

# พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคุณภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ Intregation of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance by the Yoga Process

มนรัตน์ นิมสกุล  
Manarat Nimsakul<sup>๑</sup>

Received: March 15, 2019

Revised: April 25, 2019

Accepted: April 30, 2019

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแผนแบบการทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา คุณภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา รู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ ๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคุณภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคุณภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๗ ตำบลโพงาม อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน ๓๐ คน สุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน กลุ่มแรกเข้าฝึกอบรม ๓ วัน ๒ คืน วัดประเมินผล ๓ ครั้ง ก่อนการทดลอง ภายหลังการฝึกอบรม และ ระยะเวลาติดตามผล ๑ เดือน กลุ่มที่สองใช้ชีวิตปกติ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา และการวิเคราะห์ด้วยสถิติอ้างอิง เปรียบเทียบข้อมูล เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ด้วยสถิติ T-test และ ค่า One-way ANOVA และ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการยืนยันสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า ผลของการเปลี่ยนแปลงคุณภาพองค์รวมผู้สูงอายุเมื่อเข้าโปรแกรม มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, คุณภาพองค์รวม, โยคะ, พุทธจิตวิทยาบูรณาการ

---

<sup>๑</sup> สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย ศูนย์บ้านครูบางกอก ครูเฟิร์ส ครูเคิ้ล ถนน  
ติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. The Thai traditional medicine society, Baan Kru  
Bangkok KruFirst KruCle. Nonthaburi district, Thailand. E-mail : Dr.firstmiracle@gmail.com

### 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: 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

**Keywords:** Elderly, Holistic balance, Yoga, Integration of Buddhist Psychology



## ๑. บทนำ

ประเทศไทยอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยจากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่าหลังจากปี ๒๕๕๒ ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงาน และในปี ๒๕๖๐ ถือเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ ที่ประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว 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<sup>๒</sup> วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันประเทศไทย ๔.๐ หนีไม่พ้นยุคสมัยที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอันรุนแรง กับ การ

เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ท่ามกลางความเจริญทางวัตถุ กับ ระบบทุนนิยม มุ่งเน้นส่งเสริมระบอบบริโภคนิยม โดยการเพิ่มความสามารถในการบริโภคที่สะดวกสบาย การบริหารจัดการที่รวดเร็วทันใจ การแสดงออกทางความคิดสู่สาธารณะอย่างง่ายตาย จนบางครั้งก็ง่ายตายเกินกว่าสติปัญญาของบางคนจะรู้เท่าทันการยับยั้งชั่งใจทำลายดุลยภาพองค์กรไปโดยปริยาย

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่เข้ามารองรับความต้องการของคนเราทั้งในเรื่อง การกิน การอยู่ การติดต่อสื่อสาร สารความรู้ ข่าวสาร ข้อมูลเชิงบวก เชิงลบ และข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สะท้อน ความจริงบางอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้สัมผัสได้ถึงปรากฏการณ์ดุลยภาพที่ไม่สมดุล กับ คุณภาพชีวิต หรือ สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ที่มีความไม่ปกติสุขตามที่ควรจะเป็น อันเป็นเหตุให้เกิดทุกขภาพ จากดุลยสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันอย่างแยกแยะไม่ได้ เป็นโยงใยที่ได้ถูกซ่อนเร้น (The Hidden Connections)<sup>๓</sup> ไว้อย่างแยบคาย ฟริตจ็อฟ คาปรั้า(๒๕๕๓) ได้กล่าวไว้ที่น่าสนใจว่า “กรอบคิดเชิงระบบที่เป็นเอกภาพในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางชีวภาพและสังคมจะผุดบังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการผสมผสานแนวคิดพลศาสตร์แบบไม่เป็นเชิงเส้น เข้ากับความ

<sup>๒</sup>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 (12/02/2561)

<sup>๓</sup> ฟริตจ็อฟ คาปรั้า, โยงใยที่ซ่อนเร้น, พิมพ์ครั้งที่ ๓, แปลโดย วิศิษฐ์-ณัฐพร วังวิญญู และสว่าง พงศ์ศิริพัฒน์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๕.

ประจักษ์แจ้งในการศึกษาศาสตร์ต่าง ๆ ร่วมกัน” ดังนั้น การบูรณาการศาสตร์ต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างสร้างสรรค์ อาจส่งเสริมคุณภาพองค์รวมได้ โดยเริ่มต้นจากคุณภาพองค์รวมระดับปัจเจกบุคคลซึ่งถือว่าเป็นหน่วยเล็กๆ แต่ทรงพลังสู่ ดุลยภาพองค์รวมระดับจักรวาล “การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ให้พอดี อย่างพอเพียง โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา

เรากำลังจะก้าวสู่ประเทศชาติที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนได้อย่างไร โปรแกรมการพัฒนาคุณภาพองค์รวมควรมีลักษณะอย่างไร การบูรณาการพุทธจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมดุลยภาพองค์รวมด้วยกระบวนการโยคะควรมีลักษณะกิจกรรมอย่างไร เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ คือ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุที่สมดุล สมส่วน สมบูรณ์พอเพียงที่เพียงพอต่อคุณภาพชีวิตของมวลมนุษยชาติ โปรแกรมการพัฒนาคุณภาพองค์รวมเป็นเหตุปัจจัยเร่งด่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าให้ได้มาซึ่งภูมิปัญญาองค์ความรู้เชิงประจักษ์ เพื่อสามารถนำมาปรับใช้อย่างเป็นรูปธรรมจากระดับจุลภาคสู่มหาภาคสืบต่อไปจึงมีความสำคัญยิ่ง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบของ “พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ : Integration of Buddhist Psychology for Elderly Holistic Balance By the Yoga Process.” ที่น้อยแต่มาก Less is more เรียบง่ายอย่างชาญฉลาด Simply Smart ทรงคุณค่า High Value ผ่านงานวิจัยเล่มเล็ก ๆ แต่สร้างความ

งดงามในดุลยภาพองค์รวม Small is beautiful ดังที่ท่านพระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวไว้ ในการประชุมวิชาการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นและสังคมระดับชาติ โดยผู้วิจัยจะเป็นส่วนหนึ่งในการการที่จะสร้างปรากฏการณ์เรียนรู้และแบ่งปันคุณค่า ดังกล่าวผ่านงานวิจัย

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ดุลยภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา รู้คิด และ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโยคะ

๒) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

๓) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ขอบเขตเนื้อหา มีดังนี้

แนวคิดจิตวิทยา รู้คิด ทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy) กระบวนการโยคะแนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรม ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมืองค์แปด ปัจจัยแห่งสัมมาทิฎฐิ๒ ได้แก่ ปรัตโขสสะ-กัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ หลักสัทธรรม๓ ภาวนา๔ อินทรีย์๕



แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ และ กระบวนการโยคะ ได้แก่ ประวัติความเป็นมาแห่งโยคะศาสตร์ ความสัมพันธ์ระหว่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับโยคะศาสตร์องค์ประกอบ มรรคา ๘ แห่งโยคะ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ กระบวนการสูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับดุลยภาพองค์รวม ได้แก่ สุขภาวะ สุขภาพองค์รวม ดุลยภาพแห่งชีวิต กับ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ การดูแล สุขภาพแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธศาสนาการประยุกต์ แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสู่พุทธจิตวิทยาบูรณาการ เพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

แนวคิด เกี่ยวกับการพัฒนา โปรแกรมการฝึกอบรม ได้แก่ ความหมาย ความสำคัญ ประเภทและส่วนประกอบ ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม ผู้นำกิจกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

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

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดูแลตัวเอง มีความสนใจในเรื่องสุขภาพองค์รวม ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกระบวนการโยคะแนวพุทธ ครูโยคะแนวพุทธ ผู้เชี่ยวชาญและ

ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านวิถีโยคะศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านหลักพุทธธรรม ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาตะวันตก จิตวิทยาผู้คิด จิตวิทยาให้คำปรึกษา และ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๗ ท่าน

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุ ในชุมชน ในพื้นที่ ตำบล โพนงาม หมู่ที่ ๗ อำเภอ สรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เหตุผลทางวิชาการในการกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่นี้ เพราะกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีคุณสมบัติพร้อมตรงกับการวิจัยที่ต้องการศึกษา

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ วางแผนงานวิจัยตั้งแต่เดือน มีนาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือน ตุลาคม ๒๕๖๑ รวมระยะเวลา ๗ เดือน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระคือ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

ตัวแปรตาม คือ ดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

#### ๔. ผลการวิจัย (กรณีเป็นบทความวิจัย)

สภาพปัญหาดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเสื่อมสมรรถนทางกาย กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDS) โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม มีภาวะซึมเศร้า มีปัญหาความขัดแย้งในสังคม ขาดความเข้าใจที่มีเหตุผล ในการดำเนินชีวิตให้สมดุลหลักพุทธธรรม ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์แปด มุ่งเน้นที่ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ ปรโตโฆสะ

(กัลยาณมิตร) และ โยนิโสมนสิการ คิดแบบ อริยสังเห็นสามัญลักษณ์กับ แบบคุณ โทษ ทางออก สร้างบัณฑิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นใน ตนเอง นำสัทธรรม๓ สร้างกระบวนการเรียนรู้ แบบพุทธ มุ่งปรับอินทรีย์สมดุล ๕ สร้าง โปรแกรมโยคะ

ทฤษฎีจิตวิทยาผู้คิด บูรณาการ การให้คำปรึกษา RET Theory : ABC Model พัฒนาตามโปรแกรมที่ออกแบบไว้

แนวคิดกระบวนการโยคะ เน้น กระบวนการโยคะวิถีพุทธ โดยการพัฒนา โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคลาย ภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะนี้ มีขั้นตอนดังนี้ รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ สังเคราะห์ ศึกษาหลักพุทธธรรม แนวคิด ทฤษฎีเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง สังเคราะห์นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อสร้างแบบวัดประเมินผลคลายภาพองค์รวม ผู้สูงอายุ และ ชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธ จิตวิทยาบูรณาการเพื่อคลายภาพองค์รวม ผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ และ นำแบบ วัดประเมินผลคลายภาพองค์รวมผู้สูงอายุ รวมทั้งชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยา บูรณาการเพื่อคลายภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วย กระบวนการโยคะเข้ากระบวนการตรวจสอบ คุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน ก่อนนำไปใช้ ในการเก็บข้อมูล สรุปได้ว่า กระบวนการโยคะ ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม ประกอบได้ด้วย กิจกรรม กระบวนการ การฝึกอบรมผ่าน กระบวนการกลุ่มหรือเดี่ยว ในการทำความเข้าใจ กำจัดการปรุงแต่งจิต การสลัดคืนเคารพ ธรรมชาติ รู้จักปลดปล่อยวางลง ปลงได้ เป้าหมายเพื่อให้ถึงสมาธิ เกิดจิตที่นุ่มนวลควร แก่งาน พัฒนามรรคาปรับดุลยภาพองค์รวม บูรณาการ โยคะอาสนะ ผสานการควบคุมป

รณายมะฝึกปฏิบัติกระบวนการหายใจแบบ โยคี หายใจต่างระดับ อาสนะยืดเหยียดโน้ม เอียงบิดเอน ก้มแอ่น ย่อยันยืดหยุ่น ในท่านั่ง ทำยืน ท่าก้าวย่าง ท่านอนคว่ำนอนหงายนอน ตะแคง จะมีชื่อเรียกว่า กระบวนการโยคะ แตกต่างกันไปตามเป้าหมาย ท่วงท่า และ หลักการ โปรแกรมที่วิจัยเล่มนี้ได้พัฒนาบูรณา การกระบวนการโยคะ ได้จากการประยุกต์ ท่วงท่าแห่ง หลุโยคะ สุริยมัสการ จันทร์น มัสการ หยินโยคะ โยคะบำบัดโรค ออกมา เป็นโปรแกรมโยคะปรับสมดุลส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุ

เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธ จิตวิทยาบูรณาการเพื่อคลายภาพองค์รวม ผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ การศึกษาวิจัย ในครั้งนี้ มุ่งเน้นการพัฒนาและนำเสนอ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคลาย ภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ โดยผ่านกระบวนการทางวิชาการ ตาม ระเบียบวิธีวิจัย ตั้งแต่การทบทวนวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้อง ลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพทั้ง การร่วมสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และ สัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้น ผู้วิจัยได้นำวิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อการพัฒนาโปรแกรม ตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือตามระเบียบวิธีวิจัยที่ วางแผนไว้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อ นำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อ คลายภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการ โยคะ สามารถสรุปได้ว่า หลักพุทธจิตวิทยา บูรณาการ ประกอบไปด้วย ๖ส. ได้แก่ การ สอบถาม การสัมภาษณ์ การสัมผัส การสังเกต การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการใส่ใจ รับฟัง

โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนา ได้แก่ โยคะอินทรีย์สมดุล ๓ วัน ๒ คืน ๑๑ กิจกรรม



๒๑ กระบวนท่า ประกอบด้วยแนวคิด “เรียนรู้สนุก ทำง่าย จำได้ ได้ประโยชน์ทันทีที่ปฏิบัติ เห็นผลเชิงประจักษ์พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง” โดยหลักพุทธธรรมมีสมาธิปฏิบัติมาปฏิบัติธรรมมีองค์ ๘ ธรรมะแห่งดุลยภาพแนวพุทธร่วมกับหลักพุทธธรรมอันเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ (กัลยาณมิตร) ผสาน ทฤษฎีจิตวิทยา RET ผ่านกระบวนการสี่ธรรม ๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลง ๕

ปัจจัยแห่งความสำเร็จโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์ผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สังเกตการณ์ แบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญสรุปการวิเคราะห์เหตุปัจจัยได้ ดังนี้ ครูกระบวนการมีความเป็นกัลยาณมิตร มีทักษะทางด้านพุทธจิตวิทยาบูรณาการ สามารถสร้างความประทับใจแรกพบ ละลายพฤติกรรมด้วยเวลาอันรวดเร็ว กระบวนการมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สนุกสนาน สร้างความเบิกบาน ไปพร้อมกับการดึงดูดความสนใจกลับคืนสู่ความสงบเย็น ปลูกจิตสำนึก ผู้นำต้นแบบจิตอาสาแห่งดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความศรัทธาต่อครูกระบวนการ ตั้งใจฟัง ตั้งใจทำ ตั้งใจฝึก ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย การให้ข้อมูลสามารถเปิดใจรับความรู้ได้เต็มที่ คิดตามอย่างเป็นระบบพบผลลัพธ์ ทำให้เกิดความเข้าใจเหตุและผลอย่างชัดเจน การจัดลำดับกิจกรรม มีการจัดไว้อย่างเหมาะสม Yoga S M L & A B C และผลลัพธ์เชิงประจักษ์ (ปฏิเวธ) ได้แก่ สร้างความเชื่อมั่น เปลี่ยนความเชื่อเดิมที่คิดว่า

ผู้สูงอายุมาฝึกโยคะไม่ได้ หรือ ฝึกโยคะจะต่างอะไรกับการออกกำลังกายอื่น ปรับความเห็นเปลี่ยนความเชื่อได้ทันทีที่ฝึกโยคะ จึงทำให้ความศรัทธาความเชื่อมั่น สมดุล กับ ความรู้ความเข้าใจ รวมทั้ง สติปัญญา รู้คิดเชิงประจักษ์ได้ในเวลาอันสั้น

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามภาพปัจจัยความสำเร็จโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะอินทรีย์สมดุลง ๕ ประการดังต่อไปนี้

สรุป สมมุติฐานหลัก ได้ดังนี้ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานที่ ๑ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานที่ ๒ คะแนนเฉลี่ยดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม อภิปรายผลการวิจัยดุลยภาพองค์รวมเป็นรายด้าน เป็นดังนี้



๑) การเปลี่ยนแปลงคุณภาพทางด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่าง มีอายุ ระหว่าง ๖๒-๗๕ ปี หลังการเข้าโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุล และ ระยะเวลาติดตามผล ๓๐ วัน คุณภาพด้านร่างกายนั้น ภาวะด้านร่างกายดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สาลี สุภาภรณ์<sup>๔</sup> ทำการศึกษาแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกไอเอนกะโยคะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ และงานวิจัยของตีเบนนิเดตโต และคนอื่นๆ<sup>๕</sup> ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีผลต่อการเดินของผู้สูงอายุ

๒) การเปลี่ยนแปลงคุณภาพทางด้านจิตใจ จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนั้น รู้สึกว่าตนมีอารมณ์ดีและมีความสุขมากยิ่งขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของเรย์ และคนอื่นๆ<sup>๖</sup> ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพและสุขภาพจิต

๓. การเปลี่ยนแปลงคุณภาพทางด้านสังคม ผู้เข้ารับการฝึกและได้รับการให้คำปรึกษาแบบ

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีอารมณ์สงบเย็นมากยิ่งขึ้น มีอารมณ์โกรธได้ยากขึ้น มีระดับความโกรธน้อยลง สามารถจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้น ภาวะซึมเศร้า ความคิดเล็กคึดน้อย มีระดับที่ลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรสุดา แจ่มประโคน<sup>๗</sup> ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมที่มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นและ พบว่าผู้เข้าการฝึกตระหนักรู้คุณค่าของสังคม ตระหนักคุณค่าของมิตรภาพ และตระหนักรู้คุณค่าของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของคุรุรัตน์ จันลา<sup>๘</sup> ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖-๔. การเปลี่ยนแปลงคุณภาพทางด้านปัญญา ผู้เข้าร่วมการฝึก มีความภูมิใจในความสำเร็จของผู้อื่น และ มีความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา

<sup>๔</sup> สาลี สุภาภรณ์, (๒๕๔๖) “แนวความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเอนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่” นครนายก: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. หน้า ก.

<sup>๕</sup> Dibenedetto; et al. (๒๐๐๕). Effect of a gentle lyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study. (online) Available.

<sup>๖</sup> Ray, Us.; et al. (๒๐๐๑). 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>

<sup>๗</sup> ฉัตรสุดา แจ่มประโคน. (๒๕๔๙). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา. หน้า ก.

<sup>๘</sup> คุรุรัตน์ จันลา. (๒๕๔๒). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง. หน้า ก.





มหัทธนนันท์<sup>๑</sup> ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี รวมทั้งเมื่อเข้าไปโปรแกรมโยคะอินทรีย์สมดุลที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมอยู่ด้วยแล้ว สามารถที่จะฝึกโยคะอินทรีย์สมดุลได้ด้วยตนเอง ทั้งยังสามารถนำโยคะอินทรีย์สมดุลไปถ่ายทอดและแบ่งปันต่อ สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในความสำเร็จในการทำงาน และพบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของสิงห์ ไทยวงษ์ ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพิณิจ

## ๕. สรุป

ผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคุณภาพองค์กรรวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ได้ออกมาเป็นโปรแกรมพุทธโยคะปรับอินทรีย์สมดุลระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน ๓ วัน ๒ คืน รวม ๓๐ ชั่วโมง ประกอบได้ด้วยกิจกรรม

พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อคุณภาพองค์กรรวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ จำนวน ๑๑ กิจกรรม และกระบวนการทำพุทธโยคะอาสนะและโยคะปรานายามะ จำนวน ๒๑ กระบวนท่า

กระบวนการพุทธโยคะ Process of Buddha Yoga เป้าหมายเพื่อให้เข้าใจเหตุผลยอมรับอนิจจัง ฝึกเข้าทำโยคะปรับคุณภาพ 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) การปรับเปลี่ยนพัฒนาคุณภาพ (Adaptation) ๕) การเข้าถึงสู่คุณภาพองค์กรรวม (Accession) ซึ่งมีหลักเกณฑ์พุทธโยคะกิจกรรมเชิงรุกเอบีซี (Master of Proactive Activity ABC ) ดังนี้ ๑) ตื่นตา ตื่นใจ (Attention + Alert) ๒) ตื่นรู้ จูนทัศนคติ (Attitude + Awake) ๓) เข้าท่า เข้าถึงดุลย์ (Approach + Aware) ๔) จัดวางคุณลักษณะแห่งคุณภาพ (Attribute + Alignment) ๕) สำนึกคุณครู (Artists + Appreciate) ครูกระบวนการต้องมีทักษะในหลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ๖ ส. ประกอบ

<sup>๑</sup> สุกัญญา มหัทธนนันท์. (๒๕๕๔). เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา. หน้า ก.

ไปด้วยทักษะต่อไปนี้ 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) ครูกระบวนการต้องมีคุณสมบัติกัลยาณมิตร ๒) กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่น ๓) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องมีความตั้งใจ ๔) การจัดลำดับกิจกรรมต้องมีความเหมาะสม และ ๕) สามารถเห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์

สรุปองค์ความรู้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดูแลสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ

เหตุปัจจัยนำเข้า	กระบวนการพุทธโยคะ	ผลลัพธ์
<p>องค์กรที่ ๑ สัมมาทิฏฐิ ๒ คือ ปรีโศ โฆสะ-กัลยาณมิตร โยนิ โสมนสิการ</p> <p>คิวิเคราะห์อริยสัง๔</p> <p>คิวิเคราะห์คุณ-โทษ และ ทางออกแห่งปัญหา</p>	<p>๑.ปรับความเชื่อมั่น</p> <p>๒.ปรับความเพียรกล้า</p> <p>๓.ปรับสติ</p> <p>๔.ปรับสมาธิ</p> <p>๕.ปรับค้วทางปัญญา</p> <p>ปรับสมดุลอินทรีย์ ๕ คือ สรทธา วิริย สติ สมาธิ ปัญญา</p>	<p>ส่งเสริมคุณภาพองค์รวม</p> <p>ร่างกายยืดหยุ่น</p> <p>จิตใจผ่อนคลาย</p> <p>สังคมสมานฉันท์</p> <p>ปัญญาสมดุล</p>

**หลักการพุทธโยคะ**

5A++ Principle of Buddha Yoga

- การยอมรับสู่การเห็นชอบ (Acceptation)
- การคิดวิเคราะห์สู่การแก้ปัญหา (Analysis)
- การปฏิบัติสู่เป้าหมาย (Action)
- การปรับเปลี่ยนพัฒนาคุณภาพ (Adaptation)
- การเข้าถึงสู่คุณภาพองค์รวม (Accession)

“ยอมรับความจริง คิดวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา ปฏิบัติการสู่เป้าหมาย ปรับเปลี่ยนเป็นไป เพื่อเข้าถึงคุณภาพองค์รวม”

**หลักเกณฑ์พุทธโยคะกิจกรรมเชิงรุก**

Master of Buddha Yoga ProactiveABC

- ตื่นตา ตื่นใจ (Attention + Alert)
- ตื่นรู้ จูนทัศนคติ (Attitude + Awake)
- เข้าทำ เข้าถึงคุณ (Approach + Aware)
- จัดวางคุณลักษณะ (Attribute + Alignment)
- สำนึกคุณครู (Artists + Appreciate)

การตระหนักตื่นรู้แห่งจิตสำนึกคุณภาพ (5A++ Awareness of Balance Consciousness )

“ตื่น รู้ เข้าทำ เข้าถึง คุณลักษณะ สำนึกคุณ”

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อดูแลสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโยคะ ๓วัน๒คืน ๑๑ กิจกรรม

๒๑ กระบวนทำโยคะอินทรีย์สมดุล ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย แข็งแรง สมดุล สวัสดิ์ดี

หลายผลเหตุนันต์ เชื่อมโยงกันเป็นเหตุปัจจัย สืบเนื่องหลอมรวมกันไป กลับคืนสู่สุขภาพองค์รวม



### บรรณานุกรม

- คุรุรัตน์ จันลา. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒.
- ฉัตรสุดา แจ่มประโคน. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙.
- พริตจ็อง คอปร้า. โยงโยที่ซ่อนเร้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. แปลโดย วิศิษฐ์-ณัฐพส วังวิญญู และ สว่างพงศ์ ศิริพัฒน์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๓.
- สาส์ สุภาภรณ์. แนวความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเอนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่. นครนายก: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์, ๒๕๔๖.
- สิงห์ ไทยวงษ์. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพรอพิณิจ, ๒๕๔๔. (ออนไลน์). ได้จาก: <http://www.ejournal.su.ac.th/upload/179.pdf>
- สุกัญญา มัทธนานันท์. เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๔.
- Dibenedetto; et al. Effect of a gentle lyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study. (2005). (online) Available [Fopdev.or.th](http://www.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 (12/02/2561)
- Ray, Us.; et al. Effect of yogic exercise on physical and mental health of young fellowship course trainees. 2001. (Online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz/query.fcgi?CMD=Display&DB=pubmed>.

