้น คือ พุทธจิตวิทยา สุขภาพองค์รวม สุขภาวะองค์รวม ผู้สูงอายุ และ แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ งานวิจัยด้านสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุกับกระบวนการโยคะ มีดังนี้

๒.๗.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะ กับ การปรับดุลยภาพ

กริชเพชร นนทโคตร[๕๕] ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๖๐ คน แบ่งสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มทดลองจำนวน ๓๐ คน ฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ไท้จี่และชี่กง จำนวน ๘ สัปดาห์ๆ ละ ๓ วัน

---

[๕๕] กริชเพชร นนทโคตร, "กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์", **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์,** ปีที่ ๑๑ ฉบับพิเศษ (๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙): ๗๐.

รวมทั้งให้ความรู้ เป็นเวลา ๙๐ นาที และ กลุ่มทดลองจำนวน ๓๐ คน เก็บข้อมูล ความจุปอด การทรงตัวแบบออสเนส ความอ่อนตัวและ ความแข็งแรงของขา พบว่า หลังสัปดาห์ ที่ ๔ ทั้งความจุปอด การทรงตัวแบบออสเนส ความอ่อนตัวและ ความแข็งแรงของขา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

และเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง ความจุปอด การทรงตัวแบบออสเนส ความอ่อนตัวและ ความแข็งแรงของขา หลังการฝึกสัปดาห์ที่๘ แตกต่างกับสัปดาห์ที่๓ อย่างมีนัยสำคัญ และ การศึกษาเชิงคุณภาพ การฝึกโยคะ ไท้จี่และชี่กงอย่ามีหลักการและขั้นตอนสามารถเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถทางกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

เชียง เภาชิต และคณะ[๕๖] ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน ๑,๔๔๓ คน โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน ๔๗ คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรม มีขั้นตอน (๑) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตน และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย (๒) การเสนอตัวแบบ (๓) การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ (๔) การอภิปรายกลุ่มและการสรุปผลการออกกำลังกาย และ (๕) การกระตุ้นเตือนด้วยคำพูด ให้กำลังใจ หรือให้รางวัลสำหรับผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อผ่านกิจกรรมแล้วสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การรับรู้ มีความรู้สึก สุขภาพดีขึ้น มีอารมณ์สดชื่น และมีความแจ่มใสมากขึ้น

รศ.ดร. มยุรี ถนอมสุข และคณะ[๕๗] ทำการศึกษาการสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน โดยผู้สูงอายุ ชายและหญิง อายุ ๖๐-๗๕ ปี เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลจันทรุเบกษา อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น ๓๕ คน ใช้ต้นแบบการออกกำลังการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สอนด้วยตนเอง

โดยมีผู้ช่วยวิจัย ๒ คน รวม ๑๒ สัปดาห์ สัปดาห์ละ๓ ครั้ง ครั้งละ ๔๐ นาที พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ ๖ และ ๘ แตกต่างอย่างนัยสำคัญ โดยหลังการทดลองสัปดาห์ที่๘ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด และ เชิงคุณภาพเห็นว่าคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีคว่ามเหมาะสมระดับมากในทุกรายการ

---

[๕๖] เชียง เภาชิต และคณะ, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์”, **สุทธิปริทัศน์,** ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๙๔ (เมษายน – มิถุนายน): ๑๑๓.

[๕๗] รศ.ดร. มยุรี ถนอมสุข และคณะ, “การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน”, **รายงานวิจัย,** (คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๙๔.

จันทร์ดา บุญประเสริฐ และคณะ[๕๘] ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ จำนวน ๕๒ ราย ที่อาศัยอยู่ในตำบลสันทรายงาม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๒๖ คน โดยกลุ่มทดลองให้ออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ ครั้งละ๕๐ นาที สัปดาห์ละ๓ ครั้ง ติดต่อเป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ

จากการศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และ ในกลุ่มทดลองสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะกลุ่มทดลองมากกว่าก่อนออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ

ศรินยา บูรณสรรพสิทธิ์[๕๙] ทำการศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรง และการทรงตัวในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงอายุ ๖๐-๖๙ ปี จำนวน๓๐ คน กลุ่มละเท่าๆ กัน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว จำนวน๘ สัปดาห์ สัปดาห์ละ๓ วัน วันละ ๑ ชั่วโมง โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก พบว่า (๑) ก่อนฝึกทั้งสองกลุ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่แตกต่างกัน (๒) กลุ่มทดลอง หลังฝึกสัปดาห์ที่ ๔ และ สัปดาห์ที่๘ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และ (๓) ในกลุ่มควบคุมหลังฝึกสัปดาห์ที่๔ และ สัปดาห์ที่๘ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่แตกต่างกัน

สาลี่ สุภาภรณ์[๖๐] ทำการศึกษาแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกไอเยนกะโยคะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่ศูนย์สุขภาพในโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕ คน เป็นชาย ๖ คน หญิง ๙ คน โดยฝึกโยคะ ๓๒ ท่า และ การฝึกลมปราณ ๔ แบบ ฝึกสัปดาห์ละครั้ง ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๔ เดือน การเก็บข้อมูลใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ และ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะเพื่อให้มีสุขภาพดี เป็นกิจกรรมที่ฝึกได้สำหรับทุกคน โยคะทำให้ความยืดหยุ่นดีขึ้น เป็นการฝึกสมาธิ ฝึกการ

---

[๕๘] จันทร์ดา บุญประเสริฐ และคณะ, “ผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ”, **Nursing Journal,** Volume 43 Supplement (December 2016): 35-36.

[๕๙] ศรินยา บูรณสรรพสิทธิ์, “ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงและการทรงตัวในผู้สูงอายุ”, **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕), หน้า ก.

[๖๐] สาลี่ สุภาภรณ์, **แนวความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่,** (นครนายก: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒองครักษ์, ๒๕๔๖), หน้า ก.

หายใจ ทำให้การไหลเวียนโลหิตของผู้ฝึกดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง และ ช่วยให้ร่างกายรวมทั้งจิตใจผ่อนคลายเป็นผลให้ความเครียดลดลง

วรวุฒิ ธาราวุฒิ[๖๑] ทำการศึกษาผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีความอ่อนตัว สมาธิ และลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทเพศหญิง จำนวน ๓๐ คน อายุระหว่าง ๒๗-๔๓ ปี โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็น ๒ กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก และกลุ่มทดลองฝึกไอเยนกะโยคะ ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ เวลาการฝึก ๑ ชั่วโมงต่อการฝึก ๑ ครั้ง จำนวน ๘ สัปดาห์ การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณวัดความอ่อนตัวในท่ายืนก้มตัว และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนตัวของลำตัวเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้น และ ระดับความเครียดลดลงมากกว่าก่อนฝึก

เอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ[๖๒] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีผลต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูลสองแบบ คือ ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้มาจากการวัดความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และวัดสัดส่วนของร่างกาย ข้อมูลเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มและการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ผลการศึกษา วัดข้อมูลในเชิงปริมาณ พบว่า ความอดทนและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อวัดโดยวิธีการดันพื้นทำได้ดีขึ้น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อวัดโดยวิธีการซิทอัพทำได้ดีขึ้น ความอ่อนตัวดีขึ้น สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น และ ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าความอ่อนตัว การหายใจ การทรงตัว และ การมีสมาธิ ดีขึ้น

ประภาศิริ วงษ์ชื่น[๖๓] ทำการศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกตันเถียนโยคะที่มีผลต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ โดยมีอายุเฉลี่ยที่ ๖๘.๓ ปี จำนวน ๑๔ คน ฝึกโยคะ ๘ สัปดาห์ๆ ละ ๒ วัน ระยะเวลาการฝึก ๑ ชั่วโมงต่อการฝึก ๑ ครั้ง ประกอบด้วยท่าไท้จี๋ ๒๐ ท่า และโยคะ ๓๐ ท่า การเก็บข้อมูลใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการสังเกต และการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

---

[๖๑] วรวุฒิ ธาราวุฒิ, “ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิและการลดเครียด”, **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗), หน้า ก.

[๖๒] เอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ, “ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ”, **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙), หน้า ก.

[๖๓] ประภาศิริ วงษ์ชื่น, “การศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกตันเถียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง”, **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ก.

ดีเบนนีเดตโต และคณะ[๖๔] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีผลต่อการเดินของผู้สูงอายุ (ดุลยภาพทางกาย) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ๖๒ – ๘๓ ปี จำนวน ๒๓ คน ทำการฝึกโยคะ โดยฝึกโยคะครั้งละ ๙๐ นาที ที่ศูนย์ฝึกโยคะ และสลับการฝึกที่บ้านอย่างน้อยครั้งละ ๒๐ นาที เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ทำการวัดการเดินก่อนและหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า (๑) การเหยียดของข้อสะโพก และระยะการก้าวเดินมีความสะดวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๒) กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกโยคะเพิ่มเติมที่บ้านส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และระยะการก้าวเดินดีขึ้น สรุปได้ว่าการฝึกโยคะสามารถพัฒนาการเหยียดข้อสะโพก (ดุลยภาพทางกาย) และ การก้าวเดินที่ดียิ่งขึ้น

เรย์ และคณะ[๖๕] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย ๒๐-๒๕ ปี จำนวน ๕๔ คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมชาย ๒๑ คน และหญิง ๕ คน จะไม่ได้รับการฝึกในช่วงแรก กับ กลุ่มทดลองชาย ๒๓ คน และ หญิง ๕ คน ที่ได้รับการฝึกตั้งแต่ช่วงแรก (๕ เดือน) และฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา ๑๐ เดือน เก็บข้อมูลดุลภาพทางกาย โดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิกาย การตอบสนองต่อการออกกำลังกายที่ระดับสูงสุดและต่ำกว่าสูงสุด (Maximal and sub maximal exercise) และ ความอ่อนตัว ผลการวิจัยพบว่า (๑) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการออกกำลังกายที่ระดับต่ำกว่าสูงสุด และการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic threshold) และ (๒) ดุลยภาพทางจิตใจ มีพัฒนาการด้านจิตใจของกลุ่มทดลองดีขึ้น ความวิตกกังวล และ ความเครียดลดลง

บาลวิน[๖๖] ทำการศึกษาผลเปรียบเทียบด้านจิตวิทยาและสรีรวิทยาของการฝึกโยคะในกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำกับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจากสถาบัน วาย เอ็ม ซี เอ (YMCA) ให้ทั้งสองกลุ่มออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นทำการทดลองเพิ่มการฝึกโยคะในแต่ละสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ต้องฝึกโยคะ หลังจากนั้นทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ ได้แก่ ชีพจรฟื้นตัว การลดระดับความเครียดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกโยคะมีสภาวะทางอารมณ์พัฒนาดีขึ้น อัตรการเต้นของชีพจรฟื้นตัวเร็วขึ้น ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การฝึกโยคะยังส่งผลดีต่อระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๒.๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

---

[๖๔] Dibennedetto; et al, “Effect of a gentle lyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study”, **Arch Phys Med Rehabil**, 86(9) (2005 Sep):1830-7.

[๖๕] Ray, Us.; et al.,**Effect of yogic exercise on physical and mental health of young fellowship course trainees,** [Online], Source: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz/query.fcgi?CMD= Display &DB=pubmed, 2001 [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

[๖๖] Baldwin, Maria C., **Psychological and physiological Influences of hatha yoga training on health the exercise adults,** (CD-ROM), Available: Dissertation Abstracts, DAI-B 60/04, 1999). P.1031.

คุรุรัตน์ จันลา[๖๗] ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ผลการวิจัยพบว่าการทดลองเป็นไปตามสมมติฐาน สรุปได้ว่า มีความวิตกกังวลลดลง และ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม

สุกัญญา มหัทธนานันท์[๖๘] ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เด็กวับรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สิงห์ ไทยวงษ์[๖๙] ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพินิจ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีสถานภาพพินิจที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีคะแนนยุทธวิธีการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการให้คำปรึกษาสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

วันทนา ถิระพุทธิชัย[๗๐] ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมียนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

---

[๖๗] คุรุรัตน์ จันลา, “ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒), หน้า ก.

[๖๘] สุกัญญา มหัทธนานันท์, “เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๔), หน้า ก.

[๖๙] สิงห์ ไทยวงษ์, “ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพินิจ”, ๒๕๔๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ejournal.su.ac.th/ upload/179.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

[๗๐] วันทนา ถิระพุทธิชัย, “ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี”, ๒๕๔๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.thaithesis.org/ detail.php?id=3082 [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กุลวดี โสวัฒนสกุล[๗๑] ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และพฤติกรรมของนักศึกษาให้เหมาะสมมากขึ้น ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT มีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ๑๐ สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่ามีคะแนนการยอมรับตัวเองสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน[๗๒] ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมที่มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา ๒๕๔๘ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระหว่างรับเคมีบำบัดร่วมกับรังสีรักษา ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และมีระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ส่วนผู้ป่วยกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและมีระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้า ภายหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

---

[๗๑] กุลวดี โสวัฒนสกุล, “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ ๓ และ ๔ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ก.

[๗๒] ฉัตรสุดา แจ่มประโคน, “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙), หน้า ก.

๒.๗.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม

นุชขณา นัยพินิจ[๗๓] ได้ศึกษาเรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยางชนชายบ้านอุเบกขา กรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมีคะแนนความโกรธและการแสดงความโกรธต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนการควบคุมความโกรธและการเห็นคุณค่าตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน และมีคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวโกรธลดลง หลังเข้าโปรแกรม

ครรชิต แสนอุบล[๗๔] ได้ศึกษาเรื่อง "ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา" ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองในช่วงที่ ๑ กลุ่มที่ ๑ ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ และ .๐๕ และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และ .๐๕ ส่วนกลุ่มที่ ๒ ที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองและมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมแต่คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง ๒ กลุ่มไม่ต่างกัน

ศุภลักษณ์ สุพรรณปราการ[๗๕] ได้ศึกษา "การพัฒนาเครื่องวัดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมสำหรับผู้บริหารโรงเรียน" ผลการวิจัยพบว่า

๑) เครื่องมือวัดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมสำหรับผู้บริหารโรงเรียนมี ๒ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบบุคคลเชิงจริยธรรม ได้แก่ ความเสียสละ ความอ่อนโยน เป็นแบบอย่างที่ดี และองค์ประกอบการจัดการเชิงจริยธรรม ได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจ ความสัมพันธเชิงจริยธรรม การดูแลเอาใจใส่

---

[๗๓] นุชขณา นัยพินิจ, "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านอุเบกขา กรุงเทพมหานคร", **วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

[๗๔] ครรชิต แสนอุบล. "ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

[๗๕] ศุภลักษณ์ สุพรรณปราการ, "การพัฒนาเครื่องมือวัดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมสำหรับผู้บริหารโรงเรียน", **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

๒) คุณภาพของเครื่องมือวัดด้านความตรงเชิงโครงสร้าง เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวิจัย พบว่า โมเดลการวิจัยสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

พระราชรัตนมงคล (มนตรี ยางธิสาร)[๗๖] ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของพระสอนศีลธรรมตามโครงการของกระทรวงศึกษาธิการ” ผลการวิจัยพบว่า

(๑) หลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของพระสอนศีลธรรมมีผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องมากกว่า .๐๕ และมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

(๒) ผลการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมพบว่าหลังการฝึกอบรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนทดสอบความรู้เพิ่มมากขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

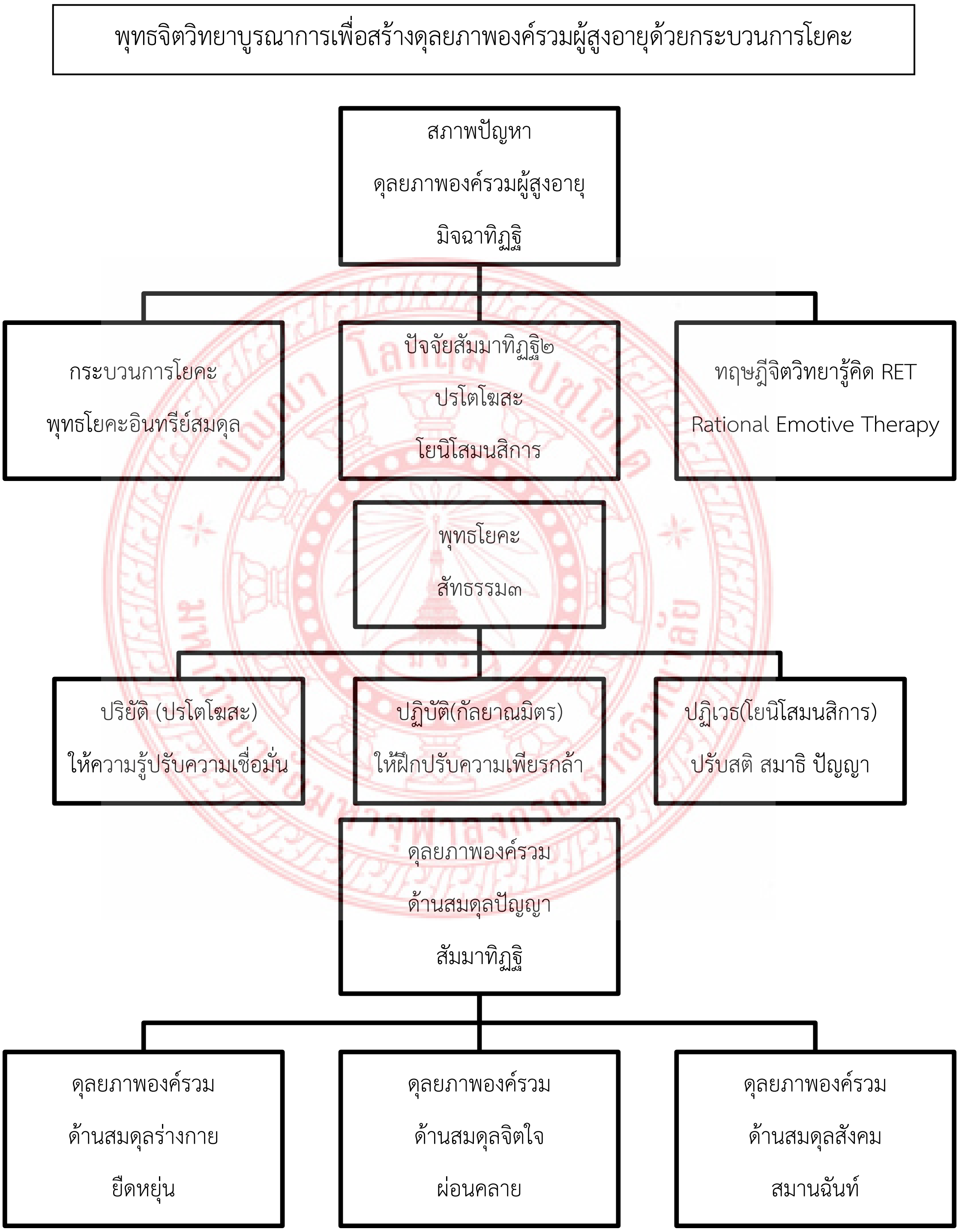
(๓) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อการใช้หลักสูตรฝึกอบรมในระดับมาก

ปญฺญา โลกสฺมึ ปชฺโชโต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มจร

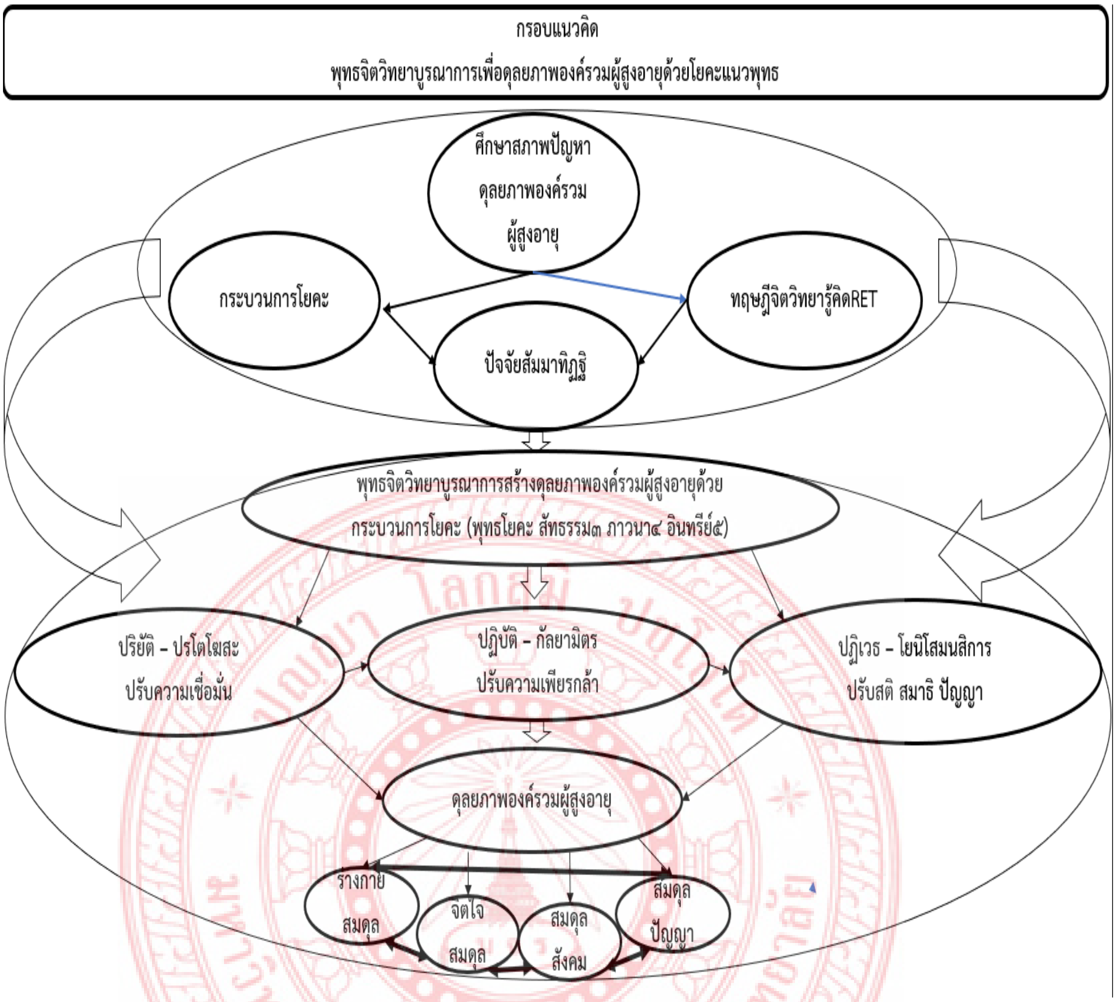
---

[๗๖] พระราชรัตนมงคล (มนตรี ยางธิสาร), “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของพระสอนศีลธรรมตามโครงการของกระทรวงศึกษาธิการ”, **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินรวิโรฒ, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

กรอบเนื้อหาในการวิจัย (Content Framework) และ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้สรุปกรอบเนื้อหาในการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ ๒.๑ กรอบเนื้อหาในการวิจัย (Content Framework)



ภาพที่ ๒.๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

สรุปได้ว่า จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พุทธโยคะเป็นองค์ความรู้เชิงบูรณาการสร้างดุลยภาพชีวิตองค์รวม โดยหลักการออกกำลังกาย ปรับความสมดุล ร่างกาย พิจารณาความยืดหยุ่น หรือ ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความสมดุล คอ บ่า ไหล่ หลัง สะโพก ขา ปรับความสมดุลจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต อัตราการเต้นของชีพจรฟื้นตัวเร็วขึ้น เมื่อมาบูรณาการกับกระบวนการการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (RET Rational Emotive Therapy) ผลการวิจัยพบว่า ความโกรธ ความซึมเศร้า วิตกกังวลลดลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเองได้สูงขึ้น มีความฉลาดในควบคุมอารมณ์ การเข้าใจเหตุผลมากขึ้น และเมื่อทบทวนงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม พบว่า การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมโดยบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการฝึกอบรม พบว่า สมดุลด้านสังคม และสมดุลปัญญามีความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเชิงระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย กระบวนการ และ ผลลัพธ์ (Conceptual System Framework) จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย แนวคิดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

ภาพที่ ๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัยเชิงระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย กระบวนการ และ ผลลัพธ์ (Conceptual System Framework) พุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

จากกรอบแนวคิดการวิจัยในครั้งนี้ อธิบายได้ว่า จากสภาพปัญหาความเสื่อมแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ว่า กระบวนการโยคะที่ใช้ในการโปรแกรมคัดเลือกมาอยู่ในโปรแกรมฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ด้วยท่าโยคะอาสนะยืน เดิน นั่ง นอน รวม ๒๑ ท่า กับการฝึกโยคะปราณายมะ ประกอบหลักพุทธธรรม อันได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ คือ ปรโตโฆสะ-กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ บูรณาการ ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และทฤษฎี RET ซึ่งสามารถอธิบายฐานแนวคิดการบำบัดแบบ Rational Emotive Therapy or REBT Rational Emotive Behavior Therapy การให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผลที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้รูปแบบการวิเคราะห์ ABC Model (A = Activating Event or Experience, B = Belief system, C = Consequence of Emotion or Behavior or both) เป็นรากฐานสนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยให้หลักพุทธนำโยคะอินทรีย์สมดุล ฝึกอบรมตามหลักสัทธรรม๓ ปริยัติให้ความรู้ ปฏิบัติให้ประสบการณ์ ปฏิเวธให้ความเชื่อมั่นสร้างแรงบันดาลใจ ปรับสมดุลอินทรีย์๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ได้มาเป็น โปรแกรมการฝึกอบรมโยคะอินทรีย์สมดุล เป้าหมาย คือ ผลลัพธ์เชิประจักษ์ ดุลยภาพองค์รวม อันประกอบไปด้วย ร่างกายสมดุล จิตใจสมดุล สมดุลสังคม สมดุลปัญญา ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สวัสดี อยู่เย็นเป็นสุข เมื่อร่างกายและจิตใจสมดุล จะเป็นเหตุปัจจัยในการสร้างความสมดุลให้สังคมและปัญญาในลำดับต่อไป เปลี่ยนแปลงจากร่างกายและจิตใจให้สมดุล และแผ่เมตตาไมตรีส่งพลังความเปลี่ยนแปลงสู่สังคมสร้างการเปลี่ยนแปลงความสมดุลแห่งปัญญา โดยให้พุทธจิตวิทยาบูรณาการโยคะศาสตร์ เป็นแก่นและรากฐานในการส่งเสริมดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

บทที่ ๓
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา "พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ" มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย (research methodology) โปรแกรมการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยกึ่งทดลอง

[๑] (quasi experimental research) แผนแบบการทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง (two group pretest-posttest randomized design) การทดลองจะมี ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง (experiment group) กลุ่มหนึ่งจะเป็นกลุ่มควบคุม (control group) ทั้ง ๒ กลุ่มมีการวัดก่อนและวัดหลัง (Campbell and Stanley) ตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองของทั้ง ๒ กลุ่มได้จากการสุ่ม (randomized) กลุ่มทดลองมีการจัดกระทำ กลุ่มควบคุมจะปล่อยไว้ตามธรรมชาติหรือตามปกติ โดยจะทำการฝึกอบรมตามโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง วัดผลก่อนและวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา โดยจัดสภาพการทดลองเป็น ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เป็นการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มจริง (pilot study) เพื่อนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดโปรแกรมกิจกรรมและเครื่องมือวิจัย และครั้งที่ ๒ นำชุดโปรแกรมกิจกรรมไปใช้ปฏิบัติการ (implementation study)กับกลุ่มตัวอย่างจริง พร้อมทั้งมีการติดตามผล แบ่งเป็นขั้นตอนได้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ วิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง และสภาพปัญหา

ศึกษาสภาพปัญหาในการปรับดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ศึกษาแนวคิด กระบวนการโยคะ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาที่นำมาพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพ

---

[๑] ยุทธ ไกรวรรณ์, **การวางแผนการทดลองสำหรับการวิจัย,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๗๒.

องค์รวมผู้สูงอายุ นำข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งปฐมภูมิ (primary sources) และ แหล่งทุติยภูมิ (secondary source) วิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ ตรวจสอบยืนยันข้อมูลสังเคราะห์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ จำนวน ๑๗ คน คัดเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) การแนะนำอ้างอิงปากต่อปากโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้แนะนำ

ขั้นตอนที่ ๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้รวบรวม เรียบเรียบ วิเคราะห์ สังเคราะห์ สกัดแนวคิด และสรุปข้อมูล เพื่อนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ สร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บข้อมูล สร้างแบบวัดประเมินผลก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ประกอบไปด้วย แบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ แบบสังเกตพฤติกรรมดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ และ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ นำมาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ คน ปรับแก้ พัฒนาโปรแกรม นำแบบวัดประเมินไปหาค่าความเชื่อมั่น นำโปรแกรมไปทดลองใช้เพื่อการพัฒนาให้เหมาะสมเที่ยงตรงที่สุด

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ตามกระบวนการสัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (pilot study ครั้งที่๑) ตามกระบวนการ ปริยัติในเนื้อหาตามโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เก็บข้อมูลเพื่อนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข พัฒนา เพื่อนำไปใช้ในการลงพื้นที่ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง (implementation study ครั้งที่ ๒) โดยมีขั้นตอนการทดลองดังนี้

๑. วัดผลก่อนการทดลองทั้ง ๒ กลุ่ม

๒. วัดผลระหว่างการทดลอง ให้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ กับกลุ่มทดลอง เก็บข้อมูลด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม ปล่อยกลุ่มควบคุมไปตามธรรมชาติ

๓. วัดผลหลังการทดลองทั้ง ๒ กลุ่ม และ สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุที่ผ่านการทดลอง ผู้สังเกตการณ์ และผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุที่ผ่านการทดลอง

ขั้นตอนที่ ๔ วัดประเมินติดตามผลการทดลองโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เพื่อนำเสนอต่อไป

ผู้วิจัยประเมินผลโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ และติดตามผลการเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ที่ได้จากขั้นตอนการวัดประเมินผลดังนี้

๑. วัดผลก่อนการทดลองทั้ง ๒ กลุ่ม จำนวน ๓๐ คน หลังจากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มโดยจับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง ๑๕ คน กลุ่มควบคุม ๑๕ คน

๒. วัดผลระหว่างการทดลอง ให้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ กับกลุ่มทดลอง เก็บข้อมูลด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม ปล่อยกลุ่มควบคุมไปตามธรรมชาติ

๓. วัดผลหลังการทดลองทั้ง ๒ กลุ่ม ในระยะติดตามผลหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม ๑ เดือน และ สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุที่ผ่านการทดลอง ผู้สังเกตการณ์ และผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุที่ผ่านการทดลอง

๔. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

๒) วิเคราะห์เปรียบเทียบดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองระหว่างที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ และกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ โดยใช้ ค่าที ๒ กลุ่มอิสระ (t-test independent)

๓) วิเคราะห์เปรียบเทียบดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มย่อยของกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ๑ เดือน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

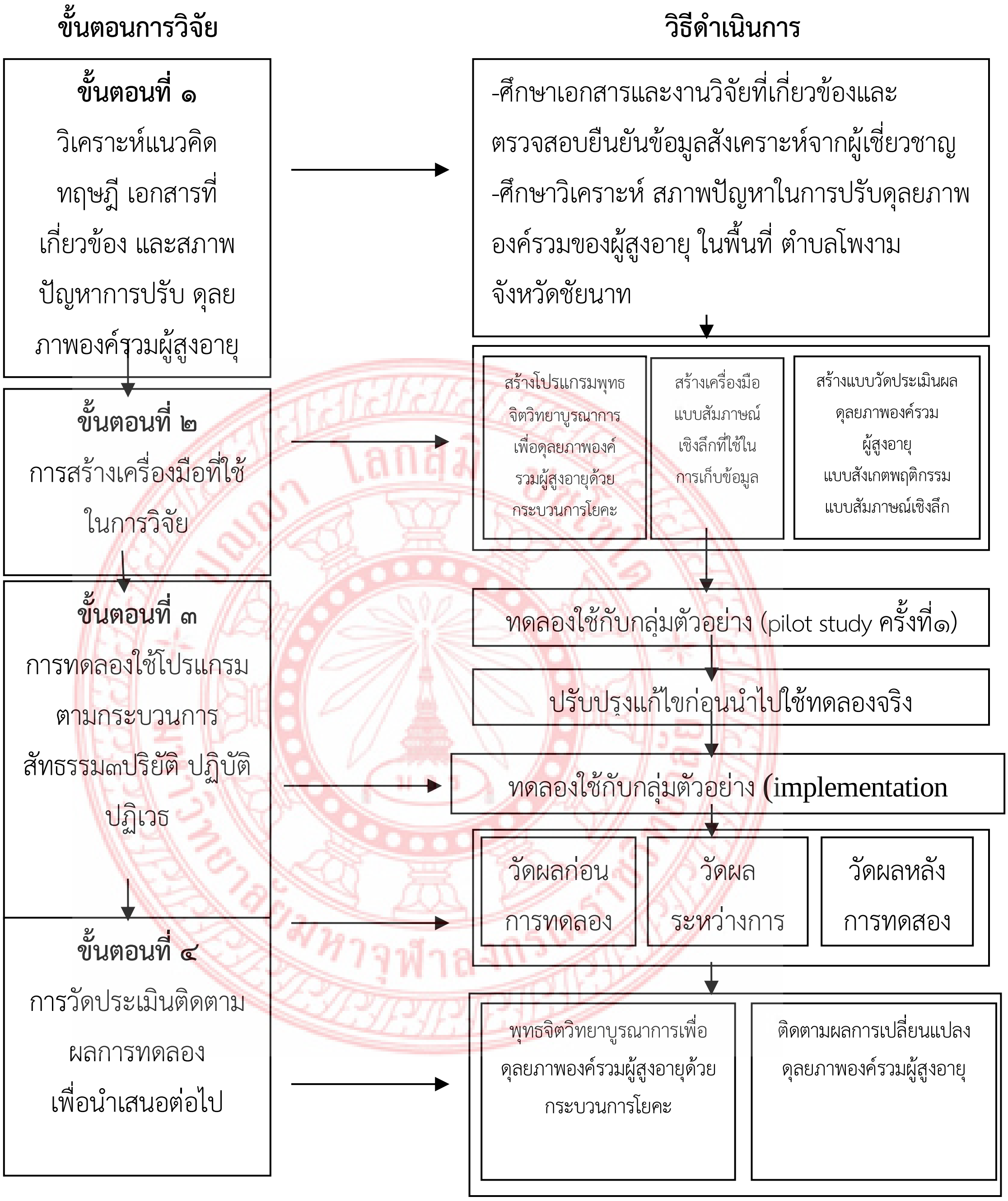
๔) วิเคราะห์เปรียบเทียบดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ทั้งช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ๑ เดือน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

๕. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

๑) รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม

๒) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการยืนยันสามเส้า Tringulation Technic

ขั้นตอนการวิจัยแสดงเป็นกรอบกระบวนการระเบียบวิธีวิจัยได้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๓.๑ กรอบกระบวนการระเบียบวิธีวิจัย พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๓.๒ กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๒.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดูแลตัวเอง มีความสนใจในเรื่องสุขภาพ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโยคะแนวพุทธ ครูโยคะ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านหลัก

พุทธธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาตะวันตก และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๗ คน คัดเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) การแนะนำอ้างอิงปากต่อปากโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้แนะนำ

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชุมชน ในพื้นที่ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท กำหนดกลุ่มตัวอย่าง (sampling group) คือ ผู้สูงอายุในชุมชน ในพื้นที่ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท จำนวน ๓๐ คน (Random Selection) จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม (Random Assignment) คือ กลุ่มทดลอง ๑๕ คน และ กลุ่มควบคุม ๑๕ คน จากนั้นสุ่มกลุ่มที่ใช้โปรแกรมนวัตกรรม (Random Treatment) โดยกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ และ กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกอบรมใดๆ มีการวัดก่อน - หลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยเครื่องมือชุดเดียวกันทั้งสองกลุ่ม

E(R)	Q๑	X	Q๒	Q๓
C(R)	Q๑		Q๒	Q๓

ตารางที่ ๓.๑ แสดงการออกแบบแผนการวิจัยกึ่งการทดลอง

X คือ การใช้โปรแกรมนวัตกรรม หรือ จัดกระทำ (Treatment)

R คือ การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random Assignment)

E คือ กลุ่มทดลอง (Expeimental group)

C คือ กลุ่มควบคุม (Control group)

Q๑ คือ การทดสอบก่อนที่ทำการทดลอง (Pretest)

Q๒ คือ การทดสอบหลังจากที่ทำการทดลอง (Posttest)

Q๓ คือ การทดสอบหลังจากที่ทำการทดลอง ๑ เดือน (Follow up)

สมมติฐานการวิจัย

๑. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมหลังเข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๒. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมหลังเข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๓. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๔. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๖. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านร่างกายและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๗. ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเก็บข้อมูล

๓.๓.๑ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบมีไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ (qualitative interview) ในลักษณะคำสัมภาษณ์แบบปลายเปิด (open - end) ที่ผู้วิจัยต้องทำการจัดเตรียมแบบสัมภาษณ์ชนิดไม่มีโครงสร้าง (structured interview form) ที่อนุญาตให้การตอบสามารถอธิบายขยายความคำตอบได้ และการแกะรอย (tracking) ที่เป็นการติดตามข้อมูลที่ขยายความลึก ผ่านการถามเจาะลึก (probe)ประกอบไปด้วยประเด็นต่าง ๆ ที่ต้องการสัมภาษณ์ให้ชัดเจน สมบูรณ์ไม่คลุมเครือ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๗ ท่าน

๓.๓.๒ แบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ๑ เดือน ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ โรคประจำตัว

ส่วนที่ ๒ แบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามรายข้อ จำนวน ๒๐ ข้อ ใช้วัดดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ๔ ด้าน ได้แก่

๑) ดุลยภาพด้านร่างกาย

๒) ดุลยภาพด้านจิตใจ

๓) ดุลยภาพด้านสังคม

๔) ดุลยภาพด้านปัญญา

การตอบแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุแต่ละข้อให้ผู้ตอบสำรวจความเป็นจริงโดยประเมินตนเองในแต่ละข้อความว่า ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘,๑๐, ๑๒, ๑๔, ๑๖, ๑๘ และ ข้อที่ ๒๐ การให้คะแนน ดังนี้

๕ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมากที่สุด

๔ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมาก

๓ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านเป็นบางครั้ง

๒ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านน้อย

๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ ๗, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๕, ๑๗ และข้อที่ ๑๙ การให้คะแนน ดังนี้

๕ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย

๔ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านน้อย

๓ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านเป็นบางครั้ง

๒ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมาก

๑ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมากที่สุด

๓.๓.๓ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ (Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance By the Yoga Process)

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

๑. ศึกษาค้นคว้า รวบรวมจากเอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมฝึกอบรม ได้แก่ กระบวนการโยคะ กับ การดูแลสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๒. ศึกษาสภาพปัญหา ข้อจำกัดที่ทำให้ไม่สามารถปรับดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุได้

๓. ศึกษากระบวนการจัดกิจกรรมโยคะ โดยผู้วิจัยเข้าไปเป็นผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ขั้นตอนที่ ๒ การจัดทำโครงร่างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๑. ออกแบบโปรแกรมและกำหนดกระบวนการโยคะ เพื่อวัตถุประสงค์ดุลยภาพองค์รวม

๒. กำหนดระยะเวลา รายละเอียดตลอดการฝึกอบรม

๓. กำหนดวิธีวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

โดยการนำโครงร่างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ขั้นตอนที่ ๔ นำไปดำเนินการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

เป็นกระบวนการใส่การกระทำ (treatment) ในขั้นตอนการทดลองโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

โปรแกรมการฝึกอบรมในโครงการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือหนึ่ง ที่ใช้สำหรับการวิจัยกึ่งทดลอง เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะ ผู้วิจัยเลือกใช้ประเด็นการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เป็นแกนในการจัดกิจกรรม เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาสู่ประเด็นที่จะเรียนรู้ ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจความหมายและประเภทของการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะเพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป เริ่มจากกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกิจกรรมเรียบง่าย ปลุกเร้าด้วยความสนุกสนาน สร้างความเบิกบาน นำสู่ความปีติยินดีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าถึงความสงบสุขเย็น ตั้งสมาธิรับฟัง คิดตามด้วยสติระลึกนึกคิดจากประสบการณ์เชิงประจักษ์ เพิ่มความตระหนักรู้ถึงคุณค่า และเข้าใจเหตุผล เข้าใจธรรมชาติไปตามลำดับ

๓.๓.๔ แบบสังเกตพฤติกรรมวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการวัดประเมินผลโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะในระหว่างการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม เก็บข้อมูลโดยผู้สังเกตการณ์แบบส่วนร่วมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ บันทึกข้อมูลระหว่างการทดลอง

๓.๓.๕ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการวัดประเมินผลโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) เป็นการสัมภาษณ์เชิงปริมาณ (quantitative interview) ในลักษณะคำสัมภาษณ์แบบปลายเปิด (open - end) ที่ผู้วิจัยต้อง

ทำการจัดเตรียมแบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงร่าง (structured interview form) ที่ประกอบไปด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ที่ต้องการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า กำหนดคำตอบที่ง่ายและสั้นกระชับ ตรงเป้า เข้าประเด็น

๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔.๑ การสร้างแบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง ศึกษาทบทวนวรรณกรรม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการโยคะ ผ่านกระบวนการ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปข้อค้นพบมาสกัดเป็นข้อคำถาม

๓.๔.๒ การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ศึกษาทบทวนวรรณกรรม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการโยคะ ผ่านกระบวนการ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปข้อค้นพบมาสร้างเป็นโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๓.๔.๓ การสร้างแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ศึกษาทบทวนวรรณกรรม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการโยคะ ผ่านกระบวนการ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปข้อค้นพบมาสร้างแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการทดสอบก่อนและหลังทดลอง

๓.๔.๔ การสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ศึกษาทบทวนวรรณกรรม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการโยคะ ผ่านกระบวนการ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปข้อค้นพบมาสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๓.๔.๕ การสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเพื่อใช้ในการวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ศึกษาทบทวนวรรณกรรม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการโยคะ ผ่านกระบวนการ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปข้อค้นพบมาสกัดเป็นข้อคำถาม

๓.๕ การหาคุณภาพเครื่องมือ

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ในการเก็บข้อมูลต้องมีความมั่นใจว่าเครื่องมือนั้นใช้ได้อย่างมีคุณภาพ ต้องผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงส่วนตรงหน้า (face validity) หมายถึง ความเที่ยงตรงที่ได้จากการสอบถามกลุ่มเป้าหมาย ว่าเครื่องมือที่สร้างขึ้นเป็นการวัดในสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ สอดคล้องกับบริบทและความรู้สึกนึกคิดของกลุ่มเป้าหมายที่จะศึกษาหรือไม่

โดยผู้วิจัยต้องนำเครื่องมือไปดำเนินการตรวจสอบให้ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตรงประเด็น (content validity) หมายถึง เนื้อหาของข้อความในมาตรวัดนั้นสอดคล้องครอบคลุมในสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยให้นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโดยมีหลัก คือ ข้อความต้องตรงประเด็น คำถามต้องมีเนื้อความแยกจากกัน และไม่นำเนื้อหาอย่างเดียวกันมาสร้างเป็นคำถามทางบวกหนึ่งข้อและทางลบหนึ่งข้อ พิจารณาภาพรวมของคำถามทุกข้อจะต้องมีเนื้อหาสาระครอบคลุมประเด็นที่ต้องการวัด โดยดูว่าตัวชี้วัดทั้งหมดมีเนื้อหาครอบคลุมทุกตัวแปรหรือไม่ ซึ่งในทางปฏิบัติจะนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบแก้ไขก่อนการนำไปดำเนินการ การพัฒนาคุณภาพของเครื่องมือ (แบบวัดประเมินผล)

จากนั้นนำไปตรวจสอบคำถามในแต่ละข้อว่าตรงกับวัตถุประสงค์หรือนิยามปฏิบัติการหรือไม่ ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ต้องให้ได้ค่าความสอดคล้อง (index of item objective congruence IOC) แต่ละข้อคำถามต้อง ได้มากกว่า ๐.๕๐ ทั้งฉบับต้องได้มากกว่า หรือเท่ากับ ๐.๘๓ เมื่อได้คุณภาพเครื่องมือตามที่กำหนด นำไปทดสอบกับประชากรที่มิใช่กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยจำนวน ๓๐ ราย เป็นเหตุผลทางสถิติที่ต้อง ๓๐ รายเป็นอย่างน้อยในการหาความความเชื่อมั่น (reliability) เนื่องจากในทางสถิติเชื่อว่าจำนวนข้อมูลดังกล่าวตามหลักการทางสถิติ การกระจายข้อมูลมีแนวโน้มเป็นแบบปกติ (normal curve) กล่าวคือ นำเครื่องมือเดียวกันนี้ไปสอบถามต่างคนกัน หรือถามซ้ำ ผลที่ได้ต้องเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน

ดังนั้น การทดสอบความเชื่อมั่น หมายถึง การที่นำเครื่องมือวัดชนิดเดิมไปทำการทดสอบซ้ำกับสิ่งเดียวกันแล้วได้ผลเช่นเดิมเสมอ ไม่ว่าจะดำเนินการกี่ครั้งก็ตาม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคงเส้นคงวาของเครื่องมือที่ใช้วัด โดยปกติแล้วเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงก็มักจะมีความน่าเชื่อถือด้วยโดยต้องมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นตั้งแต่ ๐.๗๐ ขึ้นไป การจะหาคุณภาพเครื่องมือจะต้องมีการดำเนินการดังนี้

๓.๕.๑ การหาคุณภาพเครื่องมือโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ (pilot study)

นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะไปทำการทดลองครั้งที่ ๑ (pilot study) เพื่อประมวลหาคุณภาพ พัฒนาปรับปรุงให้ตอบวัตถุประสงค์นิยามปฏิบัติการ และขอบเขตเนื้อหาการวิจัย เพื่อให้ได้โปรแกรมที่จะนำไปใช้ในการทดลองจริง (implementation study)

๓.๕.๒ การหาคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๑) นำเครื่องมือตรวจสอบค่า face validity and content Validity โดยต้องผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ๕ ท่าน และพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำให้เรียบร้อย

๒) นำเครื่องมือที่ได้มีการแก้ไขปรับปรุงตามที่ที่ปรึกษาแนะนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องที่วิจัยเป็นอย่างดี จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบคำถามของแบบสอบถามในแต่ละข้อว่าตรงกับวัตถุประสงค์ นิยามปฏิบัติการ ขอบเขตการวิจัย ถ้าผลออกมา ๒ ใน ๓ ท่าน หรือมีค่า Item-objective congruence index IOC มากกว่า ๐.๕๐ แสดงว่าคำถามในเครื่องมือนั้นตรงกับวัตถุประสงค์หรือนิยามปฏิบัติการ และขอบเขตการวิจัย วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยกำหนดคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้ความคิดเห็นต่อคำถามดังนี้

สูตร IOC = ∑R / N

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

R แทน คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อคำถามแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

+๑ หมายถึง คำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

-๑ หมายถึง คำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

๐ หมายถึง คำถามนั้นไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ค่า IOC มากกว่า ๐.๕๐ หมายถึงว่า คำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยสามารถนำไปใช้สอบถามได้

ค่า IOC น้อยกว่า ๐.๕๐ หมายถึงว่า คำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยยังไม่สามารถนำไปใช้สอบถามได้

กรณีที่คำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จะต้องปรับแก้ไข แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกา ตรวจสอบ ในทางปฏิบัติจะปรับแก้ไขเฉพาะข้อที่มีค่า IOC ต่ำกว่า ๐.๕๐

ความสอดคล้อง IOC รายข้อมากกว่า ๐.๕๐ แสดงว่าใช้ได้ และเครื่องมือทั้งฉบับมีค่า IOC เท่ากับ ๐.๘๓ หากคำถามข้อใดได้ค่า IOC รวมหรือรายข้อต่ำกว่า ๐.๕๐ ต้องแก้ไขข้อนั้นให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือนิยามศัพท์ปฏิบัติการให้ได้ค่า IOC มากกว่า ๐.๕๐ จึงจะใช้ได้

๓) นำเครื่องมือไปทดลองความเชื่อมั่น คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบัคโดยต้องมีค่าตั้งแต่ ๐.๗๐ ขึ้นไป นำเครื่องมือที่ได้ค่า IOC มากกว่า ๐.๕๐ไปทดลองกับประชากรที่มิใช่กลุ่มตัวอย่าง

จำนวนอย่าง ๓๐ คน เป็นเหตุผลทางสถิติที่ต้อง ๓๐ คน เป็นอย่างน้อยในการหาความเชื่อมั่น (reliability) เนื่องจากในทางสถิติเชื่อว่าจำนวนข้อมูลดังกล่าวตามหลักการทางสถิติ การกระจายข้อมูลมีแนวโนม้เป็นแบบปกติ (normal curve) กล่าวคือ การนำเครื่องมือเดียวกันนี้ไปสอบถามต่างคนกัน หรือ ถามซ้ำ ผลที่ได้ต้องเหมือนหรือใกล้เคียงกัน

โดยการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (cronbach) เพื่อให้เกิดความแม่นยำจึงแปลงเป็นช่วงค่า ทำให้สามารถคำนวณค่าเฉลี่ยและช่วงค่าได้เมื่อได้ข้อมูลจากกลุ่มที่มิใช่ตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย ๓๐ คน ๐.นำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น วิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบัคโดยต้องมีค่า α ตั้งแต่ ๐.๙๕ ถือว่ามีความเที่ยง เครื่องมือชุดนั้น จึงถือว่ามีความเชื่อมั่นสูง

๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (primary sources) และ แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (secondary source) ศึกษาค้นคว้าจากการทบทวนวรรณกรรม ส่วนข้อมูลปฐมภูมินั้นผู้วิจัยลงพื้นที่ภาคสนาม โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โปรแกรมและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบผสานวิธี (Mixed methods research)[๒] ระหว่าง วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) กับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และนำมาสรุปผลการวิจัย

โดยใช้ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อนำมาขยายผลข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quantitative method to extend qualitative results) เพื่อสนับสนุนข้อมูลการวิจัยให้มีคุณภาพมากสูงสุด สามารถที่จะช่วยปิดช่องว่างการวิจัยที่อาจจะไม่สามารถหาข้อมูลได้ครบ หากใช้วิธีการเดียว ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น ๔ ระยะ

ระยะที่ ๑ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิ จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ กระบวนการโยคะ

ระยะที่ ๒ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิ จากการลงพื้นที่ภาคสนาม สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๗ คน ประกอบไปด้วย ผู้สูงอายุ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกระบวนการโยคะ โดยใช้วิธีเลือก

---

[๒] รัตนะ บัวสนธ์, **วิธีการเชิงผสมผสานสำหรับการวิจัยและประเมิน,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๘.

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่น่าเชื่อถือมีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่อง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เพื่อตอบข้อคำถามในประเด็นปัญหาการวิจัย แบบ Snowball Technique เหตุผลทางวิชาการในการกำหนดขอบเขตพื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิด้านกระบวนการโยคะที่โรงเรียนบางกอกโยคะ และ สวนวชิรเบญจทัศ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ หรือ สวนโมกข์ กรุงเทพมหานคร อันเป็นแหล่งรวมผู้รู้และผู้ใคร่รู้แสวงหาดุลยภาพองค์รวม นำข้อมูลที่ได้มาสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ และใช้ในการสร้างแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ แบบสังเกตพฤติกรรม และประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกที่จะใช้วัดผลการเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ในช่วงติดตามผลหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกก่อนการสร้างโปรแกรมและแบบวัด จำนวน ๑๗ คน

๑) ทำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์และแนะนำตัวผู้วิจัยถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องล่วงหน้าเพื่อทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่

๒) ลงพื้นที่และเก็บข้อมูล ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓) ทำการถอดเนื้อหาจากอุปกรณ์บันทึกเสียง จัดหมวดหมู่ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อนำเสนอข้อค้นพบต่อไป

๔) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมและแบบวัดต่อไป

ระยะที่ ๓ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บข้อมูลจากการวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองผู้วิจัยสร้างแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ แต่ละข้อมี Scale ให้เลือกตอบ ๕ ระดับ คือ จากเห็นด้วยจริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด โดยใช้ความน่าจะเป็น (probability sampling) แจกแบบสอบถามโดยการสุ่มอย่างง่าย (random sampling) เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (descriptive statistics) (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)ในการวัดผลก่อนการทดลอง และมีการวัดผลหลังการทดลอง นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติอ้างอิง (inferential statistics) เปรียบเทียบข้อมูล เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ด้วยสถิติ T-test และ One-Way ANOVA

ระยะที่ ๔ เก็บข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม และ การสัมภาษณ์เชิงลึก สนทนาสะท้อนความคิดบอกเล่าประสบการณ์วัดประเมินผลลัพธ์จากการติดตามผลดุลยภาพองค์รวม เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่จะนำมาอภิปรายผลเตรียมดำเนินการนำเสนอโปรแกรมต่อไป โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนี้

๑) ให้ทำการวัดแบบประเมินผลก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

๒) ตรวจสอบ คัดเลือกและแยกข้อมูลที่มีความถูกต้องสมบูรณ์ควบถ้วนอย่างรอบคอบ

๓) ผู้วิจัยทำการเตรียมข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบ จัดหมวดหมู่ง่ายต่อการใช้งาน และสะดวกต่อการวิเคราะห์เพื่อป้อนข้อมูลเข้าสู่โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (statistic package for the social science) ลงรหัสข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์

๔) วิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

๕) สรุปข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เพื่อนำไปจัดหมวดหมู่สำหรับนำเสนอข้อค้นพบต่อไป

๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๗.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการยืนยันสามเส้า Triangulation Technic วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้อง ความเสมอกันของข้อมูลทั้ง ๓ มิติ ได้แก่ มิติผู้เชี่ยวชาญ มิติผู้ใกล้ชิด มิติผู้สูงอายุ จากแบบวัดประเมิน แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย ๖'s Cs[๓] :

๑. มโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) คือ การสกัดวิเคราะห์แนวความคิด

๒. สาระสำคัญแต่ละประเด็น (Content) คือ การสร้างเนื้อหาจากการวิเคราะห์คำสำคัญ

๓. การวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา (Classification) คือ การวิเคราะห์แยกแยะคัดสรรข้อมูล

๔. การจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Category) คือ การสังเคราะห์ควบรวมข้อมูลให้เป็นระเบียบ

๕. การจัดระบบความคิด (Conceptualization) คือ การสังเคราะห์ภาพรวมชัดเจน

๖. การสื่อความหมาย(Communication) คือ การสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อการสื่อสาร

๓.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ แบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ แบบสอบถามที่ใช้วัดก่อนทดลองและวัดหลังทดลองใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ๑) ร้อยละ (percentage) ๒) ค่าเฉลี่ย (mean) ๓) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติอ้างอิงเพื่อการทดสอบสมมุติฐาน (inferential statistics) T-test และ One-Way ANOVA

---

[๓] นอ.ดร.นภัทร์ แก้วนาค นักวิจัยแห่งชาติ, **เอกสารประกอบการสอนหลักสูตรปริญญาเอกสาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ Qualitative Data Analysis Technic : QDAT,** (ดุษฎีบัณฑิต : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๕), หน้า ๖.

บทที่ ๔
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

วิธีดำเนินการวิจัย (research methodology) โปรแกรมการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยกึ่งทดลอง[๑] (quasi experimental research) แผนแบบการทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง (two group pretest-posttest randomized design)

การทดลองจะมี ๒ กลุ่ม โดยมีสมมติฐานการวิจัย ๑) ผู้สูงอายุ ที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีระดับดุลยภาพองค์รวมหลังเข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ๒) ผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีระดับดุลยภาพองค์รวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยหลักการยืนยันสามเส้า (Triangulation Technic) โดย วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความสอดคล้อง ควรามเสมอกันของข้อมูล ร่วมกับกระบวนการ ๖ Cs และการวิเคราะห์เชิงปริมาณด้วย สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ๑) ร้อยละ (percentage) ๒) ค่าเฉลี่ย (mean) ๓) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และการทดสอบสมมุติฐานด้วย สถิติอ้างอิง (inferential statistics) One-Way ANOVA ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น ๓ ส่วน แบ่งตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๔.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด ผู้วิจัยได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากการเข้าไปร่วมเป็นผู้สังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participation Observetion)

---

[๑] ยุทธ ไกรวรรณ์, **การวางแผนการทดลองสำหรับการวิจัย,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๗๒.

และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการโยคะ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทฤษฎีจิตวิทยา จำนวน ๑๗ คน เพื่อเจาะลึกกระบวนการโยคะ นำมาใช้ในการสร้างแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุและโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ สรุป ผลการศึกษาได้ ดังนี้

๑) สภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเสื่อมสมรรถนทางกาย กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDS) โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม มีภาวะซึมเศร้า มีปัญหาความขัดแย้งในสังคม ขาดความเข้าใจที่มีเหตุผล ในการดำเนินชีวิตให้สมดุล

๒) หลักพุทธธรรม ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์แปด มุ่งเน้นที่ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ คือ ปรโตโฆสะ (กัลยาณมิตร) และ โยนิโสมนสิการ คิดแบบอริยสัจเห็นสามัญลักษณ์กับ แบบคุณ โทษ ทางออก สร้างบันดาลใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง นำสัทธรรม๓ สร้างกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ มุ่งปรับอินทรีย์สมดุล๕สร้างโปรแกรมโยคะ

๓) ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด บูรณาการ การให้คำปรึกษา RET Theory : ABC Model พัฒนาตามโปรแกรมที่ออกแบบไว้

๔) แนวคิดกระบวนการโยคะ เน้น กระบวนการโยคะวิถีพุทธ

๔.๒ เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะนี้ มีขั้นตอนดังนี้

๔.๒.๑ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ ศึกษาหลักพุทธธรรม แนวคิดทฤษฎี เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๔.๒.๒ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อสร้างแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ และ ชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๔.๒.๓ นำแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ และ ชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะเข้ากระบวนการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

สรุปผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเข้าเป็นผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
มีโปรแกรมที่หลากหลาย ดังนี้

๑. กิจกรรมโยคะภาวนา โดยครูผู้สำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดกิจกรรมทุกวันเสาร์แรกต้นเดือน ช่วงเช้า ประมาณ ๓ ชั่วโมง รับไม่เกิน ๓๐ คน

๒. กิจกรรมธรรมชาติบำบัด “ธรรมชาติบำบัดเพื่อชีวิตเป็นสุข” โยคะสมาธิ คือ หนึ่งกิจกรรมธรรมชาติบำบัดที่นำมาใช้ในการทำความเพียรในการปรับวิถีชีวิตและความเคยชินเก่าๆ เพื่อการมีชีวิตใหม่ที่สมดุลแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะการเยียวยาตนเอง ความเป็นอยู่ให้เกิดความสมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ ด้วยปัญญา ด้วยจิตสำนึก ในการสังเกตตัวเองและเปิดโอกาสให้ร่างกายได้เยียวยาตัวเอง ด้วยการเริ่มต้นจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัว คือ การบริโภคอาหารสดสะอาด และมีพลังชีวิต หมั่นบริหารร่างกายด้วยการฝึกโยคะ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ และจัดปรับอากัปกิริยาให้เหมาะสม สมดุล ที่สำคัญ บริกรรมนำจิตตนให้ตระหนักรู้และเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองว่า ร่างกายของเราเป็นหมอที่เก่งที่สุด

๓. กิจกรรมโยคะวิถีพุทธ ปราณายามะในสวนธรรม เป็นการทำความเข้าใจภาพรวมถึงความแตกต่างระหว่างลมหายใจปกติกับการควบคุมลมหายใจ โดยศึกษาผ่านมุมมองของโยคะในการควบคุมลมหายใจ ควบคุมได้แค่ไหน ควบคุมไปเพื่ออะไร และควบคุมได้อย่างไร เพื่อสามารถนำปราณายามะมาเกื้อกูลต่อการปฏิบัติภาวนา เพราะเมื่อมีการฝึกปราณของตนเองจนเกิดความมั่นใจ จะสามารถพัฒนาการฝึกโยคะ ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ตามตำราดั้งเดิมซึ่งหมายถึงความลุ่มลึกนิ่งแน่นแน่วถึงระดับสมาธิ

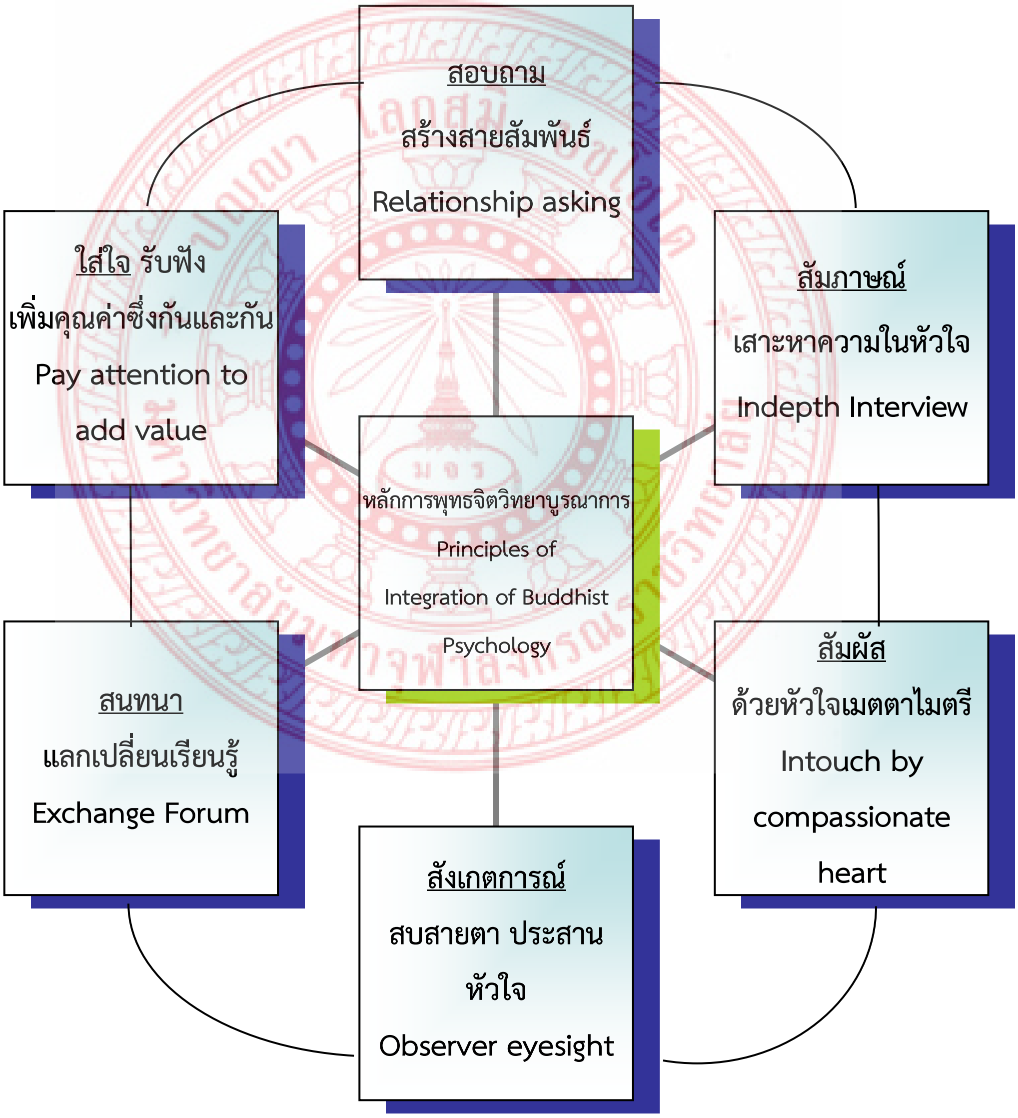
๔. โยคะในสวนธรรม เป็นการแนะนำหลักการภาคทฤษฎี และฝึกท่าโยคะพื้นฐานภาคปฏิบัติ

๕. หลักสูตร โยคะ-สติ-บำบัด วัตถุประสงค์หลักสูตร เพื่อปรับสมดุลร่างกาย แก่ผู้มีปัญหาเข่าเสื่อม ปวดเอว ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ไหล่ติด ปวดคอ ปวดหัว นิ้วล็อคและร่างกายมีปัญหาต่างๆ (ส่วนมาเป็นอาการไม่สมดุลของผู้สูงอายุ) วัน เวลาจัดกิจกรรม จัดขึ้นทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

สรุปได้ว่า กระบวนการโยคะ ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม ประกอบได้ด้วยกิจกรรมกระบวนการ การฝึกอบรมผ่านกระบวนการกลุ่มหรือเดี่ยว ในการทำความเพียรกำจัดการปรุงแต่งจิต การสลัดคืนเคารพธรรมชาติ รู้จักปลดปล่อยวางลง ปลงได้ เป้าหมายเพื่อให้ถึงสมาธิ เกิดจิตที่นุ่มนวลควรแก่งาน พัฒนามรรคาปรับดุลยภาพองค์รวม บูรณาการ โยคะอาสนะ ผสานการควบคุมปราณายมะ ฝึกปฏิบัติกระบวนการหายใจแบบโยคี หายใจต่างระดับ อาสนะยืดเหยียดโน้มเอียงบิดเอน ก้มแอ่น ย่อยันยืดหยุ่น ในท่านั่ง ท่ายืน ท่าก้าวย่าง ท่านอนคว่ำนอนหงายนอนตะแคง จะมีชื่อเรียกว่า กระบวนการโยคะแตกต่างกันไปตามเป้าหมาย ท่วงท่า และหลักการ โปรแกรมที่วิจัยเล่มนี้ได้พัฒนาบูรณาการกระบวนการโยคะ ได้จากการประยุกต์ท่วงท่าแห่ง หฐโยคะ สุริยนมัสการ จันทรานมัสการ หยินโยคะ โยคะบำบัดโรค ออกมาเป็นโปรแกรมโยคะปรับสมดุลส่วนต่างๆ ของร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุ

๔.๓ เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มุ่งเน้นการพัฒนาและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยผ่านกระบวนการทางวิชาการ ตามระเบียบวิธีวิจัย ตั้งแต่การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งการร่วมสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้น ผู้วิจัยได้นำวิเคราะห์ข้อมูงเพื่อการพัฒนาโปรแกรม ตรวจหาคุณภาพเครื่องมือตามระเบียบวิธีวิจัยที่วางแผนไว้ในบทที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ สามารถสรุปได้ว่า หลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ประกอบไปด้วย ๖ ส. ได้แก่ การสอบถาม การสัมภาษณ์ การสัมผัส การสังเกต การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการใส่ใจรับฟัง ตามภาพที่ ๔.๑ ต่อไปนี้



ภาพที่ ๔.๑ หลักการพุทธจิตวิทยาบูรณาการ Principles of Integration of Buddhist Psychology [๒]

---

๒ ที่มาจากผู้วิจัย

โปรแกรมพุทธโยคะอินทรีย์สมดุล ๓ วัน ๒ คืน ๑๑ กิจกรรม ๒๑ กระบวนท่า ประกอบด้วยแนวคิด "เรียนรู้สนุก ทำง่าย จำได้ ได้ประโยชน์ทันทีที่ปฏิบัติ เห็นผลเชิงประจักษ์พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง" โดยหลักพุทธธรรมมัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘ ธรรมะแห่งดุลยภาพแนวพุทธ ร่วมกับหลักพุทธธรรมอันเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ (กัลยาณมิตร) ผสาน ทฤษฎีจิตวิทยา RET ผ่านกระบวนการสัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ๕

ปรับระบบความเชื่อ Believe system สอดคล้องกับการประกอบโยคาวจร การทำความเพียรด้วยปัญญาระดับโลกียะแห่งองค์สัมมาทิฏฐิ องค์แรกในมรรคมีองค์ ๘ ด้านปัญญาในไตรสิกขา มุ่งเน้นการปรับทัศนคติความเชื่อ ความคิด ความเห็น ผ่านการรับฟังปรโตโฆสะที่ดีที่มีคุณสมบัติกัลยาณมิตร๗ ด้วยหลักธรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการตามหลักเหตุและผลวิธีคิดแบบอริยสัจ เพื่อการแก้ไขปัญหา ที่ผู้วิจัยค้นคว้าศึกษากระบวนการโยคะที่เป็นเหตุปัจจัยนำไปสู่ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ซึ่งมีกิจกรรมอินทรีย์สมดุล ๕ กิจกรรม คือ

๑) ปรับความเชื่อมั่น ตระหนักรู้ (สัมมาทิฏฐิ)ปรับทัศนคติ ผ่านโปรแกรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สลับบทบาทกันสดับธรรมจากปรโตโฆสะที่ดีที่มีคุณสมบัติกัลยาณมิตร๗ ร่วมระดมความคิดโยนิโสมนสิการด้วยวิธีคิดแบบอริยสัจ คิดวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ส่งเสริมความเชื่อมั่นสร้างสรรค์ความศรัทธา เป้าหมายเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพที่เกิดจากการฝึกอบรมด้วย โพธิสัทธา

๒) ปรับความเพียรกล้า ฝึกฝนการปรับระบบความเชื่อเปลี่ยนวิธีคิด (สัมมาสังกัปปะ) สร้างความเข้าใจดุลยภาพองค์รวมเพื่อเพิ่มพลัง "โยคาวจร" ทำความเพียรใช้ความพยายาม (สัมมาวายามะ) เพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๓) ปรับสติ ฝึกเจริญสติสัมปชัญญะ ปิดวาจา สวมบทบาทผู้สังเกตการณ์ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ โดยสังเกตพฤติกรรมภายในจิต สังเกตอิริยาบถภายนอกผ่านร่างกายของตัวเอง (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) เรียนรู้หลักการฝึกฝนปฏิบัติหายใจเข้าลึก หายใจออกยาวช้าละเอียดเบาผ่อนคลายสดชื่นเบิกบาน ด้วยการควบคุมลมหายใจด้วยปราณายามะและการปรับอิริยาบถ๔ ผ่านท่าอาสนะเพื่อเจริญสัมมาสติสัมปชัญญะในกระบวนการโยคะ

๔) ปรับสมาธิ ฝึกสัมมาสมาธิเคลื่อนไหวกายใจผสานลมหายใจเข้าลึกออกยาวเนิบช้าละเอียดเบาตลอดต่อเนื่องด้วยกระบวนการโยคะ

๕) ปรับตัวทางปัญญา สนทนาล้อมวงร่วมกันสะท้อนความคิดแสดงความเห็นแบ่งปันประสบการณ์ การหยั่งรู้ แสงแห่งปัญญาด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะในบทบาทผู้สังเกตการณ์ภายในตนเอง และผู้สังเกตการณ์สะท้อนให้กับเพื่อนร่วมทาง อภิปรายผลลัพธ์ (ปฏิเวธ) จากปรากฏการณ์ในแต่ละกิจกรรม (สัมมาสติ)

ปัจจัยแห่งความสำเร็จโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์ผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ผู้จัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญสรุปการวิเคราะห์เหตุปัจจัยได้ดังนี้

๑. ครูกระบวนกรมีความเป็นกัลยาณมิตร มีทักษะทางด้านพุทธจิตวิทยาบูรณาการ สามารถสร้างความประทับใจแรกพบ ละลายพฤติกรรมด้วยเวลาอันรวดเร็ว

๒. กระบวนการมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สนุกสนาน สร้างความเบิกบานไปพร้อมกับการดึงดูดความสนใจกลับคืนสู่ความสงบเย็น ปลุกจิตสำนึก ผู้นำต้นแบบจิตอาสาแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๓. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความศรัทธาต่อครูกระบวนกร ตั้งใจฟัง ตั้งใจทำ ตั้งใจฝึก ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย การให้ข้อมูลสามารถเปิดใจรับความรู้ได้เต็มที่ คิดตามอย่างเป็นระบบพบผลลัพธ์ ทำให้เกิดความเข้าใจเหตุและผลอย่างชัดเจน

๔. การจัดลำดับกิจกรรม มีการจัดไว้อย่างเหมาะสม Yoga S M L & A B C

- เริ่มจากกิจกรรมเรียบง่าย ทุกคนทำได้เห็นผลเชิงประจักษ์ชัดเจนในเวลาอันรวดเร็ว ส่งผลให้เพิ่มความศรัทธาในกระบวนการโยคะ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ผ่านประสบการณ์ การบริโภคข้อมูล บริกรรมคาถา บริหารดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล

- เมื่อทุกคนเกิดความเชื่อมั่นและความศรัทธา กระบวนกรประเมินด้วยการสังเกตแล้วพิจารณาขยับเขยื้อนเคลื่อนไหลกิจกรรมที่จัดให้เพิ่มความท้าทายให้เกิดการแสดงความกล้าหาญในการพยายาม ตั้งสติ มีสมาธิจิตตั้งมั่น ตั้งใจ ฝึกให้บรรลุเป้าหมายอย่างค่อยเป็นค่อยไป

- สร้างแรงบันดาลในการฝึกฝนอย่างมีวินัย มีเป้าหมายในการฝึกที่ชัดเจน เกิดจากความรู้ความเข้าใจ อย่างถ่องแท้ว่าทุกข์ตรงไหน แก้ที่เหตุแห่งทุกข์ตรงนั้น

- ตรงเป้า เกาถูกที่คัน บำบัดถูกที่เป็น มีสติเห็นและรู้ถึง ธรรมชาติที่เป็นสามัญลักษณ์ ทุกผลเกิดจากเหตุ ผลอเนก เหตุอนันต์ รู้ทุกข์ที่ปวดที่ตึงที่ไม่สบาย ละเหตุแห่งทุกข์ ณ จุดที่ปวด ที่ตึง ที่รู้สึกไม่สบายได้ ถูกที่ ถูกเวลา ถูกวิธี ชีวีก็สมดุล

๕. ผลลัพธ์เชิงประจักษ์ (ปฏิเวธ)

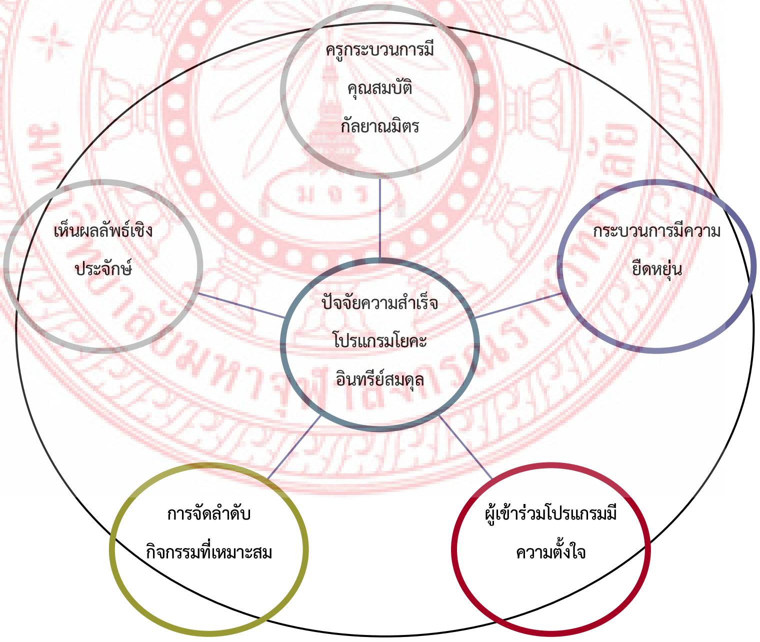
- สร้างความเชื่อมั่น เปลี่ยนความเชื่มเดิมที่คิดว่า ผู้สูงอายุมาฝึกโยคะไม่ได้ หรือ ฝึกโยคะจะต่างอะไรกับการออกกำลังอื่น

- ปรับความเห็นเปลี่ยนความเชื่อได้ทันทีที่ให้ฝึกโยคะ จึงทำให้ ความศรัทธาความเชื่อมั่นสมดุล กับ ความรู้ความเข้าใจ

- สติปัญญารู้คิดเชิงประจักษ์ได้ในเวลาอันสั้น

- นำไปสู่ความกล้าหาญในการพยายามฝึกโยคะด้วยสมาธิจิตมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ฝึกโยคะแต่ละท่าๆ ละ ๓ รอบ ค้างท่าให้นับ ๕ รอบลมหายใจอินทรีย์สมดุล และเพิ่มขึ้นตามความสามารถ จากทำ ๓ รอบ เป็น ๕ รอบ หรือ ๑๐ รอบ หรือ ค้างท่าเพิ่มจาก ๕ รอบลมหายใจอินทรีย์สมดุล เป็น ๑๐ รอบ เป็น ๑๕ รอบ เป็น ๒๐ รอบลมหายใจ จากการทดลอง พบว่า การฝึกเป็นกลุ่มสามารถทำรอบได้มากกว่าและค้างท่าได้นานกว่าการฝึกปฏิบัติคนเดียวที่บ้าน เพราะสมาชิกเป็นแรงบันดาลใจ ช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กันและกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามภาพที่ ๔.๒ ปัจจัยความสำเร็จโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ๕ ประการ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๔.๒ ปัจจัยความสำเร็จโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล[๓]

---

[๓] ที่มาจากผู้วิจัย

๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การสร้างแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไป และ ส่วนที่ ๒ เป็นแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวม ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา จำนวน ๒๐ ข้อ โดยหาคุณภาพแบบวัดประเมิน ดังนี้

๑. นำแบบวัดประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบ และนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC ทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๐

๒. นำแบบวัดประเมินไปให้ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของครอนบรัค (Cronbach's Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๙๕

ตารางที่ ๔.๑ ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป		*กลุ่มทดลอง (N = ๑๕ คน)*		*กลุ่มควบคุม (N = ๑๕ คน)*	
		จำนวน	*ร้อยละ*	*จำนวน*	*ร้อยละ*
เพศ	ชาย	๔	๒๖.๖๗	๓	๒๐.๐๐
	หญิง	๑๑	๗๓.๓๓	๑๒	๘๐.๐๐
	รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐
อายุ	๖๐ – ๖๔	๕	๓๓.๓๓	๖	๔๐.๐๐
	๖๕ – ๖๙	๗	๔๖.๖๗	๗	๔๖.๖๗
	๗๐ ปีขึ้นไป	๓	๒๐.๐๐	๒	๑๓.๓๓
	รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐
อาชีพ	รับจ้าง	๕	๓๓.๓๓	๔	๒๖.๖๗
	เกษตรกร	๘	๕๓.๓๔	๖	๔๐.๐๐
	ว่างงาน	๒	๑๓.๓๓	๕	๓๓.๓๓
	รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐	๑๐๐.๐
โรคประจำตัว	กลุ่มโรคNCDS	๖	๔๐.๐	๗	๔๖.๖๗
	โรคข้อกระดูก	๕	๓๓.๓๔	๔	๒๖.๖๗
	นอนไม่หลับ	๒	๑๓.๓๓	๑	๖.๖๖
	ไม่มีโรคประจำตัว	๒	๑๓.๓๓	๓	๒๐.๐๐
	รวม	๑๕	๑๐๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย ร้อยละ ๒๖.๖๗ เพศหญิง ร้อยละ ๗๓.๓๓ อายุระหว่าง ๖๕-๖๙ ปี ร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมาได้แก่อายุ ๖๐ - ๖๔ ปี ร้อยละ ๓๓.๓๓ และ อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๒๐ อาชีพ เกษตรกร ร้อยละ ๕๓.๓๔ รองลงมาได้แก่ รับจ้าง ร้อยละ ๓๓.๓๓ และ ว่างงาน ร้อยละ ๑๓.๓๓ โรคประจำตัว กลุ่มโรคNCDS(กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) ร้อยละ ๔๐ โรคกระดูกและข้อต่อ ร้อยละ ๓๓.๓๔ นอนไม่หลับ ร้อยละ ๑๓.๓๓ และ ไม่มีโรคประจำตัว ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ในกลุ่มเป็นเพศชาย ร้อยละ ๒๐.๐๐ เพศหญิง ร้อยละ ๘๐.๐๐ อายุระหว่าง ๖๕-๖๙ ปี ร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมาได้แก่อายุ ๖๐ - ๖๔ ปี ร้อยละ ๔๐.๐๐ และ อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๓.๓๓ อาชีพ เกษตรกร ร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมาได้แก่ ว่างงาน ร้อยละ ๓๓.๓๓ และ รับจ้าง ร้อยละ ๒๖.๖๗ โรคประจำตัว กลุ่มโรคNCDS(กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) ร้อยละ ๔๖.๖๗ โรคกระดูกและข้อต่อ ร้อยละ ๒๖.๖๗ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๒๐.๐๐ และ นอนไม่หลับ ๖.๖๖ ตามลำดับ

ระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ ๔.๒ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	กลุ่มทดลอง	๑๕	๑.๔๘๐	๐.๔๑๓	-๐.๖๐๙	๐.๕๔๗
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๑.๕๗๓	๐.๔๒๗		
ด้านจิต	กลุ่มทดลอง	๑๕	๒.๔๑๓	๐.๒๔๕	-๐.๖๐๙	๐.๕๔๗
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๔๖๗	๐.๒๓๕		
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	๑๕	๒.๔๑๓	๐.๒๔๕	-๐.๓๐๑	๐.๗๖๖
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๔๔๐	๐.๒๔๑		
ด้านปัญญา	กลุ่มทดลอง	๑๕	๒.๔๘๐	๐.๒๘๑	-๐.๓๗๗	๐.๗๐๙
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๓๐๐		
รวมทั้งฉบับ	กลุ่มทดลอง	๑๕	๒.๑๙๗	๐.๑๑๖	-๑.๓๑๑	๐.๒๐๐
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๒๕๐	๐.๑๐๗		

จากตารางที่ ๔.๒ ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ระยะทดลอง

ตารางที่ ๔.๓ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๕๓๓	๐.๔๖๔	๑๖.๙๔๐	0.000*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๑.๕๖๐	๐.๔๙๗		
ด้านจิต	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๓๒๐	๐.๖๙๒	๙.๔๘๒	0.000*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๒๔๘		0.000*
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๔๑๓	๐.๕๔๘	๑๒.๓๑๓	0.000*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๔๒๗	๐.๓๐๑		0.000*
ด้านปัญญา	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๗๗๓	๐.๓๑๐	๒๑.๐๔๖	0.000*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๔๖๗	๐.๒๙๐		0.000*
รวมทั้งฉบับ	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๕๑๐	๐.๓๐๒	๒๗.๔๑๗	0.000*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๒๔๓	๐.๑๐๕		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากตารางที่ ๔.๓ ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

ตารางที่ ๔.๔ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	ก่อนทดลอง				-	๐.๐๐๐*
		๑๕	๑.๔๘๐	๐.๔๑๓	๑๘.๗๖๙	
	หลังทดลอง	๑๕	๔.๕๓๓	๐.๔๖๔		๐.๐๐๐*
ด้านจิต	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๔๑๓	๐.๒๔๕	-๙.๔๐๖	๐.๐๐๐*
	หลังทดลอง	๑๕	๔.๓๒๐	๐.๖๙๒		๐.๐๐๐*
ด้านสังคม	ก่อนทดลอง	๑๕			-	๐.๐๐๐*
			๒.๔๑๓	๐.๒๔๕	๑๑.๙๑๒	
	หลังทดลอง	๑๕	๔.๔๑๓	๐.๕๔๘		๐.๐๐๐*
ด้านปัญญา	ก่อนทดลอง	๑๕			-	๐.๐๐๐*
			๒.๔๘๐	๐.๒๘๑	๑๙.๘๙๙	
	หลังทดลอง	๑๕	๔.๗๗๓	๐.๓๑๐		๐.๐๐๐*
รวมทั้งฉบับ	ก่อนทดลอง	๑๕			-	๐.๐๐๐*
			๒.๑๙๗	๐.๑๑๖	๒๖.๗๗๗	
	หลังทดลอง	๑๕	๔.๕๑๐	๐.๓๐๒		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔ ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

ตารางที่ ๔.๕ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	ก่อนทดลอง	๑๕	๑.๕๗๓	๐.๔๒๗	๐.๒๒๒	๐.๘๒๗
	หลังทดลอง	๑๕	๑.๕๖๐	๐.๔๙๗		
ด้านจิต	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๔๖๗	๐.๒๓๕	-๑.๑๖๙	๐.๒๖๒
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๒๔๘		
ด้านสังคม	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๔๔๐	๐.๒๔๑	๐.๑๙๓	๐.๘๔๙
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๔๒๗	๐.๓๐๑		
ด้านปัญญา	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๓๐๐	๐.๖๙๕	๐.๔๙๙
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๔๖๗	๐.๒๙๐		
รวมทั้งฉบับ	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๒๕๐	๐.๑๐๗	๐.๒๔๒	๐.๘๑๒
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๒๔๓	๐.๑๐๕		

จากตารางที่ ๔.๕ ผลการศึกษาพบว่าพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ระยะติดตาม

ตารางที่ ๔.๖ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๖๙๓	๐.๓๒๘	๒๓.๗๓๐	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๑.๔๙๓	๐.๔๐๖		
ด้านจิต	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๖๘๐	๐.๓๗๖	๑๕.๔๙๑	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๕๐๗	๐.๓๙๒		๐.๐๐๐*
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๔๙๓	๐.๕๓๔	๑๑.๖๐๕	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๔๑๓	๐.๔๔๔		๐.๐๐๐*
ด้านปัญญา	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๘๒๗	๐.๒๒๕	๒๓.๓๒๗	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๓๑๐		๐.๐๐๐*
รวมทั้งฉบับ	กลุ่มทดลอง	๑๕	๔.๖๗๓	๐.๒๕๐	๓๓.๘๒๖	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๒๓๓	๐.๑๒๕		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

ตารางที่ ๔.๗ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	หลังทดลอง	๑๕	๔.๕๓๓	๐.๔๖๔	-๒.๔๔๙	๐.๐๒๘*
	ระยะติดตาม	๑๕	๔.๖๙๓	๐.๓๒๘		
ด้านจิต	หลังทดลอง	๑๕	๔.๓๒๐	๐.๖๙๒	-๑.๙๖๔	๐.๐๗๐
	ระยะติดตาม	๑๕	๔.๖๘๐	๐.๓๗๖		
ด้านสังคม	หลังทดลอง	๑๕	๔.๔๑๓	๐.๕๔๘	-๒.๑๐๓	๐.๐๕๔
	ระยะติดตาม	๑๕	๔.๔๙๓	๐.๕๓๔		
ด้านปัญญา	หลังทดลอง	๑๕	๔.๗๗๓	๐.๓๑๐	-๑.๐๐๐	๐.๓๓๔
	ระยะติดตาม	๑๕	๔.๘๒๗	๐.๒๒๕		
รวมทั้งฉบับ	หลังทดลอง	๑๕	๔.๕๑๐	๐.๓๐๒	-๒.๘๑๔	๐.๐๑๔*
	ระยะติดตาม	๑๕	๔.๖๗๓	๐.๒๕๐		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

จากตารางที่ ๔.๗ ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านกายและโดยรวมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ แต่คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านจิต สังคมและปัญญาไม่ลดลงเมื่อวัดระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ ๔.๘ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม

คะแนนดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ		n	mean	SD	t	P- value
ด้านกาย	หลังทดลอง	๑๕	๑.๕๖๐	๐.๔๙๗	๐.๖๓๘	๐.๕๓๔
	ระยะติดตาม	๑๕	๑.๔๙๓	๐.๔๐๖		
ด้านจิต	หลังทดลอง	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๒๔๘	๐.๑๕๑	๐.๘๘๒
	ระยะติดตาม	๑๕	๒.๕๐๗	๐.๓๙๒		
ด้านสังคม	หลังทดลอง	๑๕	๒.๔๒๗	๐.๓๐๑	๐.๑๖๓	๐.๘๗๒
	ระยะติดตาม	๑๕	๒.๔๑๓	๐.๔๔๔		
ด้านปัญญา	หลังทดลอง	๑๕	๒.๔๖๗	๐.๒๙๐	-๑.๐๐๐	๐.๓๓๔
	ระยะติดตาม	๑๕	๒.๕๒๐	๐.๓๑๐		
รวมทั้งฉบับ	หลังทดลอง	๑๕	๒.๒๔๓	๐.๑๐๕	๐.๒๙๒	๐.๗๗๔
	ระยะติดตาม	๑๕	๒.๒๓๓	๐.๑๒๕		

จากตารางที่ ๔.๘ ผลการศึกษาพบว่าพบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

วิเคราะห์ผลลัพท์การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุเชิงคุณภาพ

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย มีความยืดหยุ่นมากขึ้น เบากายมีกำลัง นั่งพื้นได้สบาย ยืนเดินได้สะดวก ไม่ต้องทานยาหม้อต้ม ไม่ต้องไปหาหมอนวด เลือดลมไหลเวียนดี ผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย นอนหลับง่ายขึ้น ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับอีกต่อไป

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ดีมีความสุข สนุกในการฝึกโยคะ ลดความโกรธเกลียด เครียด กลัว ลงได้มากขึ้น

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม สมัครสมานสามัคคีในการมาร่วมกันฝึกโยคะ นำโยคะหัวเราะและท่าโยคะไปสอนต่อให้กับเพื่อนบ้าน หายโกรธกัน ให้อภัยกัน เข้าใจกันมากขึ้น

๔. การเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา มีความเข้าใจสาเหตุที่แท้จริงที่ส่งผลให้สุขภาพไม่สมดุล สภาพอารมณ์ไม่ค่อยดี ขี้โมโห หงุดหงิดง่าย โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพแข็งแรง ด้วยการปรับดุลยภาพองค์รวมด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการกระบวนการพุทธโยคะอินทรีย์สมดุล

จากเสียงสะท้อนของผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน อย่างชัดเจน และจากการเก็บข้อมูลช่วงติดตามผล พบว่า มีการนำองค์ความรวมไปขยายผลเผยแพร่ต่อไปยังหมู่อื่นๆ ในจังหวัดชัยนาท อย่างต่อเนื่อง

ต่อไปนี้เป็นเสียงสะท้อนที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก

"พ่อรู้สึกได้เลยว่ามีแรงมากขึ้น เวลาเดินขึ้นเรือนไม่เหนื่อยเหมือนแต่ก่อน ขึ้นเรือนรวดเดียว ไม่ต้องเดินๆ พักๆ กลางทางแล้ว และตอนนี้เลิกทานยาหม้อต้มได้เลย หม้อยาหม้อหนึ่งไม่ใช่ถูกๆ นะ ลูก ยาหม้อๆหนึ่ง ราคาหม้อละ ๓,๕๐๐ ต้องต้ม ๓ หม้อต่อเดือน ตอนนี้ไม่ต้องแล้ว"

"แม่รู้สึกเบา เดินตัวปลิว จะนั่ง จะยืน จะเดิน เดี๋ยวนี้ขยับเขยื้อนเคลื่อนตัวได้คล่องเลย ไม่หงุดหงิดง่ายเหมือนแต่ก่อน เมื่อก่อนมันรำคาญ ทำอะไรไม่ค่อยได้ดังใจ เดี๋ยวนี้สบายๆ ค่อยๆ ทำงาน ไปกับการฝึกโยคะ เช้ามืดก็ทำในมุ้ง เย็นๆ ก็ดูโทรทัศน์ไปก็นั่งทำท่าโยคะท่าผีเสื้อไปด้วย ก่อนนอนก็ทำทางปรับกระดูกสันหลังแล้วก็นอนหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว จนหลับไปในท่าศพ"

"แม่นอนหลับง่ายขึ้นเยอะเลย เลิกใช้ยานอนหลับไม่ต้องซื้อยานอนหลับมากินแล้ว"

"แม่ระบายลมดีจัง หายปวดหายเมื่อย ไม่ต้องไปนวดเลย สมัยก่อนต้องไปให้หมอนวด นวดให้อาทิตย์ละ ๒ ครั้ง ตั้งแต่ฝึกโยคะมา ไม่ต้องไปนวดกับหมอนวดอีกเลย"

"แม่นั่งกับพื้นได้สบายๆ เมื่อก่อนนั่งได้แต่เก้าอี้ ฝึกทุกเช้าท่าภูเขา กับ ท่าต้นไม้ และก็ท่าผีเสื้อ ส่วนท่าอื่นๆ ก็มาฝึกกับกิจกรรมกลุ่ม"

"พ่อทำทุกวัน เกือบทุกท่าเลย ทำแล้วรู้สึกเบาตัว คลายความตึงความปวดความเมื่อยตามร่างกาย"

"พ่อกับแม่เอาไปสอนให้เพื่อนบ้านเขาทำตาม เขาขอตามมาร่วมกิจกรรมฝึกโยคะกับกลุ่มด้วย มีเสียงจากคนหมู่อื่นๆ บอกอยากให้จัดแบบนี้ให้หมู่เค้าบ้าง"

"อารมณ์ดีมีความสุข ชอบเวลามารวมตัวฝึกโยคะกัน สนุกดี"

"ลูกเชื่อไหม แม่ๆ โกรธกันมาเป็นปีๆ มาดีกัน ตอนที่มาฝึกอบรมโยคะนี้แหละ มันดีจริงๆ นะ แม่ไม่เคยได้มาหัวเราะดังๆ สนุกสนานอย่างหรอก เดี๋ยวนี้ ไปชวนเพื่อนๆ หัวเราะสร้างสารสุข กำจัดสารก่อมะเร็ง ห้า ห้า ห้า"

"พ่อเข้าใจเลยว่าแต่ก่อนทำไมสุขภาพไม่ดี ขี้โมโห ขอบคุณโยคะ ขอบคุณคุณครู สุดยอดจริงๆ ทุกเรื่องที่ได้ฝึกเลย ตั้งแต่การฝึกหายใจ การฝึกโยคะ การหัวเราะสร้างสารสุขปลดเปลื้องทุกข์ให้ใจเบิกบาน"

และนี้คือเสียงสะท้อนความคิดเห็น แสดงถึงความเชื่อมั่นในหลักการพุทธโยคะภาคปริยัติผ่านประสบการณ์เชิงประจักษ์จากการฝึกกระบวนการพุทธโยคะภาคปฏิบัติ ร่วมกันบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นจากองค์ความรู้เชิงประจักษ์เห็นชัดจากผลลัพธ์ของตนเอง และมีการยืนยันผลลัพธ์แบบสามเส้าผ่านประสบการณ์ของเพื่อนร่วมกิจกรรมในภาคปฏิเวธ ตามหลักสัทธรรม๓ ปริยัติ

ปฏิบัติ ปฏิเวธ กับกระบวนการพุทธโยคะอินทรีย์สมดุล ปรับศรัทธาให้สมดุลกับปัญญา ปรับวิริยะให้สมดุลกับสมาธิ โดยมีสติกำกับตลอดการปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

๔.๕ สรุปข้อค้นพบ

จากผลการวิจัยภายหลังการเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ สรุปข้อค้นพบ ได้ดังนี้

๑. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๒ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม

๓. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

๔. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๖. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านร่างกายและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านจิต สังคมและปัญญาหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๗. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ไม่ลดลงเมื่อวัดระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สรุป สมมุติฐานหลัก ได้ดังนี้

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๒ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม

๔.๖ สรุปองค์ความรู้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๔.๖.๑ สภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ คือ ทุกขเวทนา อันได้แก่ ความเสื่อมทางกาย กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDS) โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม มีภาวะซึมเศร้า มีปัญหาด้านสังคม

๔.๖.๒ เหตุปัจจัย (สมุทัย) คือ มิฉฉาทิฏฐิ (อวิชชา/ อวิทยา) ไม่เข้าใจอริยสัจและสามัญลักษณ์ ได้แก่ ๑) ไม่มีความรู้ ความเข้าใจเหตุผลที่แท้จริงเกี่ยวกับการเกิดปัญหาสุขภาพองค์รวมจึงนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงต้นสายแต่กลับไปแก้ปัญหาที่ปลายเหตุจึงเป็นการแก้ปัญหาได้เพียงชั่วคราว ๒) ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ขาดความกล้าหาญในการพยายามมุ่งมั่นตั้งใจให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีชีวิตอยู่ให้อายุยืนยาว มีทัศนคติเชื่อเบี่ยงเบนไปทางปล่อยปละละเลยเอาเสียเลย ๓) ไม่มีแรงบันดาลใจในการเป้าหมายดำเนินชีวิตให้สมดุล มีความเชื่อบางอย่างที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

๔.๖.๓ กระบวนการพุทธโยคะ เพื่อให้เข้าใจเหตุผลยอมรับอนิจจัง ฝึกเข้าท่าโยคะปรับดุลยภาพ สามารถเข้าถึงผลลัพธ์เชิงประจักษ์ จึงต้องปรับอินทรีย์สมดุลตามกระบวนการพุทธโยคะ ดังนี้

๑. การปรับความเชื่อมั่น (Confidence adjustment)

๒. การปรับความเพียรกล้า (Courageous adjustment)

๓. การปรับสติ (Consciousness adjustment)

๔. การปรับสมาธิ (Concentration adjustment)

๕. การปรับตัวทางปัญญา (Cognitive adjustment)

๔.๖.๔ หลักการพุทธโยคะ ประกอบไปด้วย ๕ ประการ คือ 5A++ Principle of Buddha Yoga

๑. การยอมรับสู่การเห็นชอบ (Acceptation)
๒. การคิดวิเคราะห์สู่การแก้ปัญหา (Analysis)
๓. การปฏิบัติสู่เป้าหมาย (Action)
๔. การปรับเปลี่ยนพัฒนาดุลยภาพ (Adaptation)
๕. การเข้าถึงสู่ดุลยภาพองค์รวม (Accession)

๔.๖.๕ หลักเกณฑ์พุทธโยคะกิจกรรมเชิงรุกเอบีซี (Master of Proactive Activity ABC)

๑. ตื่นตา ตื่นใจ (Attention + Alert)
๒. ตื่นรู้ จูนทัศนคติ (Attitude + Awake)
๓. เข้าท่า เข้าถึงดุลย์ (Approach + Aware)
๔. จัดวางคุณลักษณ์แห่งดุลยภาพ (Attribute + Alignment)
๕. สำนึกคุณครู (Artists + Appreciate)

สรุป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวมของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะนั้น โปรแกรมการฝึกอบรมที่มีการตั้งเป้าหมายชัดเจน เป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ในการแก้ไขปัญหา คือ มิฉฉาทิฏฐิ ได้แก่ ความเชื่อ หรือ ความคิดเห็นที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง อันเกิดจาก อวิชชา[๔] หรือ อวิทยา คือ ความไม่รู้อริยสัจ อันได้แก่ ความไม่หยั่งรู้ในทุกข์ ความไม่หยั่งรู้ในเหตุแห่งทุกข์ ความไม่หยั่งรู้ในความดับทุกข์ และ ความไม่หยั่งรู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทางสุดโต่ง ๒ ทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค ความประกอบพัวพันอยู่ด้วยความเพลิดเพลินในกาม และ อัตตกิลมถานุโยค ความประกอบการทรมานตนให้เกิดความลำบาก ต้องฝึกจับเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย โดยรอบการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป เมื่อเห็นครบถ้วนสมบูรณ์ เกิดสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ ความรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์[๕] เมื่อนั้นปัญญารู้คิดจึงเกิดขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญารู้คิด เข้าใจเหตุและผล ตระหนักรู้คุณค่า ยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มีฉันทะในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีหลักการดำเนินชีวิต

---

[๔] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ,** (เชียงใหม่ : บริษัทสันติภาพแพ็คพริ้นท์ จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐๒ - ๒๐๙.

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

ดุลยภาพ คือ มรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ การมองโลกตามความเป็นจริง การคิดแบบวิภัชชวาท การพูดปิยวาจา การฝึกปฏิบัติปรับสมดุล การเลี้ยงชีพด้วยความไม่ประมาท การเพียรกล้า มีสติ มีสมาธิ มุ่งมั่นพัฒนาชีวิตดุลยภาพ ปลุกสัมมาทิฏฐิด้วยการฟังและคิดตาม ฝึกปฏิบัติเข้าท่าให้เข้าถึงผลลัพธ์อย่างมีวินัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวม พบว่า เหตุปัจจัยหลักที่สำคัญของปัญหา คือ กลุ่มตัวอย่างขาดความรู้ความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะอินทรีย์ไม่สมดุล หลังผ่านกระบวนการพุทธโยคะปรับอินทรีย์สมดุล ๓ วัน ๒ คืน จากประสบการณ์ฝึกพุทธโยคะ กลุ่มทดลอง เห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ด้านร่างกายส่งผลสู่ความเชื่อมัน ทำให้มีแรงเพียรกล้า ตั้งใจฝึกอย่างมีสติ เมื่อร่างกายสมดุล จิตใจผ่อนคลาย สงบเย็นเป็นสมาธิ ก็นำไปสู่การปรับตัวทางปัญญาในการวิเคราะห์ปัญหา และเพียรแก้ที่เหตุปัจจัยอย่างเป็นระบบตามกระบวนการพุทธโยคะ ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย สมดุล สุขสงบเย็นมีรอยยิ้มแบ่งปันกำลังใจกันและกัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างถูกต้อง ตระหนักรู้คุณค่าแห่งดุลยภาพองค์รวมที่สมดุลมากขึ้น

๔.๗ สรุปองค์ความรู้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิทวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ภาพที่ ๔.๓ สรุปองค์ความรู้ ผลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ[๖]

---

[๖] ที่มาจากผู้วิจัย

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษางานวิจัยเล่มนี้ มุ่งพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

๕.๑.๑ จากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑) สรุปผลการวิจัย พบว่า สภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ คือ ทุกขสัจ ทุกขเวทนา ได้แก่ ความเสื่อมทางร่างกายตามวัย กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDS) โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม มีภาวะซึมเศร้า และมีปัญหาความขัดแย้งในสังคม หลักอริยมรรคถือเป็นหลักธรรมแห่งดุลยภาพองค์รวม การปลุมสัมมาทิฏฐิอาศัยเหตุปัจจัย ๒ ประการ ได้แก่ ปรโตโฆสะ - กัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ ผ่านกระบวนการสัทธรรม ๓ บูรณาการทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด RET (Rational Emotive Therapy) กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตะวันตกพิจารณาเหตุผลอารมณ์ ระบบความเชื่อที่ฝังจำจากประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ผสานแนวคิดกระบวนการโยคะ เน้นกระบวนท่าอาสนะโยคะ ๒๑ กระบวนท่าพุทธโยคะ ผสานการฝึกหายใจอินทรีย์สมดุล (ปราณายมะ) ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ปรับท่วงท่า (Adjustment) จัดวางคุณลักษณะแห่งดุลยภาพองค์รวม (Alingment) เพื่อความดับไปแห่งทุกข์ นิโรธ หรือ วิโมกษะ เข้าใจถึงสามัญลักษณ์ เข้าถึงคุณลักษณ์แห่งดุลยภาพชีวิต

ตารางที่ ๕.๑ จากวัตถุประสงค์ข้อ ๑ แสดงผลการวิเคราะห์ เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ

ประเด็นสาระสำคัญ	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านปัญญา
๑. ผลการวิเคราะห์สรุปสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ	๑. เสื่อมสมรรถนะทางกายตามอายุ ๒. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคไขมัน ไม่ค่อยแข็งแรง ๓. โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม โดยเฉพาะ หัวเข่า การเคลื่อนไหวไม่มั่นคง การทรงตัวไม่สมดุล ๔. กล้ามเนื้อแข็งตึงไม่ผ่อนคลายมีอาการ ปวดเมื่อยตามร่างกายเป็นประจำ ตั้งแต่บริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ กล้ามหลังช่วงเอวและสะโพก กล้ามเนื้อขาขาดความยืดหยุ่น ปวดตึง	๑. มีภาวะซึมเศร้าเก็บกดความรู้สึก ๒. มีความคิดไปทางฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ไร้เหตุผล ๓. มีความรู้สึกยึดติดถือมั่นปล่อยวางได้ยาก ๔. มีความวิตกกังวลเป็นบางครั้ง	๑. รู้สึกรำคาญเมื่อเห็นคนอื่นทำไม่ถูกใจ ๒. มีความไม่ไว้วางใจคนอื่น ๓. การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ยาก ๔. เกิดข้อขัดแย้งขึ้นในสังคม ขาดความสมานฉันท์	๑. ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วได้ ๒. ขาดความตระหนักรู้ถึงคุณค่า ๓. ขาดความเข้าใจที่มีเหตุผลในการดูแลสุขภาพ ๔. ขาดแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพ

ประเด็นสาระสำคัญ	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านปัญญา
๒. ผลการวิเคราะห์สรุปสาเหตุสำคัญที่แท้จริงของปัญหาที่เกี่ยวกับดุลยภาพองค์รวม	๑. การขยับเขยื้อนเคลื่อนตัวที่ไม่ถูกวิธี ๒. ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ ๓. มีความเชื่อไม่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ ๔. การจัดท่าทางทั้ง ๔ อิริยบถ ไม่ถูกต้อง เช่น การยืน เดิน นั่ง หลังงอ การนอนการลุกไม่ถูกวิธี หายใจไม่ถูกต้อง	๑. ลูกหลานทำงานต่างพื้นที่ ๒. กัลยาณมิตรแท้หายาก ๓. มีความเป็นห่วงลูกห่วงหลานมาก ๔. อยู่บ้านเพียงลำพัง	๑. มีความยึดติดคิดลบต่อคนอื่นอยู่บ้างบางครั้ง ๒. มีมุมมองบางประการทางสังคมผ่านข่าวสารหรือข่าวลือที่ไม่ค่อยดี ๓. มีความยึดมั่นในความคิดตนเองสูง ๔. ขาดการสื่อสารเชิงบวก	๑. ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ๒. ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ๓. ไม่มีความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมที่เป็นระบบมีเหตุมีผลมาก่อน ๔. ไม่มีเป้าหมายในชีวิต มีความคิดว่าแก่แล้ว เชื่อว่าแก่แล้ว แก่เลย ทำอะไรมากไม่ได้
๓. ผลการวิเคราะห์สรุปเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุดุลยภาพองค์รวม	ร่างกายยืดหยุ่นแข็งแรง มั่นคง	จิตใจผ่อนคลายหนักแน่น มุ่งมั่น	ช่วยเหลือตัวเองได้เป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้	ตระหนักรู้มีจิตสำนึกแห่งดุลยภาพ
๔. ผลการวิเคราะห์สรุปกระบวนความคิดกระบวนการพุทธจิตวิทยาบูรณาการกระบวนท่าโยคะกระบวนทัศนวิสัย	คิดโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ ๔ รู้ทุกข์(ปัญหา) ละเหตุแห่งทุกข์ บรรลุผลโดยมรรควิเคราะห์ ABC RET theory ฝึกการหายใจ และโยคะอินทรีย์สมดุล	คิดโยนิโสมนสิการแบบวิเคราะห์ คุณ โทษ ทางออก วิเคราะห์ ABC RET theory ฝึกการหายใจ และโยคะอินทรีย์สมดุลในท่านั่งและท่ายืน ชวนพิจารณา	คิดโยนิโสมนสิการแบบวิเคราะห์ คุณ โทษ ทางออก วิเคราะห์ ABC RET theory ฝึกการหายใจ และโยคะอินทรีย์สมดุลในท่านั่งและท่ายืน ชวนพิจารณา	คิดโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิเคราะห์ ABC RET theory ฝึกการหายใจ และโยคะอินทรีย์สมดุลในท่านั่งและท่ายืน

ประเด็นสาระสำคัญ	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านปัญญา
	ในท่านั่งและท่ายืน ชวนพิจารณาเหตุผลที่นำไปสู่พฤติกรรมดุลยภาพทางร่างกาย	เหตุผลที่นำไปสู่พฤติกรรมดุลยภาพทางจิตใจ	เหตุผลที่นำไปสู่พฤติกรรมดุลยภาพทางสังคม	ชวนพิจารณาเหตุผลที่นำไปสู่พฤติกรรมดุลยภาพทางปัญญา
๕. ผลลัพธ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าโปรแกรม	ร่างกายยืดหยุ่นมั่นคง แข็งแรงเคลื่อนไหวได้คล่องตัว ปลอดภัย บริเวณคอ บ่า ไหล่ยืดหยุ่น หลัง เอว สะโพกสมดุล ขายืนเดินได้มั่นคงแข็งแรง	จิตใจผ่อนคลายหนักแน่น สงบดี มีความสุขมากขึ้น มีกล้าหาญ มีความพยายาม มีความอดทนอดกลั้นมากขึ้น	มีความสุขที่ทำให้คนอื่นมีความสุข มีความสามัคคีในหมู่คณะ รักงานสาธารณะบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวมด้วยการแบ่งปันความรู้ ให้คำปรึกษา เป็นกำลังใจให้กัน สมัครสมานสามัคคี มีความสมานฉันท์	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ตระหนักรู้คุณค่าแห่งชีวิต เข้าใจชีวิตดุลยภาพองค์รวมอย่างมีเขหตุผล ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

สรุปได้ว่า จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ (ทุกข์) คือ ความเสื่อมทางร่างกายตามวัย มีภาวะซึมเศร้า มีความขัดแย้งในการพบปะเข้าสังคมบ้าง ขาดความรู้และความมั่นใจในการดูแลตัวเอง โดยพบว่า สาเหตุแห่งทุกข์ หรือ สมุทัย เกิดจากความไม่รู้ อวิชชา ขาดความเข้าใจ อวิทยา เกิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง มิฉฉาทิฏฐิ จึงทำให้เกิดความเสื่อมไปแห่งดุลยภาพองค์รวม การรู้สาเหตุที่แท้จริงแห่งทุกข์หรือ ปัญหา จึงจะสามารถวางแผนแก้ไขปัญหาได้ตรงตามความเป็นจริง ตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน คือ ความดับไปแห่งทุกข์(นิโรธ) ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ดุลยภาพองค์รวมที่สมดุล ผ่านการฝึกอบรม ๑๑ กิจกรรม ๒๑ กระบวนท่า พุทธโยคะอินทรีย์สมดุล ด้วยการปรับสัมมาทิฏฐิ ๒ เหตุปัจจัย คือ การฟังเสียงผู้รู้ที่เป็นกัลยาณมิตร (ปรโตโฆสะ) และการฝึกรู้คิดโดยแยบคาย วิเคราะห์แบบอริจสัจ ให้รู้ทุกข์ปัญหาที่แท้จริง ให้ละเหตุแห่งทุกข์ ให้ตั้งเป้าหมายให้บรรลุถึงการดับไปแห่งทุกข์ และ การปฏิบัติบนหนทางมรรคา ทางสายกลางสู่การดับทุกข์ มีชีวิตที่สมดุล ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เจริญสติปรับอินทรีย์สมดุลเพื่อดุลยภาพองค์รวม

๕.๑.๒ จากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยมีกระบวนการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะ ตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการศึกษารวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลได้ตามตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๕.๒ แสดงกระบวนการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะ[๑]

๑ทบทวน วรรณกรรม Literature review ⇨	**๒เข้าร่วมเป็นผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม** Participant Observation ⇨	**๓สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ** In-depth Interview ⇨	**๔ประสบการณ์ฝึกอบรมของผู้วิจัย** Researcher's Experiance ⇨	**๕พัฒนาโปรแกรมโยคะ** Program Yoga development
ขั้นตอน	**ขั้นตอน**	**ขั้นตอน**	**ขั้นตอน**	**ขั้นตอน**
๑.ศึกษาภาพรวม ๒.เปรียบเทียบประเด็น ๓.เจาะลึกสาระสำคัญ ๔.ศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๕.วิเคราะห์ข้อมูลตามขอบเขตงานวิจัย	๑.ศึกษารูปแบบกิจกรรม ๒.ศึกษากระบวนการฝึกอบรม ๓.ศึกษากระบวนท่าโยคะ ๔.ศึกษาการบริหารจัดการฝึกอบรม ๕.ศึกษาด้านอุปกรณ์และสถานที่	๑.ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธ ๒.ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ๓.ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ๔.ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพองค์รวม ๕.ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ	วิเคราะห์ 5W2H What Why When Where Who How to How much	๑. เขียนหลักการและแนวคิดโปรแกรม ๒. กำหนดวัตถุประสงค์ ๓. ออกแบบกระบวนการฝึกอบรม รูปแบบกิจกรรม กระบวนท่าโยคะ ๔. ระบุอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม ๕. กำหนดวันเวลาสถานที่

[๑] ที่มาจากผู้วิจัย

๕.๑.๓ จากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยมีกระบวนการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะ ตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการศึกษารวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลได้ตามตารางที่ ๕.๒ ข้างต้น

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผลจากข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากการสอบถาม สัมภาษณ์เชิงลึก สังเกตแบบมีส่วนร่วมด้วยเทคนิคสามเส้า สามภาคส่วน ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ใกล้ชิด บูรณาการกับประสบการณ์การฝึกอบรมจากผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัย ด้วยเทคนิค ๖ Cs กระบวนการหาคุณภาพเครื่องมือโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ (pilot study) นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ไปทำการทดลองครั้งที่ ๑ (pilot study) เพื่อประมวลหาคุณภาพ พัฒนาปรับปรุงให้ตอบวัตถุประสงค์ นิยามปฏิบัติการ และขอบเขตเนื้อหาการวิจัยเพื่อให้ได้โปรแกรมที่จะนำไปใช้ในการทดลองจริง (implementation study)

การนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ผู้วิจัยสรุปภาพรวม โดยนำเสนอชื่อกิจกรรม อธิบายกระบวนการ และ กระบวนท่าโยคะพอสังเขป โดยมีวัตถุประสงค์และส่วนผสมโปรแกรมที่ผ่านการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรม อันได้แก่ ปัจจัยสัมมาทิฏฐิ ๒ คือ ปรโตโฆสะ-กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมหลัก พร้อมหลักธรรมส่งเสริมเติมเต็มหลักธรรมหลักที่เป็นข้อค้นพบจากการใช้ในการดำเนินงานวิจัย รูปแบบกิจกรรมออกแบบโดยประยุกต์จากทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน ๓ วัน ๒ คืน รวม ๓๐ ชั่วโมง ประกอบได้ด้วยกิจกรรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ จำนวน ๑๑ กิจกรรม และกระบวนท่าโยคะอาสนะ และโยคะปราณายมะ จำนวน ๒๑ กระบวนท่า แบ่งเป็น ท่ายืน ท่าเดิน ท่านั่ง และท่านอน เป็นกระบวนท่าโยคะแบบประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตรงตามความต้องการในการแก้ไขปัญหา (ทุกข์สัจ) จำง่าย ทำง่าย ได้ผลเชิงประจักษ์ชัดเจนอย่างรวดเร็ว สร้างแรงบันดาลใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีกำลังใจในการฝึกปฏิบัติเองที่บ้าน มีแรงบันดาลใจในการแบ่งปันประสบการณ์ให้กับเพื่อนบ้านต่อไป

ตารางที่ ๕.๓ จากวัตถุประสงค์ข้อ ๓ สรุปผลการวิเคราะห์การนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม Yoga ABC Model RET	วัตถุประสงค์ ผลที่คาดว่าจะได้รับ	กระบวนการ สัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ	หลักพุทธธรรม
กิจกรรมที่ ๑	Yoga Story บอกเล่าเรื่องราว	เปิดตัวเปิดใจ รู้ตัวรู้ใจรู้คิด	ชวนคุย ชวนคิด ชวนแชร์	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
กิจกรรมที่ ๒	Yoga A โยคะแก้วน้ำใส A glass of water	รู้คิดเข้าใจ เหตุและผล	วิเคราะห์ABC รินน้ำใจให้กัน	โยนิโสมนสิการคิดแบบอริยสัจสี่
กิจกรรมที่ ๓	Yoga AA โยคะปรับดุลย์ฯ Adjustment Activity	ปรับอินทรีย์สมดุล	ฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล	ปรโตโฆสะ กัลยาณมิตร
กิจกรรมที่ ๔	Yoga Mantra โยคะมันตรา	เข้าใจเข้าถึง กระบวนการ	บริกรรมคาถา บริหารโยคะ	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
กิจกรรมที่ ๕	Yoga Be Balloon Software โยคะเป่าโป่งนิ่งเบา	ฝึกหายใจ อินทรีย์สมดุล	เป่าลูกโป่ง ฝึกหายใจ อินทรีย์สมดุล	โยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ๔
กิจกรรมที่ ๖	Yoga BB เชื่ออย่างสมดุล Believe Balance	ปรับสมดุล ความเชื่อมั่น	ฝึกหายใจ ฝึกโยคะ	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
กิจกรรมที่ ๗	Yoga Laugh โยคะหัวเราะ	สร้างสารสุข ส่งความสุข	เล่าเรื่องตลก พาโยคะหัวเราะ	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
กิจกรรมที่ ๘	Yoga Cable ties โยคะสัมพันธภาพ	สร้างพลัง ความสามัคคี	ร้อยยางเรนโบว์ ดุลยภาพ	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
กิจกรรมที่ ๙	Yoga CC โยคะเจริญสติ Consequences of Consciousness	สร้างต้นแบบ ผู้นำจิตอาสา สร้างแรงบันดาลใจ	ทบทวนโยคะ เน้นย้ำเตือน ข้อควรระวัง	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
กิจกรรมที่ ๑๐	Yoga Reflection ABC สะท้อนผลลัพธ์ ABC	สะท้อนผลลัพธ์	ชวนคิด ชวนคุย ชวนแชร์	โยนิโสมนสิการคิดแบบคุณโทษทางออก
กิจกรรมที่ ๑๑	Yoga Counselling ให้คำปรึกษา	ให้คำปรึกษาเชิงลึก	สอบถาม รับฟัง แนะนำ ด้วยใจ	กัลยาณมิตร

สรุปผลการประเมินภายหลังการเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ดังนี้

๑. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๒ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม

๓. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

๔. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมระยะติดตามหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๖. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านร่างกายและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้านจิต สังคมและปัญญาหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๗. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามในกลุ่มควบคุม ไม่ลดลงเมื่อวัดระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุหลังเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมทดลอง ซึ่งสนับสนับสมมติฐานที่ ๑ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมการทดลอง ของกลุ่มทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ ๒ แสดงให้เห็นว่า จากการประเมินผลการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ระยะเวลาโปรแกรมการฝึก ๓ วัน ๒ คืน รวม ๓๐ ชั่วโมง ทั้งภายหลังการเข้าโปรแกรม และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่าดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง หลังการเข้าโปรแกรมการฝึก ๓ วัน ๒ คืน และ ในระยะติดตามผล ๓๐ วัน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕

จากการศึกษางานวิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านร่างกาย

๒. การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านจิตใจ

๓. การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านสังคม

๔. การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านปัญญา

๕.๒.๑ การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านร่างกาย

กลุ่มตัวอย่าง มีอายุ ระหว่าง ๖๒ - ๗๕ ปี หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และระยะติดตามผล ๓๐ วัน ดุลยภาพด้านร่างกายนั้น ภาวะร่างกายดีขึ้น ความแข็งแรงของขา และ ความอ่อนตัวมากขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ กริชเพชร นนทโคตร[๒] ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๖๐ คน แบ่งสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน ๓๐ คน ฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ไท้จี่และชี่กง จำนวน ๘ สัปดาห์ๆ ละ ๓ วัน รวมทั้งให้ความรู้ เป็นเวลา ๙๐ นาที และ กลุ่มทดลองจำนวน ๓๐ คน เก็บข้อมูล ความจุปอด การทรงตัวแบบออสเนส ความอ่อนตัวและ ความแข็งแรงของขา พบว่า หลังสัปดาห์ ที่ ๔ ทั้งความจุปอด การทรงตัวแบบออสเนส ความอ่อนตัวและ ความแข็งแรงของขา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง ความจุปอด การทรงตัวแบบออสเนส

---

[๒] กริชเพชร นนทโคตร, “กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์”, **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์,** ปีที่ ๑๑ ฉบับบพิเศษ (๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙), หน้า ๗๐.

ความอ่อนตัวและ ความแข็งแรงของขา หลังการฝึกสัปดาห์ที่๘ แตกต่างกับสัปดาห์ที่๓ อย่างมีนัยสำคัญ และ การศึกษาเชิงคุณภาพ การฝึกโยคะ ไท้จี่และชี่กงอย่ามีหลักการและขั้นตอนสามารถเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถทางกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

ดุลยภาพด้านร่างกาย ภาวะร่างกายด้านความยืดหยุ่นดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ รศ. ดร. มยุรี ถนอมสุข และคณะ[๓] ทำการศึกษาการสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน โดยผู้สูงอายุ ชายและหญิง อายุ ๖๐-๗๕ ปี เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลจันทรุเบกษา อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น ๓๕ คน ใช้ต้นแบบการออกกำลังการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สอนด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยวิจัย ๒ คน รวม ๑๒ สัปดาห์ สัปดาห์ละ๓ ครั้ง ครั้งละ ๔๐ นาที พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่๖ และ๘ แตกต่างอย่างนัยสำคัญ โดยหลังการทดลองสัปดาห์ที่๘ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดและก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด และ เชิงคุณภาพเห็นว่าคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมระดับมากในทุกรายการ

ดุลยภาพด้านร่างกาย ภาวะร่างกายในส่วนของข้อต่อต่างๆ มีสภาวะดีขึ้น คล่องตัวมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทร์ดา บุญประเสริฐ และคณะ[๔] ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ จำนวน๕๒ ราย ที่อาศัยอยู่ในตำบลสันทรายงาม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๒๖ คน โดยกลุ่มทดลองให้ออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ ครั้งละ๕๐ นาที สัปดาห์ละ๓ ครั้ง ติดต่อเป็นเวลา๑๒ สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ จากการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจภายหลังการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และในกลุ่มทดลองสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจภายหลังการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะกลุ่มทดลองมากกว่าก่อนออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ

ดุลยภาพด้านร่างกาย ภาวะร่างกายในการทรงตัวดีขึ้น มีความมั่นคงในการยืน เดินมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรินยา บูรณสรรพสิทธิ์[๕] ทำการศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

---

[๓] รศ.ดร. มยุรี ถนอมสุข และคณะ,“การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน”, **รายงานวิจัย,** คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๘, หน้า ๙๔.

[๔] จันทร์ดา บุญประเสริฐ และคณะ, “ผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ”, **Nursing Journal,** Volume 43 Supplement (December 2016), p. 35-36.

[๕] ศรินยา บูรณสรรพสิทธิ์, “ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงและการทรงตัวในผู้สูงอายุ”, **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,๒๕๕๕), หน้า ก.

แกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรง และการทรงตัวในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงอายุ ๖๐-๖๙ ปี จำนวน๓๐ คน กลุ่มละเท่าๆ กัน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว จำนวน๘ สัปดาห์ สัปดาห์ละ๓ วัน วันละ๑ ชั่วโมง โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก พบว่า (๑) ก่อนฝึกทั้งสองกลุ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่แตกต่างกัน (๒) กลุ่มทดลองหลังฝึกสัปดาห์ที่๔ และ สัปดาห์ที่๘ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และ (๓) ในกลุ่มควบคุมหลังฝึกสัปดาห์ที่๔ และ สัปดาห์ที่๘ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่แตกต่างกัน และ หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล กับ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน ดุลยภาพด้านร่างกายนั้น ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาลี่ สุภาภรณ์[๖] ทำการศึกษาแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกไอเยนกะโยคะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่ศูนย์สุขภาพในโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕ คน เป็นชาย ๖ คน หญิง ๙ คน โดยฝึกโยคะ ๓๒ ท่า และ การฝึกลมปราณ ๔ แบบ ฝึกสัปดาห์ละครั้ง ระยะเวลา ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง ฝึกรวม ๑๖ ชั่วโมง การเก็บข้อมูลใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ และ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะเพื่อให้มีสุขภาพดี เป็นกิจกรรมที่ฝึกได้สำหรับทุกคน โยคะทำให้ความยืดหยุ่นดีขึ้น เป็นการฝึกสมาธิ ฝึกการหายใจ ทำให้การไหลเวียนโลหิตของผู้ฝึกดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง และ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกยังได้คำสำคัญว่าเมื่อเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน เกิดภาวการณ์หย่อนการตึง กล้ามเนื้อที่ติดขัดก็คลาย ลดปริมาณการพึ่งพิงยาแก้ปวด เส้นที่เคยตึงหย่อนลง อ่อนตัวมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของวรวุฒิ ธาราวุฒิ[๗] ทำการศึกษาผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีความอ่อนตัว สมาธิ และ ลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทเพศหญิง จำนวน ๓๐ คน อายุระหว่าง ๒๗-๔๓ ปี โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็น ๒ กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก และกลุ่มทดลองฝึกไอเยนกะโยคะ ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ เวลาการฝึก ๑ ชั่วโมงต่อการฝึก ๑ ครั้ง จำนวน ๘ สัปดาห์ การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณวัดความอ่อนตัวในท่ายืนก้มตัว และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนตัวของลำตัวเพิ่มขึ้น และ สำหรับกลุ่มทดลองที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในโลหิตสูง หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน พบว่า มีความคล่องแคล่วมากขึ้น ความเหนื่อยประจำวันลดน้อยลง การหายใจและการ

---

[๖] สาลี่ สุภาภรณ์, “แนวความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่”, **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖), หน้า ก.

[๗] วรวุฒิ ธาราวุฒิ, “ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิและการลดเครียด”, **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗), หน้า ก.

ไหลเวียนโลหิตดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของเอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ[๘] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีผลต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูลสองแบบ คือ ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้มาจากการวัดความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และวัดสัดส่วนของร่างกาย ข้อมูลเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มและการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ผลการศึกษา วัดข้อมูลในเชิงปริมาณ พบว่า ความอดทนและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อวัดโดยวิธีการดันพื้นทำได้ดีขึ้น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อวัดโดยวิธีการซิทอัพทำได้ดีขึ้น ความอ่อนตัวดีขึ้น สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น และ ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าความอ่อนตัว การหายใจ การทรงตัว และ การมีสมาธิ ดีขึ้นด้วย และ สอดคล้องกับงานวิจัยของเรย์ และคนอื่นๆ[๙] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย ๒๐-๒๕ ปี จำนวน ๕๔ คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมชาย ๒๑ คน และหญิง ๕ คน จะไม่ได้รับการฝึกในช่วงแรก กับ กลุ่มทดลองชาย ๒๓ คน และ หญิง ๕ คน ที่ได้รับการฝึกตั้งแต่ช่วงแรก (๕ เดือน) และฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา ๑๐ เดือน เก็บข้อมูลดุลภาพทางกาย โดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิกาย การตอบสนองต่อการออกกำลังกายที่ระดับสูงสุดและต่ำกว่าสูงสุด (Maximal and sub maximal exercise) และ ความอ่อนตัว ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีพัฒนาการออกกำลังกายที่ระดับต่ำกว่าสูงสุด และการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic threshold) และ พบว่าหลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสามารถทำได้นานขึ้น ทำได้ดีขึ้น ความเหนื่อยล้าลดน้อยลง เดินทางไกลๆ ได้ ทำกิจกรรมต่างๆ ในเวลานานๆ ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของดีเบนนีเดตโต และคนอื่นๆ[๑๐] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีผลต่อการเดินของผู้สูงอายุ (ดุลยภาพทางกาย) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุระหว่าง ๖๒ – ๘๓ ปี จำนวน ๒๓ คน ทำการฝึกโยคะ โดยฝึกโยคะครั้งละ ๙๐ นาที ที่ศูนย์ฝึกโยคะ และโดยให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสลับการฝึกที่บ้านอย่างน้อยครั้งละ ๒๐ นาที เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ทำการวัดประเมินการเดินก่อนการฝึกและวัดประเมินหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า (๑) การยืดเหยียดของข้อสะโพก

---

[๘] เอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ, “ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ”, **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙), หน้า ก.

[๙] Ray, Us.; et al, **Effect of yogic exercise on physical and mental health of young fellowship course trainees,** [Online], Source: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz/query.fcgi?CMD=Display&DB=pubmed [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

[๑๐] Dibennedetto; et al, “Effect of a gentle Iyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study”, **Arch Phys Med Rehabil**, 86(9) (2005 Sep):1830-7.

และ ระยะการก้าวเดิน มีความสะดวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๒) กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกโยคะเพิ่มเติมที่บ้านส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และระยะการก้าวเดินดีขึ้น สรุปได้ว่าการฝึกโยคะสามารถพัฒนาการเหยียดข้อสะโพก (ดุลยภาพทางกาย) และ การก้าวเดินที่ดียิ่งขึ้น รวมทั้งสอดคล้องกับการวิจัยของ บาลวิน[๑๑] ทำการศึกษาผลเปรียบเทียบด้านจิตวิทยาและสรีรวิทยาของการฝึกโยคะในกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำกับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจากสถาบัน วาย เอ็ม ซี เอ (YMCA) ให้ทั้งสองกลุ่มออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นทำการทดลองเพิ่มการฝึกโยคะในแต่ละสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ต้องฝึกโยคะ หลังจากนั้นทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ ได้แก่ ชีพจรฟื้นตัว การลดระดับความเครียดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกโยคะมีสภาวะทางอารมณ์พัฒนาดีขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรฟื้นตัวเร็วขึ้น ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การฝึกโยคะยังส่งผลดีต่อระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๕.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านจิตใจ

หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน ดุลยภาพด้านจิตใจนั้น ได้ผลสรุป ในการรับรู้ ความรู้สึกต่อตนเอง และ มีอารมณ์สดชื่นขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เชียง เภาชิต และคณะ[๑๒] ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน ๑,๔๔๓ คน โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน ๔๗ คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม มีขั้นตอน (๑) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตน และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย (๒) การเสนอตัวแบบ (๓) การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ (๔) การอภิปรายกลุ่มและการสรุปผลการออกกำลังกาย และ (๕) การกระตุ้นเตือนด้วยคำพูด ให้กำลังใจ หรือให้รางวัลสำหรับผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อผ่านกิจกรรมแล้วสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การรับรู้ มีความรู้สึก สุขภาพดีขึ้น มีอารมณ์สดชื่น และมีความแจ่มใสมากขึ้น และ หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน ดุลยภาพด้านจิตใจนั้น ได้ผลสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ จิตใจอารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดีและมีความแจ่มใสมากยิ่งขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง

---

[๑๑] Baldwin, Maria C., **Psychological and physiological Influences of hatha yoga training on health the exercise adults.** (CD-ROM). Available: Dissertation Abstracts. DAI-B 60/04, p.1031.

[๑๒] เชียง เภาชิต และคณะ, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์”, **สุทธิปริทัศน์,** ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๙๔ (เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๙): ๑๑๓.

สอดคล้องกับงานวิจัยของเรย์[๑๓] ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย ๒๐-๒๕ ปี จำนวน ๕๔ คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมชาย ๒๑ คน และหญิง ๕ คน จะไม่ได้รับการฝึกในช่วงแรก กับ กลุ่มทดลองชาย ๒๓ คน และ หญิง ๕ คน ที่ได้รับการฝึกตั้งแต่ช่วงแรก (๕ เดือน) และฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา ๑๐ เดือน เก็บข้อมูลดุลภาพทางกาย โดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิกาย การตอบสนองต่อการออกกำลังกายที่ระดับสูงสุดและต่ำกว่าสูงสุด (Maximal and sub maximal exercise) และ ความอ่อนตัว ผลการวิจัยพบว่า (๑) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการออกกำลังกายที่ระดับต่ำกว่าสูงสุด และการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic threshold) และ (๒) ดุลยภาพทางจิตใจ มีพัฒนาการด้านจิตใจของกลุ่มทดลองดีขึ้น ความวิตกกังวล และ ความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัย ดีเบนนีเดตโต[๑๔] และบาลวิน[๑๕]

๕.๒.๓ การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านสังคม

หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล (ภายในโปรแกรมมีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วย) และ ระยะติดตามผล ๓๐ วัน ดุลยภาพด้านสังคม และ ปัญญานั้น ได้ผลสรุปดังนี้ ผู้เข้ารับการฝึกและได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีอารมณ์สงบเย็นมากยิ่งขึ้น มีอารมณ์โกรธได้ยากขึ้น มีระดับความโกรธน้อยลง สามารถจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้น ภาวะซึมเศร้า ความคิดเล็กคิดน้อย มีระดับที่ลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรสุดา แจ่มประโคน[๑๖] ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมที่มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการ

---

[๑๓] Ray, Us.; et al., **Effect of yogic exercise on physical and mental health of young fellowship course trainees,** [Online], Available: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz/query.fcgi?CMD=Display&DB=pubmed [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

[๑๔] Dibennedetto; et al, "Effect of a gentle lyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study", **Arch Phys Med Rehabil**, 86(9) (2005 Sep):1830-7.

[๑๕] Baldwin, Maria C., **Psychological and physiological Influences of hatha yoga training on health the exercise adults,** (CD-ROM), Available: Dissertation Abstracts. DAI-B 60/04, p. 1031.

[๑๖] ฉัตรสุดา แจ่มประโคน, "ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น", **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙), หน้า ก.

ซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระหว่างรับเคมีบำบัดร่วมกับรังสีรักษา ผลการวิจัย พบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และมีระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ส่วนผู้ป่วยกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและมีระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้า ภายหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วย พบว่าผู้เข้าการฝึกตระหนักรู้คุณค่าของสังคม ตระหนักคุณค่าของมิตรภาพ และตระหนักรู้คุณค่าของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของคุรุรัตน์ จันลา[๑๗] ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ผลการวิจัยพบว่าการทดลองเป็นไปตามสมมติฐาน สรุปได้ว่า มีความวิตกกังวลลดลง และ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม และสอดคล้องกับงานวิจัย นุชขณา นัยพินิจ[๑๘] ได้ศึกษาเรื่อง“การพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยางชนชายบ้านอุเบกขา กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมีคะแนนความโกรธและการแสดงความโกรธต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนการควบคุมความโกรธและการเห็นคุณค่าตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน และมีคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวโกรธลดลง หลังเข้าโปรแกรม

๕.๒.๔ การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพทางด้านปัญญา

การสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลระยะติดตามผล หลังการฝึกอบรม ๑ เดือน ที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วย ยังพบอีกว่าผู้เข้าร่วมการฝึก มีความภูมิใจในความสำเร็จของผู้อื่น และ มีความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง

---

[๑๗] คุรุรัตน์ จันลาม, “ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒), หน้า ก.

[๑๘] นุชขณา นัยพินิจ, “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านอุเบกขา กรุงเทพมหานคร”, **วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา มหัทธนานันท์[๑๙] ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เด็กวับรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ รวมทั้งเมื่อเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วยแล้วสามารถที่จะฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลได้ด้วยตนเอง ทั้งยังสามารถนำโยคะอินทรีย์สมดุลไปถ่ายทอดและแบ่งปันต่อ สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในความสำเร็จในการทำงาน และพบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของสิงห์ ไทยวงษ์[๒๐] ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพินิจ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีสถานภาพพินิจที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีคะแนนยุทธวิธีการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการให้คำปรึกษาสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

---

[๑๙] สุกัญญา มหัทธนานันท์, “เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๔), หน้า ก.

[๒๐] สิงห์ ไทยวงษ์. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพินิจ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ejournal.su.ac.th/ upload/179.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ท้ายที่สุด คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และ ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ล้วนส่งผลถึงมิติของสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สะท้อนให้เห็นถึงระดับปัญญาที่มีสติรู้ และ เลือกที่จะปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะที่ควร จากการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วย พบว่าผู้เข้าร่วมการฝึก มีการเปลี่ยนทางอารมณ์ในทิศทางที่ดีขึ้น จากการอยู่ในสังคมด้วยอคติ มีความอาฆาตแค้น มีความอิจฉาริษยา ส่งผลให้มีอารมณ์ทางลบ มีอารมณ์ทางอกุศลได้โดยง่าย เป็นอารมณ์ปล่อยวาง อภัย ไว้ใจ และ มองโลกตามความเป็นจริงที่เป็น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ นำสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมที่แสดงต่อสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของกุลวดี โสวัฒนสกุล[๒๑] ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และพฤติกรรมของนักศึกษาให้เหมาะสมมากขึ้น ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT มีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ๑๐ สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่ามีคะแนนการยอมรับตัวเองสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน และ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วย พบว่าผู้เข้าร่วมการฝึกมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้จักปล่อยวาง รู้จักการไว้วางใจ และ รู้จักการให้อภัย สอดคล้องกับกับการวิจัยของ วันทนา ถิระพุทธิชัย[๒๒] ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมียนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และวิธีการทดลองทั้งสอง

---

[๒๑] กุลวดี โสวัฒนสกุล, “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ ๓ และ ๔ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ก.

[๒๒] วันทนา ถิระพุทธิชัย, ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.thaithesis.org/ detail.php?id=3082 [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

วิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปข้อค้นพบจากการวิจัย ผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ได้ออกมาเป็น โปรแกรมพุทธโยคะปรับอินทรีย์สมดุล ระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน ๓ วัน ๒ คืน รวม ๓๐ ชั่วโมง ประกอบได้ด้วยกิจกรรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ จำนวน ๑๑ กิจกรรม และกระบวนท่าพุทธโยคะอาสนะ และโยคะปราณายมะ จำนวน ๒๑ กระบวนท่า

กระบวนการพุทธโยคะ Process of Buddha Yoga เป้าหมายเพื่อให้เข้าใจเหตุผลยอมรับอนิจจัง ฝึกเข้าท่าโยคะปรับดุลยภาพ สามารถเข้าถึงผลลัพธ์เชิงประจักษ์ จึงต้องปรับอินทรีย์สมดุลตามกระบวนการพุทธโยคะ ดังนี้ ๑) การปรับความเชื่อมั่น (Confidence adjustment) ๒) การปรับความเพียรกล้า (Courageous adjustment) ๓)การปรับสติ (Consciousness adjustment) การปรับสมาธิ (Concentration adjustment)การปรับตัวทางปัญญา (Cognitive adjustment)

โดยหลักการพุทธโยคะ ประกอบไปด้วย ๕ ประการ คือ 5A++ Principle of Buddha Yoga ๑) การยอมรับสู่การเห็นชอบ (Acceptation) ๒) การคิดวิเคราะห์สู่การแก้ปัญหา (Analysis) ๓) การปฏิบัติสู่เป้าหมาย (Action) ๔) การปรับเปลี่ยนพัฒนาดุลยภาพ (Adaptation) ๕) การเข้าถึงสู่ดุลยภาพองค์รวม (Accession) ซึ่งมีหลักเกณฑ์พุทธโยคะกิจกรรมเชิงรุกเอบีซี (Master of Proactive Activity ABC) ดังนี้ ๑) ตื่นตา ตื่นใจ (Attention + Alert) ๒) ตื่นรู้ จูนทัศนคติ (Attitude + Awake) ๓) เข้าท่า เข้าถึงดุลย์ (Approach + Aware) ๔) จัดวางคุณลักษณ์แห่งดุลยภาพ (Attribute + Alignment) ๕) สำนึกคุณครู (Artists + Appreciate)

ครูกระบวนกรต้องมีทักษะในหลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ๖ ส. ประกอบไปด้วยทักษะต่อไปนี้ ๑) สอบถามสร้างสายสัมพันธ์ (Relationship asking) ๒) สัมภาษณ์ เสาะหาความในหัวใจ (Indepth Interview) ๓) สัมผัสด้วยหัวใจเมตตาไมตรี (Intouch by Compassionate heart) ๔) สังเกตการณ์สบสายตาประสานหัวใจ (Observer eyesight) ๕) สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Exchange Forum) และ ๖) ใส่ใจรับฟังเพิ่มคุณค่าซึ่งกันและกัน (Pay attention to add value)

ปัจจัยความสำเร็จ พบว่า เหตุปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ คือ ๑) ครูกระบวนกรต้องมีคุณสมบัติกัลยาณมิตร ๒) กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่น ๓) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องมีความตั้งใจ ๔) การจัดลำดับกิจกรรมต้องมีความเหมาะสม และ ๕) สามารถเห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) กระทรวง ทบวง กรม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเล็งเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนอย่างเป็นทางการกับการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา เพื่อดุลยภาพองค์รวมที่ดีแก่สังคมผู้สูงอายุให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าชีวิต สร้างวัฒนธรรมฉันทะเดินสายกลางอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในด้านนโยบายและนำไปสู่การปฏิบัติการ

๒) ดุลยภาพองค์รวมเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถส่งเสริมพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้หากได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ผ่านกระบวนการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ ดังนั้น เพื่อการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุให้เป็นพลัง ลดภาระภาครัฐ และเอกชน เห็นควรอย่างยิ่งในการจัดโปรแกรมขยายให้ทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมในทุกภาคส่วน เพื่อความสมดุลแห่งดุลยภาพองค์รวมสืบต่อไป

๓) หน่วยงานที่สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์เพื่อจัดทำนโยบายสาธารณะ ได้แก่ สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา สาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำจังหวัด การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัด สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ สถาบันที่ผลิตบุคลากรด้านผู้สูงอายุหรือการกีฬา หน่วยงานและชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารร่างกายโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นฐานข้อมูลในการวิจัยและการวางแผนพัฒนาต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

๑) ควรจัดหลักสูตรฝึกอบรมนักดูแลผู้สูงอายุ ให้มีความรู้ ความสามารถในการเป็นกระบวนกรพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ เพื่อพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุให้มีคุณธรรมสมดุลกับคุณภาพในการปฏิบัติการ

๒) ควรสื่อประชาสัมพันธ์ทางสถานีโทรทัศน์เพื่อการศึกษาเผยแพร่โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการพุทธโยคะให้แพร่หลายกว้างขวางสู่สากล

๓) จัดให้มีบริการทางวิชาการเพื่อสังคมดุลยภาพ ขยายกลุ่มเป้าหมาย

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ควรมีการสร้างโปรแกรมโยคะสำหรับผู้เตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุก่อนเข้าสู่ ๖๐ ปี หรือ ในแต่ละกลุ่มอาชีพ เพื่อสอดคล้องกับลักษณะการทำงานในแต่ละอาชีพ หรือ ให้เหมาะสมกับแต่ละวัยแต่ละช่วงอายุ เช่น ควรมีการศึกษาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมให้สนับสนุนการปฏิบัติธรรม เป็นต้น

๒) ควรขยายขอบเขตด้านประชากรจัดโปรแกรมพุทธโยคะปรับอินทรีย์สมดุลในกลุ่มวัยทำงาน หรือ ลูกหลานที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

๓) ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบระหว่างโยคะกับกิจกรรมอื่นๆ ในการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

__________. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

__________. **อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กริช อัมโภชณ์. **การสร้างหลักสูตรและโครงการอบรม.** เอกสารประกอบการบรรยายในการฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารการฝึกอบรม. สำนักฝึกอบรม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔.

คำจันทร์ ร่มเย็น. **ความว้าเหว่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว่ของผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ.**กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๕๐.

จรัล ศรีสวรรค์ชวาลา และ สินีพร มฤคพิทักษ์. **โยคะกับชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๗.

ชมชื่น สิทธิเวช ครูหนู. **โยคะเพื่อสุขภาพ คลินิกสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๙.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. **นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙.

ชูชัย สมิทธิไกร. **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร Personnel training in organization.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานครชูชัย สมิทธิไกร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ที.เค.วี. เทสิกาจารย์ แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. The Heart of yoga Developing aPersonal Practice **หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรคาเฉพาะตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๙.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. **นันทนาการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

นอ.ดร.นภัทร์ แก้วนาค นักวิจัยแห่งชาติ. **เอกสารประกอบการสอนหลักสูตรปริญญาเอกสาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ Qualitative Data Analysis Technic : QDAT.** ดุษฎีบัณฑิต : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๕.

บริบูรณ์ พรพิมลณ์. **โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อความสุข.** เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘.

บี เค เอส ไอเยนการ์. ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล. **Light on Yoga ประทีปแห่งโยคะ คู่มือโยคะฉบับดั้งเดิม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.**พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

__________.**คติธรรมแห่งชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๗.

__________.**จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์)**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘.

__________.**พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

__________.**พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอส. อาร์. พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘.

__________.**สยามสามไตร สู่อนาคตสดใส ด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ สวย จำกัด, ๒๕๕๒.

พิศิษฐ์ โจทย์กิง. **๒๐๙ คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๙.

พุทธทาสภิกขุ. **แก้ปัญหาด้วยสัมมาทิฏฐิ.** งานธรรมบรรยายของพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมะใกล้มือ, ๒๕๕๙.

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก. **สูงอายุวิทยาศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๖.

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. **โยงใยที่ซ่อนเร้น.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. แปลโดย วิศิษฐ์-ณัฐฬส วังวิญญู และ สว่าง พงศ์ศิริพัฒน์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๓.

ฟื้น ดอกไม้. **ปวงปรัชญาอินเดีย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, ๒๕๕๕.

แมกซ์ สตรอม แปลโดย โสภาพรรณ และ ภัทริณี เจริญจินดา. **ชีวิตนี้มีค่าทุกลมหายใจด้วยหฐโยคะ A Life Worth Breathing.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟรีมายด์, ๒๕๕๘.

แมทธิว สวีนีย์ แปลโดย สุชาวดี เฉลิมวงศาเวช. **Astanga yoga as it is อัษฎางคโยคะ.** The Yoga Temple, 2005.

ยุทธ ไกยวรรณ์. **การวางแผนการทดลองสำหรับการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

รัตนะ บัวสนธ์. **วิธีการเชิงผสมผสานสำหรับการวิจัยและประเมิน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

วรรณวิภา มาลัยนวล. **โยคะ ธรรมะ สมดุล ชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๔.

วาสนา ชาวหา. **สื่อการเรียนการสอน**. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, ๒๕๓๒.

วิชัย ดุรงค์วรรณ. **วิทยาศาสตร์การกีฬา.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดมีเดีย เพรส, ๒๕๔๘.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ.** เชียงใหม่ : บริษัทสันติภาพแพ็คพริ้นท์ จำกัด. ๒๕๖๐.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. **สังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ : ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย.** กรุงเทพเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สังเวียนนาคะ. **การสร้างชุดฝึกอบรมการบำรุงรักษาเครื่องยนต์แก๊สโซลีนเล็กสำหรับเกษตรกร.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๓๙.

สายหงส์ และสมประสงค์ วิทยเกียรติ. **การผลิตและการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม.** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๔.

สาลี่ สุภาภรณ์. **แนวความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่.** นครนายก: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์, ๒๕๔๖.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ,๒๕๕๐.

สุพัตรา สุภาพ. **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖.

สุรกุล เจนอบรม. **การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน.** เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

โสภนา สุดสมบูรณ์และคณะวิจัย. **รายงานโครงการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสาธารณสุข, ๒๕๕๙.

อุบลวรรณา ภวกานันท์. **จิตวิทยาการรู้ คิด และปัญญา (cognitive psychology).** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กุลวดี โสวัฒนสกุล. “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ ๓ และ ๔ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗.

ครรชิต แสนอุบล. “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

คุรุรัตน์ จันลา. “ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒.

คุรุรัตน์ จันลาม.“ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒.

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน. “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙.

นุชขณา นัยพินิจ. “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านอุเบกขา กรุงเทพมหานคร”. **วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

ประภาศิริ วงษ์ชื่น. “การศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกตันเถียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง”. **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.

พระราชรัตนมงคล (มนตรี ยางธิสาร). “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของพระสอนศีลธรรมตามโครงการของกระทรวงศึกษาธิการ”. **วิทยานิพนธ์**

การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔.

รศ.ดร. มยุรี ถนอมสุข และคณะ. “การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน”. **รายงานวิจัย.** คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๘.

วรวุฒิ ธาราวุฒิ. “ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิและการลดเครียด”. **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

ศรินยา บูรณสรรพสิทธิ์. “ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรง และการตัวในผู้สูงอายุ”. **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕.

ศุภลักษณ์ สุพรรณปราการ. “การพัฒนาเครื่องมือวัดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมสำหรับผู้บริหารโรงเรียน”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สาลี่ สุภาภรณ์. “แนวความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่”. **ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.

สุกัญญา มหัทธนานันท์. “เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๔.

อวิกา พรรณโกมุท. “การพัฒนาชุดฝึกอบรม เรื่อง การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยใช้แฟ้มสะสมงานสำหรับครูปฐมวัย”. **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** สาขาวิชาศึกศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗.

เอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ. “ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ”. **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙.

(๓) สื่อออนไลน์ :

กภ. สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์, กภ. คมศักดิ์ สินสุรินทร์, กภ. มารุต ว่องประเสริฐการ. **การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.prorehab2home.com/th/document/Changes%20in%20the%20ederly.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ภาณุ อดกลั้น,ดร.. **ทฤษฎีการสูงอายุ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://110.164.51.229/newbcnu/attachments/WorksTeacher/Panu/20panu.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

วันทนา ถิระพุทธิชัย. "ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี". ๒๕๔๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.thaithesis.org/detail.php?id=3082 [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

สิงห์ ไทยวงษ์. "ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพินิจ". ๒๕๔๔, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.ejournal.su.ac.th/upload/179.pdf [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

(๔) บทความ

กริชเพชร นนทโคตร. "กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์". วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ปีที่ ๑๑ ฉบับพิเศษ (๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙): ๗๐.

จันทร์ดา บุญประเสริฐ และคณะ. "ผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ". **Nursing Journal**. Volume 43 Supplement (December 2016): 35-36.

เชียง เภาชิต และคณะ. "การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์". **สุทธิปริทัศน์.** ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๙๔ (เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๙): ๑๑๓.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. "พุทธจิตวิทยาบูรณาการ แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย". **วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์.** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๓.

๒. ภาษาอังกฤษ :

1. Secondary Sources

(I) Books:

B.K.S. Iyengar. **Light on Pranayama The Definitive Guide to the Art of Breathing.** Great Britain: Clays Ltd, St Ives Plc, 2013.

Buck, Roger and Jim Caple. **The theory and practice of training 3rd**. London: Kogan,1990.

David Swenson & K. Pattabhi Jois . **Ashtanga Yoga The Practice Manual Twentieth Printing 2010.** Korea : The Ashtanga Yoga Research Institute Mysore, India, 2010.

Ganga White Foreword by Sting. **Yoga Beyond Belief, Insights to Akaken and Deepen Your Practice**. United States of America: North Atlantic Books Berkeley. California, 2007.

Lama Zopa Rinpoche. **Buddhist Psychology The Foundation of Buddhist Thought Volume3.** Geshe Tashi Tsering. USA: Wisdom Publications, 2006.

Mark Stephens. **Yoga Therapy Foundations, Methods, and Practices for Common Ailments.** United States of America: North Atlantic Books Berkeley, California, 2017.

Nadler, L.. **Designing Traing Program: The Critical Model.** Reading. Massachusetts: Addison Wesley. 1982.

Sage Rountree and Alexandra Desiato. **Lifelong Yoga Maximizing Your Balance, Flexibility, and Core Strength in Your 50s, 60s, and Beyond.** United States of America : North Atlantic Books Berkeley, California, 2017.

Timothy McCall, M.D.. **A Yoga Journal Book Yoga As Medicine The Yogic Prescription for Health and Healing**. New York: Bantam Dell A Division of Random House, Inc, New York, 2007.

(II) Articles:

Dibennedetto; et al. "Effect of a gentle lyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study". **Arch Phys Med Rehabil.** 86(9) (2005 Sep):1830-7.

(III) Electronics:

Baldwin, Maria C. **Psychological and physiological Influences of hatha yoga training on health the exercise adults.** (CD-ROM). Available: Dissertation Abstracts. DAI-B 60/04, 1999.

Fopdev.or.th, **Seeks to Improve The Quality life for Disadvantaged Older People In Thailand,** (Bangkok: Foundation for Older Persons' Development (FOPDEV) : 02/10/2515), [online], Source: https://fopdev.or.th/ [12/02/2561].

Ray, Us.; et al.. **Effect of yogic exercise on physical and mental health of young fellowship course trainees.** [Online]. Source: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz/query.fcgi?CMD=Display&DB=pubmed [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๖ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ **พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ,ผศ.ดร.**

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๖ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง **ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย**

เรียน **รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

[illegible]

[illegible]

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๖๕ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.อดุลย์ คนแรง

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ตรวจแล้ว
ดำเนินการต่อไป

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๖ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง **ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย**

เรียน **ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์**

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ตรวจ เรียบร้อยแล้ว

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ดำเนินการให้แล้ว
ผอ.ดร.นภ.

๑๕ กค ๖๑

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/ ๕๑๗

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีตรวจเครื่องมือ
แนบ ที่ตรวจ และ แนบ [illegible]
ชัยสิทธิ์
(ดร. ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์)

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.วันวิสาข์ ทิมมานพ

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ตรวจแนะนำและมีการแก้ไขเรียบร้อยแล้ว
วันวิสาข์ ทิมมานพ

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/ ๕๔๗

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์เอกอุไรรักษ์ บุญธนาศิลาโรจน์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๗

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์เพชรารัตน์ เจริญมิตร

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

เห็นควรตามปรับข้อความเล็กน้อย
และสามารถนำไปเก็บข้อมูลได้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

C. Petcharat

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๖๗

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สุเนตรา เปี่ยมชั้น

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล
ปรับข้อความเล็กน้อย
สุเนตรา เปี่ยมชั้น

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๓

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณธนวัชร เกตน์วิมุต

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๓๖๔ **วันที่** ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีให้ข้อมูล

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๓๖๔ **วันที่** ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.ชนันทกรณ์ เกียรติจานนท์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๖๔ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.อดุลย์ คนแรง

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ยินดีให้ข้อมูล
ตรวจแล้ว
ดำเนินการต่อไป

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๖๔ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ยินดีให้สัมภาษณ์

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๙

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีให้สัมภาษณ์
(ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์)

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๔

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.วันวิสาข์ ทิมมานพ

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ผ่านการตรวจสอบแล้ว
วันวิสาข์ ทิมมานพ
30 สค 2561

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๘

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ดร.จารวี มั่นสินธร

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีให้ข้อมูล
(ดร.จารวี มั่นสินธร)

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๒

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ปลัดอำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีให้ข้อมูล

(นรเทพนงศักดิ์ บุญสิริมย์)

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๔

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่๗ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ส.ประกวม อินตา
ยินดีให้ข้อมูล

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๕๘

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์เอกอุไรรักษ์ บุญธนาศิลาโรจน์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

ยินดีให้ข้อมูล

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๒๖

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์เพชรารัตน์ เจริญมิตร

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุ้ล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ยินดีให้ข้อมูล

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

C. Petcharat

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๖๙

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์สุเนตรา เปี่ยมชั้น

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ยินดีให้ข้อมูล
สุเนตรา เปี่ยมชั้น

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/ ๔๖

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์ณสิทธิ์ นิ่มสกุล

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๖๒

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คุณธนวัชร เกตน์วิมุต

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ยินดีให้ข้อมูล

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๖๕

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คุณกกก่ร เบญจาธิกูล

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ด้วยความยินดี
กกก่ร เบญจาธิกูล

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๘

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คุณชญช์ วงษ์พัฒณเศรษฐ์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีให้ข้อมูล
ชญช์. วงษ์พัฒณเศรษฐ์

MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๕๖๘

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คุณจิภินันท์ ชีวรัตนาพันธ์

ด้วย นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE USING YOGA PROCESS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีให้ข้อมูล
จิภินันท์ ชีวรัตนาพันธ์

ภาคผนวก ค

ค่าความสอดคล้องของแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

การหาค่า ความเชื่อมั่นของแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC แบบสอบถามงานวิจัย

พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่๑	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่๒	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่๓	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่๔	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่๕	IOC=ΣR / N	
๑	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๗	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๕	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๗	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๘	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๐	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ค่า IOC					**๐.๘-๑.๐**		

การหาค่า ความเชื่อมั่นของแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	๓๐	๑๐๐.๐
	Excluded[a]	๐	.๐
	Total	๓๐	๑๐๐.๐

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.๙๕๐	๒๐

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p๑	๖๘.๓๖๖๗	๒๔๖.๐๓๓	.๔๐๗	.๙๕๒
p๒	๖๘.๒๖๖๗	๒๔๔.๔๐๙	.๕๒๕	.๙๕๐
p๓	๖๗.๕๐๐๐	๒๔๗.๐๘๖	.๔๒๗	.๙๕๑
p๔	๖๘.๓๐๐๐	๒๔๐.๒๘๖	.๕๔๔	.๙๕๐
p๕	๖๗.๘๖๖๗	๒๓๕.๐๘๕	.๗๓๔	.๙๔๗
p๖	๖๘.๐๐๐๐	๒๓๘.๖๙๐	.๖๓๔	.๙๔๘
p๗	๖๗.๔๖๖๗	๒๔๓.๗๗๕	.๖๐๘	.๙๔๙
p๘	๖๘.๔๐๐๐	๒๒๙.๔๒๑	.๘๔๕	.๙๔๕
p๙	๖๘.๑๓๓๓	๒๔๒.๒๕๗	.๕๒๕	.๙๕๐
p๑๐	๖๘.๑๐๐๐	๒๓๑.๘๑๗	.๘๐๖	.๙๔๖
p๑๑	๖๘.๒๓๓๓	๒๓๓.๗๐๒	.๗๓๘	.๙๔๗
p๑๒	๖๘.๑๖๖๗	๒๓๑.๗๓๐	.๗๗๙	.๙๔๖
p๑๓	๖๘.๖๓๓๓	๒๓๗.๖๒๐	.๖๙๖	.๙๔๗
p๑๔	๖๘.๕๐๐๐	๒๓๘.๑๒๑	.๖๗๙	.๙๔๘
p๑๕	๖๘.๖๐๐๐	๒๓๑.๘๓๔	.๘๒๓	.๙๔๕
p๑๖	๖๘.๓๓๓๓	๒๒๗.๔๗๑	.๘๓๕	.๙๔๕
p๑๗	๖๘.๑๓๓๓	๒๒๕.๔๙๙	.๘๕๙	.๙๔๕
p๑๘	๖๘.๔๐๐๐	๒๓๓.๔๙๐	.๖๘๙	.๙๔๗
p๑๙	๖๘.๕๓๓๓	๒๓๒.๙๔๗	.๘๐๐	.๙๔๖
p๒๐	๖๘.๒๖๖๗	๒๓๘.๒๗๑	.๖๐๓	.๙๔๙

ภาคผนวก ง

เอกสารเกี่ยวกับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๙/๒๕๖๑

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย:	พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ (Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance Using Yoga Process)
รหัสข้อเสนอการวิจัย:	-
สถาบันที่สังกัด:	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้วิจัยหลัก:	นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.,ดร.)
เลขานุการ ปฏิบัติหน้าที่แทน
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๙/๒๕๖๑
วันที่ให้การรับรอง: ๒๑ กันยายน ๒๕๖๑
วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๑ กันยายน ๒๕๖๒

เอกสารชี้แจงข้อมูลสำหรับอาสาสมัครผู้เข้าโครงการวิจัย

(Research Subject Information sheet)

ชื่อโครงการวิจัย

(ภาษาไทย) พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

(ภาษาอังกฤษ) INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ELDERLY HOLISTIC BALANCE BY THE YOGA PROCESS

วันที่ชี้แจง...

ชื่อและสถานที่ทำงานของผู้วิจัย

นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล

สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๙๕๙-๐๙๙๙

นักศึกษาปริญญาเอก พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตสาขาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

ท่านได้รับการเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อดุษฎีนิพนธ์ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัย และเปิดโอกาสให้ท่านซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยให้ชัดเจนก่อน หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการวิจัยหรือสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงฉบับนี้และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ท่านลงลายมือชื่อกำกับไว้ ๑ ฉบับ ผู้วิจัยมีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการรับฟังคำอธิบาย และอ่านข้อความข้างล่าง (หรือ ทางผู้วิจัยอ่านข้อความให้ท่านรับทราบ) ดังต่อไปนี้

ที่มาและวัตถุประสงค์โครงการวิจัย

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โปรแกรมฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ (Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance By the Yoga Process) จำนวน ๓ วัน เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและนำเสนอโปรแกรมฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ผ่านกระบวนการสัทธรรม๓ เรียนรู้ปริยัติ ฝึกฝนปฏิบัติ กระจ่างชัดในปฏิเวธ เข้าถึงดุลยภาพองค์รวม ด้วยการปรับองค์มรรคสัมมาทิฏฐิ ผสานกิจกรรมโยคะอินทรีย์สมดุล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ

๒ เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๓ เพื่อนำเสนอโปรแกรมโปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

สาเหตุที่ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เพราะคุณสมบัติที่เหมาะสมดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สัญชาติไทย สามารถดูแลตัวเองได้ มีความสามารถในการสื่อสารระดับพื้นฐานทั่วไป

จะมีการทำโครงการวิจัยนี้ที่ใด และมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้นเท่าไร

โครงการวิจัยนี้จะดำเนินการที่สถาบันส่งเสริมสุขภาพและความงามบางกอก และมีผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น ๒๔-๓๐ คน แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ๆ ละ ๑๒-๑๕ คน การจัดเข้ากลุ่มทำได้โดยวิธีการจับคู่ให้มีลักษณะที่คล้ายคลึงมากที่สุด แล้วสุ่มเข้าไปแต่ละกลุ่มด้วยการจับฉลาก ซึ่งทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมเท่ากัน คือ ๓ วัน

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย เป็นเวลา ๓ วัน ๒ คืน นับตั้งแต่ท่านได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมกับได้ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้ให้ข้อมูลทั่วไปและได้ตอบแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุแล้ว ท่านจะได้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน ๓ วัน ๒ คืน และติดตามเพื่อวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมอีกครั้งหลังโปรแกรมเสร็จสิ้นไปเป็นเวลา ๑ เดือน โดยโปรแกรมโปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ตั้งเป้าประสงค์เพื่อการปรับดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุที่น้อยให้ไปสู่ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุมากด้วยตัวเอง เพื่อที่จะสามารถวัดและสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ด้วยตนเองใช้ระยะเวลาในการดำเนินการ ๑๑ กิจกรรม จำนวน ๓ วัน ๒ คืน รวมทั้งสิ้น ๓๐ชั่วโมง มีรายละเอียดดังนี้

ตารางกิจกรรมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

กิจกรรมวันที่ ๑

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ Yoga Story
เวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น.	พัก
เวลา ๑๐.๑๕-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒ Yoga A glass of water
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๓ Yoga Adjustment Activity
เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๑๕ น.	พัก
เวลา ๑๔.๑๕-๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมสะท้อนความคิดอภิปรายปฏิเวธ
เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.	พัก
เวลา ๑๗.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑๐ เปิดใจให้คำปรึกษา Yoga Counseling

กิจกรรมวันที่ ๒

เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๔ Yoga Mantra
เวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น.	พัก
เวลา ๑๐.๑๕-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๕ Yoga Be Balloon software
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๖ Yoga Believe Balance
เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๑๕ น.	พัก
เวลา ๑๔.๑๕-๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมสะท้อนความคิดอภิปรายปฏิเวธ
เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.	พัก
เวลา ๑๗.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑๐ เปิดใจให้คำปรึกษา Yoga Counseling

กิจกรรมวันที่ ๓

เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๗ Yoga Laugh
เวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น.	พัก
เวลา ๑๐.๑๕-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๘ Yoga Cable ties
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๙ Yoga Consequences of Consciousness
เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๑๕ น.	พัก
เวลา ๑๔.๑๕-๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมสะท้อนความคิดอภิปรายปฏิเวธ ปิดโครงการอบรม

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

โครงการวิจัยนี้จัดขึ้นโดยทีมวิจัยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการฝึกกระบวนการโยคะดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุโดยตรง จึงปลอดภัยตลอดการเข้าร่วมโครงการวิจัย ตราบเท่าที่ท่านปฏิบัติตามระเบียบการทางโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด เช่น **การเตรียมตัว :** เสื้อพอดีตัว ระบายอากาศได้ดี และ กางเกงขายาวพอดีตัว ยืดหยุ่นได้ดี เป็นต้น

แนวทางการปฏิบัติ

๑. สำรวจตนเอง ยอมรับความจริง ตามเหตุและผล
๒. ตั้งเป้าหมายในการเข้าโปรแกรมและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอค่อยเป็นค่อยไป
๓. ตั้งใจฝึก ฝึกทันที ฝึกเต็มที่ ฝึกเต็มกำลัง เชื่อฟังผู้รู้ คิดตามอย่างมีสติ
๔. สนุกกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เล่าสู่กันฟัง สนใจฟัง ตั้งใจทำ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
๕. สำรวมระวัง ฟังเสียงร่างกาย ไม่ฝืนร่างกาย ไม่คิดเปรียบเทียบแข่งขัน
๖. ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง ไม่คาดหวังจนเกินจริง ไม่ดูถูกตัวเองจนเกินไป
๗. จดบันทึกพัฒนาการดุลยภาพองค์รวม หมั่นสังเกตตัวเอง มีสงสัยต้องสอบถาม สัมผัสประสบการณ์ สื่อสารแบ่งปันจากประสบการณ์จริง
๘. ทำแบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุก่อนการเข้าโปรแกรม และหลังเข้าโปรแกรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักรู้ถึงความเชื่อ ความเห็น ความคิดที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มความศรัทธาในการทำความเพียรมีความพยายามพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี

๒. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลได้อย่างถูกต้อง

๓. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถค้นพบผลลัพธ์ผ่านประสบการณ์ตรงผสานกระบวนการสะท้อนความคิด จากการรับฟังและคิดตามจนเกิดความเข้าใจอย่างถูกทาง

การลงทะเบียนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโปรแกรม (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น) การให้ค่าตอบแทนเป็นเงินหรืออื่นๆ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อความเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จึงไม่มีค่าตอบแทนหรือรางวัลสินจ้างใดๆ แก่ท่าน

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย โดยจะไม่มีการใช้ชื่อท่านในการอ้างไว้ในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เพื่อเผยแพร่จะทำในลักษณะเป็นภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น

การยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน การตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมโครงการวิจัยไม่มีผลต่อผลการศึกษาหรือทำให้สูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่ท่านพึงจะได้รับ และระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย หากท่านมีความประสงค์ที่จะไม่ร่วมโครงการวิจัยอีกต่อไป ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลกับผู้วิจัย

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้หากท่านมีคำถามอันเกิดจากความไม่เข้าใจหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้

ในการวิจัย หากท่านมีข้อสงสัยอันเกิดจากความไม่เข้าใจ หรือ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้โดยตรง นางสาว **มณรัตน์ นิ่มสกุล ๐๙๕ - ๙๕๙ – ๐๙๙๙ ได้ตลอด** และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบโดยเร็ว

ลงนาม..ผู้วิจัย

(..)

วันที่.........เดือน....................ปีพ.ศ...........

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ทำที่... วันที่ ....

ข้าพเจ้า..อายุ............................บ้านเลขที่........................

ถนน......................หมู่ที่...........แขวง/ตำบล.....................เขต/อำเภอ.................... จังหวัด.......................

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อผู้วิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ ๑ ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลโครงการวิจัยของ นางสาว มณรัตน์ นิ่มสกุล เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ข้อ ๒ ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจโดยมิได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใดและพร้อมให้ความร่วมมือมีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้อ ๓ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของวิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นรวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยโดยละเอียดแล้วจากเอกสารการวิจัยที่แนบท้ายหนังสือให้ความยินยอมนี้

ข้อ ๔ ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับจะเปิดเผยเฉพาะสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

ข้อ ๕ ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่าหากมีอันตรายใดๆ ในระหว่างการวิจัยหรือภายหลังการวิจัยอันพิสูจน์ได้จากผู้เชี่ยวชาญของสถาบันที่ควบคุมวิชาชีพนั้นๆ พบว่าเกิดจากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการดูแลและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจากผู้วิจัยและ/หรือผู้สนับสนุนการวิจัย และจะได้รับค่าชดเชยรายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าวตามมาตรฐานค่าแรงขั้นต่ำตามกฎหมาย ตลอดจนมีสิทธิ์ได้รับค่าทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยตามมาตรฐานค่าแรงขั้นต่ำตามกฎหมาย และในกรณีที่ข้าพเจ้าได้รับอันตรายจากการวิจัยจนถึงแก่ชีวิต ทายาทของข้าพเจ้ามีสิทธิ์ได้รับค่าชดเชยและค่าแรงดังกล่าวจากผู้วิจัยและ/หรือผู้สนับสนุนการวิจัยแทนตัวข้าพเจ้า

ข้อ ๖ ข้าพเจ้าได้รับทราบว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการได้รับบรรดาค่าใช้จ่าย ค่าชดเชย ค่าทดแทนตามข้อ ๕ ทุกประการ

ข้อ ๗ ผู้วิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ของการวิจัยรวมทั้งความเสี่ยงและอันตรายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการเข้าร่วมโครงการนี้ให้ข้าพเจ้าได้ทราบและตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ ๕ ทุกประการ

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ...ผู้ยินยอม ลงชื่อ.....................................ผู้วิจัย

(...) (นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล)

ลงชื่อ...พยาน ลงชื่อ.......................................พยาน

(...) (..)

หนังสือรับรองความปลอดภัยของผู้วิจัย

ข้าพเจ้า นางสาว มณรัตน์ นิ่มสกุล รหัสนิสิต ๕๙๐๑๑๐๓๐๒๐ นิสิตหลักสูตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอรับรองความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ดังต่อไปนี้

๑. ความปลอดภัยในชีวิตและร่างกาย ขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย หากเกิดการเจ็บไข้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่ารักษาพยาบาล ตามความเหมาะสม

๒. ความปลอดภัยในเกียรติยศ และชื่อเสียง ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไปเผยแพร่ ซึ่งอาจจะกระทบต่อเกียรติยศชื่อเสียงของผู้ร่วมโครงการวิจัยและผู้อื่น

๓. ความมั่นคงในอาชีพการงาน ผู้วิจัยขอรับรองว่าผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่จะยังคงมีความมั่นคงในอาชีพการงานของตน ไม่ว่าจะทำงานในองค์กรอย่างนี้ หรือในองค์กรอื่น โดยที่โครงการวิจัยชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และสันติขึ้นทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับองค์กร

ลงชื่อ......................................ผู้วิจัย

วันที่..........เดือน................พ.ศ........

ภาคผนวก จ

คู่มือ โปรแกรมการฝึกอบรม และ เอกสารประกอบการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการ เพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล

คู่มือชุดฝึกอบรมโปรแกรม
พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

(Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic
Balance By the Yoga Process)

โปรแกรมการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓ วัน ๒ คืน ๑๑ กิจกรรม ๒๑ กระบวนท่าโยคะ มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรม ๑ Yoga story เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรม “เปิดใจบอกเล่าเรื่องราวสร้างสายสัมพันธ์”เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแนะนำตัว และ ทำความรู้จักสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ซึ่งโดยทั่วไป คนเราหากเพิ่งเคยพบปะ แปลกหน้า แปลกที่ มักจะปิดกั้นตนเอง กิจกรรมนี้ทำให้มีการพูดคุยเปิดตัว เปิดใจ ทำความรู้จักกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและทีมวิทยากร เพื่อให้เกิดความสมานจุดร่วมเสริมสร้างบรรยากาศแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่คณะฉันญาติมิตร

กิจกรรม ๒ : Yoga A glass of water เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้ใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ๔ โดยวิเคราะห์เหตุปัจจัยแห่งทุกข์ หรือ ปัญหาด้านดุลยภาพองค์รวม ค้นหาสาเหตุของปัญหา นำไปสู่การตั้งเป้าประสงค์ เรียนรู้กระบวนการโยคะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านดุลยภาพองค์รวม ผสานวิธีวิเคราะห์ ABC Model จากทฤษฎี RET Albert Ellis เพื่อชี้ให้เห็นคุณโทษและทางออกของปัญหา ตระหนักรู้ (awareness) ชัดเจนถึงเหตุและผล กระทั่งปรับเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลเชิงประจักษ์

กิจกรรมที่ ๓: YOGA AA : Adjustment Activities เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ ทฤษฎี ๑ส่วน ปฏิบัติ ๙๙ส่วน เน้นกิจกรรมปฏิบัติเพื่อพัฒนาการดุลยภาพองค์รวมถูกจัดปรับด้วยกระบวนการโยคะอย่างค่อยเป็นค่อยไป เน้นฝึกโยคะซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ตามกำลัง ให้พอดี พอเหมาะ พอประมาณ รู้เพียร รู้พัก รู้เพิ่ม รู้พอ เริ่มตั้งแต่ การฝึกหายใจอินทรีย์สมดุล หายใจเข้าลึก ๓ ระดับ กลั้นลมหายใจ ๓ - ๕ วินาที หายใจออกยาว ๓ ระดับ ต่อด้วยการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล ผีเสื้อกระพือปีก เหยียดขาพับลำตัว ยืดหยุ่น ๖ ทิศทาง ภูเขา ต้นไม้ นักรบ ๑, นักรบ ๒, นักรบ ๓ เก้าอี้ นกอินทรีย์ สามเหลี่ยม นอนคว่ำจระเข้ งูเล็ก งูใหญ่ คันสร นอนหงาย กอดเข่าคางชิดอกขับลม จัดปรับกระดูกสันหลัง นอนหายใจอินทรีย์สมดุลในท่าศพ จัดปรับร่างกาย ลมหายใจ ให้ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สวัสดี การวิเคราะห์พัฒนาการความก้าวหน้าของผลการเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวม คือ ๑. การเข้าท่าได้อย่างถูกต้องสมดุล ๒. การค้างท่าได้นาน

มากขึ้น ๒ จุดนี้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ดุลยภาพองค์รวมมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สวัสดีมากขึ้น

กิจกรรม ๔ : Yoga Mantra เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ ผสานพุทธจิตวิทยาบูรณาการ โดยอาศัยหลักการฟังปรโตโฆสะคำบอกเล่าประสบการณ์ของผู้รู้คุณสมบัติผู้ถ่ายทอดกระบวนการโยคะสร้างความศรัทธาเพื่อไปสู่ปัญญาในที่สุด คือ ให้ความรู้ความเข้าใจอย่างมีเหตุผล ยอมรับการเปลี่ยนแปลง สร้างความเชื่อมั่นที่สมดุล มุ่งให้เกิดความกล้าหาญในการพยายามมุ่งมั่นตั้งใจเข้าถึงกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ฝึกบริกรรมคาถา ฌมน โยคะอินทรีย์สมดุล ฝึกบริหารร่างกาย หล่อมรวม ผสานให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา ด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ มุ่งตรงบนหนทางสายกลาง เป้าหมายคือดุลยภาพองค์รวม ร่างกาย ยืดหยุ่น จิตใจผ่อนคลาย สังคมสามัคคีแข็งแรง ปัญญาสว่างดี

กิจกรรมที่ ๕ : Yoga B balloon Software เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ โดยการฝึกปราณายมะแบบบูรณาการ โดยอาศัยการผสมผสานวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิแบบอริยสัจ๔ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนดุลยภาพองค์รวม

กิจกรรม ๖ : Yoga Believe Balance เวลาที่ใช้ ๙๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ การฝึกปราณายมะ ปรับความเชื่อ เปลี่ยนความเห็นตามทฤษฎี RET Albert Ellis โดยการผสานความเชื่อที่มีเหตุผลแห่งการฝึกหายใจที่ถูกร่วมกับการฝึกปฏิบัติกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล เพื่อให้เกิดพฤติกรรม (behavior) การพัฒนาดุลยภาพองค์รวม จากการปรับสมดุลความเชื่อมั่นกับสติปัญญารู้คิด

กิจกรรมที่ ๗ : Yoga Laugh เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ โดยอาศัยโปรแกรม ABC Model ทฤษฎี RET Albert Ellis ใช้กิจกรรมโยคะหัวเราะ สร้างสถานการณ์ เพื่อปรับความเชื่อ เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด การฝึกโยคะแสนปราโมทย์ปีติมีความสุข ร่าเริงเบิกบาน สนุกสนานอย่างผ่อนคลาย สร้างสารสุข กำจัดสารเสื่อม สุขสร้างได้ ฝึกหัวเราะง่ายๆ ผ่อนคลายจิตใจ

กิจกรรมที่ ๘ Yoga Cable ties เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project based learning) คือให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองทุกขั้นตอน สร้างวินัย เคารพ อดทนในการฝึกฝนปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามความกลัว ความเกียจคร้าน ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล สู่การเชื่อมโยงองค์สัมมาทิฏฐิกับกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ผ่านกระบวนการสัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ผสาน ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด RET: ABC Model

กิจกรรมที่ ๙ Yoga CC : Consequences of Consciousness เวลาที่ใช้ ๙๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นการพัฒนาขั้นสูง โดยปรับ Consequences of Emotion to Consequences of Consciousness Conclusion เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำกระบวนการโยคะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจ บทสรุปแห่งสติที่ต้องมีอยู่อย่างตลอดต่อเนื่องเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เป็นต้นแบบที่ดีงาม เป็นผู้นำจิตอาสาแห่งดุลยภาพองค์รวม วิทยากรกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทบทวนความรู้กระบวนการ ข้อควรระวัง เกี่ยวกับกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม และวิธีสำรวจตรวจดุลยภาพองค์รวมด้วยตัวเองรวมไปถึงเทคนิคการนำโปรแกรม ไปถ่ายทอดบอกเล่าแบ่งปันสานต่อคุณค่าดุลยภาพองค์รวม

กิจกรรมที่ ๑๐ YOGA Reflection ABC เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

YOGA Reflection ABC เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมล้อมวงสะท้อนความคิด ผ่านกิจกรรมชวนคิด ชวนคุย ชวนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนอภิปรายผลลัพธ์จากประสบการณ์เชิงประจักษ์ของแต่ละบุคคล ใช้กระบวนกลุ่มสร้างแรงบันดาลใจให้ซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ ๑๑ YOGA Counseling เปิดใจให้คำปรึกษา เวลาที่ใช้ ๒๔๐ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

YOGA Counseling เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าเปิดใจให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยกระบวนการให้คำปรึกษาพุทธจิตวิทยาบูรณาการดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะร่วมกันหาทางออกบอกทางแก้ผ่านกระบวนการโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ๔

กิจกรรมวันที่ ๑

กิจกรรม ๑ Yoga story

เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวความคิด/หลักการ

กิจกรรม "เปิดใจบอกเล่าเรื่องราวสร้างสายสัมพันธ์"เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแนะนำตัว และ ทำความรู้จักสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ซึ่งโดยทั่วไป คนเราหากเพิ่งเคยพบปะ แปลกหน้า แปลกที่ มักจะปิดกั้นตนเอง กิจกรรมนี้ทำให้มีการพูดคุยเปิดตัว เปิดใจ ทำความรู้จักกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและทีมวิทยากร เพื่อให้เกิดความสมานจุดร่วมเสริมสร้างบรรยากาศแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่คณะฉันญาติมิตร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการรู้จักกันและความคุ้นเคยในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสเปิดตัว เปิดใจ สมานจุดร่วมสร้างบรรยากาศแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่คณะฉันญาติมิตร
๓. เพื่อให้ข้อมูลบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์และความเป็นมาของพุทธจิตวิทยาบูรณาการดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม จากนั้นถามถึงสิ่งที่คาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ทำความเข้าใจความคาดหวังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ ชี้แจงข้อตกลงและกติกาในการอยู่ร่วมกัน

ขั้นนำ

- วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงาน
- วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ รวมทั้งชี้แจงข้อตกลงและกติกาในการอยู่ร่วมกัน

ขั้นกิจกรรม

- วิทยากรสร้างความคุ้นเคยโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านแนะนำตัว
- วิทยากรถามถึงสิ่งที่คาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรม / ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความรู้สึกของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และบันทึกคำตอบลงในกระดาษเอ๔
- วิทยากรบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง พร้อมเปิดประเด็นคำถาม สร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เกิดการกระบวนการ การจัดการความรู้ โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

Student Center โดยวิทยากรเป็นผู้อำนวยการฝึกอบรมให้เกิดความสะดวกในกระบวนการเรียนรู้

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- หลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ตอบครบทุกคนแล้ว วิทยากรสะท้อนภาพรวมที่ได้จากวงสนทนาว่าในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคาดหวังอะไรบ้างจากการทำกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

- การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ใบสรุปข้อคิดจากกิจกรรม

ใบงานที่ ๑ : บอกเล่าเรื่องราว Yoga Story

ให้ท่านอธิบายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้แล้วเขียนคำตอบของประเด็นลงในกระดาษเอ๔

ประเด็นที่ ๑ : ความหมายของดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ ๒ : กระบวนการโยคะมีอะไรบ้าง

ประเด็นที่ ๓ : ประโยชน์ของการฝึกกระบวนการโยคะ

ประเด็นที่ ๔ : ปัญหา/โทษของการไม่ดูแลดุลยภาพองค์รวมพร้อมชี้ทางออก

ประเด็นที่ ๕ : ข้อควรระวังในการฝึกกระบวนการโยคะ

กิจกรรม ๒ : Yoga A glass of water

เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิดในการทำกิจกรรม

กิจกรรมนี้ใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ๔ โดยวิเคราะห์เหตุปัจจัยแห่งทุกข์ หรือ ปัญหาด้านดุลยภาพองค์รวม ค้นหาสาเหตุของปัญหา นำไปสู่การตั้งเป้าประสงค์ เรียนรู้กระบวนการโยคะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านดุลยภาพองค์รวม ผสานวิธีวิเคราะห์ ABC Model จากทฤษฎี RET Albert Ellis เพื่อชี้ให้เห็นคุณโทษและทางออกของปัญหา ตระหนักรู้ (awareness) ชัดเจนถึงเหตุและผล กระทั่งปรับเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลเชิงประจักษ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อวิเคราะห์สร้างความตระหนักรู้ถึงปัญหาดุลยภาพองค์รวม และสาเหตุแห่งปัญหา

๒. เพื่อวิเคราะห์สร้างความตระหนักรู้วิธีการทางออกเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

๓. เพื่อนำเข้าสู่การปฏิบัติกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน ตารางวิเคราะห์ ABC//ปากกา/แก้วน้ำใส

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม “Yoga A glass of water” โดยทีมงานจะแจกแก้วน้ำใส และตารางวิเคราะห์ ABC แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจตัวเองว่ามีปัญหาดุลยภาพองค์รวมอะไรบ้าง เกิดจากสาเหตุใด แล้วจะทำอย่างไรเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม ใช้เวลาประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ขั้นกิจกรรม วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบอริยสัจ๔ และ คุณโทษทางออก โดยการตั้งคำถามการฝึกคิดเกี่ยวกับ เหตุและผล หาคุณและโทษ พร้อมชี้ให้เห็นทางออก ของปัญหา ผ่านกระบวนการการจัดการความรู้ กับ การฝึกอบรมบนรากฐานของปัญหา นำขึ้นสู่วิธีการหาทางออก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย Knowledge Management with Problem base training

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย วิทยากรร่วมสรุปสาระสำคัญ และหลักการปฏิบัติกระบวนการโยคะที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) บันทึกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสถานะเป็นอะไรบ้าง

๓) ใบสรุปข้อคิดจากกิจกรรม

ABCวิเคราะห์เหตุผล คุณโทษทางออกของปัญหาเพื่อส่งเสริมดุลยภาพองค์รวม

A	B	C
สมุทัย (ละเลิกสาเหตุ)	**เชื่อว่าอย่างไร ความเชื่อมั่นในตนเอง**	**ทุกข์ (รับรู้ปัญหา)**
มรรค (ตั้งใจหมั่นเพียรให้บรรลุ)	**เห็นว่าอย่างไร ตามทัศนคติของท่าน**	**นิโรธ (ตั้งมั่นสงบเย็นคือเป้าหมาย)**

ข้อมูลเพิ่มเติม..

กิจกรรมที่ ๓: YOGA AA : Adjustment Activities

เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวความคิด/หลักการ

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ ทฤษฎี ๑ส่วน ปฏิบัติ ๙๙ส่วน เน้นกิจกรรมปฏิบัติเพื่อพัฒนาการดุลยภาพองค์รวมถูกจัดปรับด้วยกระบวนการโยคะอย่างค่อยเป็นค่อยไป เน้นฝึกโยคะซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ตามกำลัง ให้พอดี พอเหมาะ พอประมาณ รู้เพียร รู้พัก รู้เพิ่ม รู้พอ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติกระบวนการโยคะได้อย่างถูกต้อง

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดปรับอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน : เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ขั้นกิจกรรม วิทยากรทำให้ดูพร้อมกับอธิบายให้ฟังอย่างละเอียดชัดเจน จากนั้นพานำทำตาม โดยวิทยากรเข้าช่วยจัดปรับท่าให้ถูกต้อง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสะท้อนภาพรวมที่ได้ฟังเสียงร่างกาย และได้รับฟังประสบการณ์เพื่อน ให้สะท้อนความคิดจับดี และแสดงความคิดถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกโยคะ

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรร่วมสรุปคำตอบที่ได้จากการสรุปประเด็น

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) คำตอบแต่ละประเด็นจากการสะท้อนความคิด ต่อการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกโยคะ

กิจกรรมวันที่ ๒

กิจกรรม ๔ : Yoga Mantra

เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวความคิด/หลักการ

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ ผสานพุทธจิตวิทยาบูรณาการ โดยอาศัยหลักการฟังปรโตโฆสะคำบอกเล่าประสบการณ์คุณสมบัติผู้ถ่ายทอดกระบวนการโยคะสร้างความศรัทธาเพื่อไปสู่ปัญญาในที่สุด คือ ความรู้ ความเชื่อมั่น ที่สมดุล มุ่งให้เข้าถึงกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเชื่อมโยงฐานคิด องค์ความรู้กับความศรัทธาอย่างสมดุล

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าถึงกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน Yoga Mantra Music

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ขั้นกิจกรรม วิทยากรนำพาสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงจับมือกันหลวมๆ หลับตาเบาๆ หายใจเข้าลึก ยืดลำตัวขึ้น ตั้งกายตรง หายใจออกยาว ผ่อนคลายสดชื่นเบิกบาน รับฟังเสียงมนตราด้วยหัวใจ ถ่ายทอดความรู้สึกเมตตาประสานสัมพันธ์ต่อกัน รวมใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสะท้อนภาพรวม บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น แสดงมุมมองความคิดเห็น ว่าโดยภาพรวมเป็นอย่างไร โดยร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรร่วมสรุปประเด็นที่ได้จากการสะท้อนความคิดแสดงความเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) ความรู้ความเข้าใจที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๓) สรุปข้อคิดของกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๕ : Yoga B balloon Software

เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวความคิด/หลักการ

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ โดยการฝึกปราณายมะแบบบูรณาการ โดยอาศัยการผสมผสานวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิแบบอริยสัจ๔ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนดุลยภาพองค์รวม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน ลูกโป่ง พร้อมหนังยาวรัดลูกโป่ง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรทบทวนกระบวนการโยคะ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นกิจกรรม เริ่มจากการทดลองการหายใจตามปกติ จับเวลา ๑ นาที แล้วให้นับจำนวนรอบลมหายใจเข้า-ออก

อธิบายพร้อมสาธิต การหายใจอินทรีย์สมดุล แล้วจับเวลา ๑ นาที ให้นับจำนวนรอบลมหายใจเข้า-ออกตามหลักอินทรีย์สมดุล

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงเหตุและผล สู่การปรับแก้ไขการฝึกหายใจปราณายมะแบบโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรสรุปแนวทางการแก้ปัญหาการจัดปรับท่าและการหายใจให้ถูกต้อง

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กิจกรรม ๖ : Yoga Believe Balance

เวลาที่ใช้ ๙๐ นาที

แนวความคิด/หลักการ

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ การฝึกปราณายมะ ปรับความเชื่อ เปลี่ยนความเห็นตามทฤษฎี RET โดยการผสานความเชื่อที่มีเหตุผลแห่งการฝึกหายใจที่ถูกร่วมกับการฝึกปฏิบัติกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล เพื่อให้เกิดพฤติกรรม (behavior) การพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถหายใจได้อย่างถูกต้อง

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตระหนักรู้และเชื่อมั่นอย่างมีเหตุผลในการปรับพฤติกรรมบางอย่างเพื่อการพัฒนาดุลยภาพองค์รวมได้อย่างถูกทาง

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน เก้าอี้ ลูกโป่ง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรให้ความรู้เรื่องการจัดปรับท่า กับการหายใจปราณายมะ อินทรีย์สมดุล

ขั้นกิจกรรม วิทยากรทำให้ดู อธิบายให้ฟัง สาธิตการฝึกหายใจปราณายมะอินทรีย์สมดุล ให้เวลาสมาชิกปฏิบัติเองเพื่อทำความเข้าใจกระจ่างแจ้ง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสะท้อนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรร่วมสรุปวิธีการฝึกโยคะผสานลมหายใจปราณายมะ อินทรีย์สมดุล

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) สรุปข้อคิดของกิจกรรม

กิจกรรมวันที่ ๓

กิจกรรมที่ ๗ : Yoga Laugh

เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

แนวความคิด/หลักการ

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดโยคะศาสตร์ โดยอาศัยโปรแกรม ABC Model ทฤษฎี RET Albert Ellis ใช้กิจกรรมโยคะหัวเราะ สร้างสถานการณ์ เพื่อปรับความเชื่อ เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด การฝึกโยคะแสนปราโมทย์ปีติมีความสุข ร่าเริงเบิกบาน สนุกสนานอย่างผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายวิธีการฝึกโยคะหัวเราะได้อย่างถูกต้อง

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตระหนักรู้และเชื่อมั่นในการฝึกโยคะหัวเราะปรับพฤติกรรมอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างมีเหตุมีผล

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรเกริ่นย้อนทบทวนความรู้ เป้าประสงค์ ประโยชน์ และข้อควรระวังการฝึกกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลกับการฝึกการหายใจปราณายมะอินทรีย์สมดุล

ขั้นกิจกรรม วิทยากรสาธิตโยคะหัวเราะ พร้อมอธิบายขยายความถึงวิธีการ พร้อมแจ้งถึงคุณประโยชน์จากการฝึกโยคะหัวเราะ จากนั้นจึงนำฝึกโยคะหัวเราะอีก ๓ รอบ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ร่วมกันอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ของแต่ละคน

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรสรุปวิธีการฝึกโยคะหัวเราะ

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) ความรู้ความเข้าใจที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๓) ใบสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๘ Yoga Cable ties

เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิดของกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project based learning) คือให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองทุกขั้นตอน สร้างวินัย เคารพ อดทนในการฝึกฝนปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามความกลัว ความเกียจคร้าน ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล สู่การเชื่อมโยงองค์สัมมาทิฏฐิกับกระบวนการโยคะ

อินทรีย์สมดุล ผ่านกระบวนการสัทธรรม๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ผสาน ทฤษฎีจิตวิทยารู้คิด RET: ABC Model

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อออกกำลังกล้ามเนื้อมัดเล็ก ออกกำลังจิตสมาธิ ออกกำลังความรู้สึกนึกคิด ผ่านการถักทอร้อยเรียงหนังยางวงสีเรนโบว์

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน หนังยางวงสีเรนโบว์

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ วิทยากรชวนคุย ชวนคิด ชวนวิเคราะห์เชื่อมโยง ประติดประต่อ ประมวลเหตุการณ์ สำรวจผลข้อค้นพบที่เกิดขึ้น นำเข้าสู่กิจกรรมสร้างสรรค์อุปกรณ์เชื่อมโยงดุลยภาพองค์รวม

ขั้นกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกหนังยางวงสีเรนโบว์เพื่อนำมาร้อยเรียงให้ได้ความยาวพอประมาณ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายผล

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรสรุปข้อคิดกิจกรรมและอธิบายวิธีใช้อุปกรณ์ประยุกต์เพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) ใบสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๙ Yoga CC : Consequences of Consciousness

เวลาที่ใช้ ๙๐ **นาที**

แนวคิด

Consequences of Emotion to Consequences of Consciousness Conclusion

วัตถุประสงค์

๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำกระบวนการโยคะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจตลอดต่อเนื่องเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เป็นต้นแบบที่ดีงาม เป็นผู้นำจิตอาสาแห่งดุลยภาพองค์รวม

ขั้นนำ วิทยากรกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทบทวนความรู้กระบวนการ ข้อควรระวัง เกี่ยวกับกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม และวิธีสำรวจตรวจดุลยภาพองค์รวมด้วยตัวเองรวมไปถึงเทคนิคการนำโปรแกรม ไปถ่ายทอดบอกเล่าแบ่งปันสานต่อคุณค่าดุลยภาพองค์รวม

ขั้นดำเนินการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันทบทวนความรู้กระบวนการ ข้อควรระวัง เกี่ยวกับกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม

วิทยากรแนะนำวิธีสำรวจตรวจดุลยภาพองค์รวมด้วยตัวเอง

วิทยากรแนะนำเทคนิคการนำโปรแกรมกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล ไปถ่ายทอดบอกเล่าแบ่งปันสานต่อคุณค่าดุลยภาพองค์รวม

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรสรุปแนวทางการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑๐ YOGA Reflection ABC เวลาที่ใช้ ๑๐๕ นาที

แนวคิด

YOGA Reflection ABC เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมล้อมวงสะท้อนความคิด ผ่านกิจกรรม ชวนคิด ชวนคุย ชวนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนอภิปรายผลลัพธ์จากประสบการณ์เชิงประจักษ์ของแต่ละบุคคล ใช้กระบวนกลุ่มสร้างแรงบันดาลใจให้ซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนความตระหนักรู้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนความเชื่อมั่นจากกล่องใสสว่างแห่งปัญญา
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนมุมมองความรู้สึกนึกคิดสรุปสาระสำคัญร่วมกัน

ขั้นนำ วิทยากรเปิดประเด็นคำถามให้โอกาสผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมพูดคุยสะท้อนความคิดเห็นมุมมองอย่างเปิดใจ เพื่อการแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความงอกงามแห่งความรู้

ขั้นดำเนินการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม รับฟังด้วยหัวใจร่วมกัน

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและวิทยากรรับฟังด้วยหัวใจ เปิดใจ ตั้งใจ ใส่ใจ และให้กำลังใจ
- พร้อมบทสรุปสาระสำคัญในแต่ละประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ต่อยอดคุณค่าซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุปและประยุกต์

- วิทยากรสรุปแนวทางการนำไปปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาดุลยภาพองค์รวมในลำดับต่อไป

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตภาษากาย
๒) รับฟังด้วยหัวใจ

กิจกรรมที่ ๑๑ YOGA Counseling เปิดใจให้คำปรึกษา **เวลาที่ใช้ ๒๔๐ นาที**

แนวคิด

YOGA Counseling เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าเปิดใจให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยกระบวนการให้คำปรึกษาพุทธจิตวิทยาบูรณาการดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะร่วมกันหาทางออกบอกทางแก้ผ่านกระบวนการโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ๔

วัตถุประสงค์

๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยเปิดใจเจาะลึกอย่างเสรีเป็นรายบุคคล

ขั้นนำ วิทยากรเปิดประเด็นคำถามให้โอกาสผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยเปิดใจอย่างเป็นอิสระ รู้สึกปลอดภัยไร้กังวล เจาะลึกรายละเอียดเฉพาะบุคคล

ขั้นดำเนินการ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับโยคะอินทรีย์สมดุลเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม วิทยากรรับฟังด้วยหัวใจพร้อมให้แนะนำแบบไม่ตัดสินใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ๔

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- วิทยากรรับฟังด้วยหัวใจและแนะนำวิธีสำรวจตรวจดุลยภาพองค์รวมด้วยตัวเองพร้อมกำลังใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นสรุปและประยุกต์ วิทยากรสรุปแนวทางการนำไปปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาดุลยภาพองค์รวมในลำดับต่อไป

การวัดและประเมินผล

๑) การสังเกตภาษากาย

๒) รับฟังด้วยหัวใจ

เอกสารประกอบการฝึกอบรม

พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ: NMN Kru First Kru Miracle

พุทธจิตวิทยาบูรณาการ หมายถึง การนำหลักพุทธธรรม ผสาน ทฤษฎีจิตวิทยา เพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และ ด้านปัญญา

ด้านร่างกาย หมายถึง สมรรถภาพทางร่างกายยืดหยุ่นแข็งแรง การปรับอิริยาบถสมดุล

ด้านจิตใจ หมายถึง สภาพจิตใจหนักแน่นมั่นคง เบิกบานผ่อนคลาย ปรับอารมณ์สมดุล

ด้านสังคม หมายถึง เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม การปรับตัวเข้ากับสังคม

ด้านปัญญา หมายถึง เข้าใจเหตุผลตระหนักรู้หน้าที่ต่ออริยสัจ๔เพื่อปรับสัมมาทิฏฐิดุลยภาพองค์รวม

กระบวนการโยคะ คือ โปรแกรมวิธีการฝึกฝนอบรมโยคะ สัทธรรม๓ปริยัติปฏิบัติปฏิเวธ โยคะมรรค โดยประกอบความเพียรโยคาวจร เพื่อบรรลุผลแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ด้วยการพัฒนาโยคะอินทรีย์สมดุล

ดู

สมดุล

ที่นี้เวลานี้ทันทีที่ทำ

วิถีแห่งกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุล

เป้าประสงค์ ปรับความเชื่อเปลี่ยนความคิด ดุลยภาพองค์รวมสงบเย็นเห็นได้ง่าย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ คือ เพื่อให้มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังจิตอาสา กำลังรู้คิดที่สมดุล

วิธีการนึกคิดดึงผสาน ตัดใจได้ง่าย ตั้งใจได้ง่าย ทำใจได้ง่าย ใส่ใจได้ง่าย เห็นใจได้ง่าย เชื่อฟังได้ง่าย

ดูเรียบง่าย เรียนรู้ง่าย ทำได้ง่าย จำได้ง่าย เห็นได้ง่าย เชื่อได้ง่าย ปรับได้ง่าย เปลี่ยนได้ง่าย เป็นได้ง่าย

พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ **ยืดหยุ่น** ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สุขสงบ สวัสดี

ครูโยคะ ณมน โยคะมรรคอินทรีย์สมดุล

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

รู้ทุกข์ละสมุทัย ลุนิโรธมรรค

อนิจจัง ทุกขัง อนันตา

โยคะดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

ฝึกการหายใจอินทรีย์สมดุล

ลมหายใจ คือ พลังชีวิต พลังลมปราณ คือ พลังจักรวาล

เพียรตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น จิตสงบเย็น เห็นความเคลื่อนไหว มือขวาวางที่หน้าท้อง มือซ้ายวางที่หน้าอก นั่งสมดุล ปล่อยวาง ผ่อนคลาย

หายใจเข้าลึก ผ่านลำคอ หน้าอก หน้าท้อง

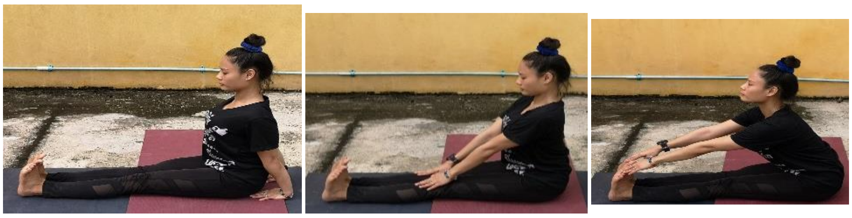
หายใจออกยาว จากหน้าท้อง หน้าอก ลำคอ เป่าลมออกทางปากเบาช้าละเอียดนิ่งนุ่มนวลสงบเย็น

ปลดปลง ปล่อยวางว่างเปล่า เบาสบายละเอียดเนิบนาบช้านานนิ่งนุ่มนวล อย่างผ่อนคลาย เพิ่มกำลังอินทรีย์สมดุล ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ดุลยภาพองค์รวม

<u>ฝึกโยคะท่านั่งอินทรีย์สมดุล</u>:

๑ ท่าผีเสื้อ กระพือปีก ยืดหยุ่น สงบเย็นปรับสมดุลในท่านั่ง พนมฝ่าเท้าขยับเข่าขึ้น-ลง เบาสบาย ออกแรงแต่น้อย ดำรงสติระลึกรู้ตลอดการฝึกโยคะ ฟังเสียงร่างกาย (ผู้รู้ภายใน) จิตนิ่ง รู้เพียร รู้พัก รู้เพิ่ม รู้พอ

๒ ท่านั่งยืดขาพับลำตัว : ยืดเหยียดขากระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัว หายใจเข้าลึก ยืดตัวขึ้นตรง หายใจออกยาว แขม่วท้อง พับลำตัว หลังตรง เงยหน้า เชิดคางสูง



๓ ท่านั่งยืดหยุ่น นมัสการ ๖ ทิศทาง

๑)ท่านมัสการ

- ✓ หายใจเข้าลึก วาดแขนขึ้น พนมมือไหว้เหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู เงยหน้าตามองขึ้น

✓ หายใจออกยาว ลดแขนพนมมือกลางอก ก้มหน้าคางชิดอกยืดกระดูกสันหลังตามองต่ำ

๒)บิดซ้าย

✓ หายใจเข้า กางแขนขึ้น

✓ หายใจออกยาว บิดลำตัว ไปทางซ้าย ช้าเบา

๓)บิดขวา

✓ หายใจเข้า หันตัวกลับตรง กางแขนขึ้น

✓ หายใจออกยาว บิดลำตัว ไปทางขวา ช้าเบา

๔)เอียงซ้าย

✓ หายใจเข้า กางแขนขึ้น

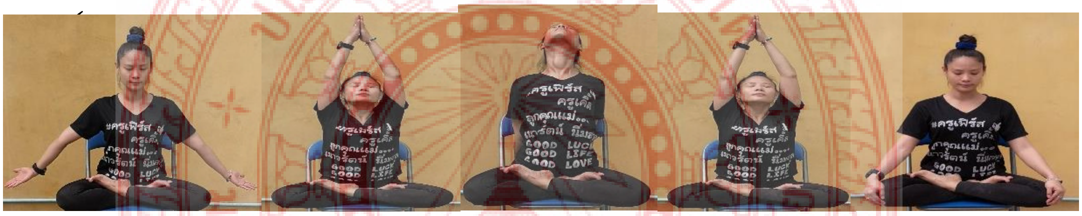
- ✓ หายใจออกยาว เอียงลำตัว ไปทางซ้าย ช้าเบา

๕)เอียงขวา

- ✓ หายใจเข้า หันตัวกลับตรง กางแขนขึ้น
- ✓ หายใจออกยาว เอียงลำตัว ไปทางขวา ช้าเบา

๖)

- ✓ หายใจเข้า ชูแขนขึ้น เหนือศีรษะ
- ✓ หายใจออก วางมือลงยันหลังตรง ลดไหล่ลง บีบสะบัก แอ่นอก เชิดคางตามองต่ำ



<u>ฝึกโยคะท่ายืนอินทรีย์สมดุล</u>

๑) ท่าภูเขา : วางฝ่าเท้ามั่นคงสมดุลให้ปลายเท้าชี้ตรงมาด้านหน้า ยืดหลังตรง แขม่วท้อง ขมิบก้น อกผาย ไหล่ผึ่ง เปิดไหล่ เปิดอก หงายฝ่ามือข้างลำตัว

หายใจเข้าลึก วาดแขนขึ้น พนมมือเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู เงยหน้าตามองสูง

หายใจออกยาว พนมมือกลางอก ก้มหน้าคางชิดอก ตามองต่ำ

๒) ท่าต้นไม้ : ยืนจับเก้าอี้ หรือ พิงกำแพง ทรงตัวตรง เท้าซ้ายแตะที่ข้อเท้าขวา ทรงตัว ขยับเท้าซ้ายแตะที่ขาขวา ทรงตัว ขยับเท้าซ้ายแตะที่ต้นขาขวาด้านใน เปิดหัวเข่าตั้งฉาก ทรงตัวนิ่ง ชูแขนขึ้นพนมมือเหนือศีรษะ นับ ๕ สลับขา สลับข้าง

********หากสั่นไหว ให้วางเท้าลงทรงตัวให้สมดุล เพื่อความปลอดภัย

๓) ท่านักรบ๑: มือท้าวเอวทรงตัวตรง ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้างอเข่าตั้งฉาก ไม่เลยปลายเท้า หายใจเข้าลึก ชูแขนขึ้น ทรงตัวตรง นับ ๕ สลับขา สลับข้าง

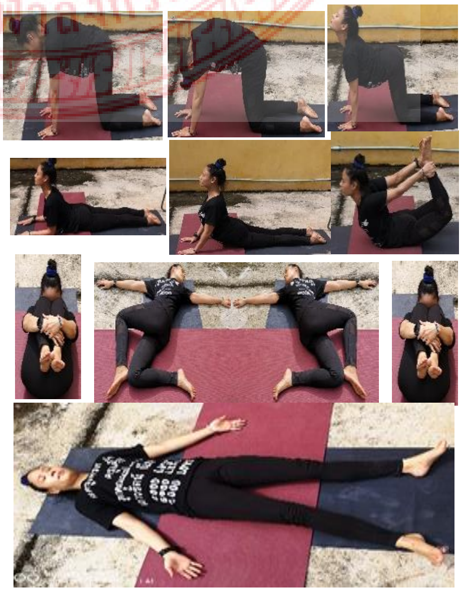
๔) ท่านักรบ๒ : มือท้าวเอวทรงตัวตรง กางขากว้างพอทรงตัวได้ หันปลายเท้าซ้ายชี้ไปทางซ้ายงอเข่าตั้งฉาก ไม่เลยปลายเท้า

หายใจเข้าลึก หมุนหัวไหล่ไปข้างหลัง บีบสะบัก กางแขนขนานกับพื้นหันหน้าไปด้านซ้าย ทรงตัวตรง นับ ๕ สลับขา สลับข้าง

๕) ท่านักรบ๓ : มือจับเก้าอี้มั่นคง แขม่วท้อง พับลำตัวขนานกับพื้นหลังตรงเงยหน้าตามองตรง จิ๊กเท้าซ้าย ยกขาขวาขนานกับพื้น นับ ๕
สลับขา สลับข้าง

๖) ท่าเก้าอี้ : นั่งเก้าอี้ วางเท้าตรงห่างกันความกว้างพอดีกับหัวไหล่ หายใจเข้าลึก ชูแขนขึ้น เงยหน้าเชิดคาง ตามองตรง หายใจออกยาว ยกก้นลอย หัวเข่า<u>ไม่เกินปลายเท้า</u> แขม่วท้อง ยืดหลัง นับ ๕

<u>ฝึกโยคะท่านอนอินทรีย์สมดุล</u>



๑) ท่าโต๊ะ
๒) ท่าแมว
๓) ท่าวัว
๔) ท่างูเล็ก
๕) ท่างูใหญ่
๖) ท่าคันศร
๗) ท่ากอดเข่าชิดอกขับลม
๘) ท่าบิดจัดกระดูกสันหลัง
๙) ท่าศพ

ตั้งใจบริกรรม ณมน โยคะอินทรีย์สมดุล

"ฉันรักโยคะมรรค ฉันทะเดินสายกลาง

เชื่อฟังผู้รู้ คิดตามแยบยล

ปลุกสัมมาทิฏฐิรักษาดุลยผล

เพียรตั้งกายตรง ระลึกรู้รักสามัคคี

ตั้งจิตสมาธิธรรม เห็นสามัญลักษณ์สวัสดี

เป็นอิสระจากสรรพสิ่งทุกวิถี

มีสติสัมปชัญญะตลอดกาลเอย

ณมน โยคะอินทรีย์สมดุล"

ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สวัสดี

นึกขึ้นได้เมื่อไหร่ก็ทำ นึกท่าไหนได้ก็ทำ

ทำที่ไหนดี และ ตอนไหนดี? ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา

แต่งตัวอย่างไร? ชุดพอดีตัว ระบายอากาศได้ดี

ใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง? อุปกรณ์สำคัญเพียง กาย กับ ใจ

อุปกรณ์ช่วย เช่น เก้าอี้ กำแพง ผ้าขนหนู เป็นต้น

ทำแค่ไหนพอดี? ทำแค่เท่าที่ร่างกายไหว ไม่ฝืน ไม่บังคับ ไม่เปรียบเทียบ ไม่แข่งขัน ไม่คาดหวัง ไม่ยอมแพ้ ต้องหมั่นฟังเสียงร่างกายและจิตใจความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ในทุกขณะที่ฝึกปฏิบัติโยคะอินทรีย์สมดุล ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่เพลิดเพลิน ไม่ลุ่มหลง ไม่กดดัน ไม่บีบคั้น กล้าหาญพอประมาณ ไม่ประมาท ค่อยปรับค่อยเปลี่ยน ค่อยเป็นค่อยไป ปลดปล่อยวางกายใจพอควร รู้เพียร รู้พัก รู้เพิ่ม รู้พอ รู้คิดใช้ความเพียรกล้า ออกแรงเพียงแต่น้อย

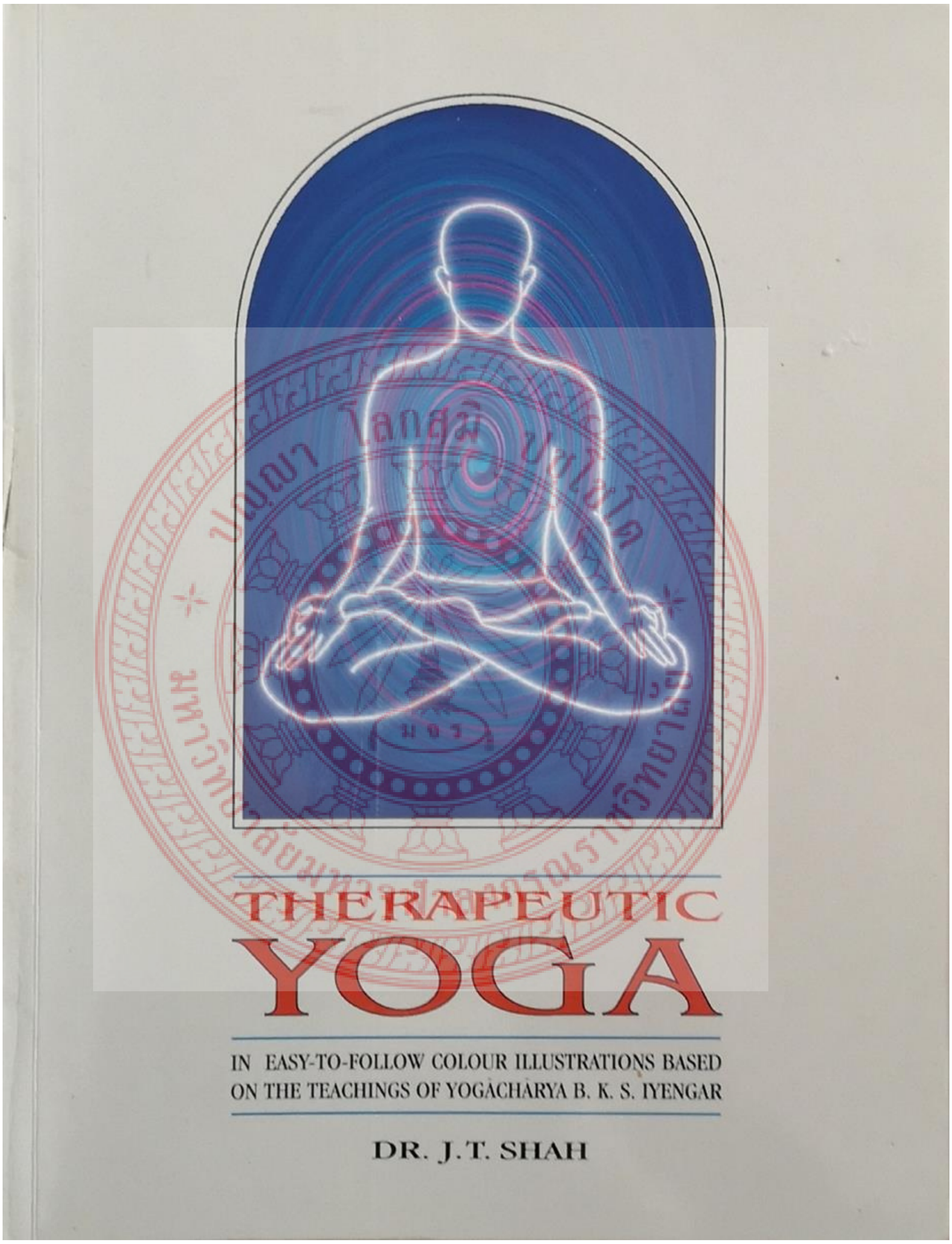
มรรค คือ? เส้นทางสายกลาง หนทางสู่ความสมดุล แห่งดุลยภาพองค์รวม ณ ที่นี้จะกล่าวถึงเพียงองค์มรรคสัมมาทิฏฐิ โดยอาศัยการเชื่อฟังคำบอกเล่าผู้รู้ผู้มีประสบการณ์ (ปรโตโฆสะ) ไปพร้อมๆ กับการคิดตามหาเหตุปัจจัยที่สะท้อนผลที่ประสบพบเจอด้วยหลักการตามหาความจริง

วิเคราะห์เหตุผล คุณลักษณะที่เป็นประโยชน์ที่เป็นโทษ นำไปซึ่งการหาวิธีแก้ปัญหาเพื่อพบทางออกของปัญหาผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์แยกแยะเหตุผลคุณโทษทางออก (โยนิโสมนสิการ)

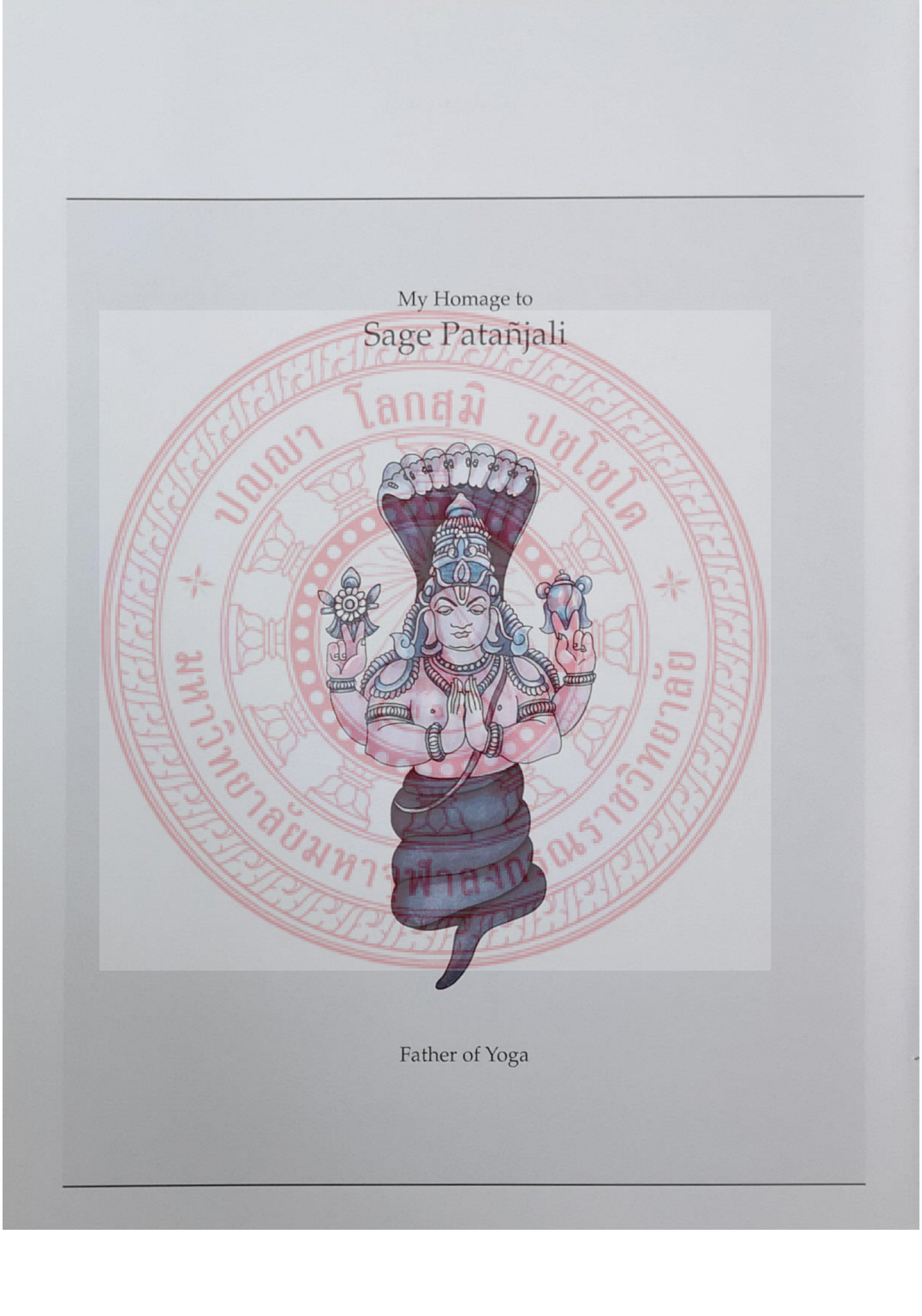
อินทรีย์สมดุลคือ? ความสมดุลพอดี ของความเชื่อมั่นกับความรู้คิด ความเพียรพยายาม กับ ความสงบเย็น โดยมีตัวสติระลึกนึกถึงความรู้คิดกำหนดควบคุมให้สมดุลพอดี

MN KruFirst KruMiracle Cool Line: ๐๙๕-๙๕๙-๐๙๙๙, ๐๘๑-๖๔๒-๙๒๕๙

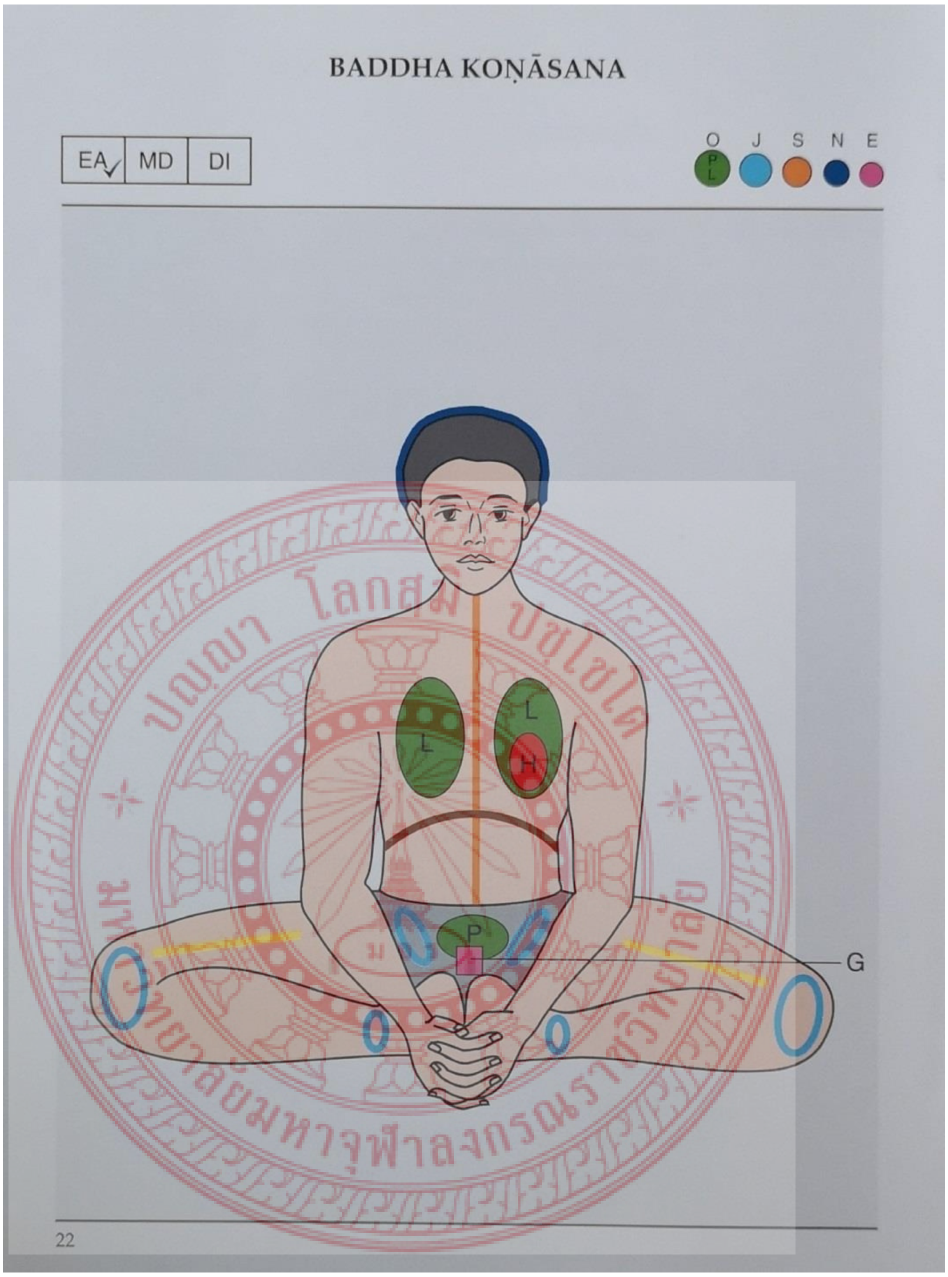
โยคะบำบัด โดย ดร. เจ ที ชา พิมพ์ครั้งที่ ๕ ปี ๒๐๐๘



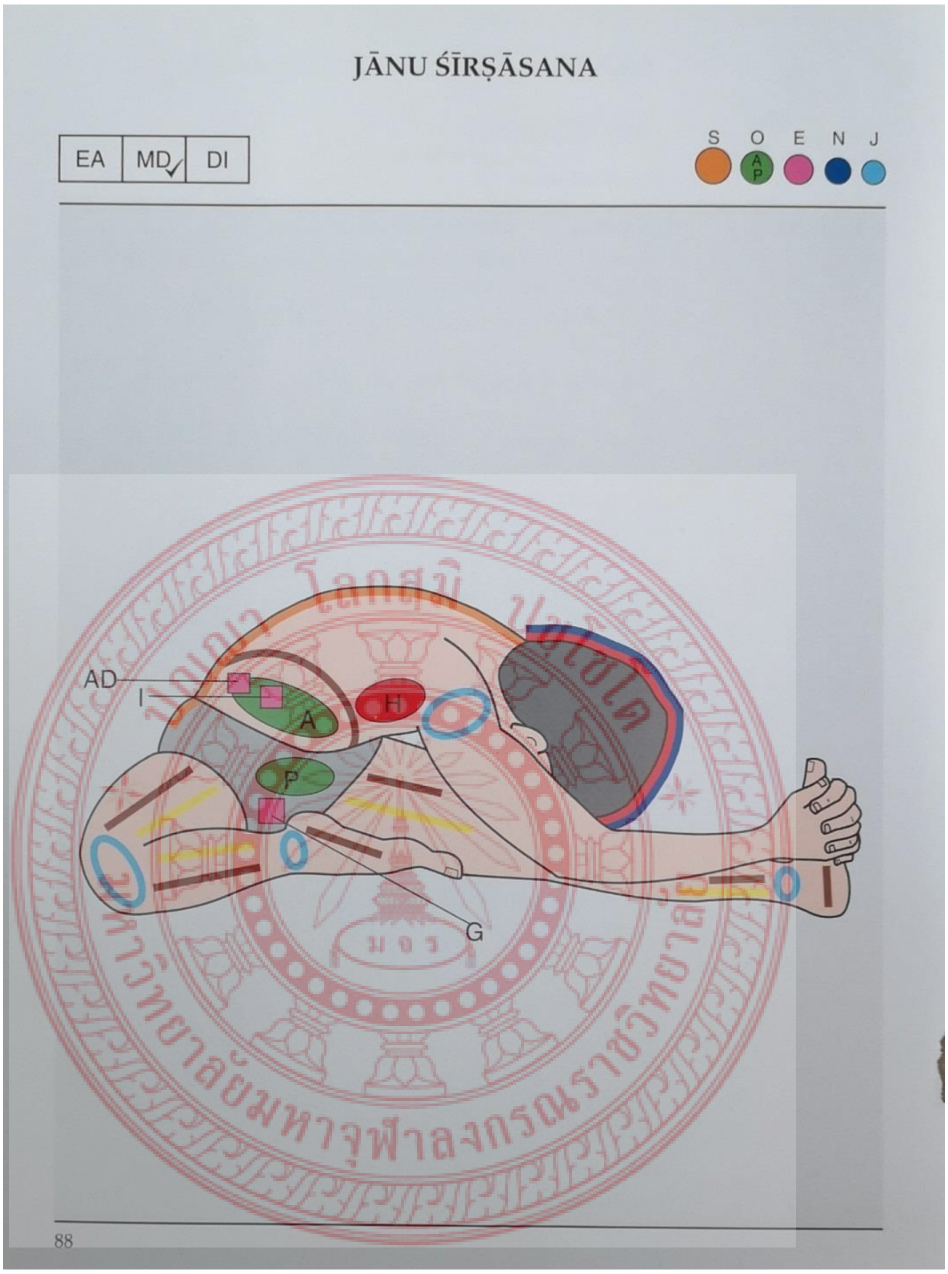
ท่านปตัญชลี บิดาแห่งโยคะ



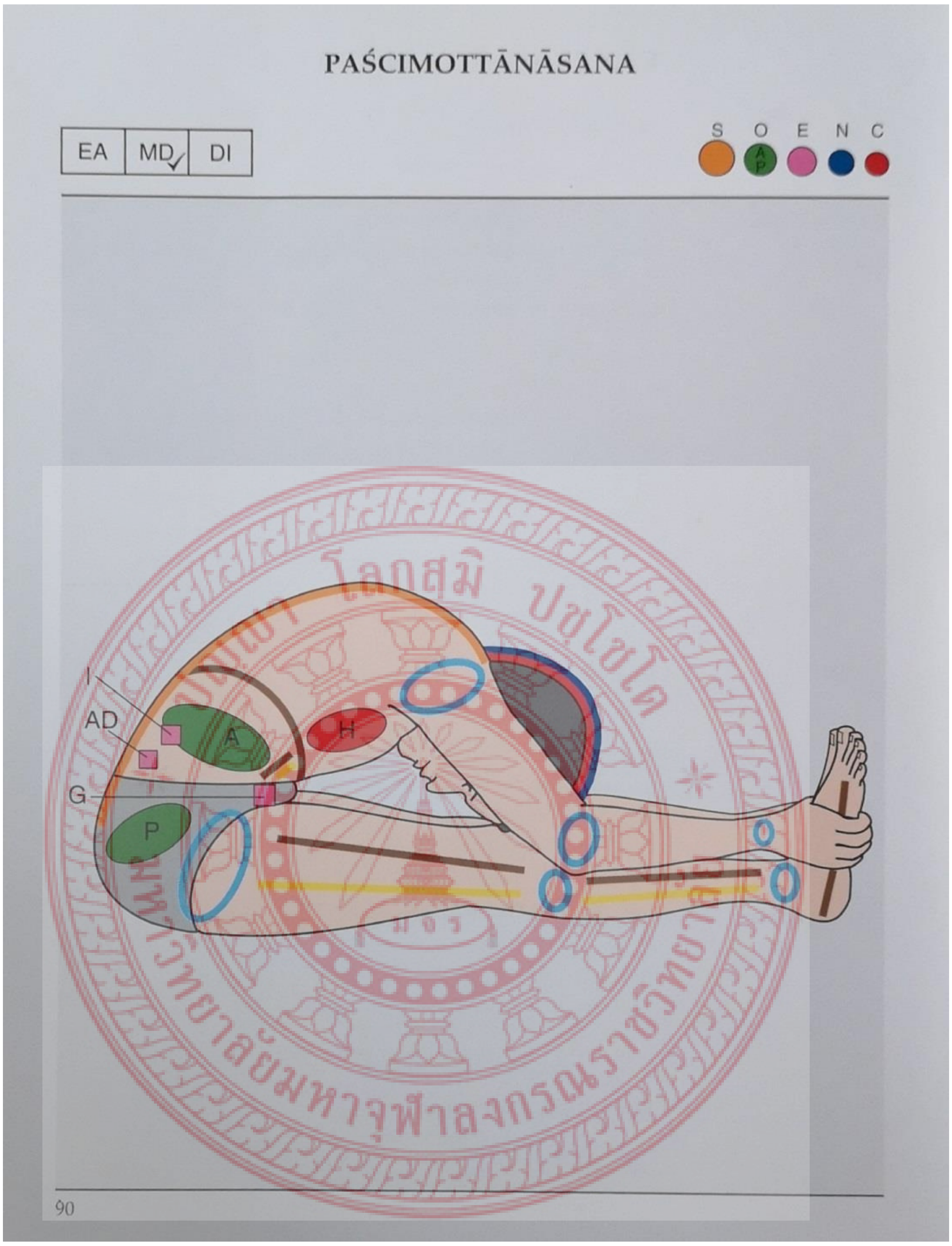
ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



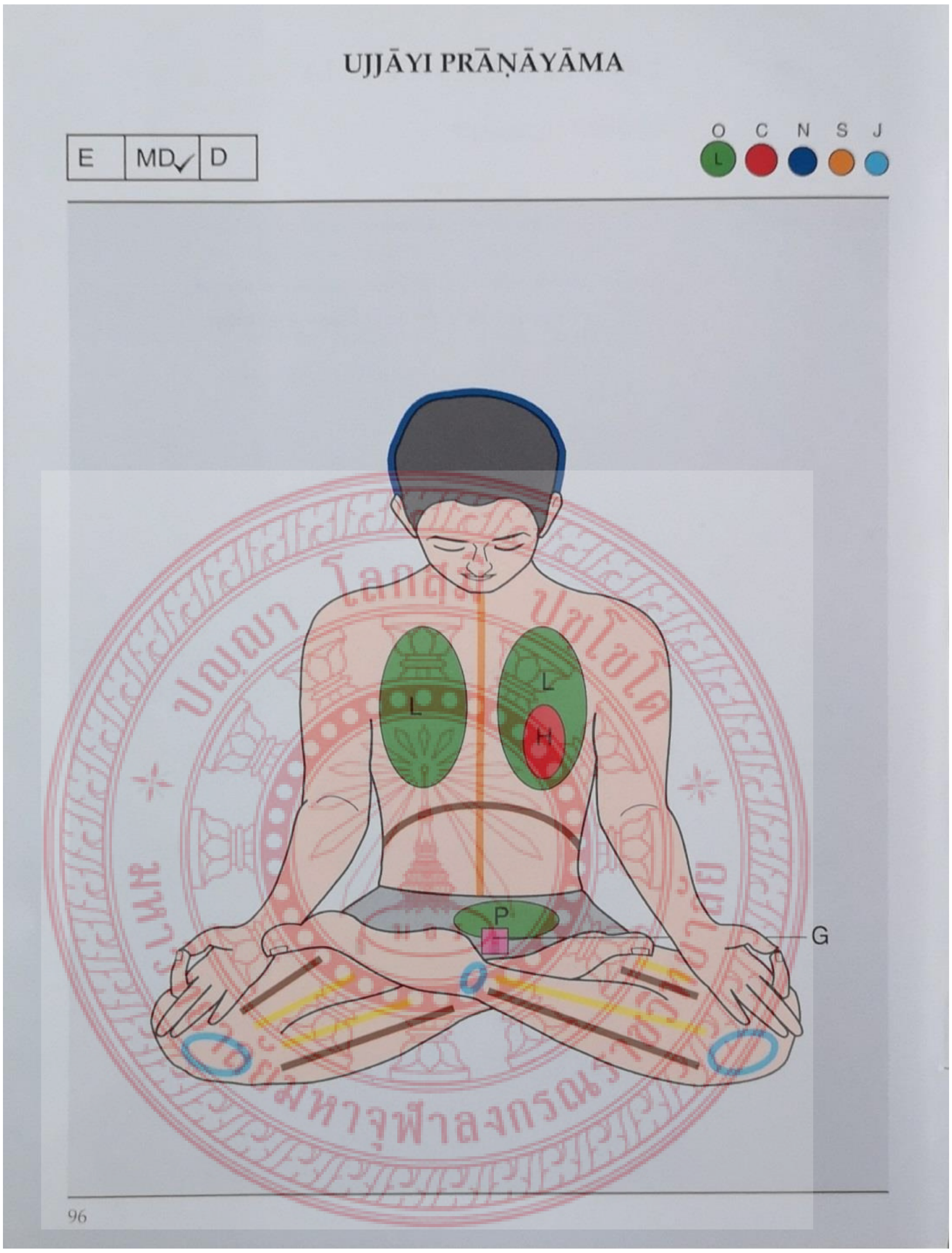
ท่าผีเสื้อ ความยากระดับพื้นฐาน บำบัดปอด, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, บริหารข้อต่อสะโพก, หัวเข่า, ข้อเท้า ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, ต้นขาด้านใน เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ



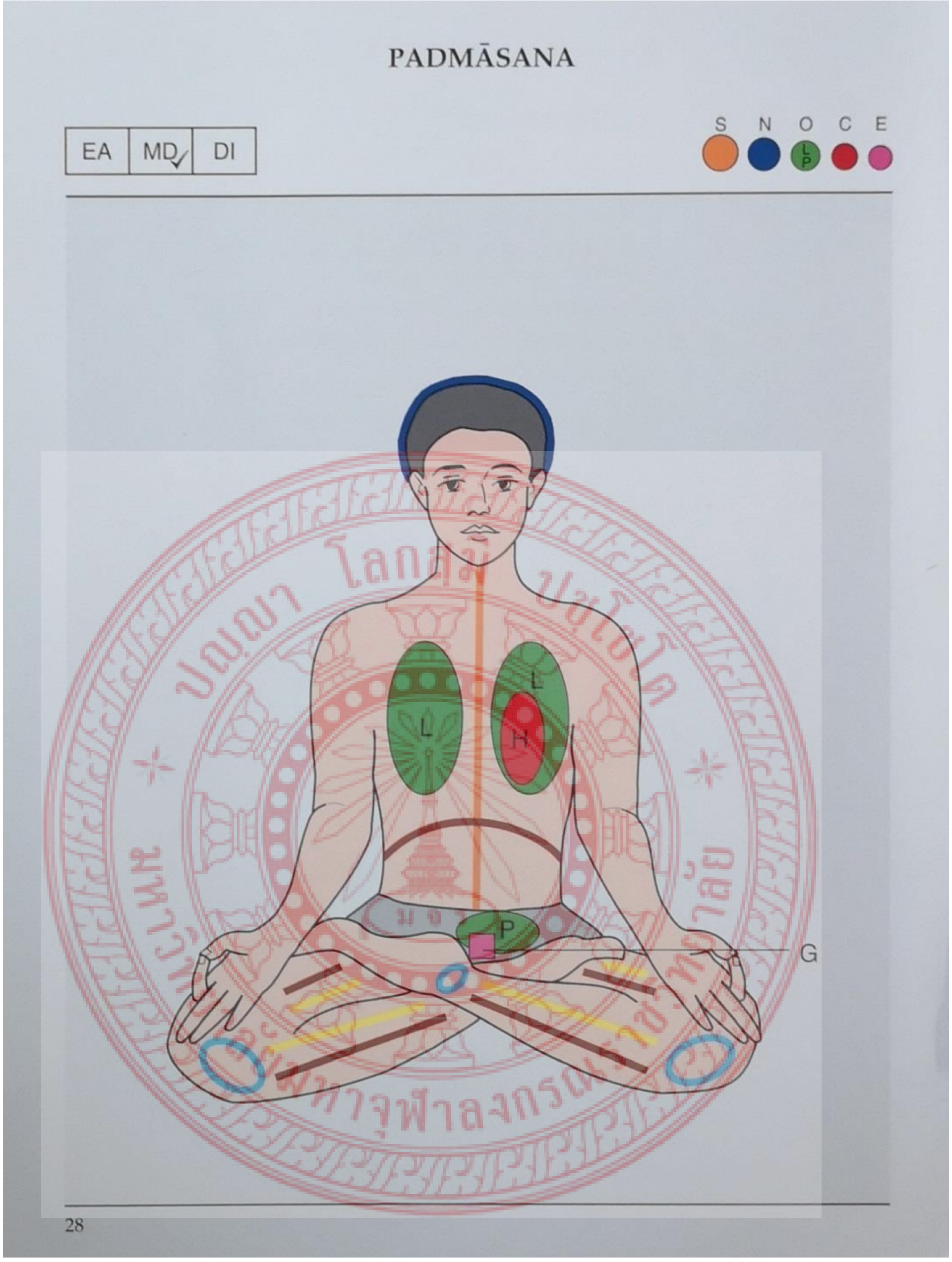
ท่าศีรษะจรดเข่า ความยากระดับปานกลาง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้องและขาบริหารข้อต่อหัวไหล่, หัวเข่า, ข้อเท้า



ท่าพับลำตัว ความยากระดับปานกลาง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท กระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้องและขา บริหารข้อต่อหัวไหล่, ข้อศอก, ข้อมือ, สะโพก ,หัวเข่า, ข้อเท้า



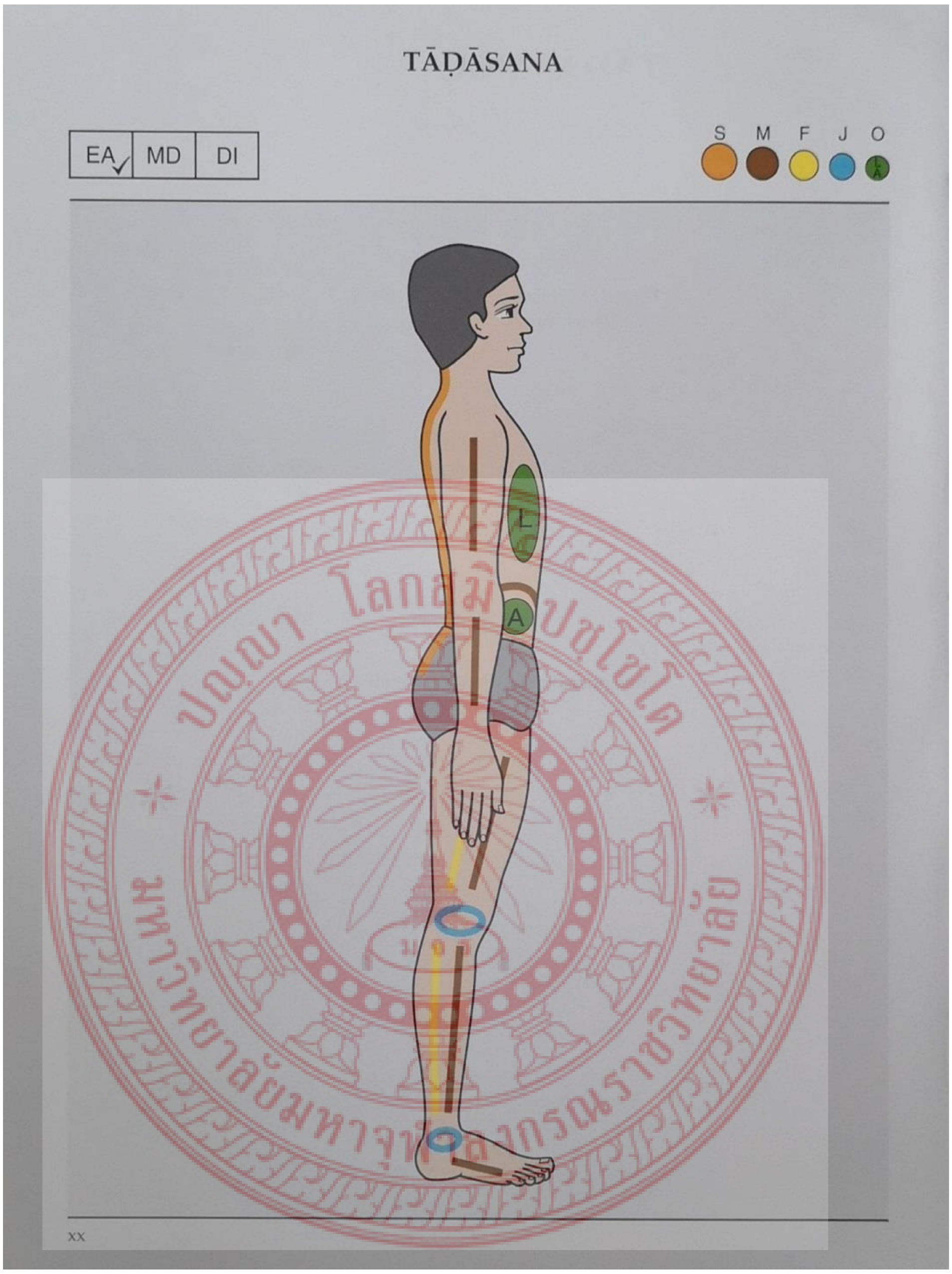
ท่านั่งขัดสมาธิเพชรคางชิดอก ความยากระดับปานกลาง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้องและขาบริหารข้อต่อหัวเข่า, ข้อเท้า



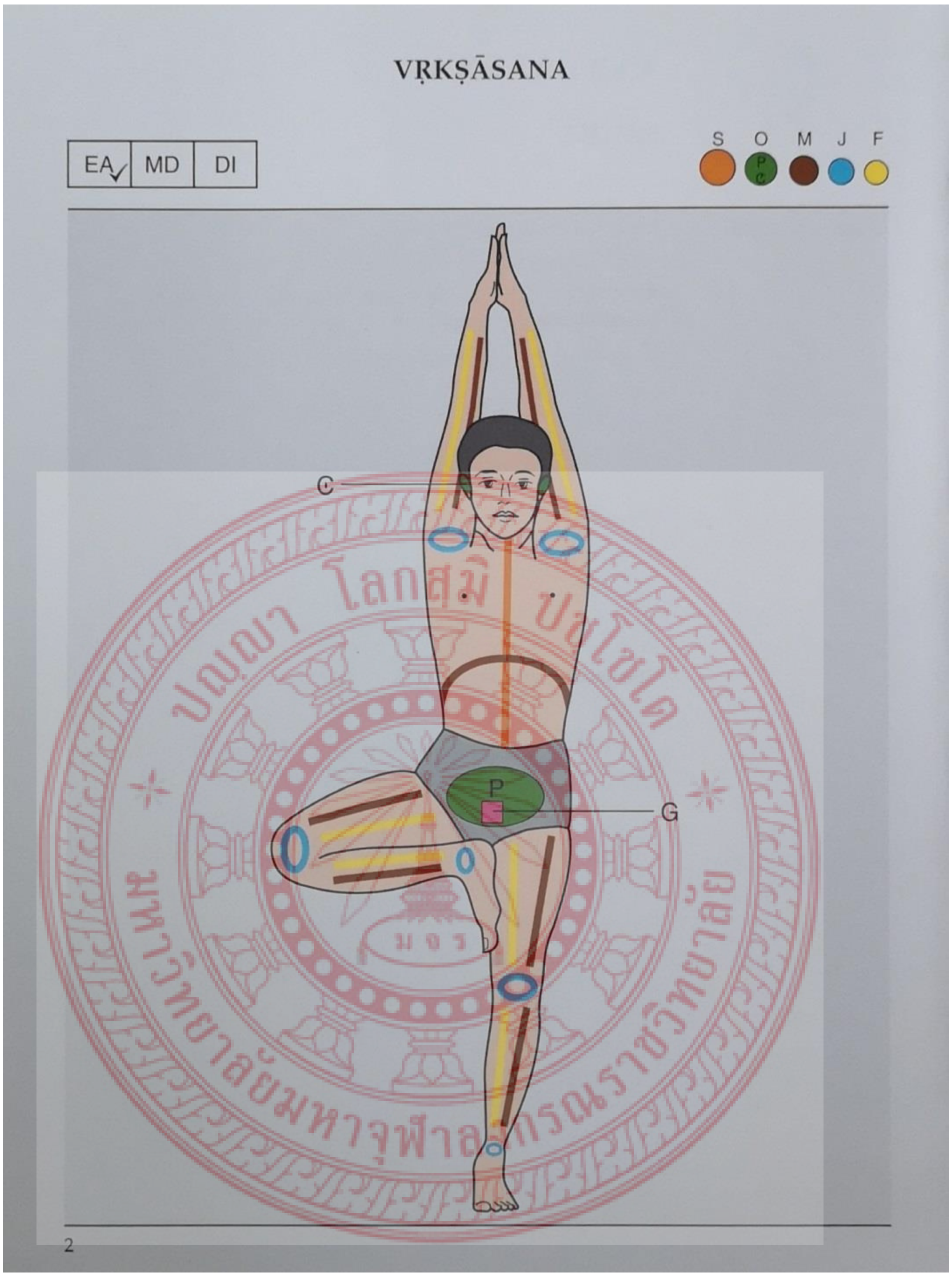
ท่านั่งขัดสมาธิเพชรยืดกระดูกสันหลัง ความยากระดับปานกลาง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท บำบัดปอด, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้องและขาบริหารข้อต่อหัวเข่า, ข้อเท้า

ท่านั่งขัดสมาธิเพชรพนมมือนมัสการ ความยากระดับปานกลาง ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท กระตุ้นระบบไหลเวียน ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้องและขาบริหารข้อต่อหัวเข่า, ข้อเท้า

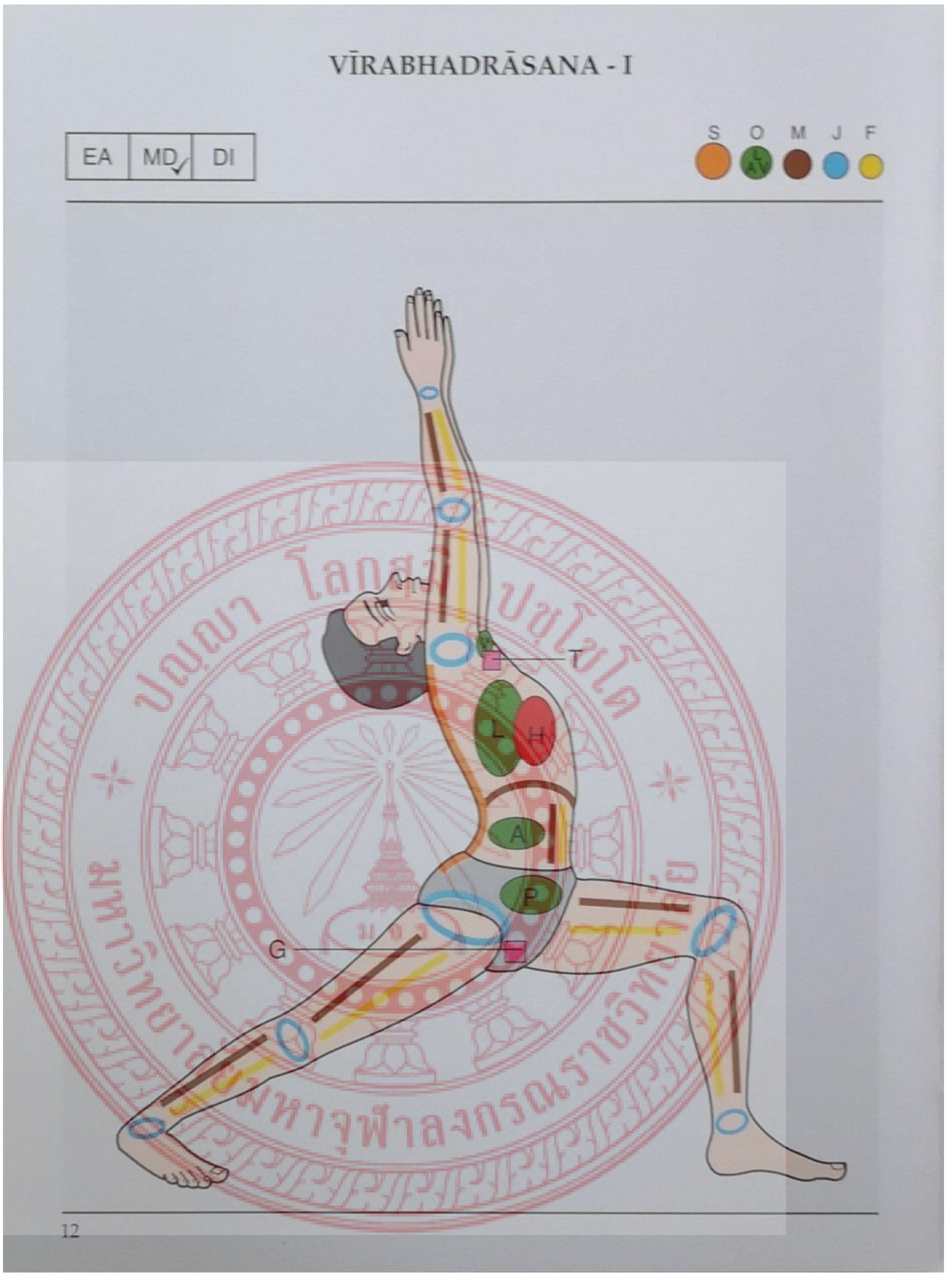
ท่าบิดลำตัว ความยากระดับขั้นสูง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดระบบปอด, สำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และบริหารข้อต่อหัวไหล่, ข้อศอก, สะโพก, หัวเข่า, ข้อเท้า บำบัดระบบต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณกล้านเนื้อและเส้นเอ็นต้นแขน ต้นขา และหน้าท้อง



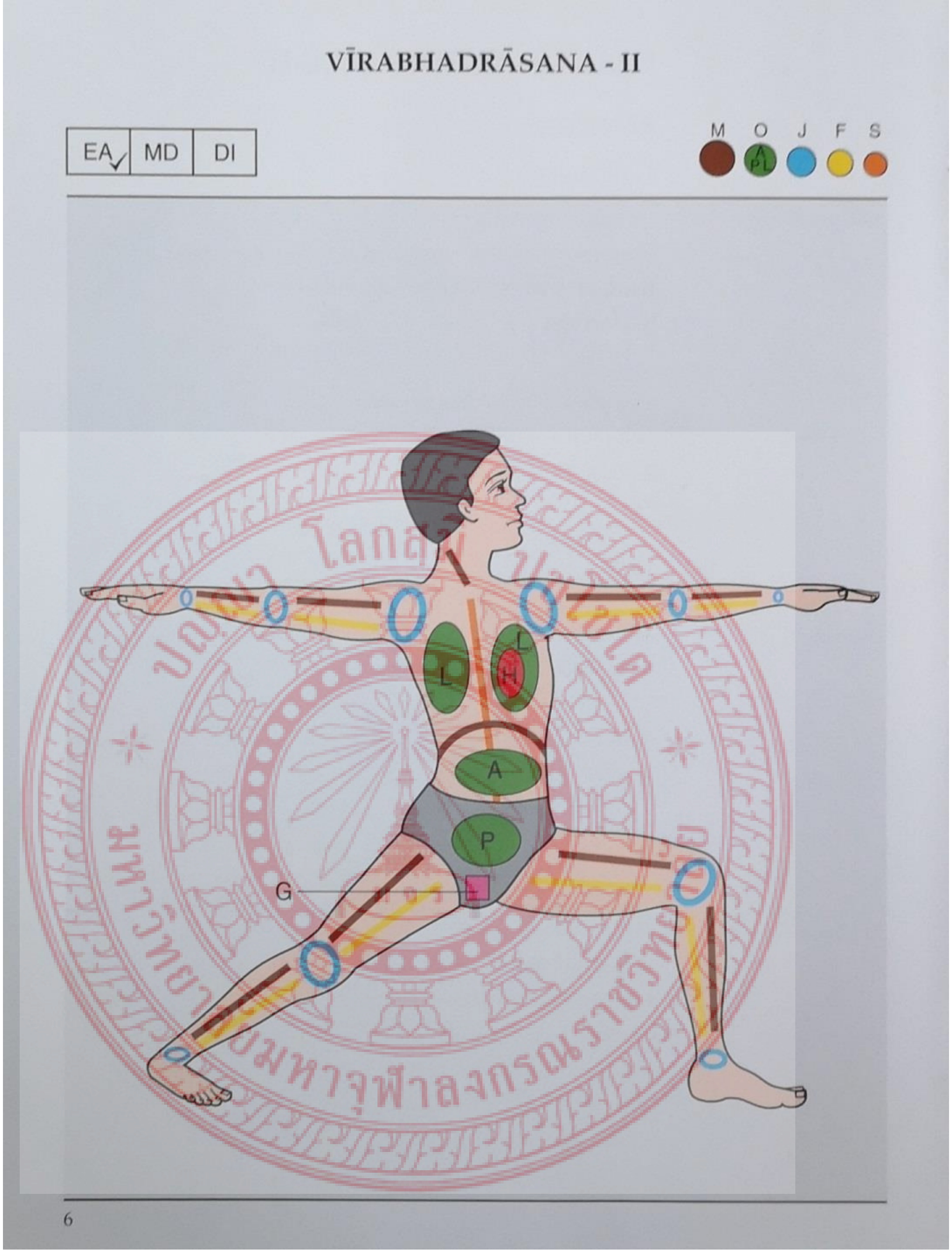
ท่าภูเขาตาดาสะนะ ความยากระดับพื้นฐาน ยืดหยุ่นกระดูกสันหลัง, เสริมสร้างความแข็งแรงแกนกลางลำตัวตลอดตั้งแต่บนลงล่างของกล้ามเนื้อทั่วทั้งร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นขา ข้อต่อบริเวณหัวเข่า และข้อเท้า บำบัดปอดและระบบสำไส้



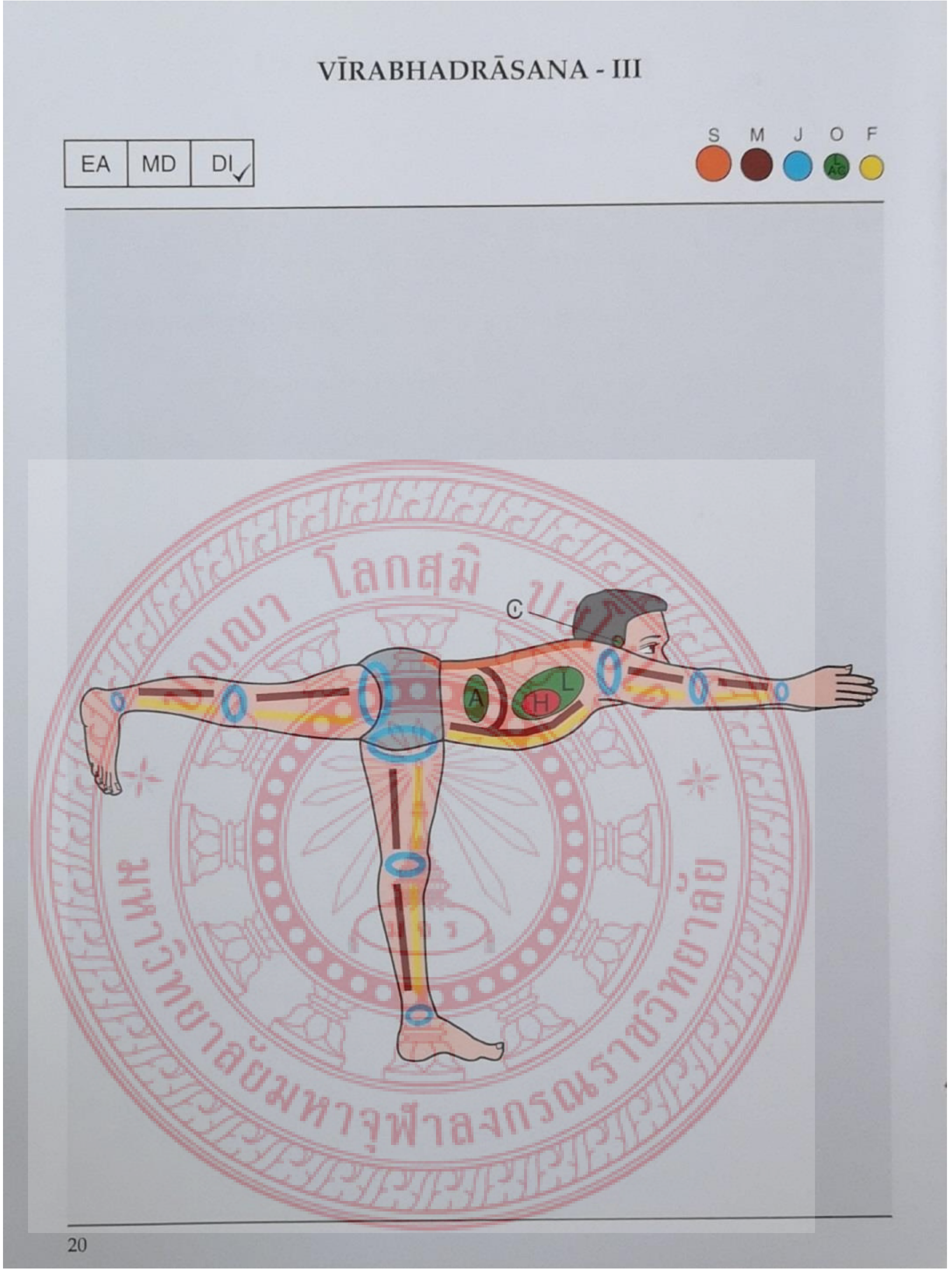
ท่าต้นไม้ ความยากระดับพื้นฐาน ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดระบบสืบพันธุ์ และต่อมไร้ท่อ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและขา บริหารข้อต่อหัวไหล่, หัวเข่า, ข้อเท้า เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นขาและแขน ปรับสมดุลแกนกลางลำตัวทั่วทั้งร่างกาย



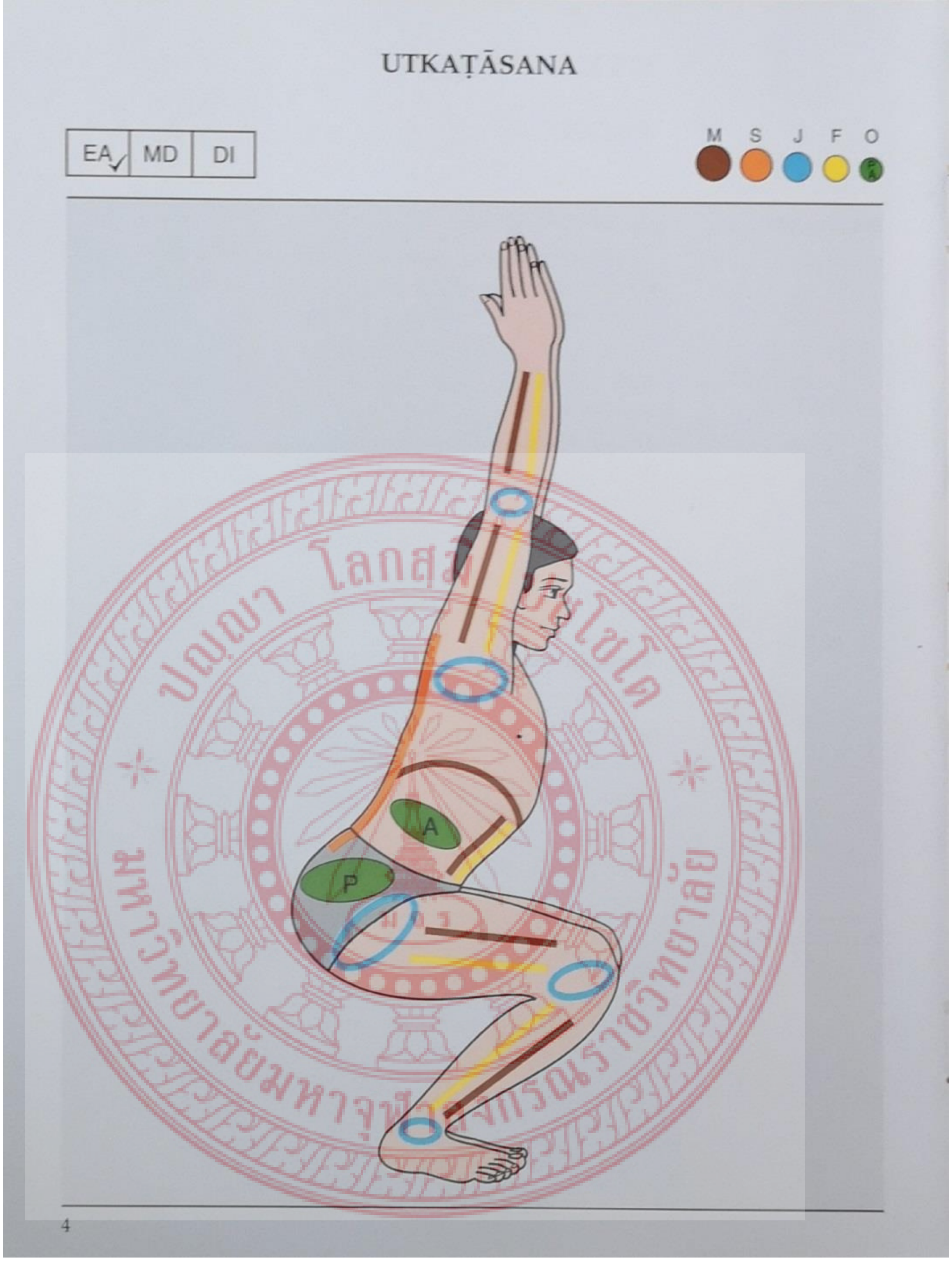
ท่านักรบ๑ ความยากระดับปานกลาง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด ระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท เพิ่มความแข็งแรงของกล้านเนื้อหน้าท้องและขา บริหารข้อต่อหัวไหล่, หัวเข่า, ข้อเท้า เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นขาและแขน ปรับสมดุลแกนกลางลำตัวทั่วทั้งร่างกาย



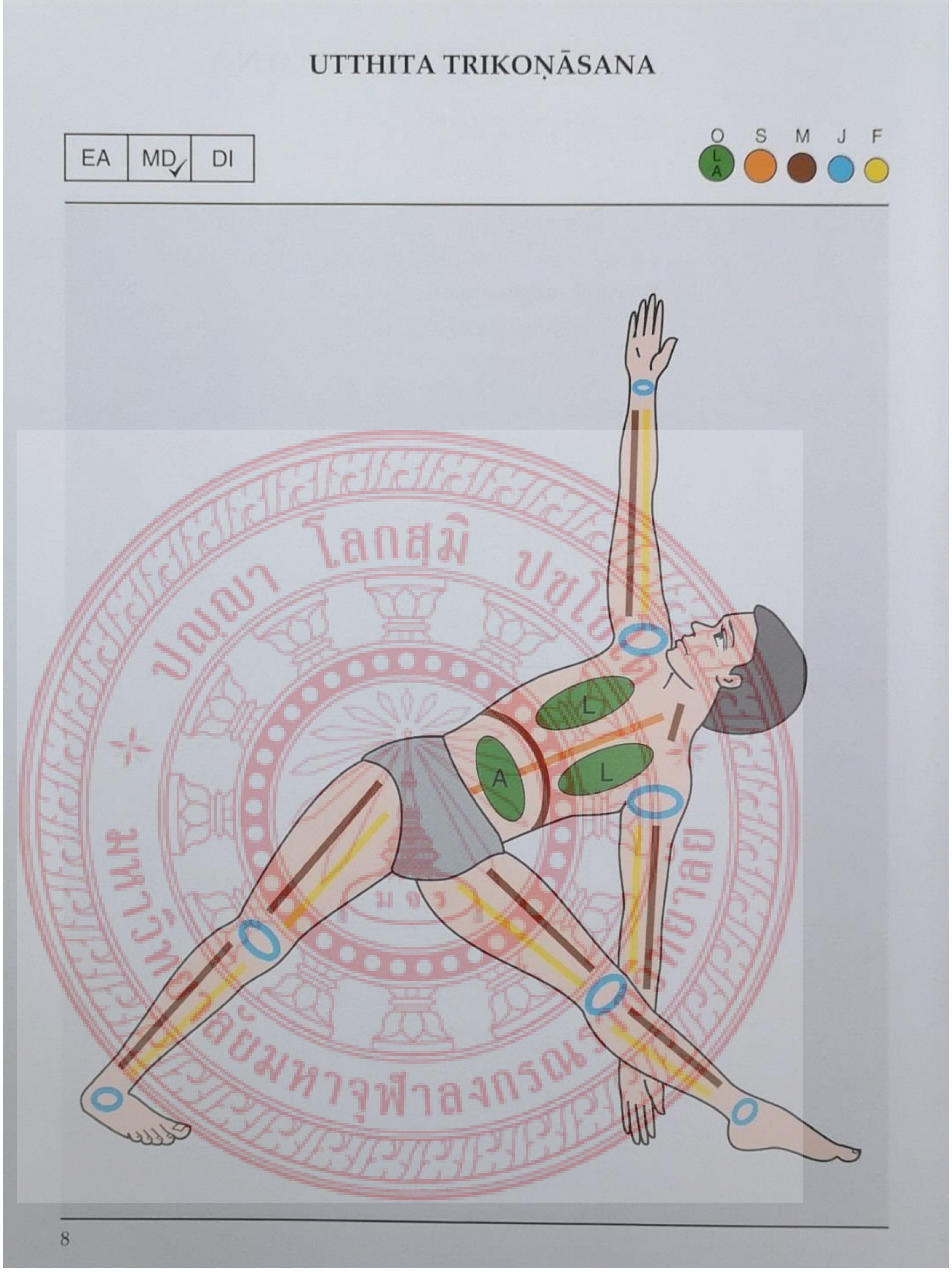
ท่านักรบ๒ ความยากระดับพื้นฐาน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง แขน และขา บำบัดปอด ระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ หัวเข่า ข้อเท้า เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นขาและแขน ปรับสมดุลแกนกลางลำตัวทั่วทั้งร่างกาย ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง



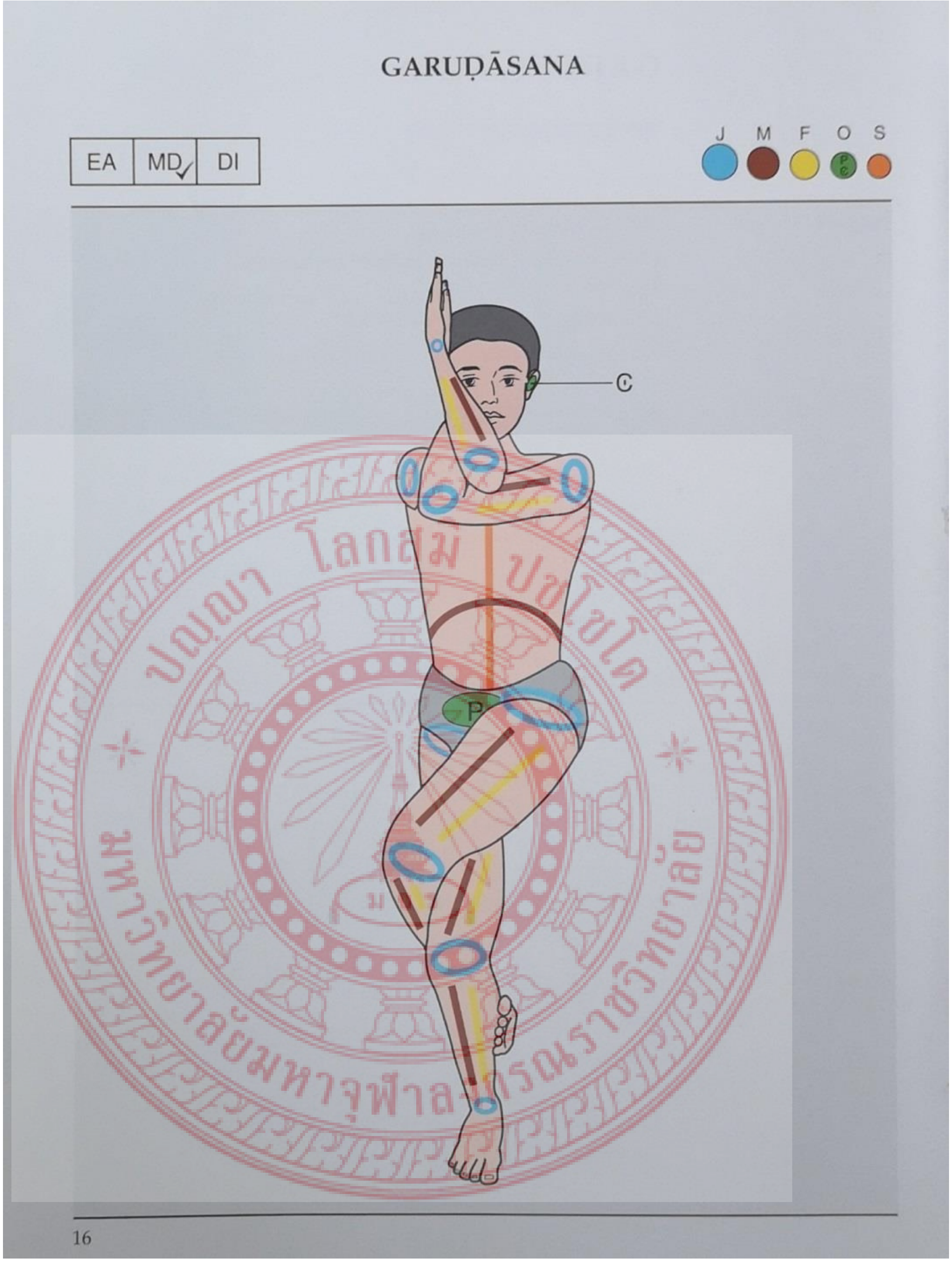
ท่านักรบ๓ ความยากระดับขั้นสูง ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง เพิ่มความแข็งแรงของกล้านเนื้อหน้าท้อง แขนและขา บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ สะโพก หัวเข่า ข้อเท้า บำบัดปอด ระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นขาและแขน ปรับสมดุลแกนกลางลำตัวทั่วทั้งร่างกาย



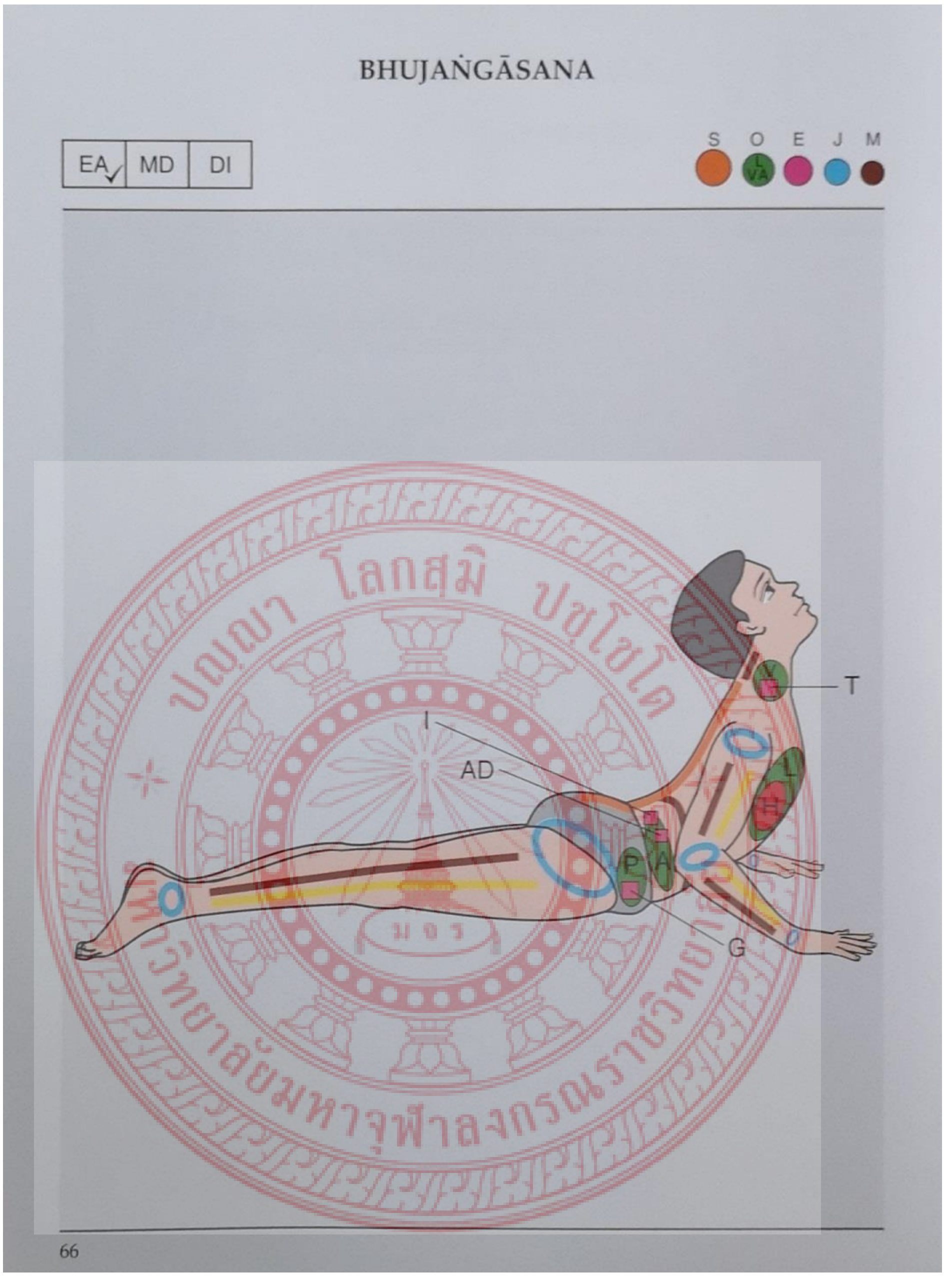
ท่าเก้าอี้ ความยากระดับพื้นฐาน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง แขน และขา ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลังบริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ หัวเข่า ข้อเท้า เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นขาและแขน ปรับสมดุลแกนกลางลำตัวทั่วทั้งร่างกาย บำบัดระบบสำไส้ และ ระบบสืบพันธุ์



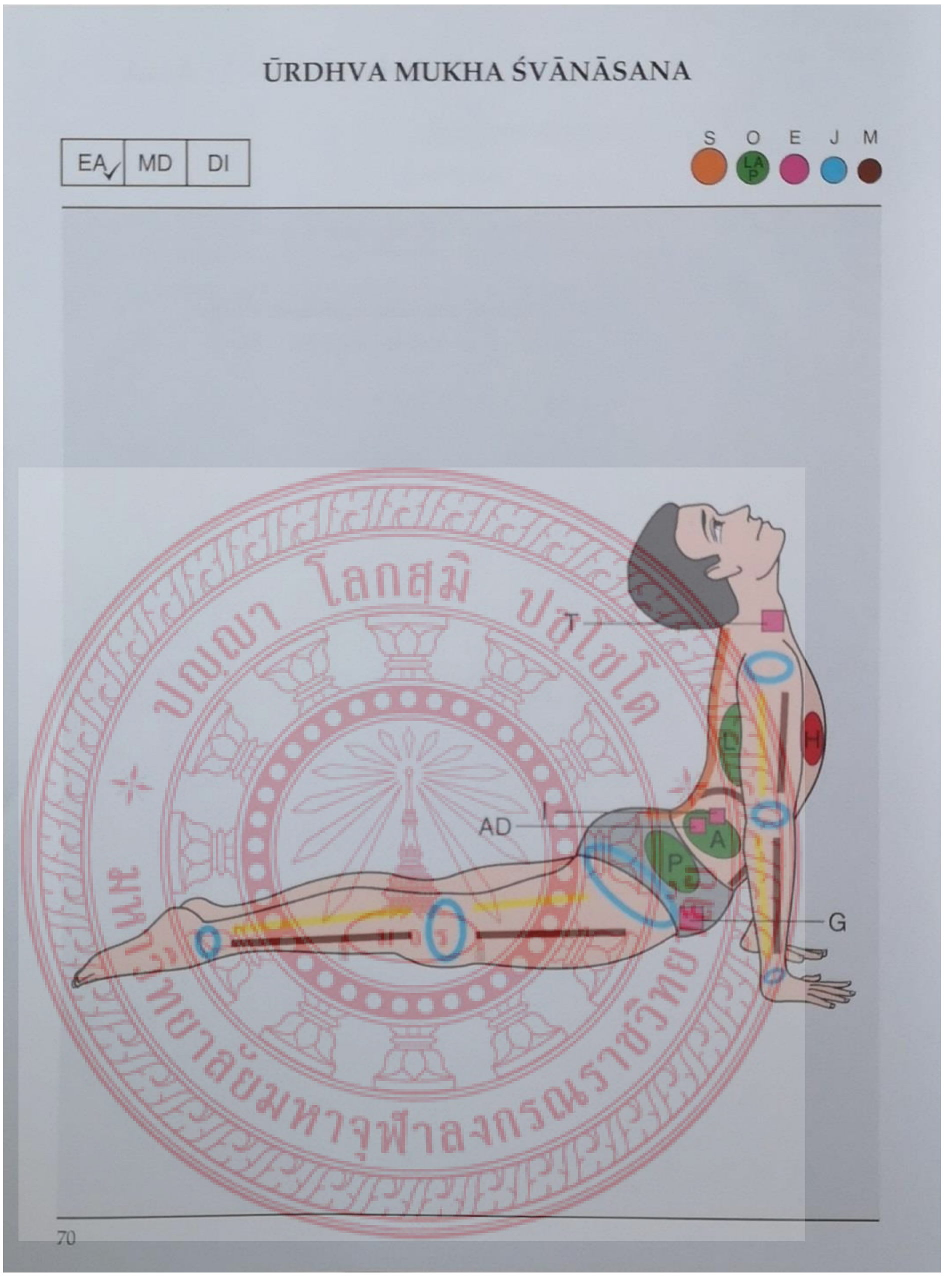
ท่าสามเหลี่ยม ความยากระดับปานกลาง บำบัดปอดและระบบสำไส้ ยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้องและขาบริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อมือ หัวเข่า ข้อเท้า เพื่อความยืดหยุ่นเส้นเอ็นแขนและขา



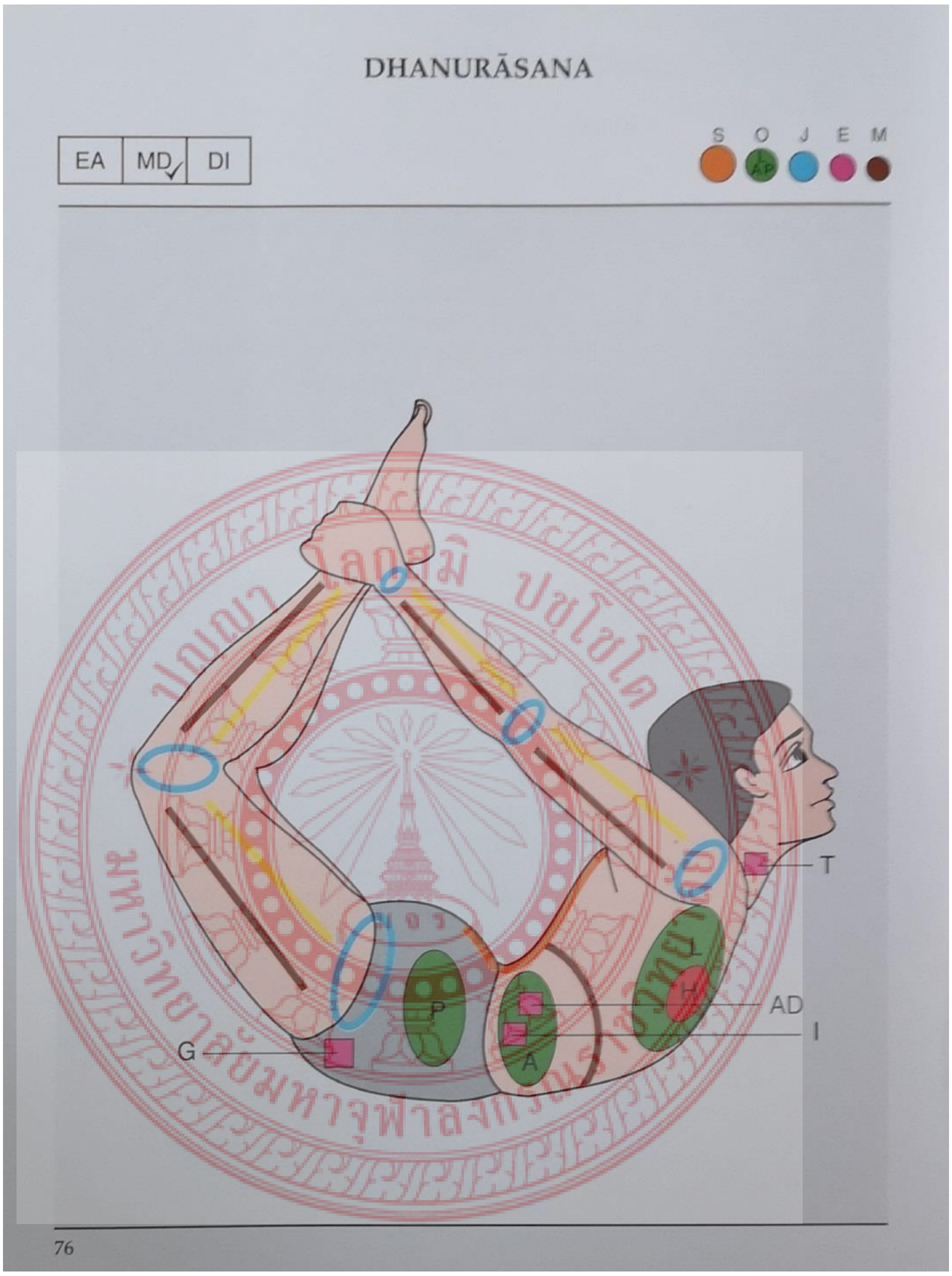
ท่านกอินทรีย์ ความยากระดับปานกลาง บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ สะโพก หัวเข่า ข้อเท้า เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้องแขนและขา เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นอ็นแขนและขา บำบัดระบบสืบพันธุ์ ยืดกระดูกสันหลัง ปรับสมดุลแกนกลางลำตัวทั่วทั้งร่างกาย



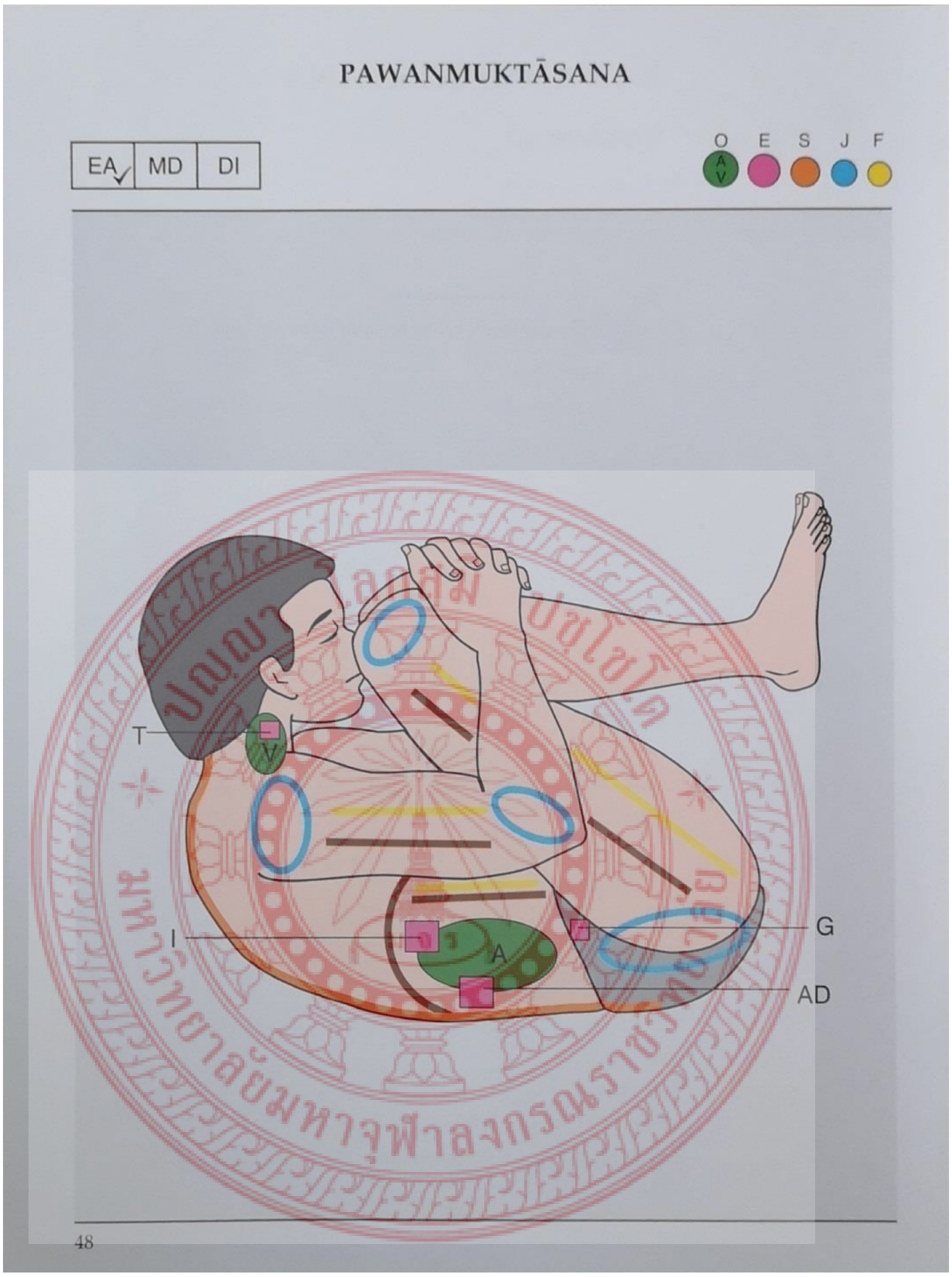
ท่างูเล็ก ความยากระดับพื้นฐาน ยืดกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด ระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ สะโพก ข้อเท้า เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้อง ลำคอ แขนและขา



ท่างูใหญ่ ความยากระดับพื้นฐาน ยืดกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด ระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ สะโพก หัวเข่า ข้อเท้า เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้อง แขน และขา

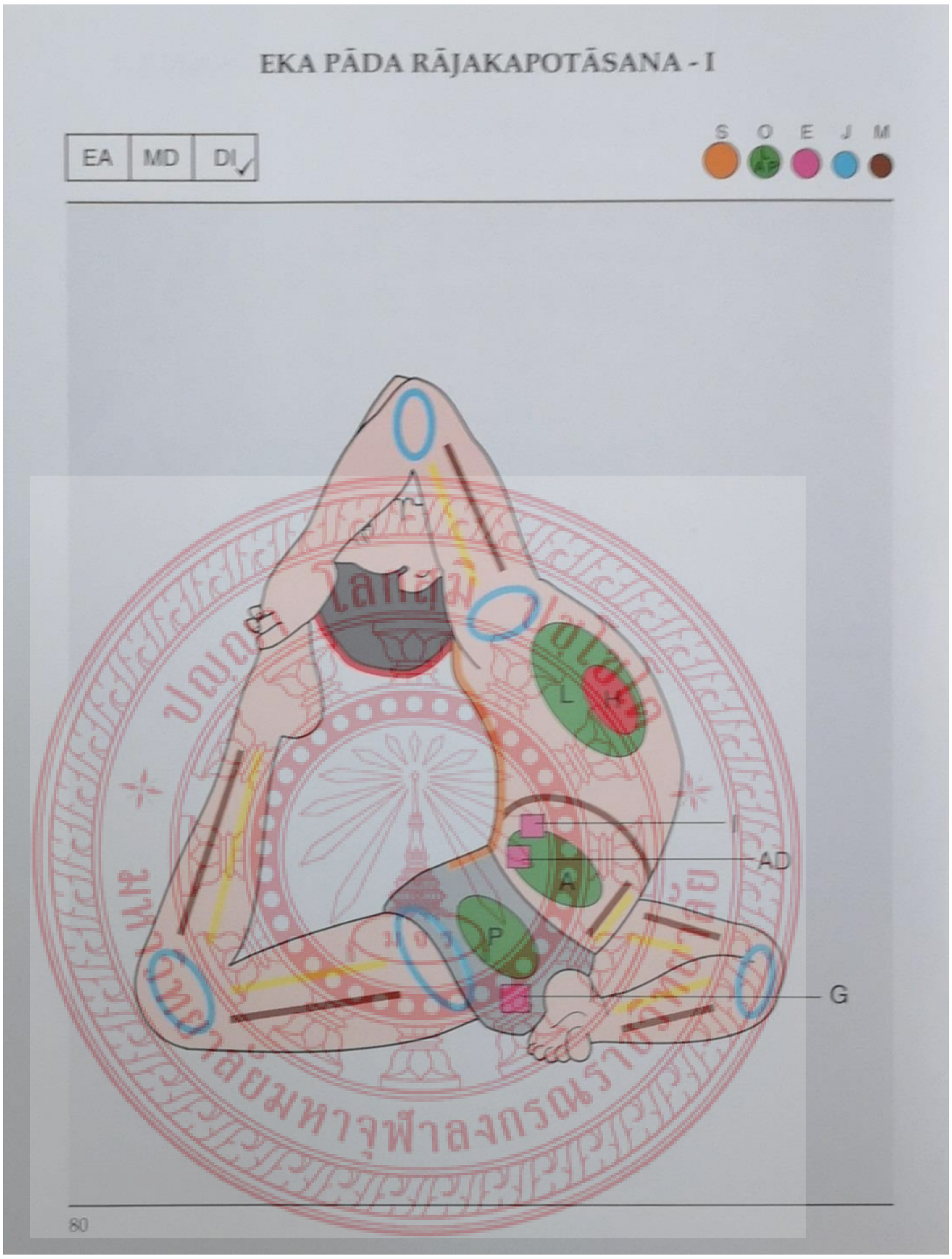


ท่าคันศร ความยากระดับปานกลาง ยืดกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด ระบบสำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ สะโพก หัวเข่า ข้อเท้า ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้อง แขนและขา



ท่ากอดเข่าชิดอกขับลม ความยากระดับพื้นฐาน บำบัดระบบหายใจ ระบบสำไส้ ระบบสืบพันธุ์ หัวใจและต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท ยืดกระดูกสันหลัง บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก สะโพก หัวเข่า เพิ่มความยืดหยุ่นเส้นเอ็นบริเวณหน้าท้องแขนและขา

ท่าศพ ความยากระดับปานกลาง, ผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ปลดปล่อยวางว่าง เปล่าเบาสบาย ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท ปรับระบบการไหลเวียนทั่วทั้งร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้องและขา ยืดกระดูกสันหลัง



ท่าท้าทาย ความยากระดับขั้นสูง ยืดกระดูกสันหลัง, บำบัดปอด ระบบลำไส้, ระบบสืบพันธุ์, หัวใจ, และต่อมไร้ท่อ ลดความตึงเครียดปรับสมดุลการทำงานระบบประสาท บริหารข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก สะโพก หัวเข่า เพิ่มความแข็งแรงบริเวณกล้านเนื้อหน้าท้องแขนและขา

ภาคผนวก ฉ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดุษฎีนิพนธ์

เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

(Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance By the Yoga Process)

มณรัตน์ นิ่มสกุล

แบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

ใช้วัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุก่อนเข้าโปรแกรมฯ และ หลังการเข้าโปรแกรมฯ

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ หมายถึง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และ ด้านปัญญา

ด้านร่างกาย หมายถึง สมรรถภาพทางร่างกายยืดหยุ่นแข็งแรง การปรับอิริยาบทได้คล่องตัว

ด้านจิตใจ หมายถึง สภาวะจิตธรรมสมาธิ ชื่นบาน อิ่มใจ สงบสุข การปรับอารมณ์ได้ง่าย

ด้านสังคม หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม การปรับตัวเข้ากับสังคม

ด้านปัญญา หมายถึง การเข้าใจเหตุและผล ตระหนักรู้หน้าที่ต่ออริยสัจแห่งดุลยภาพองค์รวม

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่หกสิบปีขึ้นไป สัญชาติไทย ดูแลตัวเองได้ดี

กระบวนการโยคะ หมายถึง วิธีฝึกฝนปฏิบัติโยคะ โดยเน้น อาสนะ กับ ปราณายมะ ประกอบความเพียรเพื่อผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

เป็นแบบวัดประเมินค่า ๕ ระดับ จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย จำนวน ๒๐ ข้อ ข้อความทางบวกให้คะแนนจาก ๕ ถึง ๑ ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีดุลยภาพองค์รวมสมดุลกว่าผู้ได้คะแนนต่ำกว่า

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

๑ แบบวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมประกอบไปด้วยคำถาม ๒๐ ข้อ ๕ คำตอบ

๒ กรุณาอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจก่อนตอบ โดยตอบแบบวัดประเมินให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องระบุชื่อสกุลผู้วิจัยจะเก็บคำตอบของท่านเป็นความลับและนำเสนอผลวิจัยเป็นลักษณะภาพรวม ซึ่งจะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและผู้เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ จะสำเร็จลุลวงได้ด้วยดี ก็ด้วยความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวมณรัตน์ นิ่มสกุล นิสิตปริญญาเอก คณะมนุษยศาสตร์

สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบวัดประเมินผลดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ <u>คำชี้แจง</u> วัตถุประสงค์เพื่อวัดประเมินดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ <u>ในระยะ๒-๓สัปดาห์ที่ผ่านมา</u> โดยให้ท่านอ่านข้อความทางซ้ายมือแล้วใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงตามความจริงของผู้ตอบมากที่สุด

ข้อ	ประเด็นคำถามดุลยภาพองค์รวม	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	จริง	จริงที่สุด
	๑ ด้านกายภาพ					
๑	ท่านก้มหน้าคางชิดอกได้					
๒	ท่านยกแขนสุดมือไปด้านบนได้					
๓	ท่านยืดแขนสุดมือไปด้านหลังได้					
๔	ท่านนั่งยืดเข่าขาตรงมือแตะปลายเท้าได้					
๕	ท่านยืนสมดุลขาเดียวได้					
	๒ ด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก					
๖	ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบาน					
๗	ท่านรู้สึก<u>ฟุ้งซ่าน</u>					
๘	ท่านรู้สึกปลื้มปลิ่มอิ่มใจ					
๙	เมื่อมีเรื่องกวนใจท่านรู้สึกปล่อยวาง<u>ได้ยาก</u>					
๑๐	ท่านรู้สึกไร้ความวิตกกังวล					
	๓ ด้านสังคม					
๑๑	ท่านรู้สึก<u>รำคาญ</u>เมื่อเห็นคนอื่นทำ<u>ไม่</u>ถูกใจ					
๑๒	ท่านมีความสุขที่เห็นคนอื่นมีความสุข					
๑๓	ท่านเป็นคน<u>ไม่</u>ไว้วางใจคนอื่น					
๑๔	ท่านรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของคนอื่น					
๑๕	ท่านปรับตัวเข้ากับคนอื่น<u>ได้ยาก</u>					
	๔ ด้านปัญญา					
๑๖	ท่านเชื่อว่าโยคะปรับดุลยภาพได้					
๑๗	ท่าน<u>ไม่</u>เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ					
๑๘	ท่านมักให้คำปรึกษาด้านสุขภาพแก่ผู้อื่น					
๑๙	ท่านยอมรับปัญหาสุขภาพ<u>ไม่ได้</u>					
๒๐	ท่านตั้งใจดูแลสุขภาพให้อายุยืนยาว					

ข้อมูลเพิ่มเติม...

แบบสอบถามข้อมูลด้านการฝึกโยคะของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง วัตถุประสงค์เพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกโยคะ

ส่วนที่๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านการฝึกโยคะ

๑. เพศ ๑. ชาย......... ๒. หญิง.........

๒. อายุ ....ปี

๓. อาชีพ...

๔. ท่านเคยฝึกโยคะมาหรือไม่ ๑. เคยและยังฝึกอยู่ ๒. เคยแต่เลิกฝึกไปแล้ว ๓. ไม่เคยฝึกเลย

๕. ถ้าตอบข้อ ๑ ท่านฝึกมานานเพียงใด ถ้าตอบข้อ ๒ เหตุผลที่เลิกฝึกโยคะให้บอกเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้เลิกฝึกโยคะ

๖. ถ้าพูดถึง “โยคะ” ท่านรู้สึกอย่างไร นึก หรือ คิดถึงอะไร

๗. ท่านมีปัญหาด้านสุขภาพใดบ้าง เช่น โรคประจำตัว ประวัติการผ่าตัด

แบบวัดสมรรถนะทางกายภาพ

คำชี้แจง วัตถุประสงค์เพื่อวัดสมรรถนะทางกายภาพด้านความยืดหยุ่นกับความแข็งแรงสมดุล

๑. ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อต้นคอ..

๒. ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อบ่าไปถึงหัวไหล่..

๓. ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหัวไหล่ไปถึงสะบัก..

๔. ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหลังช่วงล่างไปถึงหัวเข่าสุดที่ปลายเท้า................................

๕. ความแข็งแรงสมดุลของแกนกลางลำตัว ระยะเวลาในการทรงตัวขาเดียว................

แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลง ดุลยภาพองค์รวม ๔ ด้าน หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล

๑) หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล ร่างกายของท่านมีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรบ้าง

๒) หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล จิตใจหรือความรู้สึก ของท่านมีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรบ้าง

๓) หลังการเข้ารับการฝึกอบรมโยคะอินทรีย์สมดุล เรื่องใดที่ท่านเชื่อว่ามีประโยชน์และเห็นว่าน่าจะไปทำอย่างต่อเนื่อง และตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ต่อให้กับญาติมิตรคนอื่นๆ ต่อไป

๔) หลังการเข้ารับการฝึกอบรมโยคะอินทรีย์สมดุล ท่านมีเป้าหมายในการนำฝึกต่อ อย่างไรบ้าง

๕) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แบบสังเกตพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วมสำหรับผู้วิจัยและผู้สังเกตการณ์

๑. การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพทางร่างกาย)

๒. การแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก ทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ)

๓. การแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม (ดุลยภาพทางสังคม)

๔. การแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา)

๕. ข้อสังเกตอื่น ๆ (ดุลยภาพองค์รวม)

ภาคผนวก ช

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก
และ รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย

สรุปข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) ผู้เข้าร่วมโครงการ และ ผู้สังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม เพื่อศึกษาดุลภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ หลังผ่านโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล พบข้อมูลดังนี้

สรุปการสัมภาษณ์เชิงลึก ระยะติดตามผล ๑ เดือน

สรุป รายที่ ๑

ชายไทย อายุ ๖๙ ปี อาชีพ รับจ้าง โรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระดูกและข้อ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น การปวดเมื่อยและการปวดข้อลดน้อยลงอย่างมาก เส้นที่เคยตึงหย่อนลง การไปไหนมาไหน การเดินทางไปทำงาน การเคลื่อนไหวอริยบทล้วนดีขึ้น มีความคล่องแคล่วมากขึ้น การนอนหลับก็ดีขึ้น ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดีและมีความแจ่มใสมากยิ่งขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง เวลาที่ว่างหรือสะดวกก็จะฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลในทันที รวมทั้งฝึกในเวลาก่อนเข้านอนเป็นประจำ ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และมีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ทุกท่าที่ได้เรียนรู้ ในโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ยังคงฝึกก่อนนอนทุกวัน เพิ่มการฝึกในการตื่นนอนตอนเช้า ข้อคิดเห็นอื่นๆ คือ มีความสุขในการเข้าสังคมมากขึ้น หากมีโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลในครั้งต่อไปอีกก็ยินดีที่จะเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมาก

สรุป รายที่ ๒

หญิงไทย อายุ ๖๓ ปี อาชีพ รับจ้าง โรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระดูกและข้อ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น การปวดเมื่อยและการปวดข้อลดน้อยลงอย่างมากมาก อาการปวดหันเข่ารุนแรงที่เคยปวด ก็ดีขึ้นมาก ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี สบายใจ และหัวเราะง่ายขึ้น หัวเราะตลอดๆ ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ชุดการฝึกท่านอนทุกท่า ชุดท่ายืดเหยียดหัวเข่า และ ท่านมัสการ เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ฝึกในตอนเช้ามืด ในเวลาประมาณ ๐๓.๐๐ น. และฝึกก่อนเข้านอน และ เข้านอนให้ได้ก่อนเวลา ๒๒.๐๐ น.

สรุป รายที่ ๓

ชายไทย อายุ ๖๗ ปี อาชีพ พ่อบ้าน โรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น มีความรู้สึกว่าร่างกายโล่งเบา ไม่หนักเหมือนแต่ก่อน อาการข้างเคียงของโรค และอาการโรคดีขึ้นมาก ระบบการหายใจและระบบหัวใจรู้สึกว่าดีขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี

รู้สึกว่าตนเองใจเย็นมากขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง ไม่รู้สึกพะวักพะวงเหมือนแต่ก่อน ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่านอนเด็กอ่อน ท่าผีเสื้อ ชุดท่ายืดเหยียด ๖ ทิศทาง และ ฝึกฝนชุดการฝึกท่ายืนเพิ่มเติมมากขึ้น เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำทุกวันในตอนเช้า ก่อนอาบน้ำ (ในเวลาเช้ามืด) และ ฝึกในช่วงกลางวัน ข้อคิดเห็นอื่นๆ คือ เชื่อในความสม่ำเสมอในการฝึก เชื่อและเห็นผลเชิงประจักษ์ในการฝึก ทำให้มีกำลังใจในการฝึกต่อไป

สรุป รายที่ ๔

หญิงไทย อายุ ๖๙ ปี อาชีพ รับจ้าง ไม่มีโรคประจำตัว แข็งแรงดี หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดี คล่องแคล่วยิ่งขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง ยืน เดิน นั่ง ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่า จิตใจเป็นธรรมดาดี สงบดี นิ่งดี เย็นดี จากการที่เป็นคนโกรธง่ายหายช้า ก็โกรธผู้อื่นยากขึ้น และเมื่อเกิดการโกรธแล้ว ก็สามารถละ ลดความโกรธได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ทุกท่าที่ได้เรียนรู้ ในโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำกลางคืนในมุ้ง ฝึกก่อนเข้านอน ข้อคิดเห็นอื่นๆ คือ การฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลก่อนเข้านอน ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น นอนหลับสบาย

สรุป รายที่ ๕

หญิงไทย อายุ ๖๒ ปี อาชีพ เกษตรกร ไม่มีโรคประจำตัว แข็งแรงดี หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น ก่อนการฝึกมีอาการปวดหลังจากการทำงาน การใช้อิริยบทในชีวิตประจำวัน ในหลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ไม่มีอาการปวดหลังแล้ว การปวดตึงขาก็หาย ลุกนั่ง ลุกยืน ได้สบาย อาการหัวไหล่ติด ดีขึ้น หน้าท้องอาการตึงน้อยลง หย่อน ผ่อนคลายมากขึ้น ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีจิตใจหนักแน่นมากยิ่งขึ้น ให้อภัยหมดเลย ให้อภัยง่ายมาก จิตใจไม่เครียดเลย ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ ท่าเก้าอี้ ชุดท่านักรบ๓ ทุกท่าส่งผลในการทรงตัว และ ความสมดุลของร่างกายให้มีมากขึ้น มีความมั่นใจและเต็มใจที่จะถ่ายทอดประสบการณ์โยคะอินทรีย์สมดุล เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำทุกวัน ทำทุกเวลาที่ว่าง ทำต่อไป ข้อคิดเห็นอื่นๆ คือ การฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลดีกว่าไม่ทำอะไรเลยกับร่างกายแน่นอน ลดความตึงของร่างกาย เพิ่มความหย่อน เพิ่มความคล่องแคล่ว

สรุป รายที่ ๖

หญิงไทย อายุ ๖๔ ปี อาชีพ รับจ้าง โรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น ร่างกาย แขน ขาโล่ง ไม่มีอาการตึงอีกเลย ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี จิตใจดี มีความภูมิใจที่การฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลก้าวหน้า มีความภูมิใจที่ฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลในแต่ละท่าได้ รู้สึกดีมาก ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ และ ทุกท่าที่ได้เรียนรู้ จำได้หมด ทำได้หมด ทำในเวลาก่อนนอน เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ เพิ่มการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลในตอนเช้า ข้อคิดเห็นอื่นๆ คือ อยากให้ครูเฟิร์สมาบ่อยๆ มาทุกเดือนได้ยิ่งดี ฝึกเองได้ แต่ฝึกกับลูกเฟิร์ส ฝึกกับกลุ่มเพื่อนก็มีความสุขมากกว่า

สรุป รายที่ ๗

หญิงไทย อายุ ๖๙ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระดูกและข้อ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น สบายดี คลายปวดเมื่อยได้ดีมาก ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี สบายๆ ไม่มีปัญหากวนใจ รู้สึกว่าสามารถที่จะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ดีขึ้น ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ ท่าต้นไม้ การฝึกการหายใจให้ถูกต้อง เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำทุกๆ วัน วันละ ๒ รอบการฝึก

สรุป รายที่ ๘

หญิงไทย อายุ ๖๔ ปี อาชีพ รับจ้าง โรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระดูกและข้อ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น ร่างกายค่อยยังชั่ว การปวดเมื่อยและการปวดข้อลดน้อยลงอย่างมาก หัวเข่าก็ค่อยยังชั่วขึ้น ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีความสุขมากขึ้น มีความสุขง่ายขึ้น ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ชุดท่ายืดเหยียด ๖ ทิศทาง ท่าผีเสื้อ ท่านอนเด็ก และ ท่าต้นไม้ เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำทุกวัน ตอนเช้ามืด และ ก่อนเข้านอน ข้อคิดเห็นอื่นๆ คือ ขณะทำโยคะอินทรีย์สมดุลก็ให้ความรักกับร่างกายตนเองไปควบคู่กัน

สรุป รายที่ ๙

ชายไทย อายุ ๖๙ ปี อาชีพ พ่อบ้าน โรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระดูกและข้อ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น การปวดเมื่อยและการปวดข้อลดน้อยลงอย่างมาก ร่างกายแข็งแรงขึ้น ฟิตขึ้น มีแรงมากขึ้น หายเหนื่อยเร็วขึ้น ขึ้นบันไดหลายชั้น หรือเดินทางไกลๆ ไม่เหนื่อยแล้ว ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี ไม่มีปัญหา การวางใจเป็นกลางๆ ได้มากยิ่งขึ้น

จากคนที่ไม่ชอบเข้าหมู่เพื่อนหรือสังคม ก็มีความสุขในการเข้าหมู่เพื่อนและสังคมมากขึ้นมาก ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ทุกท่าที่ได้เรียนรู้ ในโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ที่ได้ผลเป็นพิเศษได้แก่ ท่าผีเสื้อ และ ท่านมัสการ ส่วนท่าเก้าอี้เป็นท่าที่ท้าทายจะตั้งใจฝึกฝนต่อไป เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ฝึกเรื่อยไป วันละ ๒ ครั้ง ในเวลาเช้า และ เวลาเย็น

สรุป รายที่ ๑๐

หญิงไทย อายุ ๖๓ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและอาการนอนไม่หลับ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น การนอนหลับง่ายขึ้น เวลาปวดเวลาอยู่ในอริยบทใดนานๆ ก็สามารถคลายท่า คลายปวดเมื่อยได้ด้วยตนเอง ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีความร่าเริงมากขึ้น มีการวางกาย วางใจ สบายๆ มากยิ่งขึ้น ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ทุกท่าที่ได้เรียนรู้ ในโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล นำไปสอนให้หลาน ฝึกกับตนเอง ทำกับหมู่เพื่อน เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ยังคงฝึกก่อนนอนทุกวัน ทำช่วง ๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น. ตอนดูโทรทัศน์ ทำทุกท่าตั้งแต่ท่าแรกจนถึงท่าสุดท้ายของโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล

สรุป รายที่ ๑๑

หญิงไทย อายุ ๖๘ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น ลดอาการปวดแขนขา ไม่ตึง ร่วมทั้งลดอาการตึงที่มี ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี มีความสุข และ ไร้กังวล ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ และ ท่านมัสการ นำไปสอนและฝึกกับลูกที่บ้าน เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำตอนดูโทรทัศน์ตั้งแต่ ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ทั้งชุดท่านั่ง และ ชุดท่านอน

สรุป รายที่ ๑๒

หญิงไทย อายุ ๗๐ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคไขมันในโลหิตสูง หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น ร่างกายยืดเหยียดมากยิ่งขึ้น ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดีมากๆ ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ แาร เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำ ว่างเมื่อไหร่ก็ทำ สะดวกเมื่อไหร่ก็ทำ ทำแบบทันที และ ต่อเนื่อง

สรุป รายที่ ๑๓

หญิงไทย อายุ ๗๕ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง และ โรคไขมันในโลหิตสูง หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น การปวดเมื่อยดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีจิตใจเป็นปกติธรรมดาดี ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ทุกท่าที่ได้เรียนรู้ ในโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล สอนและฝึกร่วมกับพี่สาวและคนที่บ้าน เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ทำทุกวัน และ ทำอย่างต่อเนื่อง

สรุป รายที่ ๑๔

ชายไทย อายุ ๗๔ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น เดินคล่อง ขึ้นลงเรือนสบาย ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดี ทุกอย่างก็ดีตามกันไป ความหงุดหงิดก็น้อยลงไปมาก ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ ท่ายืดเหยียดขา ท่าเก้าอี้ มักสอนให้กับคนที่ประสบปัญหาสุขภาพ มีความต้องการให้ผู้อื่นพ้นทุกข์แบบตน เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ นึกได้ก็ฝึก ฝึกร่วมกับการทำงานในชีวิตประจำวัน

สรุป รายที่ ๑๕

หญิงไทย อายุ ๖๙ ปี อาชีพ เกษตรกร โรคประจำตัว ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและอาการนอนไม่หลับ หลังการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลแล้ว ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น แข้งขาดีขึ้น แขนที่ปวดจากการทำงานหนัก อาการปวดก็ดีขึ้น นอนหลับง่ายขึ้น ก่อนหน้าต้องทานยานอนหลับมาต่อเนื่อง ต้องทานยาลดอาการเครียดมาต่อเนื่อง หลังการฝึกโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลสามารถลดยาทั้ง ๒ ชนิดเลย ไม่ได้ทานอีกเลย ในส่วนจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดีขึ้นมาก ใจเย็น ม่หงุดหงิดง่าย และมีความแจ่มใสมากยิ่งขึ้น ท่าที่เห็นว่ามีประโยชน์ตั้งใจจะฝึกอย่างต่อเนื่อง และ มีความตั้งใจจะนำไปแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นต่อไป คือ ท่าผีเสื้อ ท่านมัสการ ท่ายืดเหยียดขา ชุดท่านักรบ ชวนผู้อื่นฝึกทำให้ผู้อื่นดู เป้าหมายของการฝึกต่อไป คือ ฝึกตอนเย็น ฝึกตอนดูโทรทัศน์ ทำเป็นประจำ

สรุปสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) ผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม

วิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาดุลยภาพองค์รวม ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา

สรุป ผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ท่านที่ ๑

ได้กล่าวถึง การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพทางร่างกาย) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ไว้ว่า ในตอนแรกก่อนการเริ่มโปรแกรมผู้สูงอายุก็มีลักษณะเหมือนผู้สูงอายุทั่วไป คือ มีความชราตามวัย ความไม่คล่องแคล่ว ดูติดขัด ผู้สังเกตการณ์ก็รู้สึกว่าโปรแกรมครั้งนี้โจทย์น่าจะยาก แต่พอผ่านกระบวนการชุดการฝึกที่ผู้วิจัยออกแบบไว้ ที่การฝึกเน้นการฝึกที่เป็นลำดับขั้น ไม่ฝืนร่างกาย ทำในแบบที่สบาย ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเปิดใจในการฝึก ร่างกายจึงได้ผลลัพธ์ที่ดีไปด้วย จากการออกแบบที่เน้นรอบการฝึกทำให้ ภาวะติดขัดทางด้านร่างกายที่สะสมมานาน ได้แก่ ความตึงของขาแข้ง ความติดตึงของหัวไหล่ การปวดแขน การปวดบริเวณหลัง หรือ ภาวะติดขัดร่างกายเฉพาะบุคคล ได้ถูกทำให้คลายออก จึงรับให้ได้รับเสียงสะท้อนจากผู้รับการฝึกถึงผลลัพธ์เชิงบวกทางด้านร่างกายตั้งแต่การฝึกในวันที่ ๑ และ ยิ่งดีขึ้นเป็นลำดับขึ้นไป ในส่วนการแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลดูร่าเริง เบิกบาน ยิ้มง่ายขึ้น หลังผ่านการฝึก ในการแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม จากเวลาแรกๆ เวลาแรกๆ ของการฝึก มีการแยกตัว แยกกลุ่มในการฝึก แบ่งแยก มีพื้นที่ มีระยะห่าง สังเกตเห็นความไม่เป็นกันเอง ไม่เป็นพวกพ้องระหว่างกัน พอผ่านโปรแกรมบรรยากาศที่กล่าวไว้ก่อนหน้าหายไป เป็นหนึ่งเดียวกันในการฝึก และ ในการแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา) ผู้เข้าโปรแกรมมีความศรัทธาสูง หากผู้นำโปรแกรมสามารถเปิดใจ และ สร้างศรัทธากับพวกผู้รับการฝึกได้ ผู้รับการฝึกจะตั้งใจฝึก และเมื่อตั้งใจฝึกก็ยิ่งจะได้รับผลลัพธ์ ทำให้เกิดปัญญาทางออกของปัญหา เกิดความภาคภูมิใจ เกิดความรักความเมตตา อยากให้ผู้อื่นมีความสุข และ พ้นทุกข์เช่นต้น ข้อสังเกตอื่นๆ (ดุลยภาพองค์รวม) ความสมดุลอาจต้องใช้เวลา หากแต่มีการเริ่มต้นที่ถูกต้อง ไม่เร่งผล ทำสม่ำเสมอ ความสมดุลก็สามารถแสดงผลให้เห็นได้ ทำเกิดความสุขกาย สุขใจ สร้างสังคมที่ดี สร้างสังคมที่เจริญด้วยปัญญาได้

สรุป ผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ท่านที่ ๒

ได้กล่าวถึง การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพทางร่างกาย) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ไว้ว่า ผู้เข้าร่วมมีความกล้าแสดงออกต่อกิจกรรมและสภาวะทางร่างกายดูแข็งแรงขึ้นมาก ความพร้อมด้านร่างกายในการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันจึงดีขึ้นไปด้วย ในส่วนการแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสนุกสนาน มีความกล้าที่จะแสดงออก เต็มใจ และ ตั้งใจในการทำทุกกิจกรรมในโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ดูมีความสุขในการทำกิจกรรม ยิ้มแย้มแจ่มใสมาก ในการแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม (ดุลยภาพทางสังคม) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีการช่วยเหลือ แนะนำเพื่อในกลุ่ม มีความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ซึ่งแสดงออกถึงความสามัคคีในหมู่คณะ และ ในการแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา) ผู้เข้าโปรแกรมให้ความสนใจต่อกิจกรรมที่ผู้วิจัยแนะนำเป็นอย่างดี ให้ความร่วมมือเป็นอย่างมาก มีความตั้งใจปฏิบัติ และตั้งใจที่จะนำความรู้ ท่าฝึก ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ข้อสังเกตอื่นๆ (ดุลยภาพองค์รวม) เป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์ สามารถใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน สามารถพิสูจน์ให้เห็นเชิงประจักษ์ในการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ และดุลยภาพภายในการฝึกร่วมในโปรแกรม เห็นเป็นรูปธรรม ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นได้อีกด้วย

สรุป ผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ท่านที่ ๓

ได้กล่าวถึง การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพทางร่างกาย) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ไว้ว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน จากการสังเกตจะเห็นได้จาก ท่าทางการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ซึ่งในโปรแกรมได้ฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกอย่างครบถ้วน ซึ่งมองดูแล้วแตกต่างจากก่อนที่ได้รับการฝึกอย่างมาก ท่าท่างทุกอย่าง มีความพร้อมทางด้านร่างกายในการทำกิจกรรมประจำวันได้มากขึ้น ในส่วนการแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความชัดเจนในอารมณ์ที่แสดงออกบนใบหน้า แววตา รอยยิ้ม ซึ่งนั่นหมายถึง การที่ผู้เข้ารับการฝึกมีความรู้สึกดีในการได้เข้าโปรแกรม อารมณ์ดีขึ้น เบิกบานใจ ดูไร้กังวล แสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการฝึกอย่างมาก ในการแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม (ดุลยภาพทางสังคม) จากคนที่ไม่เคยยิ้ม ไม่เคยหัวเราะ ไม่เคยพูดคุยกับใคร ก็เปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน ยิ้มแย้ม พูดคุย เปิดยิ่งขึ้น กล้าพูด กล้าแสดงออกต่อผู้อื่นอย่าง

มั่นใจ และ ในการแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา) มีการฝึกเพิ่มเติม การวางท่าทางการฝึก มีการเรียนรู้เพิ่มเติมกับผู้วิจัย สอนให้กัน บรรยากาศแห่งการเรียนรู้ดีมากๆ ข้อสังเกตอื่นๆ (ดุลยภาพองค์รวม) ผู้เข้าโปรแกรมทุกคนมีความตั้งใจเป็นอย่างมาก แต่ด้วยร่างกาย จิตใจ ที่ไม่เคยได้รับการฝึกและดูแลมานาน จึงต้องค่อยๆ ฝึกฝน ซึ่งผู้วิจัยก็เข้าใจและมีวิธีในการถ่ายทอดเป็นอย่างดี

สรุป ผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ท่านที่ ๔

ได้กล่าวถึง การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพ ทางร่างกาย) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ไว้ว่า หลังจากทุกคนได้เรียนรู้จากวิทยากร ผู้เข้ารับการฝึกเรียนรู้อย่างตั้งใจ จึงสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนหลายอย่าง เช่น ความตึงแข็งเกร็งร่างกายน้อยลง ภาวการณ์หายใจที่เต็มอิ่มขึ้น จากการสะท้อนของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เป็นต้น ในส่วนการแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีอารมณ์ดี เบิกบาน หัวเราะชอบใจ ตลอดระยะเวลาการฝึก ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด สังเกตจากใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และใบหน้าที่ผ่อนคลายของผู้ฝึกทุกๆ คน ในการแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม (ดุลยภาพทางสังคม) จากการสังเกตและการสะท้อนของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เหตุผลในความตั้งใจฝึกมิใช่ต้องการฝึกเพื่อตนเองเท่านั้น แต่มีความตั้งใจที่จะฝึกให้ตนสามารถไปถ่ายทอดศาสตร์โยคะอินทรีย์สมดุลให้ผู้อื่นได้ต่อไป และ ในการแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา) หลังจากเสร็จภารกิจการฝึกแล้ว ทุกคนล้วนมีความเชื่อว่าการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลเป็นหนทางที่สำคัญที่จะสร้างดุลยภาพ สู่สุขภาพที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงของพวกเขา ข้อสังเกตอื่นๆ (ดุลยภาพองค์รวม) โดยรวมผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนร่วมมือเป็นอย่างดี ตั้งใจฝึกเป็นอย่างมาก

สรุป ผู้สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ท่านที่ ๕

ได้กล่าวถึง การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพทางร่างกาย) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ไว้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีร่างกายที่ยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น จากการฟังสะท้อนของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ขาที่ปวดมานานก็คลายปวด คอที่แข็งก็เบาลง ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น มีแรงในการทำกิจกรรมประจำวัน มีแรงในการทำงานได้มากขึ้น ในส่วนการแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ผู้เข้าร่วม

โปรแกรมทุกคนมีอารมณ์ดี แจ่มใส เบิกบาน เพราะได้หัวเราะตลอดโปรแกรม ทำให้ผู้ฝึกมองโลกในแง่ที่ดีมากยิ่งขึ้น ในการแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม (ดุลยภาพทางสังคม) จากการสังเกตและการสะท้อนของผู้เข้าร่วมโปรแกรมพวกเขามองคนอื่นดีขึ้น และผู้สังเกตก็เห็นว่ากลุ่มผู้ฝึกอารมณ์ดีขึ้น มองโลกในทางบวกมากขึ้น มีการพูดคุยกันมากขึ้น เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีมาก และ ในการแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา) หลังจากเสร็จภารกิจการฝึกแล้ว ทุกคนล้วนมีความเชื่อว่าการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลหากต่อเนื่อง จะทำให้ดุลยภาพและสุขภาพกายใจดีขึ้นแน่นอน ข้อสังเกตอื่นๆ (ดุลยภาพองค์รวม) โดยรวมผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนสดชื่น หัวเราะกันสนุกสนาน คนสูงอายุมีความสุขกว่าที่เคยเป็นมาก

สรุป ผู้สังเกตแบบพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม ท่านที่ ๖

ได้กล่าวถึง การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ดุลยภาพทางร่างกาย) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ไว้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีร่างกายที่ผ่อนคลาย ดูสบายตัว คล่องตัวมากขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม อาการเจ็บ ตึง ขัดยอกก่อนหน้าที่เป็น ที่สังเกตเห็นก่อนเข้าโปรแกรม หายไปเกือบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ในส่วนการแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (ดุลยภาพทางจิตใจ) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนดูจิตใจเป็นสุขเบิกบาน สนุกสนาน คลายเครียด ไร้กังวล จากเดิมที่เคยสังเกตเห็นเงียบเหงา ซึมเศร้า ก็ได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ในการแสดงออกด้านการเปลี่ยนแปลงต่อสังคม (ดุลยภาพทางสังคม) จากการสังเกตและการสะท้อนของผู้เข้าร่วมโปรแกรมพวกเขาได้เป็นโอกาสในการพบเจอ พูดคุยกับผู้อื่น ทั้งผู้ร่วมกิจกรรม และบุคคลข้างคียง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสุขในการทำกิจกรรมกลุ่มตลอดทั้งโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล สนุกสนา ถือเป็นการพัฒนาด้านสังคมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นอย่างดี และ ในการแสดงออกทางความเชื่อและความคิดเห็น (ดุลยภาพทางปัญญา) หลังจากเสร็จภารกิจการฝึกแล้ว ทุกคนเชื่อว่าโยคะอินทรีย์สมดุลมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพทั้งกาย และ จิตใจของทุกๆ คน และผู้สังเกตการณ์เชื่อว่าทุกคนต้องนำไปใช้ต่อ และ บอกต่อๆ กันอีกไปตลอดกาล เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นต่อสังคมโดยรวมแน่นอน ข้อสังเกตอื่นๆ (ดุลยภาพองค์รวม) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางท่าน ไม่สามารถนั่งพื้นได้ นั่งได้เพียงบนเก้าอี้ พอฝึกโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล ก็สามารถกลับมานั่งบนพื้นได้เป็นปกติ บางคนกินยานอนหลับ กินยาแก้ปวดมายาวนาน ก็งดกินได้แล้ว ทั้งยาหม้อราคาแพงที่กินแล้วไม่ได้ผล

โยคะอินทรีย์สมดุลเป็นโปรแกรมที่ช่วยสร้างดุลยภาพชีวิตให้กลับผู้สูงอายุได้จริง มีแรงมากขึ้น ทำกิจกรรมได้มากขึ้น ทกำงานได้มากขึ้น เข้าสังคม สร้างประโยชน์ให้สังคมได้มากขึ้น จิตใจเบิกบาน มีความสุขร่วมกันตลอดไป ต้องขอขอบคุณผู้วิจัยมา ณ ที่นี่ด้วย

ประมวลภาพการฝึกอบรม
พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

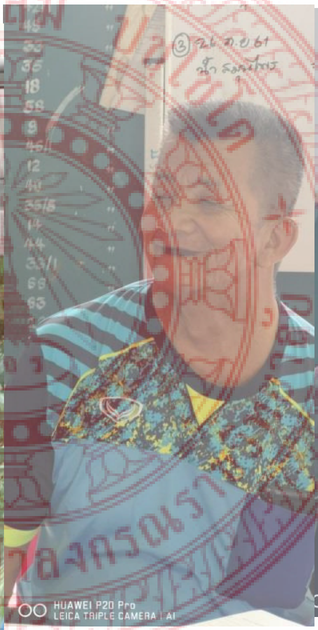
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

วันที่ 24 กรกฎาคม 2561
ณ บ้านโพงาม หมู่ที่ 7
ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI


HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

LEICA TRIPLE CAMERA | AI

โครงการคลังสมอง ภูมิปัญญา
ผู้สูงอายุ ประจำปี 2561
วันที่ 24 กรกฎาคม 2561
ณ บ้านโพงาม หมู่ที่ 7
อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

วันที่ 24 กรกฎาคม 2561
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

ณ บ้านโพงาม หมู่ที่ 7
ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

วันที่ 24 กรกฎาคม 2561
ณ บ้านโพงาม หมู่ที่ 7
ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

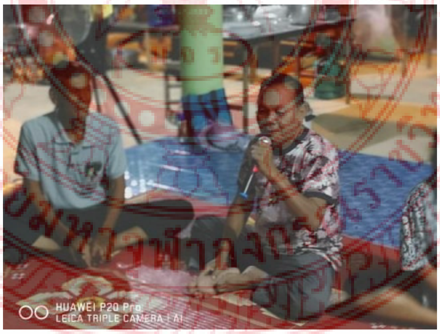
ผู้สูงอายุ ประจำปี 2561
วันที่ 24 กรกฎาคม 2561
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

โครงการคลังสมอง ภูมิปัญญา
ผู้สูงอายุ ประจำปี 2561
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI


HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ/นามสกุล : นางสาว มณรัตน์ นิ่มสกุล

ว/ ด/ ป เกิด : ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๒๐

สถานที่เกิด : โรงพยาบาลรามา กรุงเทพมหานคร

การศึกษา : รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

ประสบการณ์การทำงาน :

๒๕๔๔ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง อาจารย์ คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยามธุรกิจ

๒๕๕๕ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สถาบันสอนนวดไทยและสปา ธาราลัย

๒๕๕๕ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สถาบันวิชาการสมาคมพัฒนาศิลปาชีพ

๒๕๕๖ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สถาบันสยามโฮลิสติก

๒๕๕๖ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ อายบาวน์ อคาเดมี่

๒๕๕๖ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ เนลโปรอคาเดมี่

๒๕๕๗ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สถาบันศิลปะการนวดไทยและสปา

๒๕๕๗ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ เอช โยคะ อคาเดมี่

๒๕๕๗ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ เอช บิวตี้ อคาเดมี่

๒๕๕๘ – ปัจจุบัน ปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ และวิทยากรด้านพัฒนาบุคลิกภาพผู้บริหารสถานประกอบการ สถาบันส่งเสริมสุขภาพและความงามบ้านครูบางกอก ให้กับสมาคมแพทย์แผนไทย แห่งประเทศไทย องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน

๒๕๕๘ เป็นอาจารย์พิเศษ คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยามธุรกิจ

๒๕๕๘-ปัจจุบัน นักวิชาการ วิทยากรอิสระ บรรยายให้กับหน่วยภาครัฐและเอกชนตลอดจนหน่วยงานสาธารณะประโยชน์จิตอาสาบริการสังคม

๒๕๕๘-ปัจจุบัน เป็นกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สมาคมบ้านรัก มูลนิธิบ้านอารีย์

๒๕๖๑ รับเชิญเข้ารับถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตรเกียรติคุณ The Best ASIA Awards Health and Beauty Businesses ๒๐๑๘ : Buddhist Yoga Holistic Balance Institute From Arts and Crafts Development Association on March ๑๐, ๒๐๑๘ at Chulabhorn Research Institute Convention Center

สังกัด : สถาบันส่งเสริมสุขภาพและความงามบ้านครูบางกอก ในสมาคมแพทย์แผนไทย แห่งประเทศไทย

หน้าที่ : บริหารจัดการงานฝึกอบรม ให้คำปรึกษาด้านการพัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนางาน ออกแบบหลักสูตร จัดการฝึกอบรม อาทิ หลักสูตรเทคนิคการสอนงาน การเป็น

วิทยากรต้นแบบ การพัฒนาคุณลักษณะสู่ความเป็นผู้นำยุคใหม่ สำนึกรักษ์องค์กร การบริการสู่ความเป็นเลิศ (กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน) โยคะบำบัด (โรงพยายาม สิงห์บุรี) โยคะวิถีพุทธ (วินทอรี่ เทรนนิ่ง เซ็นเตอร์)ฯลฯ

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๙

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๖๑

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๒๒๘ หมู่บ้านสวนทองวิลล่า ๒ หมู่ ๗ ซอย พหลโยธิน ๕๙ ถนน พหลโยธิน เขต บางเขน แขวง อนุสาวรีย์ กรุงเทพมหานคร โทร ๐๙๕-๙๕๙-๐๙๙๙