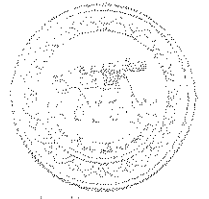


อธิปัทนนาการ



สำนักหอสมุด

การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY LEADERS USING CONTEMPLATIVE
EDUCATION APPROACH TO PROMOTE WELLNESS AMONG THE ELDERLY



ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
สิงหาคม 2561

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตต จิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย	อาพันธ์ เทียวตระกูล
หน่วยงาน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
ปีงบประมาณ	2560
คำสำคัญ	ผู้นำกิจกรรมทางกาย จิตตปัญญาศึกษา สูงอายุ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จำนวน 30 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ สมุดบันทึกการเรียนรู้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และแผนกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุโดยใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C's) ประกอบด้วย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หลักความรักความเมตตา (Compassion) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) หลักการเผชิญ (Confronting) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) โดยมีกิจกรรม ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ดังนี้ 1) Check In 2) Sharing and Opening 3) Reflection and Conclusion 4) Service learning 5) AAR และ 6) Follow up เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การถอดบทเรียน (Focus group discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้เกิดการบูรณาการอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา นิสิตเกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ โดยมีผลการเรียนรู้ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความรู้ พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญญา เข้าใจความแตกต่างทางกายภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ 2) ด้านทักษะ พบว่า นิสิตพัฒนาการมีสติเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เห็นความสำคัญของการพูดและการฟัง สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้ 3) ด้านเจตคติ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน เกิดความรักความเมตตาอยากดูแลผู้สูงอายุ

Title	THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY LEADERS USING CONTEMPLATIVE EDUCATION APPROACH TO PROMOTE WELLNESS AMONG THE ELDERLY
Researcher	Arphat Tiaotrakul
Agencies	Faculty of Education, Naresuan University
Budget year	2016
Keywords	Physical Activity Leaders, Contemplative Education, Elderly

ABSTRACT

The main purpose of this study was to develop physical activity leaders using contemplative education approach to promote wellness among the elderly. This study is qualitative whose subject were 30 Physical Education and Exercise Science students at the faculty of education, Naresuan University. The sample were picked using purposive sampling. The instrument used to promote physical activity among the elderly include learning log score card senior fitness test and contemplative education approach teaching plan. It consists of 7 principles, aka7Cs, which are Contemplation, Compassion, Connection, Confronting, Continuity, Commitment, and Community. They include activities which can facilitate the learning development of the learners which are 1) Check In 2) Sharing and Opening 3) Reflection and Conclusion 4) Service learning 5) After-action Review (AAR) 6) Follow up. The data were collected via participant observation, focus group discussions, and in-depth interviews. The data were analyzed using content analysis.

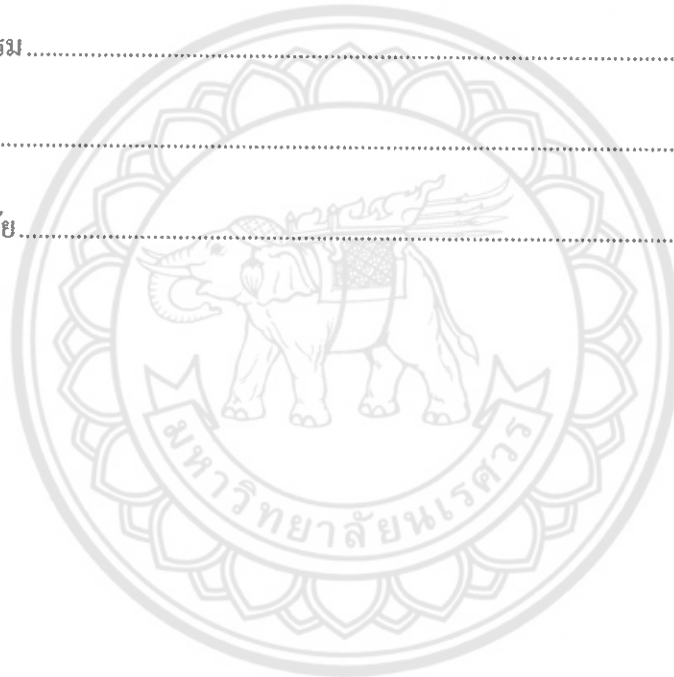
The findings revealed that the learning process resulting in the balanced integration of physical, soul, and intellect. The students had learned to lead the elderly to do physical activity. The outcome of the learning came in three domains. The first one was cognitive. It was found that learners had understood the content taught in the course and connected it with self-awareness, understanding the difference between the elderly's physical body and mind. Secondly, psychomotor domain was present as learners developed to be focusing. They had learned through contemplation and acknowledged the importance of speaking and listening. Thus, they could make physical activity leaders promoting health for the elderly. Lastly, the affective domain shows that the learners had transformed his abilities into a fundamental. They had come to love and had compassion for the elderly.

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
การศึกษาในอุดมศึกษา.....	7
แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	11
การประเมินผลการเรียนรู้.....	17
ผู้นำกิจกรรมทางกาย.....	23
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	44
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การดำเนินการวิจัย.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย	50
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	53
สรุปผลการวิจัย	53
อภิปรายผลการวิจัย	54
ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	59
ประวัติผู้วิจัย	97



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงการประเมินด้านความรู้.....	18
2	แสดงการประเมินด้านทักษะ.....	18
3	แสดงการประเมินกระบวนการเรียนรู้.....	19
4	แสดงการประเมินด้านเจตคติ.....	20
5	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ตอบ แบบสอบถามที่มีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	95



สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	5
2	รูปแบบการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21.....	8
3	การจัดสถานีทดสอบสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	39



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายให้แก่นิสิตสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย นับเป็นทักษะที่สำคัญในการประกอบวิชาชีพในอนาคต การจะเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายให้มีประสิทธิภาพได้นั้นจะต้องมีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อกลุ่มเป้าหมายและกิจกรรมที่จะปฏิบัติ การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้นิสิตมีความสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติกับกลุ่มผู้สูงอายุได้นั้นจะต้องมีกระบวนการในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมในการนำมาใช้พัฒนานิสิต เนื่องจากการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ช่วยสร้างจิตสำนึกใหม่ให้ผู้เรียนมีจิตสาธารณะ (Public Consciousness หรือ Public Mind) การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นแนวคิดหนึ่งที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดจิตสำนึกใหม่ และมีจิตสาธารณะ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าแนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาใช้พัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายเพื่อปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาในกลุ่มเป้าหมายให้มีสุขภาพที่ดีได้

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาแบบองค์รวม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Transformative Learning) เป็นวิธีการได้มาซึ่งความรู้ที่นอกเหนือจากการสอนความรู้เชิงเหตุผลและทางประสาทสัมผัส จิตตปัญญาศึกษา ทำให้บุคคลเข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง มองเห็นความสัมพันธ์ ตระหนักถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ และคุณค่าของสรรพสิ่ง เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดที่แตกต่าง นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม เป็นการพัฒนาคุณลักษณะภายในของผู้เรียน เกิดความรักความเมตตา จิตตปัญญาศึกษามีกระบวนการ 3 ลักษณะ คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) และการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) (ประเวศ วะสี, 2549) หลักการพื้นฐานการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถอธิบายเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือ 7C’s ประกอบด้วย 1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) 3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) 4. หลักการเผชิญ (Confronting) 5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) 6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) 7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) (สมสิทธิ์ อัสตรินิธี, 2552)

ทางด้านการประเมินสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อการพัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนา ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ประเด็นหนึ่งคือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของโลกอย่างต่อเนื่อง ประชากรสูงอายุในโลกจะเพิ่มขึ้นอีก 81.9 ล้านคน สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อประเทศคือ ทำให้มีรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาด้านอื่นๆ ลดลง การเปลี่ยนแปลงสภาวะด้านสังคมของประเทศไทยในการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยในปี 2568 ประเทศไทย

จะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ภาครัฐและครัวเรือนจะมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงส่งผลต่อภาระงบประมาณของภาครัฐ และค่าใช้จ่ายของครัวเรือนในการดูแลสุขภาพอนามัย และการจัดสวัสดิการทางสังคม (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2554)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เป็นเหตุให้เกิดการตื่นตัว ในการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ปรากฏในยุทธศาสตร์ที่ 2 คือยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ มาตรการหนึ่งคือ มาตรการการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเอง เบื้องต้น และยุทธศาสตร์ที่ 5 คือยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ มาตรการหนึ่งคือ มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545)

การพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการพัฒนาแบบองค์รวมมีการเชื่อมโยงสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างสมดุล การพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) กล่าวถึงการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาวะคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง เห็นได้ว่าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้ตระหนักถึงสถานการณ์และความเสี่ยงซึ่งเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในระดับโลกและภายในประเทศ ดังนั้นการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ถือเป็น การสร้างภูมิคุ้มกันที่สำคัญสำหรับทุกคน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศ

จะเห็นว่าปัจจัยที่จะช่วยแก้ไขวิกฤตการณ์ของชาติในปัจจุบันนี้คือการฝึกให้คนมีจิตสาธารณะ การจัดการเรียนการสอนโดยใช้จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมีกระบวนการฝึกผู้เรียนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน เกิดจิตสำนึกสาธารณะ มีความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ การเรียนการสอนที่ยังคงเน้นเนื้อหาสาระและ ท่องจำจากตำราเพียงอย่างเดียว แต่ขาดการเรียนรู้เรื่องภายในตัวเอง จึงขาดความสมบูรณ์ในตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง สะท้อนให้เห็นว่าการศึกษายังไม่เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างแท้จริง ส่งผลให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น มีความเครียด ขาดความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาไม่เป็น ขาดจิตสำนึกสาธารณะ ก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ซึ่งการขาดความสมบูรณ์ในตนเอง ผลักดันให้เกิดการแสวงหาสิ่งอื่นมาเติมเต็ม ได้แก่ ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย และความรุนแรง อันเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ (ประเวศ วะสี, 2549; อรศรี งามวิทย์พงศ์, 2549) ดังนั้นมนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัว เรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน (ประเวศ วะสี, 2555)

การส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสาธารณะ รวมทั้งดึงศักยภาพของนิสิตออกมาในรูปแบบกิจกรรมการบริการวิชาการแก่ชุมชน ทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงจากการนำความรู้ไปใช้ได้

สถานการณ์จริง จะทำให้นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีคุณลักษณะพึงประสงค์ตามต้องการ การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปสู่ภาคปฏิบัติ โดยมีลักษณะเป็นกิจกรรมจิตอาสา และการบริการต่อกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน เป็นการสร้างผู้นำทางการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีคุณภาพในอนาคต การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้การวิจัยเป็นฐานนับเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการฝึกการดูแลสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ นิสิตมีความสามารถเป็นผู้นำปฏิบัติกิจกรรมทางกาย อันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา ซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพถือเป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในการช่วยลดปัญหาสุขภาพระยะยาวและเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาพัฒนานิสิตในสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย รวมทั้งบูรณาการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการ เพื่อฝึกนิสิตเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย มีจิตสาธารณะต่อสังคมอันเป็นการพัฒนาคนเพื่ออนาคตของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยเรื่องการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้มีเนื้อหาในการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย

- 1.1 หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)
- 1.2 หลักความรักความเมตตา (Compassion)
- 1.3 หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)
- 1.4 หลักการเผชิญ (Confronting)
- 1.5 หลักความต่อเนื่อง (continuity)
- 1.6 หลักความมุ่งมั่น (Commitment)
- 1.7 หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางและวิธีการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ
2. นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายมีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อการนำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ
3. เป็นแนวทางการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายที่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้นำกิจกรรมทางกาย หมายถึง นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายที่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ มีทักษะการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีความสามารถในการอธิบาย สาธิต และมีกปฏิบัติกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ และมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ

การพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย หมายถึง การจัดการเรียนการสอนตามแผนกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ โดยมุ่งพัฒนาทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติของผู้เรียนต่อผู้สูงอายุ

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง โดยเน้นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง เกิดความรักความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ตามหลักจิตตปัญญา 7 (7C's) ประกอบด้วย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หลักความรักความเมตตา (Compassion) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) หลักการเผชิญ (Confronting) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยและช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลหัวรอที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีความยินดีเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ เอกสาร และรายงานวิจัยต่างๆ โดยนำเสนอ ตามลำดับหัวข้อดังนี้

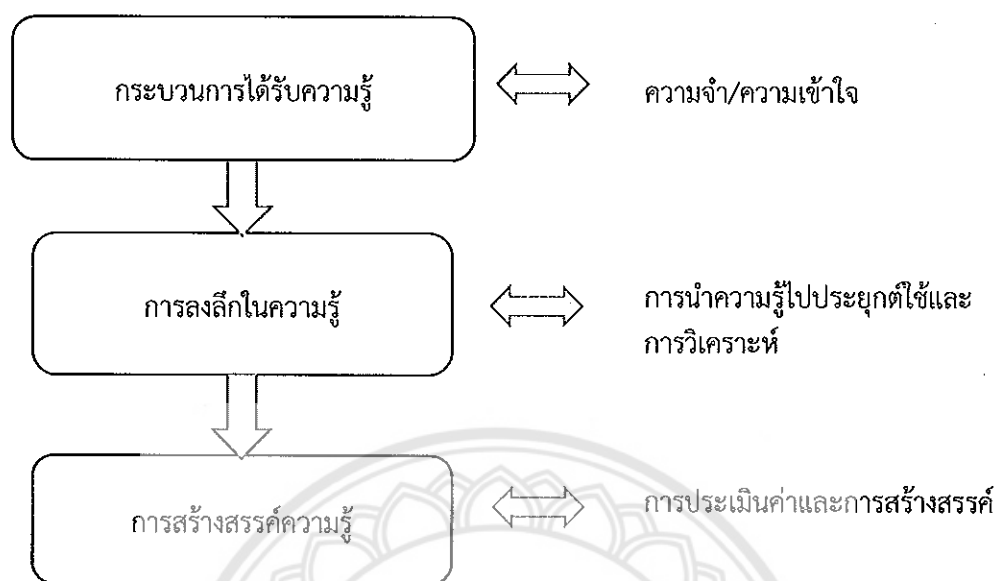
1. การศึกษาในอุดมศึกษา
 - 1.1 การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
 - 1.2 จิตสาธารณะ
2. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 2.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
 - 2.2 กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา
3. การประเมินผลการเรียนรู้
 - 3.1 ด้านความรู้
 - 3.2 ด้านทักษะ
 - 3.3 ด้านเจตคติ
 - 3.4 การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
4. ผู้นำกิจกรรมทางกาย
 - 4.1 ภาวะผู้นำ
 - 4.2 บทบาทผู้นำและผู้ร่วมกิจกรรมที่ดี
 - 4.3 กิจกรรมทางกาย
5. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 5.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 5.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 5.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การศึกษาในอุดมศึกษา (Higher Education)

ปรัชญาการอุดมศึกษาเป็นการสร้างคน ความรู้เป็นสิ่งที่มาเสริมและคนจะใช้ความรู้เพื่อประโยชน์ในการสร้างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคมให้เป็นประโยชน์ การอุดมศึกษาที่สมบูรณ์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่ประกอบด้วย คน ความรู้ และสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นการอุดมศึกษาของประเทศใดก็ตาม ความแตกต่างอยู่ที่การให้ความสำคัญแก่องค์ประกอบและการตีความองค์ประกอบตามแนวคิดและค่านิยมของกลุ่มคน รูปแบบของการอุดมศึกษาในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ รูปแบบของมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นการศึกษาด้านวิชาชีพ การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนให้ผู้สำเร็จการศึกษาสามารถทำงานในอาชีพต่างๆ รูปแบบนี้เป็นที่นิยมเป็นอันมาก นอกจากนี้ยังมีมหาวิทยาลัยในรูปแบบของสถาบันบริการสังคม ปัจจุบันมีหลายมหาวิทยาลัยลดบทบาทด้านการผลิตบัณฑิตลงแต่มุ่งเน้นไปยังการให้บริการทางสังคม การหาข้อมูล คำตอบ หรือสร้างสรรค์ในสิ่งที่สังคมต้องการ และรูปแบบของมหาวิทยาลัยวิจัย มหาวิทยาลัยหลายแห่งในโลกเน้นบทบาทด้านการวิจัย แสวงหาคำตอบ ความรู้ใหม่ หรือแนวทางแก้ปัญหาต่างๆ ให้แก่สังคม จึงทุ่มเทไปในกระบวนการหาความรู้ ทดลอง ค้นคว้า สร้างสรรค์เพื่อพบสิ่งใหม่ๆ อีกรูปแบบหนึ่งเป็นรูปแบบของมหาวิทยาลัยที่พัฒนาคน มหาวิทยาลัยหลายแห่งในโลกเห็นความสำคัญของการพัฒนาคนเพื่อให้สามารถเป็นผู้นำหรือตัวอย่างที่ดีแก่สังคม โดยมีความเชื่อว่าคนเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการพัฒนา ถ้าคนมีประสิทธิภาพทุกอย่างจะตามมา มหาวิทยาลัยประเภทนี้อาจเห็นว่าวิชาการต่างๆ มีความเป็นรองกว่าค่าของคนจึงพยายามเน้นไปที่กระบวนการสร้างคนให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมและความประพฤติอันเหมาะสม (วิชาฯ ผิวคำ, 2553, หน้า 32) เห็นได้ว่ารูปแบบของมหาวิทยาลัยต่างๆ มีความเฉพาะของตนเอง เป็นสิ่งกำหนดทิศทางของการพัฒนานิสิตนักศึกษาในสถาบันของตนซึ่งแต่ละรูปแบบล้วนมีความน่าสนใจและมีความสำคัญทั้งสิ้น ซึ่งมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นรูปแบบหนึ่งของมหาวิทยาลัยวิจัยที่มุ่งพัฒนางานวิจัยที่ช่วยสร้างองค์ความรู้ใหม่ไปพร้อมกับการพัฒนานิสิตโดยการจัดการเรียนการสอนที่บูรณาการทั้งการสอน การวิจัย และการบริการวิชาการสู่สังคมไปพร้อมกัน

1.1 การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 รูปแบบและวิธีการสอนมีความจำเป็นต้องมุ่งให้ผู้เรียนสร้างสรรค์ความรู้ (Create Knowledge) จากกระบวนการได้รับความรู้ (Knowledge Acquisition) และการลงลึกในความรู้ (Knowledge Deepening) เป็นการสร้างสรรค์ความรู้จากกระบวนการเรียนรู้ด้วยการกระทำ (Learning by Doing) จากงานหรือจากกิจกรรมในบริบทหรือปัญหาในโลกที่เป็นจริง ซึ่งเชื่อว่ากระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะการคิด (Thinking Skills) จากทักษะขั้นต่ำไปสู่ทักษะขั้นสูงกว่าตามลำดับขั้นการเรียนรู้ ของบลูม (Bloom's taxonomy) คือ จากทักษะการคิดในระดับ ความจำ ความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้ ไปสู่ทักษะการคิดในระดับการวิเคราะห์ การประเมินค่า และการสร้างสรรค์ (สมหมาย อ้าดอนกลอย, 2556, หน้า 1-3) ดังภาพ 2



ภาพ 2 รูปแบบการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

กรอบแนวคิดเชิงมนทัศน์สำหรับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (Model of 21st Century Outcomes and Support Systems) ซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางเนื่องด้วยเป็นกรอบแนวคิดที่เน้นผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้เรียน (Student Outcomes) ทั้งในด้านความรู้สาระวิชาหลัก (Core Subjects) และทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะชีวิตและอาชีพ และ ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ที่จะช่วยผู้เรียนได้เตรียมความพร้อมในหลากหลายด้านรวมทั้งระบบสนับสนุนการเรียนรู้ ได้แก่ มาตรฐานและการประเมิน หลักสูตรและการเรียนการสอน การพัฒนาครู และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนในศตวรรษที่ 21 (Churches, A. (2008) อังโน สมหมาย อ่าดอนกลอย, 2556, หน้า 2)

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ครูจะเป็นผู้สอนเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องให้นักเรียนเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยครูจะออกแบบการเรียนรู้ ฝึกฝนให้ตนเองเป็นโค้ช (Coach) และอำนวยความสะดวก (Facilitator) ในการเรียนรู้ และต้องเป็นผู้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งนอกจากความรู้ในแต่ละสาขาวิชาแล้ว นักเรียนยังต้องมีทักษะที่สำคัญ 3 ด้าน 1.ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม คือ การคิดวิเคราะห์เป็น รู้จักการแก้ไขปัญหา และมีความคิดสร้างสรรค์ 2.ทักษะชีวิตและอาชีพ โดยเน้นการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ มีทักษะทางสังคมและเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม และ 3.ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี กล่าวคือ ความสามารถในการใช้สื่อหรือเทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูลรวมทั้งการผลิตสื่อ หรือเทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ ทั้ง 3 ทักษะนี้เรียกรวมกันเป็นทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งถือเป็นทักษะของกำลังคนในประเทศทั่วโลกและประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียน มีความต้องการและให้การยอมรับ

1.2 จิตสาธารณะ

การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 สอดคล้องกับบริบทของสังคมในปัจจุบัน ในการแก้ไขปัญหาวิกฤติการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ศ.นพ.ประเวศ วะสี นักวิชาการด้านสาธารณสุข การศึกษา และราษฎรอาวุโส ได้เสนอแนวทางปฏิรูปประเทศ ปฏิรูปการศึกษา สร้างธรรมาภิบาลในสังคม ในงานสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง “แนวทางการปฏิรูปประเทศไทย” ที่มหาวิทยาลัยรังสิต และมีการนำเสนอแนวคิดข้อหนึ่งที่สำคัญ คือ การสร้างจิตสำนึกใหม่ โดยให้คนไทยมองไกล ใจกว้าง และมีจิตสาธารณะ ในการกำหนดลักษณะของคำว่า “จิตสาธารณะ” มีคำที่ใช้ในภาษาไทย เช่น จิตสาธารณะ สำนักสาธารณะ และจิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้น และคำที่ใช้ในภาษาอังกฤษ เช่น Public Consciousness หรือ Public Mind ซึ่งสามารถสรุปความหมายได้ว่า หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับกรรมมองเห็นคุณค่า หรือการให้คุณค่าแก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่างๆ ที่เป็นสิ่งสาธารณะ ที่ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของ หรือเป็นสิ่งที่คนในสังคมเป็นเจ้าของร่วมกัน เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แสดงออกมาโดยเราสามารถพิจารณาได้จาก ความรู้ ความเข้าใจ หรือพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงออกมา ใน 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (ชาย โปธิสิตา และคณะ, 2540)

องค์ประกอบที่ 1 คือ การหลีกเลี่ยงการใช้หรือการกระทำที่จะทำให้เกิดความชำรุดเสียหายต่อส่วนรวมที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ดูตัวอย่างจาก

1. การดูแลรักษาของส่วนรวม ใช้ของส่วนรวมแล้วเก็บเข้าที่
2. ลักษณะการใช้ของส่วนรวม รู้จักใช้ของส่วนรวมอย่างประหยัดและทะนุถนอม

องค์ประกอบที่ 2 คือ การถือเป็นหน้าที่ที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาของส่วนรวมในวิสัยที่ตนสามารถทำได้

ดูตัวอย่างจาก

1. การทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อส่วนรวม
2. การรับอาสาที่จะทำบางอย่างเพื่อส่วนรวม

องค์ประกอบที่ 3 คือ การเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ดูตัวอย่างจาก

1. การไม่ยึดครองของส่วนรมนั้นมาเป็นของตนเอง
2. การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้สามารถใช้ของส่วนรมนั้น

การมีจิตสาธารณะนั้น เป็นสิ่งที่เกิดตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อมต่างๆ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยที่ จิตสาธารณะ หรือ จิตสำนึกทางสังคม อยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับภาวะทางสัมพันธ์ภาพของมนุษย์ ภาวะทางสังคมเป็นภาวะที่ลึกซึ้งที่มีผลต่อจิตสำนึกด้านต่างๆ ของมนุษย์ เป็นภาวะที่ได้อบรมกล่อมเกลา และสะสมอยู่ในส่วนของการรับรู้ที่ละเอียดที่ละน้อย ทำให้เกิดสำนึกที่มีรูปแบบหลากหลาย ภาวะแวดล้อมทางสังคมนี้เริ่มตั้งแต่พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน ครู สื่อมวลชน บุคคลทั่วไป ตลอดจนระดับองค์กร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ กฎหมาย ศาสนา รวมทั้งภาวะแวดล้อมด้านสื่อสารมวลชน และส่วนที่กำกับสำนึกของบุคคล คือ การได้สัมผัสจากการใช้ชีวิตที่มีพลังต่อการเกิดสำนึก อาทิ การไปโรงเรียน ไปทำงาน ดูละคร ฟังผู้คนสนทนากัน เป็นต้น

ปัจจัยภายใน สำนึกที่เกิดจากปัจจัยภายใน หมายถึง การคิดวิเคราะห์ของแต่ละบุคคลในการพิจารณาตัดสินคุณค่าและความดีงาม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการประพฤติปฏิบัติโดยเฉพาะการปฏิบัติทางจิตใจ เพื่อขัดเกลาคตนองให้เป็นไปทางใดทางหนึ่ง โดยเกิดจากการรับรู้จากการเรียนรู้ การมองเห็น การคิด แล้วนำมาพิจารณาเพื่อตัดสินใจว่าต้องการสร้างสำนึกแบบใด ก็จะมีการฝึกฝนและสร้างสมสำนึกเหล่านั้น

การเกิดจิตสำนึกไม่สามารถสรุปแยกแยะได้ว่าเกิดจากปัจจัยภายในหรือภายนอกเพียงอย่างเดียว เพราะทุกสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน จิตสำนึกที่มาจากภายนอกเป็นการเข้ามาโดยธรรมชาติ กระทบต่อความรู้สึกของบุคคล แล้วกลายเป็นจิตสำนึกโดยธรรมชาติ และมักไม่รู้ตัว แต่จิตสำนึกที่เกิดจากปัจจัยภายในเป็นความจงใจเลือกสรร บุคคล ระลึกรู้ตนเองเป็นอย่างดี เป็นสำนึกที่สร้างขึ้นเอง ระหว่างปัจจัยภายใน และภายนอก เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีความต่อเนื่องกัน ดังนั้น การพัฒนาจิตสำนึกจึงต้องกระทำควบคู่กันไปทั้งปัจจัยภายในและภายนอก

เห็นได้ว่าปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขวิกฤตการณ์ของชาติในปัจจุบันนี้คือการเพิ่มจิตสาธารณะ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนโดยใช้จิตตปัญญาศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน เกิดจิตสำนึกสาธารณะ มีความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น เนื่องจากการศึกษาไม่ใช่เป็นเพียงการสอนตามเนื้อหาวิชาในหลักสูตรเท่านั้น แต่ควรเป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงานศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตตภาวนา เป็นต้น แต่การสอนของครูที่ยังคงเน้นที่เนื้อหาสาระ และการท่องจำจากตำรา ซึ่งเป็นเรื่องนอกตัว แต่ขาดการเรียนรู้เรื่องภายในตัว จึงขาดความสมบูรณ์ในตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง สะท้อนให้เห็นว่าการศึกษายังไม่เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างแท้จริง ส่งผลให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น มีความเครียด ขาดความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาไม่เป็น ขาดจิตสำนึกสาธารณะ ก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ซึ่งการขาดความสมบูรณ์ในตนเองผลักดันให้เกิดการแสวงหาสิ่งมาเติมเต็ม ได้แก่ ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย และความรุนแรง อันเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ (ประเวศ วะสี, 2549 ; อรรถวิฑูรย์, 2549) ดังนั้นมนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัว เรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน (ประเวศ วะสี, 2555)

2. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

2.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ๆ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ทั้งภายใน ความเป็นองค์รวมของสรรพสิ่ง จนเกิดปัญญา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ ดังนี้

จารุพรรณ กุลติลล (2549) กล่าวว่า จิตตปัญญา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการ พัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นคุณภาพด้านในของมนุษย์เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ ไม่แบ่งแยกหรือตัดสิน ถูก-ผิด ขาว-ดำ ซึ่งการเรียนรู้แบบนี้จะทำให้เกิดความรัก ความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และเป็นการร่วมสร้างสังคมพื้นฐานทางปัญญา

ประเวศ วะสี (2550, หน้า 13-14) ได้ให้แนวคิดที่ว่า จิตตปัญญา เป็นการศึกษาที่ทำให้ เข้าใจ ด้านในของตนเองและเกิดปัญญาเข้าถึงความจริงสูงสุด ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิด ความเป็นอิสระ เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไป เพื่อชีวิตและ การอยู่ร่วมกันที่ดี โดยการปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานใน ตนเอง เกิดการพัฒนาที่แท้จริง

วิจักขณ์ พานิช (2550, หน้า 34-35) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ การเรียนรู้ให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนอยู่ทุกขณะ มาจากการเอาใจใส่จิตใจ กระบวนการเรียนรู้สามารถทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็น การฟังด้วยความตั้งใจ สัมผัสได้ถึงรายละเอียดของเรื่องที่ได้ฟังด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น รวมถึงการมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ 2) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการ ต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้งกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตน้อมเข้ามาพิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง สงบเยือกเย็น แล้วลองนำไปปฏิบัติให้เห็นผลจริงเป็นการเพิ่มพูนความรู้ในระดับ หนึ่ง 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา เฝ้ามองดู ธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้น กระแสแห่งเหตุปัจจัย ทำให้ เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอกที่ไม่ยึดติด ไม่มีอยู่จริงในธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไป ของจิตเท่านั้น

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551, หน้า 14) ได้นิยามความหมายไว้ว่า จิตตปัญญา คือ กระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแส แห่งการพัฒนาจาก จิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิดเชิงศาสนา มนุษย์นิยมและองค์รวมบูรณาการ

สุมน อมรวิวัฒน์ (2551, อ้างใน สลักจิต ตรีธรมโอบาส, 2553, หน้า 5) ได้ใช้คำว่า จิตต ปัญญาศึกษา แปลมาจากคำว่า Contemplative Education โดยมีคำอธิบายที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ พิจารณาร่วมกันหลายท่านว่า หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการศึกษาที่เน้น การพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิด ความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

จุมพล พูลภัทรชีวิน (2551, หน้า 4) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้เท่าทันมิติ/โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทักษะ มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเองใหม่คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ ซึ่งคือการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการกิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติ และการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

สมสิทธิ์ อัสตรนีย์ (2552) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านใน อย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สลักจิต ตรีธรมโอภาส (2553, หน้า 7) สรุปว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ เข้าใจด้านในของตนเอง เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับโลก และผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุขและปัญญา ความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงานศิลปะ โยคะจากธรรมชาติ จากสุนทรียสนทนาจากการทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมการเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตภาวนา เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ แนวทางการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้แบบองค์รวม การเข้าถึง ความดี ความงาม และความจริงของชีวิต ในเรื่องการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ การสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านรูปแบบกระบวนการ กิจกรรมที่หลากหลายและปัจจัยเกื้อหนุน คือ การจัดสภาพแวดล้อมและการประเมินผลที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

2.2 กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Transformative Learning) เป็นวิธีของการได้มาซึ่งความรู้ที่นอกเหนือจากการสอน ความรู้เชิงเหตุผลและทางประสาทสัมผัส จิตตปัญญาศึกษา ทำให้บุคคลเข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ให้ตระหนักถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดที่แตกต่าง นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณลักษณะภายในที่ถาวรของผู้เรียน จิตตปัญญาศึกษา มีกระบวนการได้มาซึ่งความรู้ 3 ลักษณะ คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) และการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) (ประเวศ วะสี, 2549)

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

1. จุดมุ่งหมาย

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการคือ

1.1 การเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรักความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน

1.2 การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม แล้วนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก

2. ปรัชญาพื้นฐานการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาตั้งอยู่บนปรัชญาพื้นฐาน 2 ประการคือ

2.1 ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (Humanistic Value) คือ ทักษะที่เชื่อมั่นว่า มนุษย์มีศักยภาพที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงาม อยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ พร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็จะสามารถเติบโตขึ้นได้ การจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจึงมิใช่การ “สอน” แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นได้ เป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างเงื่อนไขให้เกิดการเติบโตขึ้นจากภายใน

2.2 กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic Paradigm) คือ ทักษะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนคติที่มองเห็นว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์จึงไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง (ประเวศ วะสี, 2547) มองเห็นว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ด้วยเหตุนี้การกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์จึงสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะท้อนต่อสรรพสิ่งและผลสะท้อนนั้นย่อมกลับมาสู่ตัวมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทัศนคตินี้มีผลต่อการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่สมดุลระหว่างการเรียนรู้ภายในและภายนอก เน้นความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและการเปลี่ยนแปลงของโลก และมองเห็นความเชื่อมโยงของส่วนต่างๆ ที่เป็นฐานการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ ฐานกาย ฐานใจ ฐานความคิด และฐานจิตวิญญาณ

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถสังเคราะห์ออกได้เป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือ 7C's (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2552) ดังนี้

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งในด้านพุทธรปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญนี้ต่างกับการใคร่ครวญทั่วไปที่ไม่เน้นความคิดแต่เป็นการใคร่ครวญและรับรู้แบบองค์รวม ด้วยกาย ใจ ความคิด และจิตวิญญาณ เป็นการให้ความรู้ที่ไม่ใช่ความรู้บนฐานข้อมูลแต่เป็นความรู้และปัญญาที่เข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่งและเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้เรียนเกิดความสัมพันธ์แบบใหม่ทั้งกับตนเอง กับผู้อื่น และกับโลก หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้จัดกระบวนการจะต้อง

ออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไขและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกระบวนการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกโอบอุ้มดูแลและการจัดการกระบวนการ ด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ เป็นการสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ทั้งระหว่างผู้นำกระบวนการเรียนรู้กับผู้ร่วมเรียนรู้ และระหว่างผู้ร่วมเรียนรู้ด้วยกันเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ร่วมเรียนรู้กล้าเปิดเผยตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ตลอดจนได้รับกำลังใจและการสนับสนุนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปจากการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงหลายกรณีศึกษาในต่างประเทศที่เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ และการที่ครูหรือผู้นำกระบวนการต้องมีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใย

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

3.1 การช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการวิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกันกับชุมชนและจักรวาล ซึ่งตรงกับข้อสรุปจากการศึกษาในต่างประเทศว่าการที่ผู้เรียนได้ใคร่ครวญพิจารณาและสนทนากับเพื่อนในกระบวนการ แม้ส่วนใหญ่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางมุมมองและความคิด แต่อาจจะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ผู้สอนจึงอาจจะต้องชี้แนะเกี่ยวกับวิถีการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริงด้วย เช่น ต้องชี้แนะวิธีการสอนในแนวการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงให้กับครูที่จะไปลงมือปฏิบัติจริงอย่างเป็นรูปธรรม (Gravett, 2004, p. 268)

3.2 การเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงและลดช่องว่างระหว่างผู้เข้าร่วมกระบวนการด้วยกันเอง และระหว่างกระบวนการกับผู้เข้าร่วมกระบวนการ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ สนับสนุน และมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทำให้สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกันได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างของกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดลักษณะเช่นนี้ได้แก่ กิจกรรมแนะนำตัว การให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองแลกเปลี่ยนกัน การทำให้ทำงานและฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกัน

3.3 การเชื่อมโยงกับชุมชนและธรรมชาติ เช่น การเข้าไปเรียนรู้วิถีชีวิตในชุมชน การทำงานอาสาสมัคร และการปฏิบัตินิเวศภาวนา ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น

3.4 การเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมและมีความสมดุลอย่างแท้จริง เพราะการเรียนรู้ในฐานะใดฐานหนึ่งโดยขาดการเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ในฐานะอื่นๆ มักไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง เช่น การเรียนรู้ที่เน้นเฉพาะฐานตัว เน้นการคิดวิเคราะห์ โดยไม่เชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกและความสัมพันธ์ ทำให้การใคร่ครวญขาดความละเอียดอ่อน จึงควรจัดให้มีการเรียนรู้ในมิติและรูปแบบต่างๆ อย่างบูรณาการทั้งการเรียนรู้ผ่าน

กิจกรรมทางกายเช่น ชีง โยคะ ผ่านกิจกรรมศิลปะต่างๆ และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่ผู้เรียนรู้ได้สัมผัสและเผชิญด้วยตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง เชื่อมโยง และข้ามพ้นขอบเขตของการเรียนรู้ผ่านการคิด ภาษา และตรรกะ ที่เป็นแบบแผนหลักของการศึกษาแบบเดิม

4. หลักการเผชิญ (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเองเพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา เป็นการเปิดโอกาสและสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญกับความเป็นจริงสองด้าน คือ

4.1 ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงหรือเก็บกดไว้ด้วยการส่งเสริมการสืบค้นและสัมผัสกับตัวตนของตนเองในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรมและการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งโดยไม่หลีกเลี่ยงนี้ ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

4.2 การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินเดิมของตน เช่น คนที่มีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ ได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง แม้จะไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่กล่าวถึงในประเด็นนี้ทั้งหมดโดยตรง แต่ก็มีการศึกษาที่กล่าวถึงการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในบริบทของกลุ่มที่แสดงให้เห็นว่าการกล้าเผชิญและจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างเหมาะสมแทนที่จะหลีกเลี่ยง ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเติบโตและเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตของการเรียนรู้ ช่วยให้ศักยภาพของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อเป้าหมาย ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐานมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์สัมผัสที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานขึ้น ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ความต่อเนื่องมีความหมาย 2 ประการคือ

5.1 ความต่อเนื่องสิ้นไหลของกระบวนการในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละครั้งที่มีจังหวะขึ้นในการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน การเข้าสู่กระบวนการหลัก และการสรุปการเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ตลอดกระบวนการควรมีความต่อเนื่องสิ้นไหลที่ช่วยให้เกิดพลังพลวัตในการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น การจัดจังหวะของกิจกรรมให้ได้สัมผัสประสบการณ์ตรงที่กระทบใจ แล้วมีโอกาสรื้อกลับมาใคร่ครวญ ต่อด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อขยายการเรียนรู้จากมุมมองที่แตกต่าง

5.2 จัดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละครั้งให้มีความต่อเนื่องสอดรับกันและส่งเสริมให้มีกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน เช่น การพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน เพราะการเปลี่ยนแปลงภายในเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาไม่สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ด้วยการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพียงครั้งเดียว การมีกระบวนการที่ต่อเนื่อง หรือการสร้างเงื่อนไขที่สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้กลับไปใช้ได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การสนับสนุนขององค์กรหรือหน่วยงาน การมีชุมชนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยต่อยอดให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและมีความยั่งยืนอย่างแท้จริง

6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องในภายหลัง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับเข้ามาสู่ใจของผู้เข้าร่วมกระบวนการ และการนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานจึงต้องพยายามสร้างเงื่อนไขที่จะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและได้เรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมายสำหรับตนเอง การทำความเข้าใจและกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ร่วมกันตั้งแต่ต้น การสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกเร้าให้เกิดพลังความมุ่งมั่น ความรักความเมตตา การเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสและเผชิญกับประสบการณ์ตรงที่ส่งผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้ง ทั้งจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตของตนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงด้วย

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกร่วมกันของผู้เรียน รวมทั้งกระบวนการที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและยั่งยืน ปัจจัยหนึ่งที่ทุกคนเห็นร่วมกันว่าสำคัญที่สุดคือความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นจากกระบวนการอบรมและมาเป็นองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม แม้ว่าข้อค้นพบนี้จะไม่ได้เป็นข้อค้นพบใหม่ในเชิงทฤษฎีแต่ได้ย้ำให้เห็นความสำคัญของชุมชนแห่งการเรียนรู้ในฐานะที่เป็นหัวใจของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาโดยมีเหตุผลในแง่มุมต่างๆ 4 ประการดังนี้

7.1 ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ก่อตัวขึ้นเป็นพื้นที่ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งเนื่องจากมีบรรยากาศที่เปิดกว้างสามารถเปิดเผยและสำรวจตนเองบนพื้นฐานของการยอมรับซึ่งกันและกันและการเกื้อหนุนเป็นกำลังใจให้แก่กันและกันในพื้นที่แห่งความรัก ความเมตตา และมิตรภาพ

7.2 ชุมชนแห่งการเรียนรู้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนได้นำประสบการณ์การเรียนรู้และบทเรียนจากชีวิตของตนเข้ามาสู่กระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันทั้งประสบการณ์ที่มีความสอดคล้องหรือคล้ายคลึงกันซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อนขึ้นในประเด็นนั้นๆ และประสบการณ์ที่แตกต่างขัดแย้งที่กระตุ้นให้เกิดการทบทวนมุมมอง ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิมของตนจากการได้สัมผัสถึงแง่มุมความเป็นจริงที่แตกต่างออกไป

7.3 ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่มระหว่างการดำเนินกระบวนการคือสภาพจำลองของสังคมและชีวิตจริงที่สะท้อนความแตกต่างหลากหลายซึ่งทำให้เกิดได้ทั้งความขัดแย้งและการหนุนเสริมซึ่งกันและกัน ผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาพบว่า การกล้าเผชิญกับความขัดแย้งภายในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา และเรียนรู้ที่จะจัดการและคลี่คลายความขัดแย้งอย่างเหมาะสมเป็นโอกาสที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับการเรียนรู้ที่มีความหมายลึกซึ้งและสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานได้ ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา คือ มีหลายครั้งที่เกิดความขัดแย้งขึ้นในการอบรมทั้งระหว่างกระบวนการกับสมาชิกกลุ่ม ระหว่าง

สมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง และระหว่างกระบวนการด้วยตนเอง ซึ่งในบางครั้งมีความรุนแรงพอสมควรเกิดบรรยากาศที่ตึงเครียดเกิดขึ้น แต่เมื่อต่างฝ่ายได้กลับมาใคร่ครวญด้วยใจย่อนมองตนเองและสื่อสารกันด้วยความรักความเมตตา ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้กลับเป็นจุดที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในตัวแต่ละคนมากที่สุดจุดหนึ่ง

7.4 ความรู้สึกเป็นชุมชนที่มีเป้าหมาย ความสนใจ และอุดมการณ์ร่วมกันทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตตามอุดมการณ์ร่วม มีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตัวเองมากขึ้น ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงหรือตัวอย่างของเพื่อนในกลุ่มทั้งในแง่การได้เห็นแบบอย่าง ได้รับแรงบันดาลใจ เกิดความมั่นใจว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้จริง ได้กำลังใจจากกันและกัน และเกิดการเทียบเคียงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงของตนกับเพื่อน ทำให้ได้เรียนรู้วิธีการของการเปลี่ยนแปลงที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันของตน

สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง โดยเน้นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง เกิดความรักความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ตามหลักจิตตปัญญา 7 (7C's) ประกอบด้วย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หลักความรักความเมตตา (Compassion) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) หลักการเผชิญ (Confronting) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

3. การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้มีเป้าหมายเพื่อเป็นการประเมินพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ครอบคลุมทั้งความคิด กระบวนการเรียนรู้ ด้านการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การนำความรู้ไปใช้ รวมทั้งคุณลักษณะด้านจิตวิทยาศาสตร์ โดยมีเป้าหมายการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ วิธีการประเมินอย่างหลากหลายทั้งการทดสอบด้วยข้อสอบ และการประเมินจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่สะท้อนถึงสมรรถภาพของผู้เรียน (พีธีวีวรรณ สมเชื้อม, 2549, หน้า 27-31)

เป้าหมายที่สำคัญที่ต้องการวัดและประเมินผลจำแนกได้เป็น 3 ด้านคือ

3.1 ด้านความรู้

ด้านความรู้ หมายถึง การรอบรู้ในหลักการ ทฤษฎี ข้อเท็จจริง เนื้อหาหรือแนวคิดหลัก ซึ่งสามารถประเมินได้จากพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการประเมินด้านความรู้

ด้านความรู้	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. ความรู้ความจำ	1. รู้ข้อเท็จจริง จำได้หรือระลึกถึงข้อมูลหรือข้อสนเทศ
2. ความเข้าใจ	2. มีความเข้าใจและสามารถอธิบายได้
3. การนำไปใช้	3. การนำความรู้ไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
4. วิเคราะห์	4. แยกแนวคิดหลักที่ซับซ้อนออกเป็นส่วนย่อยๆ ให้เข้าใจได้ง่าย
5. สังเคราะห์	5. รวบรวมความรู้และข้อเท็จจริงเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่
6. ประเมินค่า	6. ตัดสินใจ

การประเมินโดยการทดสอบด้วยข้อสอบไม่สามารถวัดผลประเมินความรู้ความคิดในส่วนของ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่าได้มากเพียงพอที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้พัฒนาความคิดระดับสูง จึงต้องประเมินการแสดงผลของผู้เรียนจากการลงมือปฏิบัติจริงให้มากขึ้น

3.2 ด้านทักษะ

ด้านทักษะ ประกอบด้วย ทักษะกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ การประยุกต์ความรู้ การลงมือปฏิบัติจริงที่แสดงออกถึงทักษะทางปัญญา การประเมินในส่วนของทักษะปฏิบัติใช้วิธีสังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียนที่มีการพัฒนาอย่างเป็นขั้น ตอน ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงการประเมินด้านทักษะ

ด้านทักษะ	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. การรับรู้	1. ใช้ประสาทสัมผัสเพื่อรับรู้เรื่องราวต่างๆ
2. เตรียมความพร้อม	2. มีความพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติ มีการวางแผนปฏิบัติ
3. การตอบสนอง	3. ลงมือปฏิบัติตามคำแนะนำหรือตามแผนที่วางไว้
4. การฝึกฝน	4. ฝึกฝนทักษะเพื่อเพิ่มความชำนาญ
5. ปฏิบัติจนจำได้	5. ฝึกฝนจนทำได้เองโดยอัตโนมัติ
6. การเชื่อมโยงทักษะ	6. ประยุกต์หรือใช้ทักษะที่ฝึกฝนไว้ให้ความสัมพันธ์กับทักษะอื่น หรือใช้ร่วมกับทักษะอื่น

กระบวนการเรียนรู้ในส่วนของแนวทางการเรียนรู้ครอบคลุมการสืบเสาะความรู้ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และการนำความรู้ไปใช้ สามารถประเมินได้จากพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียนดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงการประเมินกระบวนการเรียนรู้

กระบวนการเรียนรู้	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. การสืบเสาะหาความรู้	มีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย - ความสนใจในเรื่องที่จะศึกษา - การสำรวจและค้นหา - การอธิบายและลงข้อสรุป - การประเมิน
2. การแก้ปัญหา	มีการใช้กระบวนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย - การทำความเข้าใจกับปัญหา - การวางแผนแก้ปัญหา - การลงมือแก้ปัญหาและประเมินผลแก้ปัญหา - การตรวจสอบการแก้ปัญหาและนำวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ แก้ปัญหาอื่น
3. การสื่อสาร	มีการสื่อสารความรู้หรือแนวคิด หรือความคิดเห็นแสดงออกด้วย การ - ให้ความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนความรู้ - พูดหรือเขียนในรูปแบบที่เหมาะสม ชัดเจนและมีเหตุผล - อธิบายหรือเขียนสรุปเรื่องราวการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ - นำเสนอผลงานด้วยการบันทึก จัดแสดงผลงานหรือสาธิต - สื่อสารด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ
4. การนำความรู้ไปใช้	มีการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมการดำรงชีวิตและ ตระหนักในความสัมพันธ์ แสดงออกด้วยการ - ค้นคว้าหาความรู้ - ใช้เทคโนโลยีช่วยออกแบบ และวิธีการแก้ปัญหา - รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล เลือกใช้ข้อมูลอย่างมี วิจารณญาณ

กระบวนการเรียนรู้สามารถตรวจสอบ ติดตามและประเมินได้จากการปฏิบัติงานและผลงานของผู้เรียน การทำกิจกรรมทำให้ผู้เรียนมีโอกาสดังกล่าว ความรู้ความสามารถด้านทักษะเชาวน์ปัญญา ทักษะในการปฏิบัติ กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ไขปัญหา การนำความรู้ที่ได้ไปใช้ รวมทั้งความสามารถด้านการสื่อสาร ซึ่งเป็นทักษะในการดำรงชีวิตและทักษะทางด้านสังคม

3.3 ด้านเจตคติ

ด้านเจตคติ เป็นจิตสำนึกของบุคคลที่ก่อให้เกิดลักษณะนิสัยหรือความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ ประกอบด้วยความสัมพันธ์ 3 ด้าน คือ ด้านปัญญา ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเรานั้น ๆ เพื่อเป็นเหตุผลที่จะสรุปความ และรวมเป็นความเชื่อหรือช่วยในการประเมินค่าสิ่งเรานั้นๆ

2. องค์ประกอบด้านความอารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึก หรืออารมณ์ของบุคคล ที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้า ต่างเป็นผลต่อเนื่องมาจากที่บุคคลประเมินค่าสิ่งเร้านั้น แล้วพบว่าพอใจหรือไม่พอใจ ต้องการหรือไม่ต้องการ ดีหรือเลวองค์ประกอบทั้งสองอย่างมีความสัมพันธ์กัน เจตคติบางอย่างจะประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจมาก แต่ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความรู้สึกและอารมณ์น้อย เช่น เจตคติที่มีต่องานที่ทำ ส่วนเจตคติที่มีต่อแพชชั่นเสื้อผ้าจะมีองค์ประกอบด้านความรู้สึกและอารมณ์สูง แต่มีองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจต่ำ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความพร้อม หรือความโน้มเอียงที่บุคคลประพฤติปฏิบัติ หรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่จะสนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ หรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับจากการประเมินค่าให้สอดคล้องกับความรู้สึกที่มีอยู่

เจตคติที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือบุคคลหนึ่งบุคคลใด ต้องประกอบด้วยทั้งสามองค์ประกอบเสมอ แต่จะมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป โดยปกติบุคคลมักแสดงพฤติกรรมในทิศทางที่สอดคล้องกับเจตคติที่มีอยู่แต่ก็ไม่เสมอไปทุกกรณี ในบางครั้งเรามีเจตคติอย่างหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามเจตคติที่มีอยู่ก็มี

การเรียนรู้ของผู้เรียนควรได้รับการประเมินเจตคติ ด้วยการสังเกตพฤติกรรมหรือคุณลักษณะของผู้เรียนที่ใช้ระยะเวลาพอสมควร และมีการประเมินอย่างสม่ำเสมอ โดยทั่วไปพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้เรียนด้านเจตคติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังตาราง 4

ตาราง 4 แสดงการประเมินด้านเจตคติ

ด้านเจตคติ	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. การรับรู้	1. มีความสนใจและรับรู้ข้อมูลสนเทศหรือสิ่งเร้าด้วยความตั้งใจ
2. การตอบสนอง	2. มีการตอบสนองต่อข้อมูลสนเทศหรือสิ่งเร้าอย่างกระตือรือร้น
3. เห็นคุณค่า	3. มีการแสดงความรู้สึกชื่นชอบ และมีความเชื่อในคุณค่าของเรื่องที่เรียนรู้
4. จัดระบบ	4. มีการจัดระบบ การจัดลำดับ เปรียบเทียบ และบูรณาการเจตคติกับคุณค่าเพื่อนำไปใช้หรือนำไปปฏิบัติได้
5. สร้างคุณลักษณะ	5. เลือกปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

เจตคติเป็นคุณลักษณะหรือลักษณะนิสัยของผู้เรียนที่เกิดขึ้นจากการศึกษาหาความรู้และความรู้สึกของผู้เรียนที่มีต่อการทำกิจกรรม ประกอบด้วย ความพอใจ ศรัทธาและซาบซึ้ง เห็นคุณค่าและประโยชน์ รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ดี

คุณลักษณะต่างๆ สังก่เกิดได้จากพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เรียนสามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้เพื่อประเมินผลของผู้เรียนจากการเรียนรู้ ผู้สอนต้องสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างใกล้ชิด โดยการบันทึกพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องและนำมาปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ผลการประเมินของผู้สอนและผู้เรียนนำมาพิจารณาถึงความสอดคล้อง มีความสมเหตุสมผลก่อนจะนำผลไปในการสรุปข้อมูลการพัฒนาด้านเจตคติเพื่อใช้เป็นองค์ประกอบในการตัดสินผลสัมฤทธิ์รายภาค รายปี หรือช่วงชั้น

3.4 การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

การเรียนรู้ในแนวจิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรงของผู้เรียนซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลอื่นไม่สามารถจะตัดสินได้ และยังเป็นการเรียนรู้ที่มีรูปแบบแตกต่างไปจากการเรียนโดยทั่วไป ดังนั้นการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่เหมาะสมและเข้ากันได้จะเป็นอย่างไร จะใช้การประเมินกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือไม่ สำหรับแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวการเรียนรู้ซึ่งมีกระบวนการเรียนรู้บนฐานความเชื่อที่แตกต่างจากการเรียนทักษะวิชาแล้ว การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาควรจะมีการประเมินในลักษณะใดจึงจะเหมาะสม ด้วยคำถามสำคัญเหล่านี้จึงจำเป็นต้องทบทวนธรรมชาติของการประเมินกระบวนการเรียนรู้เพื่อได้เข้าใจถึงฐานที่มาและความเข้ากันได้กับสิ่งที่จะถูกประเมิน และยังได้พิจารณาด้วยว่าตัวผู้ประเมินกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการประเมินควรเป็นอย่างไรหรือมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, 2551, หน้า 35-38)

การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาสิ่งสำคัญที่จะทำให้ตระหนักว่า จิตตปัญญาศึกษานั้น ต้องใช้การประเมินเพื่อการพัฒนาไม่ใช่เพื่อการตรวจสอบหาข้อผิดพลาด อีกทั้งการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาผู้เรียนสามารถเป็นผู้ประเมินตนเองได้ด้วยโดย

1. ประเมินจากฐานความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้งเกี่ยวกับสิ่งที่จะประเมิน ดังนั้นการประเมินที่ดีและเหมาะสมความได้พัฒนามาจากแหล่งแนวคิดเดียวกันกับแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ที่ถูกนำมาใช้ในการประเมิน ในฐานะที่การประเมินการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้อันมีบทบาทในการให้ข้อมูลย้อนกลับ สำหรับการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการและทบทวนเพื่อยกระดับการเรียนรู้ ดังนั้นฐานของการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาอันหมายรวมถึงพื้นฐานแนวคิด ฐานคิด มุมมองและกระบวนการทัศน์ จึงมีความสำคัญมาก ผู้ประเมินควรตระหนักและพิจารณาเบื้องต้นเพื่อให้เห็นถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่จะถูกนำมาใช้ประเมินบนพื้นฐานเดียวกัน

2. ประเมินจากฐานที่มุ่งเน้นเพื่อการพัฒนามากกว่าเป็นเพียงเพื่อการตรวจสอบ การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญานั้นโดยทั่วไปมีแนวทางมุ่งเพื่อวัดผลและให้คุณค่าต่อผลลัพธ์ และมีเกณฑ์หรือมีมาตรฐานที่ตั้งไว้นำมาเปรียบเทียบ แม้ว่าการประเมินดังกล่าวเน้นดำเนินการเพื่อความเข้าใจในภาพรวมผ่านผลลัพธ์และเชื่อว่าความเข้าใจผลลัพธ์นั้นสามารถช่วยอธิบายถึงผลสัมฤทธิ์ของ

กระบวนการประเมินเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของกระบวนการได้ การกำหนดและการวัดผลนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่มักขาดเสียมิได้

ความเชื่อดังกล่าวนำไปสู่แบบแผนของวิถีคิดในการประเมินกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ความสำคัญต่อการกำหนดนิยามตัวชี้วัดสำหรับให้คุณค่าต่อผลลัพธ์ รวมไปถึงการประเมินกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ความสำคัญต่อการกำหนดนิยามตัวชี้วัดสำหรับให้คุณค่าต่อผลลัพธ์ รวมไปถึงการประเมินที่เน้นพิจารณาผลลัพธ์จึงมักจัดการประเมินกระบวนการเรียนรู้วัดผลขึ้นเมื่อจบกระบวนการและเห็นผลลัพธ์แล้ว แบบแผนดังกล่าวทำให้การประเมินขาดการสังเกตกระบวนการที่กำลังดำเนินอยู่หรือให้ความสำคัญต่อความสอดคล้องของผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่หวังไว้มากกว่าเห็นรายละเอียดความสัมพันธ์ของกระบวนการ

การกำหนดเป้าหมายของการประเมินกระบวนการเรียนรู้ให้ชัดเจนจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การกำหนดวัตถุประสงค์และการกำหนดวิธีการประเมินเป็นไปอย่างสอดคล้องรองรับกับเป้าหมายหลักที่ตั้งไว้ แต่อย่างไรก็ดีแม้ว่าจุดหมายของการประเมินกระบวนการเรียนรู้จะเป็นไปเพื่อการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งที่ถูกประเมินก็ตามแต่บทบาทของการประเมินกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญานั้นคือการนำผลการประเมินไปใช้ประโยชน์ การประเมินจึงควรเป็นกระบวนการเพื่อการปรับปรุงและพัฒนา มีลักษณะเป็นขั้นตอนย้อนกลับสะท้อนกระบวนการประเมินและปรับตัวสู่สมดุลที่ดียิ่งขึ้นไป

การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ มุ่งเน้นการพัฒนาด้านใน การรู้จักเข้าใจตนเองเป็นฐานในการขยายจิตสำนึกต่อส่วนรวม การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาการประเมินจึงต้องมีเป้าหมายในการนำไปสู่การพัฒนา (to improve) ไม่ใช่เป็นเพียงการพิสูจน์ (to prove) ว่าผลลัพธ์ที่วัดประเมินนั้นเป็นไปตามคาดหวัง หรือมีคุณค่าตามที่ได้ตั้งมาตรฐานไว้เพียงใด

นอกจากนี้ การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา เป็นการประเมินเพื่อพัฒนายังไม่ควรจำเพราะจะต้องพัฒนากระบวนการที่กำลังดำเนินไปอยู่นั้นเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นอย่างทันทีทันใด แต่ยังมีเป้าหมายของการพัฒนานั้นจะยังเพิ่งไปถึงการมีผลสัมฤทธิ์ตามความคาดหวัง ทำให้การพัฒนานั้นจ่ออยู่กับการปรับปรุงกระบวนการให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่สมบูรณ์เพียงอย่างเดียว แต่การประเมินเพื่อพัฒนาต้องเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ในทุกส่วนของกระบวนการและยกระดับคุณภาพของทุกองค์ประกอบ ไม่เพียงผลลัพธ์กระบวนการแต่ยังรวมถึงปัจจัยนำเข้าอีกด้วย

3. การประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาบนฐานความเข้าใจผลกระทบของการประเมินต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ผู้เรียนจะเรียนตามสิ่งที่พวกเขาถูกทดสอบ หากผู้ประเมินวัดการจดจำข้อมูลนักเรียนก็จะท่องชุดข้อเท็จจริงต่างๆ หากผู้ประเมินวัดความสามารถของผู้เรียนในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ผู้เรียนจะเริ่มที่จะคิดเชิงวิพากษ์ หากผู้ประเมิน ประเมินผู้เรียนจากการประยุกต์สิ่งที่ผู้เรียนในชั้นสู่การแก้ปัญหาจริง ทำให้ผู้เรียน เรียนรู้ที่จะทำ

ผลในแง่บวกของการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา เช่น ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความมุ่งมั่น กระตุ้นให้เรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้ผู้เรียนจัดลำดับความสำคัญสำหรับบางมิติของประสบการณ์การเรียนรู้ ทำให้สามารถเลือกได้ว่ากิจกรรมใดควรทำหรือไม่ควรทำ โดยคำนึงจากความคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป การประเมินตนเอง การประเมินโดยเพื่อน และการประเมินโดยผู้สอน ทั้งหมด

นี้สามารถช่วยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน ทำให้เห็นชัดได้ว่าการเรียนรู้มามากน้อยเพียงใด และ
ยังต้องไปอีกเท่าใด

ไม่เพียงแต่การวัดประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาจะให้ข้อมูลสะท้อนกลับต่อ
ผู้เรียนเกี่ยวกับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียนเท่านั้น ยังมีบทบาทในการให้ข้อมูลต่อผู้สอนเกี่ยวกับ
คุณภาพและอรรถประโยชน์ของการเรียนการสอน เนื้อหา โครงสร้างและวิธีการสอน (Rowntree,
1987) ในกรณีที่ผู้เรียนคะแนนไม่ดี อาจจะไม่ใช่เพราะผู้เรียนไม่เก่งหรือไม่เข้าใจ แต่อาจจะเกิดจาก
วิธีการสอนที่ไม่เหมาะสมก็เป็นได้

ศาสตร์ของการประเมิน ทั้งการประเมินโดยทั่วไป และการประเมินการศึกษาโดยเฉพาะ
นั้นมียาวนานแล้ว มีหลักฐานการวัดประเมินกระบวนการเรียนรู้ในการคัดเลือกคนเข้ารับราชการ
ของจีนที่ยาวนานถึงสี่พันกว่าปี จนถึงยุคปัจจุบัน หรือยุคแห่งการเป็นวิชาชีพการประเมิน นับว่าเป็น
ยุคที่การวัดประเมินเข้าสู่กระแสหลักอย่างเต็มตัวและเกือบทุกสาขา มีองค์กรวิชาชีพรับผิดชอบกำหนด
มาตรฐาน มีองค์การศึกษาวิจัยสร้างความรู้ มีการแบ่งการประเมินกระบวนการเรียนรู้ออกตาม
กระบวนการที่ดำเนินการประเมิน ในแกนปรัชญาประโยชน์นิยมกับปรัชญาสหัชญาณและพหุนิยม มีการ
พัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีที่เกี่ยวกับการประเมินที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย การนำไปใช้ในแต่ละสาขา
แต่ละเรื่อง แต่ละบริบทก็แตกต่างกันไป ต้องมีการเลือกสรรกระบวนการประเมินที่เหมาะสมกับสิ่งที่
ประเมินด้วย

ดังนั้น ก่อนที่จะมีการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ผู้ประเมินต้องกำหนด
เป้าหมายการประเมินให้ชัดเจนว่าจะประเมินอะไร เช่น ผู้เรียน หลักสูตร สถาบันการศึกษา ผู้เรียน
กลุ่มใหญ่ (เช่น เขตพื้นที่การศึกษา) โครงการ หรือ บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทุกฝ่าย
โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สอน แต่ไม่ว่าจะเป็นการประเมินกระบวนการเรียนรู้ในระดับใด หลักการสำคัญ
ของการประเมินที่เหมาะสมสำหรับการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา 2 ส่วน คือ ในส่วน
ที่เป็นเงื่อนไขปัจจัยเบื้องต้นสำหรับผู้ประเมิน และส่วนที่เป็นลักษณะของการประเมินที่เหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงสรุปการประเมินผลการพัฒนาผู้นำ
กิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใน 3
ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ ตามหลักการประเมินกระบวนการเรียนรู้แนวจิตต
ปัญญา

4. ผู้นำกิจกรรมทางกาย

4.1 ภาวะผู้นำ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2551, หน้า 57) ได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำ
(Leadership) หมายถึง การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่ม
ร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จคล่องไปด้วยดี

คงพัฒนา แจ่มสุวรรณ (2553, หน้า 11) ได้กล่าวว่า ภาวะผู้นำ หมายถึง กระบวนการ
เกี่ยวกับการใช้อิทธิพลซึ่งเป็นอำนาจภายในตัวของผู้นำ เช่น ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์
บุคลิกภาพ คุณธรรม ซึ่งเป็นอำนาจจริงๆ ที่ตนเองมีอยู่และอำนาจที่บุคคลนั้นได้รับจากการที่ดำรง
ตำแหน่ง ซึ่งเป็นอำนาจการยอมรับจากกลุ่ม แสดงพฤติกรรมให้เกิดความเข้าใจร่วมกันและเกิดแรง

กระตุ้นภายในกลุ่มทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และนำไปสู่เป้าหมายขององค์กร

ปราโมศ อิศโร (2554, หน้า 20-21) ได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำ หมายถึง พฤติกรรมของผู้นำที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มหรือบุคคลในการโน้มน้าว จูงใจให้ปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจจนบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยหน้าที่ของผู้นำที่สำคัญคือ การใช้อิทธิพลจูงใจผู้อื่นให้ร่วมมือกันทำงาน เป็นผู้กำหนดนโยบายและแผนการปฏิบัติงานขององค์กร ทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการติดต่อประสานงานกับบุคคลภายนอก ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ส่งเสริมช่วยเหลือแก่ผู้ร่วมงานเพื่อความสำเร็จอันพึงประสงค์ขององค์กร

กล่าวโดยสรุป ภาวะผู้นำ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ใช้อิทธิพลที่มีอยู่ในตนเองทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ สามารถโน้มน้าว จูงใจให้สมาชิกในกลุ่มปฏิบัติตามที่เป้าหมายที่วางไว้ได้

4.2 บทบาทผู้นำและผู้ร่วมกิจกรรมที่ดี

การประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการย่อมจะมีผู้เกี่ยวข้องสำคัญอยู่ 2 ส่วน ประกอบด้วย ผู้ที่เป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งในบทบาทของผู้ร่วมปฏิบัติกิจกรรม และร่วมชมการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งบทบาทการแสดงออกในแต่ละบทบาทมีแนวปฏิบัติดังนี้ (สมหมาย แดงสกุล และคณะ, 2556)

1. บทบาทของการเป็นผู้นำที่ดี การแสดงบทบาทในการเป็นผู้นำกิจกรรมที่ดีทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ มีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญดังนี้

1.1 ต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบและทักษะที่จำเป็น ที่นำมาใช้ประกอบกิจกรรมนั้น ๆ โดยละเอียด และสามารถนำมาใช้ถ่ายทอดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความถูกต้องปลอดภัยและเกิดประสิทธิภาพ

1.2 ต้องรู้จักเลือกรูปแบบของกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยความเหมาะสมดังกล่าวยังคงควรที่ครอบคลุมไปถึงความเหมาะสมที่เกี่ยวข้องกับเพศ อายุ วัย ฐานะทางเศรษฐกิจ และความพร้อมของผู้เข้าร่วมปฏิบัติด้วย

1.3 ต้องรู้จักคอยกระตุ้นหรือชี้แนะให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งในระดับกลุ่ม หรือชุมชน หรือสังคมได้ตระหนักในความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในฐานะผู้เข้าร่วมปฏิบัติหรือในฐานะผู้ชม (ผู้สนับสนุน)

1.4 ต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับสมาชิกในแต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมถึงจุดเด่น จุดด้อยที่มีในแต่ละคน ตลอดจนข้อที่ต้องให้ความระมัดระวังเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

1.5 ควรมีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาลและแนวทางในการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละชนิด

1.6 ต้องรู้จักเตรียมความพร้อมในเรื่องของอุปกรณ์และสถานที่ ให้มีความเหมาะสมกับประเภทของกิจกรรมและจำนวนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรม



1.7 ต้องคอยให้การดูแลหรือให้คำแนะนำรูปแบบของการปฏิบัติที่ถูกต้องแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง

1.8 ต้องรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองให้มีความพร้อมในการที่จะปฏิบัติหรือเป็นผู้นำกิจกรรมได้อย่างสมบูรณ์ ตลอดจนสามารถที่จะให้การดูแลแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. บทบาทของการเป็นผู้ร่วมกิจกรรมที่ดี การเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะที่เป็นผู้เข้าร่วมปฏิบัติหรือในฐานะของผู้ชมมีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญดังนี้

2.1 ต้องยอมรับและปฏิบัติตามกฎและกติกาที่กิจกรรมนั้นๆ มีข้อกำหนด หรือมีข้อตกลงที่นำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ

2.2 ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้นำกิจกรรม หรือผู้ที่คอยดูแลการปฏิบัติกิจกรรมโดยเคร่งครัด

2.3 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมควรสำรวจความพร้อมหรือความพร้อมของร่างกาย ตลอดจนปัญหาทางด้านสุขภาพ และหากปัญหาดังกล่าวไม่มีความรุนแรงและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ควรแจ้งให้ผู้นำกิจกรรมได้รับทราบเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพในเบื้องต้นดังกล่าว

2.4 ขณะร่วมปฏิบัติกิจกรรมต้องให้ความสำคัญต่อกระบวนการทำงานแบบกลุ่ม นั่นคือ ต้องรู้จักแบ่งหน้าที่ ให้การช่วยเหลือและรับผิดชอบต่อการทำงานหรือการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่วนรวมด้วย

2.5 ต้องมีจิตสำนึกเกี่ยวกับหลักความปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา และต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในลักษณะต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมได้

2.6 ขณะปฏิบัติกิจกรรมหากเกิดความผิดปกติขึ้นควรแจ้งให้ผู้ดูแลหรือผู้นำกิจกรรมได้ทราบ ไม่ควรฝืนปฏิบัติจนอาจเกิดอันตรายและได้รับบาดเจ็บจากการปฏิบัติกิจกรรม

2.7 หากมีความสามารถหรือมีทักษะในการปฏิบัติที่ดี และมีความมั่นใจในการถ่ายทอดความรู้และทักษะ ควรมีส่วนช่วยเหลือและให้การดูแล แนะนำแก่สมาชิกที่ร่วมปฏิบัติกิจกรรมด้วย

2.8 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งในบทบาทของผู้ปฏิบัติกิจกรรมหรือผู้ชม ต้องแสดงออกถึงความมีมารยาทที่ดีทุกครั้ง เช่น กล่าวขอบคุณผู้นำกิจกรรม หรือเพื่อนร่วมกิจกรรม ประมือให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติตามความเหมาะสม

จากแนวทางการปฏิบัติที่กล่าวมาข้างต้น ถือว่าเป็นบทบาทสำคัญที่ผู้นำกิจกรรมหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรระลึกถึงและนำมาปฏิบัติ เพราะจะช่วยให้การเข้าร่วมและการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการบรรลุไปสู่เป้าหมายของกิจกรรมดังกล่าวอย่างเหมาะสม

4.3 กิจกรรมทางกาย

มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ ดังนี้

เยาวยรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายถึงกิจกรรมทางกายว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ (Ischemic Stroke) โรงกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากกระดูกในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตก

ร. 6V

482

.6

06290

2561

กังวล กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ซึ่งแบ่งกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะคือ

1. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-Related Physical Activity) โดยประเมินจากพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือเดิน และประเภทของงานที่ทำโดยดูจากลักษณะของการออกแรงในการทำงานร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน (เป็นชั่วโมงและนาที) ต่อวันและจำนวนวันต่อสัปดาห์ โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้

2. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่จักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่นๆ เช่น การขับรถยนต์ไปโดยสารยานพาหนะอื่นๆ ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลาที่ใช้เดินหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวันและเป็นจำนวนวันต่อสัปดาห์

3. กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาที่ไม่ออกเหนือเวลาทำงานและการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่งๆ นอนๆ อ่านหนังสือ หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่ง และการออกกำลังกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ฯลฯ

Bouchard, Blair and Haskell (2007) ให้คำจำกัดความของกิจกรรมทางกายว่า เป็นกิจกรรมที่ประกอบด้วยเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อ และมีผลต่อการเพิ่มอัตราการใช้พลังงานปริมาณมาก เป็นการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับร่างกายซึ่งเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นผลให้เกิดการเพิ่มการใช้พลังงาน โดยกิจกรรมทางกายมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 ด้านคือ 1) ด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับกับโครงร่าง 2) ด้านผลของการใช้พลังงานที่แปรเปลี่ยนจากต่ำไปสูง และ 3) ด้านผลต่อความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแรงของร่างกาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) (อ้างใน วิลลาสินี อดุลยานันท์, 2553) ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายว่า กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานเพิ่มมากขึ้นจากภาวะปกติหรือขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้ 4 ประเภทตามบริบทการกระทำดังนี้

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Activity) เช่น การหาบขนมขาย ขนของขึ้นลง

2. การทำงานบ้าน งานสวน เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างจาน เช็ดกระจก ถูบ้าน ขุดดิน ตัดแต่งกิ่งต้นไม้ในบ้าน

3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation) เช่น การเดินไปทำงาน ถีจักรยานไปทำงาน เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง งานอดิเรก (Leisure Time Activity) เช่น กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) การเล่นกีฬา (Competitive Sport) การออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนร่างกาย (Exercise / Exercise Training)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554) กล่าวถึง กิจกรรมทางกายหรือ การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการทำงานของโครงสร้าง กล้ามเนื้อซึ่งมีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก เมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะเป็น พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุหลักทำให้ประชาชนเสียชีวิต ก่อนวัยอันควร

กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย แบ่งได้ 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1. การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำงาน โดยประเมินจากการทำงานและดูจากลักษณะการ ออกแรงในการทำงานร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานคิดเป็นชั่วโมงหรือนาทีต่อวันและวันต่อ สัปดาห์ เช่น ยืน นั่ง หรือเดิน การทำงานต่างๆ เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวร่างกายในการเดินทางในชีวิตประจำวัน โดยเน้นความสำคัญกับการ เดินทางที่ใช้การเดินทางหรือขี่จักรยานตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป โดยคิดเป็นชั่วโมงหรือนาทีต่อวัน และวันต่อ สัปดาห์ เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวร่างกายเวลาว่างจากการทำงาน เช่นการนั่ง นอนอ่านหนังสือ การทำงาน บ้าน รวมถึงการออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถแบ่งระดับความหนักของกิจกรรมได้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ความหนักระดับเบา คือ ระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน นั่ง

2. ความหนักระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการ

ทำงาน

3. ความหนักระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปแบบมีแบบแผนในการเคลื่อนไหว มีการทำสิ่งนั้นซ้ำๆ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการออกแรงมีอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นเฉลี่ย 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้พบว่ารูปแบบกิจกรรมอาจจะซ้ำซ้อนกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และ บริบทที่ทำกิจกรรม ดังนั้นกิจกรรมอาจเป็นการใช้ชีวิตประจำของแต่ละบุคคล เช่น การเดินทางจากที่ หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหว ร่างกายโดยกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้ออกแรงและใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก และ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ความดันโลหิต ที่จะเป็ นผลทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ เกิดจากการใช้พลังงานภายในร่างกายที่เริ่มจากระดับน้อยไปมาก โดยอาศัยกำลังจากกล้ามเนื้อที่ เกี่ยวพันกับโครงร่าง ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยงานวิจัยนี้เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ เหมาะสมกับช่วงวัยและช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางกายมีส่วนเชื่อมโยงกับคุณภาพของผลศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียนมีการพัฒนาการ ทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ เป้าหมายของผลศึกษาคือช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านร่างกายและมีสุขภาพดี รวมถึงสนับสนุนให้ เกิดทัศนคติ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวที่จะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีประโยชน์และ

ปลอดภัย นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้และทักษะที่เขาเหล่านั้นต้องการ เพื่อที่จะนำไปสู่กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามวิถีชีวิต

สรุปว่ากิจกรรมพลศึกษาและการเล่นกีฬาในสถานศึกษามีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียน 5 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย โดยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง 2. ด้านวิถีชีวิตโดยช่วยให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่ส่งผลไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเมื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต 3. ด้านจิตใจโดยช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล รวมถึงภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี 4. ด้านสังคมโดยช่วยสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ผู้เรียนในการอยู่ร่วมกันด้วยเหตุผลและการร่วมมือในการทำงานเป็นทีม 5. ด้านความคิดโดยช่วยเพิ่มความสามารถของสมองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การศึกษาที่ผ่านมาจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกิจกรรมทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา กิจกรรมทางกายมีผลต่อการรับรู้ทางด้านสติปัญญา และหากขาดการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะเกิดผลเสียต่อกระบวนการทางด้านความคิด กิจกรรมทางกายช่วยสร้างสมาธิให้ผู้เข้าร่วมในช่วงระยะแรก และในระยะยาวจะช่วยให้เกิดผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และโปรแกรมการสอนพลศึกษาของ Kwak et al. (2009) ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นในโปรแกรมพลศึกษากับผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ซึ่งสรุปได้ว่ากิจกรรมทางกายในระดับความหนักที่สุดมีผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน การจัดกิจกรรมทางกายทำให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ระบบเกี่ยวกับหัวใจกับปอดมีความทนทานเพิ่มขึ้น

นอกจากกิจกรรมทางกายจะมีผลดีต่อผลการเรียน และการรับรู้ทางความคิดดังกล่าวแล้ว กิจกรรมทางกายยังสามารถช่วยป้องกันโรคได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งกิจกรรมทางกายมีผลต่อโรคเรื้อรัง ช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพ เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน โรคเม็เร็งสำไส้ ไครเบาหวาน โลกกระดูกพรุน และโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเม็เร็ง จากการศึกษาซึ่งพบอีกว่าการออกกำลังกายทำให้กระดูกเกิดความแข็งแรง โดยเนื้อกระดูกถูกสร้างขึ้นที่บริเวณผิวหน้าของกระดูกขณะออกกำลังกาย รวมถึงการจัดองค์ประกอบของกระดูกทำให้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และผลของกิจกรรมทางกายยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกมากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อกล้ามเนื้อโดยการฝึกความแข็งแรงด้วยการยกน้ำหนักช่วยเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงผ่านเนื้อเยื่อที่ขยายตัวอย่างเต็มที่ ส่วนการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งหรือขี่จักรยานจะช่วยเพิ่มความทนทานและการใช้ออกซิเจน

5. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

5.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรจะคำนึงถึงสุขภาพร่างกาย มีความสนใจที่จะออกกำลังและดูแลรักษาร่างกาย ให้สมบูรณ์ตามควร ส่วนทางด้านจิตใจนั้น การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตยอมรับปรากฏการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น บุตรหลานที่เติบโตแยกครอบครัว การมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งแวดล้อม เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่สำคัญ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะของแต่ละคน (Goldman, 1988)

การอยู่อย่างอ้างว้างในบั้นปลายแห่งชีวิต เป็นภัยแก่สุขภาพกายและสุขภาพจิตยิ่งนัก ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าเพียงการอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุแม้จะอยู่ท่ามกลางลูกหลานมากมาย ก็อาจรู้สึกอ้างว้างได้ ถ้ารู้สึกว่าตนถูกลืม ถูกจำกัดที่อยู่ รู้สึกว่าผลแห่งการต่อสู้มาตลอดชีวิตคือความผิดหวัง วิกฤตการณ์แห่งชีวิตของพวกเราเกิดขึ้นได้ 3 ระยะ คือ วัยแรกเริ่ม ช่วงของการเปลี่ยนวัย และตอนเกษียณ

โดยทั่วไป สังคมกสิกรรมจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่ มากกว่าสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งมีแนวโน้มไปข้าง “ตัวใครตัวมัน” คนหนุ่มสาวล้วนแต่มีภาระงานไม่มีเวลาให้แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัวเล็กๆ พ่อแม่ลูก ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีส่วนร่วมด้วยในชีวิตความเป็นอยู่ หรือการตัดสินใจตกลงใจเรื่องใดๆ ถ้าใครที่เคยต่อสู้เอาชนะชีวิตมาแล้วในตอนหนุ่มสาว พอมีอายุมากขึ้นก็อาจจะยังพอสู้ไหว แต่ปัญหาคือ ชีวิตในวัยนี้มีความสูญเสียพลังกาย ความจำ ความคิด ล้วนแล้วแต่ทำให้รู้สึกว่าชีวิตนั้นไม่มีอะไรมั่นคงหรือสมหวังเลย ทำให้เกิดความท้อแท้เศร้าซึมได้

การเกษียณจากงานที่เคยทำเป็นกิจวัตร นับเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตอีกอย่างหนึ่ง เพราะภาพพจน์ของตนเอง ค่านิยมอันเกี่ยวเนื่องกับงาน ความนับถือตนเอง รายได้ เพื่อนฝูง สิ่งแวดล้อมต้องเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น จึงต้องมีการป้องกันโดยการเตรียมตัวเผชิญวิกฤตการณ์เหล่านี้

การเตรียมเผชิญความสูงอายุ

ในวัยหนุ่มสาว น้อยคนนักที่จะนึกถึงหรือวางแผนไว้สำหรับชีวิตในวัยสูงอายุ การประสบความสำเร็จในการทำงานทำให้รู้สึกพอใจในตนเอง มองเห็นตนเองมีความหมายมีคุณค่าตามตำแหน่งหน้าที่การงาน เมื่อตำแหน่งเหล่านี้สิ้นสุดลงตอนเกษียณ ทำให้ไม่ทราบว่าจะมองตนเองเป็นอย่างไร จะมองหาคคุณค่าของตนจากอะไรต่อไป ในวัยหนุ่มสาวควรเรียนรู้ที่จะใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์ มีงานอดิเรก มีความสนใจพิเศษนอกเหนือไปจากงานที่ทำประจำ ก็จะทำให้ปรับตัวง่ายขึ้นเมื่อเกษียณ การจัดเตรียมกำหนดแผนในด้านต่างๆเกี่ยวกับการเงินรายได้ การประเมินค่าใช้จ่ายที่อยู่อาศัยการช่วยเหลือค้ำจุนจากครอบครัวก็ควรจัดเตรียมไว้เพื่อการใช้ชีวิตในบั้นปลาย (Kennedy, 1978)

การใช้วัยวุฒิให้เกิดประโยชน์

ผู้สูงอายุมีวิัยวุฒิอันมีค่า คือ ความเข้าใจและความอดทน (Understanding and Tolerance) จากประสบการณ์ทั้งในด้านความรู้และทักษะ ทำให้สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ดีมีประโยชน์ในงานหลายอย่าง สมควรที่จะใช้วัยวุฒิเช่นนี้ให้เป็นประโยชน์ เพราะแม้จะอายุมาก แต่ร่างกายยังแข็งแรง ได้รับการศึกษาดี มีทัศนคติอยากแก้ปัญหา ถ้าผู้สูงอายุไม่ได้ใช้วัยวุฒินี้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ผู้ที่เกษียณแล้วปลีกตัวออกจากสังคมไปเลย จะทำให้บุคลิกภาพและความนับถือตนเองเสื่อมถอยลง การเป็นบุคคลมีประโยชน์ไม่ว่าโดยทางใด ย่อมผลดีสุขภาพจิตได้เสมอ (Roediger, Rushton, Capaldi, Paris, 1984)

ผู้สูงอายุกับทัศนคติทางสังคม

สังคมมักจะมองผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ที่หลงลืม เลอะๆ เลื่อนๆ (Senile) ความคิดก็โบราณ ไม่มีประโยชน์อย่างใด ผู้สูงอายุในปัจจุบันควรที่จะต่อสู้กับทัศนคติหรือความเชื่อที่ผิดๆ เหล่านี้ โดยดูแลสุขภาพของตนให้ดี เอาใจใส่กับภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความพึงพอใจชื่นชมในชีวิต ไม่ตัดขาดสังคมออกไป รักษาการติดต่อกับสังคมเอาไว้จัดเตรียมฐานะการเงินไว้ให้พอใช้และไม่อยู่เฉยยังคงทำกิจกรรมที่ตนพอใจและทำได้อย่างสมตัว คนที่มีกิจวัตรซ้ำซากไม่มีงานอดิเรก ไม่สนใจอะไรนอกจากงานอาชีพ จะปรับตัวลำบากเมื่อเกษียณ แม้แต่แม่บ้านเมื่อสามีเกษียณก็ต้องปรับตัวเช่นกัน สังคมก็ควรที่จะรับผิดชอบจัดให้มีการดูแลผู้สูงอายุให้สมกับที่ได้ทำงานหนักมาแล้วตลอดชีวิตที่ใดเมื่อใดก็ตามที่ผู้สูงอายุได้รับการยกย่องในฐานะบุคคลอย่างแท้จริง สุขภาพของผู้สูงอายุก็ย่อมดีขึ้นทั้งทางกายและใจ (Beach, 1985)

สังคมกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

สังคมที่มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุย่อมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต การรักษาวัฒนธรรมและค่านิยมของชาติต่อผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ จะทำให้เกิดการกระตุ้นเตือนความสนใจในเรื่องของผู้สูงอายุ ทำให้มีกิจกรรมในสังคมร่วมกัน นอกจากนี้ การจัดให้มีบริการทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมแผนการในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ครอบครัว และการเงิน ส่งเสริมให้มีบริการ หรือให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือตนเองให้มีความเป็นอิสระ โดยสังคมช่วยจัดหาความสะดวกสบายให้ตามสมควร ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น ในรูปแบบของสมาคมซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่พอมีความสามารถอยู่บ้าง และเต็มใจช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกันก็จะได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายรับความช่วยเหลือก็เกิดกำลังใจ ฝ่ายให้ความช่วยเหลือก็ได้รับความภูมิใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

สังคมไทยเป็นสังคมใหญ่ และมีความผูกพันกันมากในครอบครัว ลักษณะครอบครัวของคนไทยจึงมักจะเป็นครอบครัวใหญ่ มีการแสดงความเคารพยกย่องผู้อาวุโสและถือเป็นมงคลอันดีที่จะได้เลี้ยงดูตอบแทนบุญคุณเมื่อยามท่านแก่เฒ่าหรือเจ็บป่วย ซึ่งจะเป็นไปตามธรรมชาติอันแท้จริงของทุกคน และเป็นหน้าที่ของลูกๆ หลานๆ จะต้องให้การดูแลรักษาพยาบาลอย่างดีที่สุด

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน เป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตนับตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยหูดัง ตามัว ผมหงอก เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้การเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ในลักษณะอนิจจังสังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ และมีตาย ซึ่งผู้เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข หรือดูแลให้ผู้สูงอายุมีความสุขตลอดไป

การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความมีอายุก็เหมือนกับว่าเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เป็หน่ยต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่างๆ ดังนี้ (จันทนา รัตนฤทธิชัย, 2530)

ผม ผมเป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาวแห้ง และร่วงง่าย เนื่องมาจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะที่เหี่ยวย่น การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้อาหารไม่เพียงพอ และภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้ อันหนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆด้วย

ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆ จะขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ต่อมเริ่มเหี่ยว น้ำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง หยาบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังทำให้ผิวหนังหย่อนยาน ปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้ จึงรู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากมีการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น และอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้าน และการกินอาหารไม่เพียงพอเพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินดีจึงมีสูง เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป หมอนรองของกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมาก ทำให้หลังโก่งได้

เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง ทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่สำคัญ คือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อค้ำจุนโครงสร้างของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา เมื่อกกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย กล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือกล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และอาจทำงานปกติตลอดด้วยสูงอายุก็ได้

หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนังตาบนจะตกหรือต่ำเนื่องจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความไวต่อแสงน้อยทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไป การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนขาวที่ขอบตาดำเกิดขึ้น แต่ไม่มีอันตรายใดๆ และไม่มีผลต่อการเห็น

ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลง ทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอด หลอดลมลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง

ประกอบการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่จะต้องใช้กะบังลมช่วย ฉะนั้น ผู้สูงอายุมักจะมีเหนื่อยหอบได้ง่าย

ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาหนัก นับตั้งแต่ปากซึ่งจะมีฟันที่โยกคลอน หักง่าย หรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมากและการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวะการขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ฝ่อลง ทำให้รู้สึกหิวบ่อยลง และมีปัญหาท้องผูก

ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงเกินกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลงและอัตราการกรองของไตจะลดลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วย เป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อน ฯลฯ จะทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก

ต่อมเพศทำงานลดลง ในผู้หญิงรังไข่จะหยุดทำงาน ทำให้ไม่มีประจำเดือน มดลูก เต้านมจะเหี่ยวแฟบ บางคนจะอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ในผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่มักน้อยและช้ากว่าผู้หญิง

ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง ความรู้สึกความคิดจะช้าสติปัญญาจะเสื่อมถอยลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแฟบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมาก เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้ ฉะนั้น การสำลักอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็จะกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เป็นที่ปรึกษา หรือผู้คอยดูแลบ้าน หรืออาจเป็นผู้อาศัยไป

การเสื่อมความเคารพและการถูกทอดทิ้ง จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตมาก มีความวิตกกังวล บางรายอาจแยกตัวเองเป็นบุคคลไร้ความสามารถ สูญเสียความรู้สึกมีค่า ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดข้อขัดแย้งในตัวเอง และจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับอายุ

การปรับตัวของผู้สูงอายุ จะสำเร็จมากน้อยเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และปกตินิสัยดั้งเดิมของแต่ละคนไป

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุเป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรจะเข้าใจและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ด้วย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

5.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ฝึกออกกำลังกายมาก่อนคือการเดิน โดยเริ่มแรกอาจจะเดินแบบธรรมดาบนที่ราบระยะทางไม่ไกลนักอาจเดินเล่นบริเวณบ้าน ต่อมาจึงค่อยๆ เพิ่มระยะทางมากขึ้นตามความเหมาะสม ส่วนผู้ที่แข็งแรงและมีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ อาจจะเล่นกีฬาเหมือนที่เคยเล่น แต่จะต้องระวังและหยุดเล่นทันที ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก หายใจหอบ เวียนศีรษะ หูอื้อ ลมออกหู่ หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ คือ เต้น 120-130 ครั้ง/นาที อาการผิดปกติเหล่านี้แสดงถึงการออกกำลังกายที่มากเกินไปของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2550ก)

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย

ก่อนออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน ถ้าต้องการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เมื่อไปถึงสนามอย่าเพิ่งลงวิ่งทันที จะต้องอบอุ่นร่างกายให้มีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อนซ้าๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายสะบัดขา แกว่งแขน จิ้งเหยาะๆ อยู่กับที่ซ้าๆ ซักระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ถ้าไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย อาจทำให้หัวใจล้มเหลว ถึงตายได้ ดังนั้นการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำก่อน

ขั้นตอนที่ 2 ออกกำลังกายอย่างจริงจัง

การออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ตาม จะได้ผลสมบูรณ์เป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ ซึ่งหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การออกกำลังกายที่มีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้นเช่นนี้ เรียกว่าแอโรบิก (Aerobic) ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการเต้นจนหัวใจและปอดทำงานมากขึ้นจึงเรียกว่าเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance หรือ Aerobic Exercise) การเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นนี้เพียงพอทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย และพบว่าจะขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลด้วย คนที่มีอายุน้อยต่างกันหัวใจจะมีความสามารถ เต้นได้ในอัตราสูงสุดต่างกัน มีวิธีคิดง่ายๆ ซึ่งเป็นสูตรของ American College of Sport Medicine คือ นำอายุลบออกจาก 220 ผลลัพธ์ได้เท่าใดก็เท่ากับความสามารถของหัวใจที่จะเต้นได้สูงสุดของผู้นั้น 1 นาที และร้อยละ 65-80 ของการที่หัวใจเต้นได้สูงสุดเป็นอัตราที่เหมาะสมเพียงพอให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้

ยกตัวอย่าง

นาย ก. อายุ 65 ปี ดังนั้น

อัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจของนาย ก. = $220 - 65 = 155$ ต่อนาที

ร้อยละ 65 ถึง 80 ของ 155 = $\frac{65 \times 155}{100}$ ถึง $\frac{80 \times 155}{100}$

= 100.75 ถึง 124 ครั้งต่อนาที

หมายความว่า นาย ก. จะต้องออกกำลังกายหัวใจเต้นอยู่ระหว่าง 100.75 ถึง 124 ครั้งต่อ นาที จึงจะมีผลทำให้การออกกำลังกายนั้นพอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป จะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย การเต้นของหัวใจ 1 ครั้ง ก็คือชีพจรเต้น 1 ครั้ง การจับชีพจรนับก็สามารถรู้ได้ว่าหัวใจเต้นกี่ครั้ง การออกกำลังกายขั้นตอนที่ 2 นี้จะต้องออกกำลังกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 65-80 ของอัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจแต่ละคน เมื่อออกกำลังกายหัวใจเต้นได้จำนวนที่คำนวณแล้ว จะต้องออกกำลังกายให้หัวใจเต้น เช่นนั้นอยู่เป็นเวลานาน 15-45 นาที (ถ้าเต้นมากก็ใช้เวลาน้อยลง ถ้าเต้นน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น) และ 1 สัปดาห์ต้องออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง จึงจะมีผลทำให้เกิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างจริงจัง

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง

เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนด ที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายที่ลดน้อย แทนการหยุดออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ เช่น ถ้าออกกำลังกายโดยการวิ่ง เมื่อวิ่งจนได้กำหนดตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ก็ค่อยลดความเร็ว ของการวิ่งลงจนเป็นวิ่งช้า-เดิน เร็ว-เดินช้า ตามลำดับ จึงถึงระยะพักจริงๆ ระยะเวลาของขั้นตอนที่ 3 นี้ มีได้กำหนดแน่นอน หากแต่ให้สังเกตดูจากร่างกายเอาเอง ก็พอจะสังเกตได้

บรรลุ ศิริพานิช (2550) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงสมรรถภาพของร่างกาย เช่น ด้านความแข็งแรงหรือความทนทาน และความว่องไว จะมีสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 30 ปี แล้วจะค่อยลดลงร้อยละ 1 ทุกปี ดังนั้น เมื่ออายุ 60 ปีแล้ว จะมีความแข็งแรงลดลงร้อยละ 30 เมื่ออายุ 30 ปี

โดยเฉลี่ย การออกกำลังกายจะสามารถชะลอการลดลงของความแข็งแรงได้จำนวนหนึ่งเท่านั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มีหลักดังต่อไปนี้

1. ถ้าไม่เคยออกกำลังกาย จะต้องศึกษาหลักการ ให้ถูกต้องและค่อยๆ ทำ อย่าหักโหม ถ้าหากมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
2. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและถูกกับนิสัย
3. อย่าแข่งขันกับผู้อื่น เพื่อเอาแพ้เอาชนะ แต่จะออกกำลังกายเพื่อร่างกายของตนเอง
4. ระวังอุบัติเหตุ
5. ทำโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
6. เมื่อเกิดอาการผิดปกติอย่างใดควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะถ้ามีอาการหน้ามืดหรือใจสั่นผิดปกติ ควรชะลอการออกกำลังกายลงและหยุด
7. ควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ หรือมีเพื่อนร่วมการออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีหลาย ชนิดดังนี้

1. การเดิน

การเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ยกเว้นแต่ผู้สูงอายุที่มีความพิการของเท้าและข้อ ทำให้ลำบากในการเดิน) มีข้อที่ต้องปฏิบัติคือต้องเดินเร็วให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม เนื่องจากการเดินเป็นการออกกำลังกายแต่ส่วนเท้าเป็นส่วนใหญ่ขณะเดินมีการแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อคอและหน้าอกบ้าง พยายามเดินบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย และอุบัติเหตุ พยายามเดินตอนเช้า และมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดิน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้น

2. การวิ่งช้าๆ

การวิ่งต่างกับการเดินคือ การเดินจะมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งแตะพื้นอยู่เสมอ ส่วนการวิ่งจะมีช่วงใดช่วงหนึ่งที่เท้าไม่แตะพื้น ผู้สูงอายุถ้าสามารถวิ่งได้ก็ไม่มีข้อห้ามที่จะไม่ให้วิ่ง แต่จะต้องมีข้อเท้าที่ดี (เพราะการวิ่งจะมีแรงกระแทกที่ข้อมากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บได้) รวมถึงการสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม

3. กายบริหารท่าต่างๆ

กายบริหารท่าต่างๆ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรจะต้องบริหารให้เกิดผลถึงระดับหัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

4. การรำมวยจีน

หลักการของการรำมวยจีนคือ การเคลื่อนไหวช้าๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ แต่ต้องมีครูผู้ฝึกที่ดี มีกลุ่มที่เหมาะสมและต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้ที่ปฏิบัติหลายคน ผู้เขียนได้พบปะ และรู้จักมีสุขภาพและแข็งแรงดีอย่างน่าประหลาด

5. โยคะ

การฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายผสมกับควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง ถ้าปฏิบัติอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์สูง

6. ชนิดของการออกกำลังกายมีมากมายรวมทั้งกีฬาชนิดต่างๆ ทุกอย่าง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคนมีประโยชน์ทั้งนั้น ที่สำคัญจะต้องรู้หลักการออกกำลังกายแต่ละชนิด ทำท่าที่ถูกต้อง และออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพของร่างกาย ไม่หักโหม ไม่รุนแรง ไม่แข่งขัน ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี

ขอให้เลือกชนิดการออกกำลังกายที่ตัวเองชอบและเหมาะกับสถานภาพ จะทำให้การออกกำลังกายมีความอภิรมย์และยืนยาว

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ (สายสมร เดชคง, 2552)

1. บริหารหลัง

ท่าเตรียม : นอนหงายบนพื้นราบ ยกขาข้างหนึ่งขึ้น มือทั้งสองจับบริเวณข้อพับเข่าของขาที่ยก



ท่าเคลื่อนไหว : ดึงเข่าชิดอก ทำที่ละข้าง สลับทำทั้งขาซ้ายและขาขวา



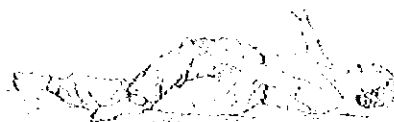
2. ต้นขาด้านใน

ท่าเตรียม : นอนหงายบนพื้นราบ ขาแบะออก ปลายเท้าประกบกัน มีอวัยวะบนเข่าทั้ง 2 ข้าง
ท่าเคลื่อนไหว : ดันขาให้แบะออกจากกัน โดยที่ปลายเท้ายังประกบกันอยู่



3. ต้นขาด้านข้าง

ท่าเตรียม : นอนหงายบนพื้นราบ ขาข้างหนึ่งเหยียดยาว ขาอีกข้างหนึ่งไขว้ขาข้างที่เหยียดยาว มือข้างหนึ่งแตะบนขาข้างที่ไขว้ แขนอีกข้างหนึ่งวางติดพื้น



ท่าเคลื่อนไหว : ดันตัวขาไปด้านตรงข้ามจนเข้าขาข้างที่ไขว้ติดพื้น ลำตัวไม่ต้องหมุนตาม สลับทำทั้งขาซ้ายและขาขวา



4.

ท่าเตรียม : นั่งตัวตรง เขยียดขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า ขาอีกข้างหนึ่งพับงอให้ปลายเท้าแตะขาข้างที่เหยียดยาว แขนทั้ง 2 ชี้ไปที่ปลายเท้า



ท่าเคลื่อนไหว : โน้มตัวไปด้านหน้า มือทั้ง 2 ข้างแตะปลายเท้า ขาข้างที่เหยียดอยู่ เข้าดึง สลับทำทั้งขาซ้ายและขาขวา



การยืดเส้นยืดสายแต่ละครั้ง ค่อยๆ เริ่มทำง่ายๆ เบาๆ ก่อนและอย่างเกร็งกล้ามเนื้อ ถ้าวันนี้ทำแล้วไม่ได้ย่ำฝัน ค่อยๆ เริ่มทำครั้งต่อไปทีละเล็กทีละน้อย

5.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ

การตรวจสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญ เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายและติดตามประเมินผล และเพื่อตั้งเป้าหมายและกระตุ้นผู้สูงอายุให้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

สมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุหมายถึงความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งประกอบไปด้วย ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและ ระบบหายใจ (Cardio-respiratory Endurance) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance) และความอ่อนตัว (Flexibility)

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เป็นการประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเตรียมการก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุควรมีการคัดกรองผู้สูงอายุ (Screening of Participants) แม้ว่าการทดสอบจะปลอดภัยสำหรับการทดสอบในผู้สูงอายุ โดยไม่ต้องผ่านการคัดกรองโดยแพทย์ แต่ในบางกรณีก็มีข้อยกเว้น ไม่ควรทดสอบผู้สูงอายุที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. แพทย์เคยแนะนำไม่ให้ออกกำลังกายเนื่องจากมีโรคหรือภาวะสุขภาพ
2. มีภาวะหัวใจล้มเหลว (Congestive Heart Failure)
3. อยู่ในช่วงเวลาที่มีอาการปวดข้อต่อ เจ็บหน้าอก (Chest Pain) มึนงง หรือหน้ามืด (Dizziness) หรือมีการแน่นหน้าอกจากหัวใจขาดเลือด (Angina) ระหว่างการออกกำลังกาย
4. เป็นความดันโลหิตสูง (ไม่ได้รับประทานยา หรือควบคุมไม่ได้ กรณีความดันโลหิตสูงกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท)

การเตรียมผู้สูงอายุก่อนการทดสอบ (Pretest Instructions to participants) ควรทำก่อนวันทดสอบเพื่อความปลอดภัย และผู้สูงอายุสามารถทำการทดสอบอย่างถูกต้อง โดยสิ่งที่คุณสูงอายุต้องเตรียมตัวก่อนทดสอบคือ

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างหนัก 1-2 วันก่อนการทดสอบ
2. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง ก่อนการทดสอบ
3. รับประทานอาหารมื้อเบาๆ (Light Meal) 24 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ
4. สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่ เหมาะสมในการเข้าทดสอบ

อาการที่บ่งถึงการเหนื่อยล้า (Sign of Overexertion) ที่ควรหยุดทดสอบทันทีมีดังต่อไปนี้

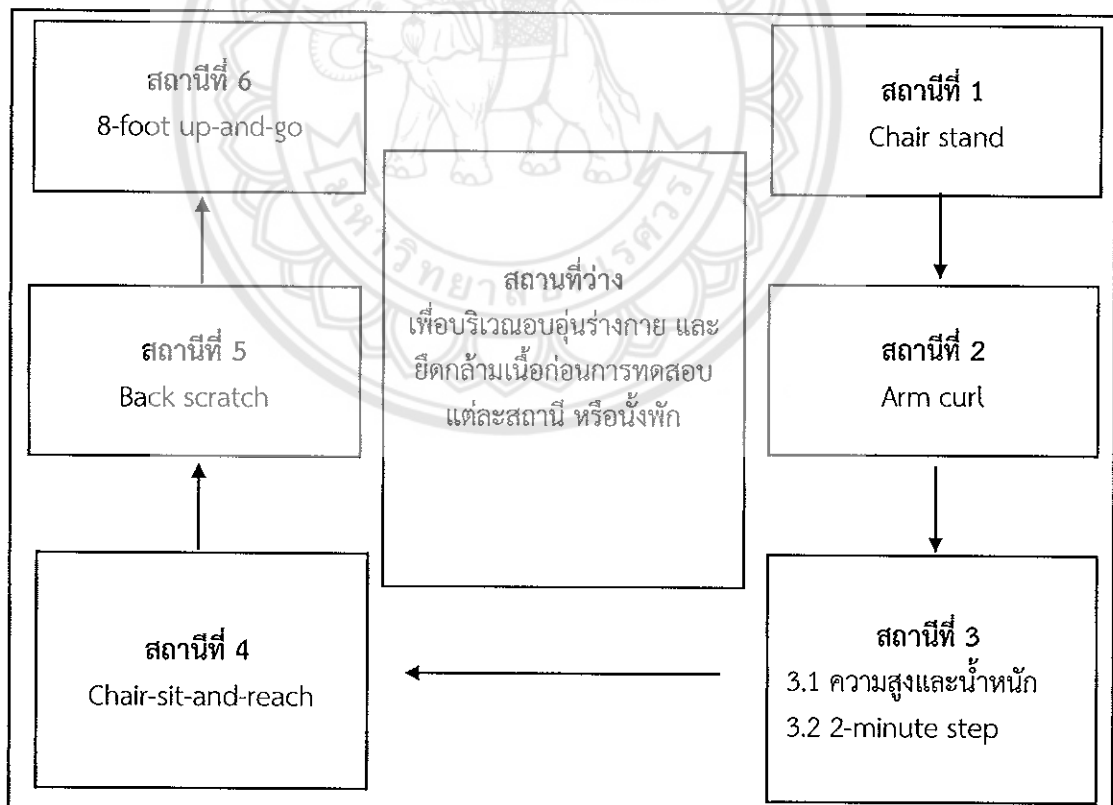
1. อาการอ่อนล้าผิดปกติหรือหายใจสั้นๆ หรือหอบเหนื่อย
2. หน้ามืดหรือปวดศีรษะ
3. เจ็บหน้าอก
4. หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ
5. อาการเจ็บปวดทุกประเภท
6. อาการชา
7. สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อหรือการทรงตัว
8. คลื่นไส้หรืออาเจียน

9. สับสน (Confusion) หรือ ความจำเกี่ยวกับวัน เวลา หรือสถานที่ สับสน

10. เห็นภาพซ้อนหรือมองเห็นไม่ชัด (Blurred Vision)

ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) อย่างน้อย 5-10 นาที เพื่อปรับระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายให้พร้อมก่อน รวมทั้งยังเป็นการช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ และเมื่อทดสอบเสร็จแล้ว ควรคลายอุ่น (Cool Down) อีก 5 นาที เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวสู่สภาวะปกติ ถ้ามีความผิดปกติหลังการทดสอบควรพบแพทย์

กระบวนการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุตามรูปแบบของ Senior Fitness Testing; STF™ (Rikli & Jones, 1999a; Rikli & Jones, 1999b; Rikli & Jones, 2001 อ้างใน ศรีวรรณ ปัญติ (มปป.) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้การตรวจสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ ของ ศรีวรรณ ปัญติ (มปป.) มีหลักในการปฏิบัติ โดยการเรียงลำดับสถานีทดสอบเป็นวงจร (Circuit-style) (ภาพ 3) มีสถานีอยู่โดยรอบ และให้พื้นที่ตรงกลางห้องไว้สำหรับการอบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบ (ถ้าจะเลือกการทดสอบความทนทานของหัวใจและหายใจทั้ง 2 วิธี ให้แยกการทดสอบการเดิน 6 นาที (6-minute walk) ไปอยู่วันถัดไป เพื่อป้องกันการล้าและค่าที่ได้จะไม่แม่นยำหรือไม่ใช่ค่าที่แท้จริง)



ภาพ 3 การจัดสถานีทดสอบสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การอบอุ่นร่างกายก่อนการยืดกล้ามเนื้อโดยเน้นที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่และอย่ายืดรุนแรง เริ่มต้นด้วยการยืดเท้าอยู่กับที่ แกว่งแขน ก้าวขาไปด้านข้าง เพื่ออบอุ่นกล้ามเนื้อ ในระหว่างการอบอุ่นร่างกายสามารถทำร่วมกับการใช้เพลงหรือดนตรีเพื่อความสนุกสนานและตื่นตัว หลังจากนั้นทำการยืดกล้ามเนื้อเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่และเกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน เป็นต้น

แนวทางการยืดกล้ามเนื้อ

1. ให้ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการยืด (เพิ่มการไหลเวียนเลือดและอุณหภูมิร่างกาย)
2. ให้ทำช้าๆ สบายๆ และค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ให้ยืดถึงจุดตึงแต่ไม่เจ็บ ห้ามขย่มหรือออกแรงมากเกินไป
4. ให้ยืดซ้ำอย่างน้อย 2 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Rikli & Jones, 2001)

1. การหันคอและศีรษะ (Head turn) ให้หันศีรษะซ้ายๆ จนสุดช่วงการเคลื่อนไหวและค้างไว้ 5 วินาที และหันกลับไปอีกด้านหนึ่ง
2. หันหน้าก้มมองสะโพกด้านตรงข้ามจนรู้สึกตึง ยืดค้างไว้ 5 วินาที และหันไปมองอีกด้านหนึ่ง
3. ยืดกล้ามเนื้อแขนและไหล่โดยดึงศอกให้ผ่านหน้าอกมาอีกด้าน ค้างไว้ 5 วินาที และทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง
4. ยืดกล้ามเนื้อหน้าอก โดยมีมือประสานกันหันฝ่ามือเข้าในยึดเหยียดแขนไปด้านหลังจนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อหน้าอก ไหล่ และแขน ยืดค้างไว้ 5 วินาที
5. ยืดกล้ามเนื้อน่อง (Calf Muscle) โดยการย่อขาที่ก้าวไปข้างหน้า และเหยียดขาที่อยู่ข้างหลังให้ส้นเท้าติดพื้นตลอด ค้างไว้ 10 วินาที และทำซ้ำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง
6. ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring) โดยการเหยียดขาและเข้าของขาที่อยู่ด้านหน้างอเข้าและสะโพกขาข้างหลังจนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อด้านหลังของขาข้างหน้า ยืดค้างไว้ 10 วินาที ให้หลังตรงเสมอห้ามงอหลัง

สถานีที่ 1 ทดสอบการลุกจากเก้าอี้ในเวลา 30 วินาที (30-second Chair Stand Test)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

ให้ผู้สูงอายุนั่งตรงกลางเก้าอี้หลังตรง เท้า 2 ข้างวางราบบนพื้นห้อง แขนวางไขว่กันที่หน้าอก วางมือที่เนินอก เมื่อให้คำสั่งว่า “เริ่ม” ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืดตรง และกลับมานั่ง เก้าอี้

กระตุ้นและให้กำลังใจให้ทำการยืนและนั่ง จนสมบูรณ์ภายใน 30 วินาที ดังนั้นช่วงการสาธิตก่อนการทดสอบให้ทำช้าๆ เพื่อให้เห็นการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์และทำในจังหวะที่เร็วที่สุด (The best) เท่าที่ทำได้และปลอดภัย ให้ผู้สูงอายุได้ลองซ้อมก่อนการทดสอบจริง 2-3 รอบของการนั่งไปยืนและกลับมานั่ง

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

ถ้าได้น้อยกว่า 8 ครั้ง ถือว่า กล้ามเนื้อขาไม่แข็งแรง พยากรณ์ได้ว่ามีความเสี่ยงในการจำกัดความสามารถในการเดินทางราบ การขึ้น-ลง บันได การลุกจากที่นอน ที่นั่ง ขึ้นรถ ลงรถ และมีความเสี่ยงในการหกล้ม (Rikli & Jones, 1999b)

สถานีที่ 2 ทดสอบการงอข้อศอก (Arm Curl Test)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

ให้ผู้สูงอายุ นั่ง บนเก้าอี้ที่พนักพิงหลังตรงเท้าวางราบกับพื้นห้องและให้แขนข้างที่ถนัด (Dominant Side) อยู่ขอบหรือริมที่นั่ง ให้ถือน้ำหนักปล่อยข้างลำตัวทำการงอศอก (Curled Up) โดยให้ข้อศอกในลักษณะหงายมือขึ้น (Supination) จนสุดช่วงการงอและเหยียดกลับสู่ท่าเริ่มต้น และให้สาธิตให้ผู้สูงอายุได้ฝึกให้ได้ทั้งความถูกต้องและจังหวะโดยซ้อมการงอ-เหยียด 1-2 ครั้ง ก่อนการทดสอบจริง ในช่วงซ้อมไม่ต้องใช้น้ำหนัก โดยให้ผู้หญิงใช้น้ำหนัก 5 ปอนด์ (2.27 กิโลกรัม) และในผู้ชาย ใช้น้ำหนัก 8 ปอนด์ (3.63 กิโลกรัม) เมื่อให้สัญญาณหรือคำสั่งว่า “เริ่ม” ให้ผู้สูงอายุงอศอกที่ถือตุ้มน้ำหนักโดยยกข้อขึ้นจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว (Full Extension to Full Flexion) โดยให้ทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายใน 30 วินาที โดยให้บริเวณแขนส่วนบนอยู่นิ่ง (Still) และให้ศอกชิดกับลำตัวเพื่อช่วยให้แขนส่วนบนอยู่นิ่งได้

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

ถ้าได้น้อยกว่า 11 ครั้ง ถือว่ากล้ามเนื้อแขนไม่แข็งแรง โดยวัตถุประสงค์ของการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนเนื่องจากแขนจำเป็นต้องใช้ในการทำงานบ้าน การยก การหิ้วสิ่งของ เช่น ของใช้ส่วนตัว กระเป๋า รวมถึงการอุ้มหลาน (Rikli & Jones, 1999b)

สถานีที่ 3

3.1 วัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อคำนวณดัชนีมวลกาย

3.2 ทดสอบการยกขาสูง 2 นาที (2-minute Step Test)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความทนทานแบบแอโรบิก (Cardiopulmonary Endurance)

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

เริ่มต้นด้วยการหาความสูงในการยกขาสำหรับผู้สูงอายุแต่ละคนจะอยู่ที่จุดกึ่งกลางระหว่างเข่า (Knee Cap) และขอบบนของกระดูกสะโพก (Iliac Crest) และใช้เทปติดที่ผนังไว้เพื่อเป็นเครื่องหมายไว้

เมื่อให้สัญญาณหรือคำสั่ง “เริ่ม” ให้ผู้สูงอายุเริ่มยกขาสูงอยู่กับที่ (ไม่ไหว้) ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลา 2 นาที ใช้เครื่องมือกดนับเฉพาะครั้งที่ขาข้างขวาสูงถึงเป้าหมาย ถ้าระดับการยกขาไม่ถึงเป้าหมายให้ผู้สูงอายุยกขาข้างล่าง หรือหยุดจนกว่าจะทำได้ให้ถึงเป้าหมาย แต่ต้องทำให้ได้ภายใน 2 นาทีที่ทดสอบ (ไม่ต้องหยุดเวลาไว้)

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

วัดความทนทานของหัวใจและการหายใจโดยการยืนทำอยู่กับที่และยกขาสูง ในเวลา 2 นาที (เป็นทางเลือกในการทดสอบจากเดินไกล ในกรณีที่ไม่มีพื้นที่ในการเดิน หรือผู้สูงอายุอาจหกล้มง่าย) ถ้าได้น้อยกว่า 65 ครั้ง ถือว่ามีความเสี่ยงหรือความทนทานของระบบหัวใจและหายใจต่ำ (Rikli & Jones, 1999b)

สถานีที่ 4 ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา-นั่งเก้าอี้และเอื้อมแตะ (Chair Sit-and-reach Test)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความยืดหยุ่น (Flexibility) ของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อ Hamstring

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

ให้ผู้สูงอายุที่นั่ง ที่ชอบเก้าอี้ ให้ขอบบริเวณขาและก้นอยู่ด้านหน้าของขอบที่นั่ง ให้ขาด้านหนึ่งงอ โดยเท้าวางราบกับพื้นห้อง อีกขาหนึ่งเหยียดไปข้างหน้ามากที่สุดที่จะทำได้ให้สันเท้าวางที่พื้นห้อง ให้ข้อเท้ากระดกขึ้น 90 องศา (Dorsiflexion) ให้เอื้อมมือไปแตะที่ปลายเท้าโดยใช้นิ้วกลาง (Middle Finger) ยื่น ไปแตะหรือเลยปลายเท้าได้ให้เข้าเหยียดตรงไว้ตลอดเวลาและให้ค้างการเอื้อมมือแตะไว้ 2 วินาที ผู้สูงอายุควรฝึกปฏิบัติทั้ง 2 ข้างเพื่อให้เลือกจะใช้ขาข้างไหนตามความพอใจหรือค่าที่ดีที่สุด และใช้ค่าที่ดีที่สุดนำมาเปรียบเทียบกับค่าปกติ (Norms) เมื่อได้ขาข้างที่พอใจแล้วให้ซ้อมอีก 2 ครั้ง เพื่อเป็นการอุ่นร่างกายหรือกล้ามเนื้อ

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

เป็นการทดสอบสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการทรงท่า และการเดินที่ปกติ รวมทั้งการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เช่น การก้าวขึ้นรถ-ลงรถ เป็นต้น และถ้าเพศชายได้น้อยกว่า (-) 4 นิ้ว และเพศหญิง ได้น้อยกว่า (-) 2 นิ้ว ถือว่าความยืดหยุ่นต่ำ (Rikli & Jones, 1999b)

สถานีที่ 5 ทดสอบความยืดหยุ่นของแขนโดยการเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกันทางด้านหลัง (Back Scratch Test)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนบนและแขน (Upper-Body หรือ Shoulder Flexibility)

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

ให้ผู้สูงอายุยืนและวางมือที่ถนัดหรือพอใจอยู่ด้านบน คว่าฝ่ามือลงแตะหลัง นิ้วเหยียด เอื้อมมือทิศทางเข้าสู่กลางหลัง (Middle of The Back) ให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ข้อศอกชี้ขึ้นบน หลังจากนั้นให้วางมืออีกข้างหนึ่งอ้อมมาทางด้านหลังให้หงายฝ่ามือขึ้นเอื้อมมือขึ้นมาที่กลางหลังเพื่อพยายามมาแตะหรือยื่นเลย (Overlap) มืออีกข้างที่รออยู่ด้านบน ให้เหยียดนิ้วกลางของมือทั้ง 2 ข้าง ดังนั้นให้ผู้สูงอายุฝึกและหาข้างที่ถนัดหรือพอใจที่สุด (ได้ค่าที่ดีที่สุด) แล้วให้ซ้อมต่ออีก 2 ครั้ง ก่อนทดสอบจริง ห้ามงอนิ้วมือมาเกี่ยวกันหรือดึงกัน

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

เป็นการประเมินความสามารถในการหยิบจับสิ่งของเหนือศีรษะ การใส่เสื้อ การเอื้อมหยิบหรือคาดเข็มขัดนิรภัยในรถ การแปลผล ถ้าเพศชาย ได้น้อยกว่า (-) 4 นิ้ว และเพศหญิง ได้น้อยกว่า (-) 2 นิ้ว ถือว่าความยืดหยุ่นต่ำ (Rikli & Jones, 1999b)

สถานีที่ 6 ทดสอบการลุกขึ้นจากเก้าอี้ เดินไป 8 ฟุตและเดินกลับมานั่ง (8-foot-up-and-fo-test)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วและการทรงตัวเมื่อเคลื่อนไหว (Agility and Dynamic Balance)

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

วางเก้าอี้พิงผนังห้อง วางกรวยที่ตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ห่างไปประมาณ 8 ฟุตให้ผู้สูงอายุที่นั่งที่กึ่งกลางของเก้าอี้ ให้หลังตรง เท้าวางราบกับพื้นห้อง มีอวางที่ต้นขา ขาอีกข้างหนึ่งวางไปข้างหน้าเพื่อเตรียมพร้อมจะลุกขึ้นและก้าวไป เมื่อได้ยินคำสั่ง "เริ่ม" ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นจากเก้าอี้ เดินด้วยความเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ เพื่อไปเดินอ้อมกรวยกลับมานั่ง เก้าอี้ ให้จับเวลาดังแต่ลุกขึ้นจากเก้าอี้และจนถึงมานั่งเก้าอี้

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

การลุกขึ้นยืนและก้าวเดินไปกลับมานั่ง ในระยะทาง 8 ฟุต จับเวลาที่ใช้เป็นวินาที เป็นการวัดความคล่องแคล่วและการทรงตัวเมื่อเคลื่อนไหว มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวที่ใช้ความเร็ว เช่น การขึ้นลงรถประจำทาง การทำงานในครัว การเข้าห้องน้ำหรือรับโทรศัพท์ ถ้าผู้สูงอายุใช้เวลามากกว่า 9 วินาที ถือว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงว่าความคล่องแคล่ว หรือทรงตัวไม่ดีและเสี่ยงต่อการล้ม (Rikli & Jones, 1999b)

สถานีที่ 7 ทดสอบการเดิน 6 นาที (6-minute Walk Test)

เป็นการทดสอบสถานีสุดท้ายเนื่องจากต้องการผู้ช่วยหลายคนและใช้เวลานาน แต่สามารถทดสอบผู้สูงอายุพร้อมกันได้หลายคน อาจได้ถึง 6-12 คน

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความทนทานของหัวใจและระบบหายใจ (Cardiopulmonary Endurance)

วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ

ระยะทางที่เดินทั้งหมด คือ 50 หลา (45.7 เมตร) ให้ทำเครื่องหมายแบ่งระยะทางเป็น 5 หลา (4.57 เมตร) โดยทำเครื่องหมายโดยกระดาษเทปขาว หรือชอล์กเขียนที่พื้น โดยทำทางเดินเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ภายในบริเวณแต่ละมุมให้วางกรวย รวมทั้งหมด 4 จุด

หมายเหตุ ถ้าเลือกการทดสอบนี้ เพื่อทดสอบความทนทานของหัวใจและการหายใจ ให้ทำการทดสอบนี้หลังการทดสอบสถานีอื่น ๆ

การแปลผลความเสี่ยงในกิจวัตรประจำวัน

ความทนทานของหัวใจและการหายใจในการเดิน 6 นาที เป็นการประเมินระยะทางที่เดินได้หน่วยเป็นหลา หมายถึง การทดสอบการเดินในระยะทางที่ไกลหรือออกนอกบ้าน การจับจ่ายซื้อของ

ในตลาด การไปเที่ยวหรือทัศนจร ดังนั้นถ้าเดินได้ระยะทางน้อยกว่า 320 เมตร (350 หลา) ถือว่า หัวใจและการหายใจมีความทนทานน้อยหรือต่ำ (Rikli & Jones, 1999b)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บัญชา ชมกลิ่น (2547) ได้ศึกษาคุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมนันทนาการตามความคาดหวังของผู้ประกอบธุรกิจนันทนาการในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการวิจัยสรุปได้ว่าผู้นำกิจกรรมนันทนาการควรมีคุณลักษณะ ดังนี้ 1. คุณลักษณะส่วนตัว 1.1 ด้านบุคลิกภาพ ควรมีระเบียบวินัยในการทำงาน และมีปฏิภาณไหวพริบในการปฏิบัติงานมากที่สุด 1.2 ด้านมนุษยสัมพันธ์ ควรมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี และติดต่อประสานงานกับผู้อื่นได้ดีมากที่สุด 1.3 ด้านเจตคติ ควรมีพึงพอใจในงานที่ทำมากที่สุด 2. คุณลักษณะทางวิชาชีพ ควรมีความรู้พื้นฐานด้านวิชาการ และด้านทักษะปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

วิชญา ผิวคำ (2553) ได้ศึกษากรณีศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษา และศึกษาผลการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการจัดการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในรูปแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case study) ของสถาบันอุดมศึกษาได้แก่หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษาริบททั่วไปและหลักสูตรของกรณีศึกษา การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การวิเคราะห์เอกสาร ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษาตั้งอยู่บนปรัชญาพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาคือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และทัศนแบบองค์รวม โดยมีจุดมุ่งหมายของกระบวนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยจุดมุ่งหมายหลักสำคัญ 2 ประการคือ ต้องการให้ผู้เรียนรู้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองและเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม การจัดการกระบวนการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอาจถือได้ว่าไม่มีรูปแบบตายตัว สามารถปรับเปลี่ยนไปตามเนื้อหาและกระบวนการที่หลากหลาย เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นได้ เป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างเงื่อนไขให้เกิดการเติบโตขึ้นจากภายใน และเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในลักษณะกระบวนการของการสืบค้นร่วม เป็นไปตามหลักการพื้นฐาน 7 ประการหรือหลักจิตตปัญญา 7 (7C's) อันประกอบด้วยการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หลักความรักความเมตตา (Compassion) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) การเข้าเผชิญ (Confrontation) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) บทบาทของผู้จัดการเรียนรู้และผู้เรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาถือเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ซึ่งกันและกันเป็นอย่างมาก ทั้งสองฝ่ายต่างต้องทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร แบ่งปันความรู้และเรียนรู้ร่วมกัน ครูผู้จัดการเรียนรู้เป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนตนเอง สามารถเกิดความรู้เห็นส่วนผู้เรียนแสดงบทบาทเป็นทั้งผู้ฟังที่ดีและผู้พูดที่ดี โดยมีการรับฟังอย่างลึกซึ้งและพูดในสิ่งที่ใคร่ครวญมาก่อน การวัดและประเมินผลโดยการใช้กระบวนการหรือใช้กระบวนการร่วมกันประกอบด้วยการประเมินตนเอง การประเมินโดยมีส่วนร่วม

ร่วมของเพื่อนร่วมชั้นเรียน และโดยผู้เชี่ยวชาญหรืออาจารย์ จะอาศัยเครื่องมือในการวัดคือการมีส่วนร่วม การเขียนบันทึกการเดินทาง การทำโครงการย่อย และการทำโครงการ

ศิริประภา พุทธิพิฏล (2554, หน้า 72-84) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย และเพื่อศึกษาผลการเรียนรู้ 2 ด้าน ได้แก่ ผลการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เข้าร่วมการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ได้แก่ 1) การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ 2) การนำกระบวนการจัดการเรียนรู้ฯ ไปใช้จริง และ 3) การนำเสนอผลการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1. กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษามีโครงสร้างปรัชญาพื้นฐาน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และกระบวนการที่ศรัทธา รวม หลักการพื้นฐาน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การบูรณาการเชื่อมโยงการเรียนรู้ การส่งเสริมบรรยากาศแห่งกัลยาณมิตร และความมีอิสระผ่อนคลาย การสร้างความหมายของการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานด้วยตนเอง และการส่งเสริมแบบแผนกิจกรรมที่มีจังหวะสม่ำเสมอ ลักษณะของกิจกรรมประกอบด้วย การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ การปฏิบัติแบบนักกิจกรรม การปฏิบัติผ่านพิธีกรรมตามประเพณี และการปฏิบัติผ่านความสัมพันธ์ 2. ผลการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานมี 2 ประการ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง พบว่า นิสิตได้เรียนรู้การมีสติกับปัจจุบันขณะ มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ ได้เรียนรู้วิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาตนเอง มีปัญหาในการโน้มสู่ใจอย่างใคร่ครวญ และพัฒนาการรับรู้รับฟังอย่างลึกซึ้ง 2) การเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานต่อจิตสำนึกส่วนรวม พบว่า นิสิตเกิดการพัฒนาด้านความเข้าใจ ความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีการเปลี่ยนวิถีคิดมุมมองและสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นในทางที่สร้างสรรค์ การมีชุมชนกัลยาณมิตรที่ช่วยทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้บนพื้นฐานของขอบข่ายรายวิชา

ละมิต เลิศล้ำ และชนิตา ธนสารสุธี (2556, หน้า 1-14) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative study) โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 101 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมตลอดกระบวนการ การถอดบทเรียน (Focus group) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การบูรณาการกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสู่รายวิชา ผ่านการโครงการมิตรภาพบำบัด การดูแลเอื้ออาทรแบบประคับประคองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยมีกิจกรรม ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ดังนี้ 1) Check In สมาชิกในกลุ่มแนะนำตัว ผ่อนคลายกาย ผ่อนคลายใจรับรู้สติและทบทวนตนเองด้วยการทำสมาธิ 2) Sharing and Opening การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ สังคมจิตวิญญาณ รวมทั้งวิธีแก้ไขปัญหา โดยยึดหลักสุนทรียสนทนา อาศัยความเป็นกัลยาณมิตร และพื้นที่ปลอดภัยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 3) Reflection and Conclusion ผู้นำกลุ่มสรุปและชี้ประเด็นให้เห็นตัวตน เกิดความคิดเชิงบวก 4) Check out สมาชิกกลุ่ม ร่วมผ่อนคลายใจด้วยการรับรู้สติ นั่ง

สมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตา ให้ทั้งตนเองและผู้อื่น 5) Focus group โดยทำทันทีภายหลังจบกิจกรรม มิตรภาพบำบัดแต่ละครั้ง เพื่อถอดบทเรียนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมมิตรภาพบำบัด และ 6) Follow up ด้วยการเสวนากลุ่มเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริการของนักศึกษาในการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ ในการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ดังนี้ 1) รู้สึกผ่อนคลาย สงบ 2) เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจ ยอมรับความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างกัน 3) เกิดความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน 4) เกิดการตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญญาเกิดความรักความเมตตา 5) เกิดการถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามและความปรารถนาดีให้แก่กัน 6) รู้จักปล่อยวาง เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหา 7) เกิดความยินดี ความปลื้มปิติ ความอึดเอิบใจ เมื่อได้ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจ 8) รู้สึกรักและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล 9) เกิดแนวคิดในการดูแลผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต สรุปการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญหาศึกษา ผ่านกิจกรรมมิตรภาพบำบัด การดูแลเอื้ออาทรแบบประคับประคองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายมีประโยชน์ และช่วยให้นักศึกษาพยาบาลพัฒนาการบริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

เอกศักดิ์ เสงสุโข (2557) ศึกษาศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรวมแล้วมีศักยภาพในระดับสูง โดยศักยภาพของชุมชนรายด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนมีศักยภาพระดับปานกลาง ในส่วนด้านภาวะผู้นำชุมชน และด้านความยืดหยุ่นผูกพันในชุมชน มีศักยภาพสูง สาเหตุของการมีส่วนร่วมของชุมชนในระดับปานกลาง พบปรากฏการณ์ที่นำสนใจว่างประมาณในการสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ จนบางครั้งในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเกิดความไม่ต่อเนื่อง และส่งผลเสียต่อการมีส่วนร่วมของชุมชน

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จำนวน 30 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C's)
2. สมุดบันทึกการเรียนรู้
3. คู่มือ ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ
4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
5. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3. การดำเนินการวิจัย

- 3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกาย
- 3.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
- 3.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 3.4 ดำเนินการจัดทำแผนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 3.5 ดำเนินการตามแผนกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C's)

ประกอบด้วย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หลักความรักความเมตตา (Compassion) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) หลักการเผชิญ (Confronting) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) โดยมีกิจกรรม ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ดังนี้

1) Check In

ใช้หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เพื่อให้มนิสิต เข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งในด้านพุทธรปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) โดยให้มนิสิตผ่อนคลายกายใจ รับรู้สติและทบทวนตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง

2) Sharing and Opening

ใช้หลักความรักความเมตตา (Compassion) ความเป็นกัลยาณมิตร กิจกรรมสุนทรียสนทนา(Dialogue) ด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เอื้อต่อการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

3) Reflection and Conclusion

ใช้หลักหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์(Connection) ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง นำไปสู่การทำให้กระบวนการเรียนรู้เข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกัน กับชุมชนเป้าหมาย ผ่านการสะท้อนความคิดโดยให้แต่ละคนสรุปและสะท้อนประเด็นให้เห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยผ่านการคิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง เกิดความคิดในเชิงบวก มองในมุมกว้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างกัน ไม่ตัดสินความคิดเห็นของผู้อื่น มองข้ามและปล่อยวางความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเราหรือไม่เป็นไปตามที่เราคิด เรียนรู้การปรับวิถีคิดเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

4) Service Learning

ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเอง ต่อการเรียนรู้และพัฒนา โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

5) AAR (after action review)

ใช้หลักความต่อเนื่อง (Continuity) สร้างความไหลลื่นของกระบวนการเรียนรู้ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตของการเรียนรู้ ช่วยให้ศักยภาพของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อยและสามารถลงพื้นที่ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง โดยมีการสนทนากลุ่มเพื่อถอดบทเรียนสิ่งที่มนิสิตได้เรียนรู้จากการลงพื้นที่ในแต่ละครั้งทันทีภายหลังเสร็จสิ้นการนำกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้มนิสิตได้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงานในแต่ละครั้ง ความเหมาะสมของกิจกรรมในแต่ละครั้ง ได้เรียนรู้อะไรบ้าง

6) Follow up

ใช้หลักความมุ่งมั่น (Commitment) เอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องในภายหลัง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน โดยให้มนิสิตสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปใช้ภายหลังการเรียนการสอนในชั้นเรียน

กิจกรรมทั้งหมดนี้ใช้หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกร่วมกันของผู้เรียน รวมทั้งกระบวนการที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและยั่งยืนในการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติกิจกรรมนอกระบบชั้นเรียนในกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การถอดบทเรียน (Focus group discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สำหรับการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

กระบวนการจัดการเรียนรู้เกิดการบูรณาการอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา อย่างสมดุล สะท้อนได้จากกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมสนทนา (Dialogue) การเล่าเรื่อง การอ่าน การพูดคุยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ การวิเคราะห์และถ่ายทอดภาพผู้สูงอายุ การสะท้อนคิด (Reflective thinking) การฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ การจัดการเรียนรู้แบบบริการสังคม (service learning) ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติทำกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย กระบวนการ AAR หลังทำกิจกรรมเป็นระยะๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างรู้รอบและรู้จริง และ Follow up ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์ เชื่อมโยง และต่อเนื่องกัน ทำให้ความรู้ซึ่งอยู่ภายนอกตัวผู้เรียน มาสู่ประสบการณ์ที่ผู้เรียนสามารถสัมผัสได้โดยตรง และน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อการลงมือทำภายในตนได้ นิสิตเกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ โดยมีผลการเรียนรู้ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย

1) ด้านความรู้ พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญหา เข้าใจความแตกต่างทางกายภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ ดังที่นิสิตได้สะท้อนความรู้สึกผ่านกิจกรรมที่ได้สัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุในครอบครัว โดยกล่าวว่า

“การได้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้นทำให้ผมสามารถนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุคนอื่นได้”

“ทำให้เราเข้าใจถึงสภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ท่านต้องการการเอาใจใส่จากครอบครัวมากที่สุด”

“การสนทนาครั้งนี้ทำให้ผมได้รู้อะไรขึ้นมากพอสมควรเลย ผมขอกราบขอบพระคุณยาที่ได้ให้ความรู้กับผมในการสนทนาครั้งนี้ กิจกรรมนี้ทำให้ผมได้รู้ว่ายาใช้ชีวิตและลำบากมาก่อน”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของผู้เรียนจากกิจกรรมการอ่านบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า

“ถ้าใช้เวลาไปแต่ละวันให้หมดไปเรื่อยๆ ก็จะไม่ได้อะไรจากชีวิต แต่ถ้าเราสร้างทุกวันให้มีความหมายชีวิตก็จะเป็นขึ้นเป็นอันได้มากขึ้น”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของผู้เรียนจากกิจกรรมการวาดภาพผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า

“ได้นึกถึงผู้สูงอายุในแนวของเราที่ไม่เหมือนใคร รู้ถึงความแตกต่างทางกายภาพและจิตใจ ระหว่างผู้สูงอายุกับคนในวัยปกติ การทำกิจกรรมนี้ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการวาดภาพ รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจ”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของผู้เรียนจากกิจกรรมการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายให้ผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า

“ได้เข้าใจว่าร่างกายของผู้สูงอายุควรได้รับการออกกำลังกายได้ประมาณเท่าไร ประมาณเวลา ความเร็วประมาณเท่าไร ได้รู้ถึงโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลต่อร่างกายผู้สูงอายุและปลอดภัย”

การสะท้อนของผู้เรียนจากการจัดการเรียนรู้แบบ service learning ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติทำกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย โดยกล่าวว่า

“ได้เรียนรู้การทำรายงานและการจัดกิจกรรมให้กับบุคคลในช่วงวัยต่างๆอย่างเหมาะสม”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปใช้ภายหลังการเรียนการสอนในชั้นเรียน (Follow up) โดยกล่าวว่า

“การทำกิจกรรมต่างๆ ในวันนี้ทำให้ข้าพเจ้าสนุก ได้เล่นกับเพื่อนๆ ได้แชร์ความรู้ความคิดเห็นต่างๆ ในสิ่งที่เราอ่าน เราทำกันมา และได้รับความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยเราสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เราได้ในวันนี้ไปใช้กับคนที่บ้าน ไปบอก ไปสอนเขาได้อย่างมั่นใจ เพื่อความสุขและสุขภาพที่แข็งแรงของครอบครัวเราได้”

2) ด้านทักษะ พบว่า นิสิตพัฒนาการมีสติ เรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เห็นความสำคัญของการพูดและการฟัง สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้ เป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์ ค้นพบศักยภาพสูงสุดของตนเอง ดังที่นิสิตได้สะท้อนผ่านกิจกรรมกิจกรรมการอ่านบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า

“การทำดีก็จะทำให้เราได้รับผลดีตามมาและการมีน้ำใจต่อผู้อื่นก็จะทำให้ผู้อื่นมีน้ำใจและเป็นมิตรที่ดีกับเรา ไม่เลือกปฏิบัติ”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของผู้เรียนจากกิจกรรมการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายให้ผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า

“การดูแลผู้สูงอายุต้องมีใจรัก อารมณ์ดี เป็นมิตร สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากยิ่งขึ้น”

“ได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่มในการนำกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุว่าการจะนำกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุต้องศึกษามาให้ดีเสียก่อนแล้วเราจะได้ไปสอนในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละกิจกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และได้รู้ถึงการปรับตัวเข้าหาผู้สูงอายุได้อย่างถูกวิธีเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและตัวเราเองในอนาคตตอนเราแก่ตัวขึ้น”

“ได้รู้วิธีการฝึกสอนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและได้รู้วิธีการฝึกสมาธิด้วย”

การสะท้อนของผู้เรียนจากการจัดการเรียนรู้แบบ service learning ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติทำกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย โดยกล่าวว่า

“ประสบการณ์ลงพื้นที่จริงทั้งการได้รับรู้ปัญหา การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การกล้าแสดงออก การได้ทำงานกับคนที่มีความหลากหลาย เป็นการทำงานพร้อมใจกันในการเตรียมความพร้อมในอนาคตกับการทำงาน”

“ได้ประสบการณ์จากการลงพื้นที่จริงมากพอสมควร มีความเป็นผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความคิด”

“อารมณ์ใจเย็นขึ้นและรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำให้เรารู้นิสัยของคนที่เราไปร่วมทำกิจกรรมว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร ทำให้มาปรับตัวเข้าหากัน”

“รู้สึกมีความกล้าแสดงออกมากขึ้นจากการนำกิจกรรม มั่นใจในตัวเอง และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า”

“การคิดที่จะเป็นผู้นำ การพูดมากขึ้น กล้าอยู่ต่อหน้าผู้คนมากขึ้น มีการวางแผนก่อนทำงานดีขึ้น และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า”

3) ด้านเจตคติ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน มีความสุข เกิดความรักความเมตตา อยากรู้อยากเห็นผู้สูงอายุ ดังที่นิสิตได้สะท้อนความรู้สึกผ่านกิจกรรมที่ได้สัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุในครอบครัว โดยกล่าวว่า

“ประทับใจ มีความสุขที่เห็นคนสูงอายุยิ้ม มีความสุขที่ได้รับพรจากผู้สูงอายุ”

“มีความสุขและเป็นห่วงท่านมากขึ้น เห็นท่านมีความสุขเมื่อได้พูดคุย ท่านมีความสุขเมื่อมีลูกหลานไปหา ผมก็มีความสุขไปด้วย”

“รู้สึกเขินอายนิดๆ เพราะว่ามันไม่ค่อยได้ไปเยี่ยมตากกับยายสักเท่าไร แต่ก็มีความสุขเพราะตาเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน”

“มีความสุขที่ได้ไปกราบไหว้ท่านในวันสงกรานต์ และได้เจอท่านหลังจากที่ไม่ได้เจอมานาน และมีความสุขที่ได้อยู่กับท่าน”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของผู้เรียนจากกิจกรรมการอ่านบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า

“การได้รู้จักการถนอมน้ำใจของคนรอบข้าง คนในครอบครัว การใส่ใจคนที่เรารักและรักเรา เห็นความสำคัญของทุกคน ไม่ว่าจะสถานะเขาจะเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะเขาจะจน รวย พิกัด หรือชรา ให้ความสำคัญกับทุกโอกาส”

การสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปใช้ภายหลังการเรียนการสอนในชั้นเรียน (Follow up) โดยกล่าวว่า

“เปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้เข้าใจในการออกกำลังกายและอยากช่วยเหลือให้ผู้คนแต่ละบุคคลรักการออกกำลังกาย นำมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้”

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 30 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แผนกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C's) ประกอบด้วย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หลักความรักความเมตตา (Compassion) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) หลักการเผชิญ (Confronting) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) โดยมีกิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ดังนี้ 1) Check In 2) Sharing and Opening 3) Reflection and Conclusion 4) Service Learning 5) AAR และ 6) Follow Up เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การถอดบทเรียน (Focus Group Discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้เกิดการบูรณาการอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา นิสิตเกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ โดยมีผลการเรียนรู้ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย

- 1) ด้านความรู้ พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญญา เข้าใจความแตกต่างทางกายภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ
- 2) ด้านทักษะ พบว่า นิสิตพัฒนาการมีสติ เรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เห็นความสำคัญของการพูดและการฟัง สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้
- 3) ด้านเจตคติ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน เกิดความรักความเมตตาอยากดูแลผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษารูปแบบหนึ่งที่สอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาระดับสากลและระดับชาติที่เน้นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม สามารถสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายอย่างมีสติรู้ตัว ผ่านการทำกิจกรรมสนทรียสนทนา (Dialogue) เรียนโดยบริการสังคม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเป็นผู้สรุปเชื่อมโยงการเรียนรู้ผ่านการใคร่ครวญของตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยความสุข เห็นคุณค่าของเนื้อหาที่จะนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับสังคม เชื่อมโยงเนื้อหาเข้ากับชีวิตจริงได้ นิสิตเกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ โดยมีผลการเรียนรู้ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย

1) ด้านความรู้ พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญหา เข้าใจความแตกต่างทางกายภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ อาจเนื่องมาจากกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C's) ประกอบด้วย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หลักความรักความเมตตา หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ หลักการเผชิญ หลักความต่อเนื่อง หลักความมุ่งมั่น และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ จึงทำให้นิสิตเรียนรู้ เข้าใจเนื้อหา และเข้าใจความแตกต่างของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2549) ที่กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาว่า เป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Transformative Learning) เป็นวิถีของการได้มาซึ่งความรู้ที่นอกเหนือจากการสอน ความรู้เชิงเหตุผลและทางประสาทสัมผัส จิตตปัญญาศึกษา ทำให้บุคคลเข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ให้ตระหนักถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดที่แตกต่างนำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณลักษณะภายในที่ถาวรของผู้เรียน จิตตปัญญาศึกษา มีกระบวนการได้มาซึ่งความรู้ 3 ลักษณะ คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) และการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation)

2) ด้านทักษะ พบว่า นิสิตพัฒนาการมีสติ เรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เห็นความสำคัญของการพูดและการฟัง สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้ อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ได้ฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องสัมพันธ์กับช่วงวัยของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมแก่ผู้เรียนก่อนลงพื้นที่ปฏิบัติกิจกรรมในสถานที่จริง จึงทำให้ผู้เรียนสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายได้ สอดคล้องกับ บัญชา ชมกลิ่น (2547) ที่ได้ศึกษาคุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมนันทนาการตามความคาดหวังของผู้ประกอบธุรกิจนันทนาการในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการวิจัยสรุปได้ว่าผู้นำกิจกรรมนันทนาการควรมีคุณลักษณะ ด้านบุคลิกภาพ ควรมีระเบียบวินัยในการทำงาน และมีปฏิภาณไหวพริบในการปฏิบัติงานมากที่สุด ด้านมนุษยสัมพันธ์ ควรมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี และติดต่อประสานงานกับผู้อื่นได้ดีมากที่สุด ด้านเจตคติ ควรพึงพอใจในงานที่ทำมากที่สุด คุณลักษณะทางวิชาชีพ ควรมีความรู้พื้นฐานด้านวิชาการ และด้านทักษะปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

3) ด้านเจตคติ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน เกิดความรักความเมตตาอยากดูแลผู้สูงอายุ อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้พูดคุยกับผู้สูงอายุในครอบครัว ผู้เรียนจึงเกิดการเปลี่ยนในตนเอง เกิดความรักความเมตตาต่อผู้อื่น สอดคล้องกับ ละมัด เลิศล้ำ และชนิดา ธนสารสุธี (2555) ได้ศึกษาเรื่อง การ

จัดการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ ในการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ รู้สึกผ่อนคลาย สงบ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจ ยอมรับความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างกัน เกิดความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เกิดการตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญหาเกิดความรักความเมตตา เกิดการถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามและความปรารถนาดีให้แก่กัน รู้จักปล่อยวาง เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหา เกิดความยินดี ความปลื้มปิติ ความอึดเอิบใจ เมื่อได้ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจ รู้สึกรักและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล เกิดแนวคิดในการดูแลผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต

บทสรุป

กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษารูปแบบหนึ่งที่สอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาระดับสากลและระดับชาติที่เน้นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม สามารถสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายอย่างมีสติรู้ตัว ผ่านการทำกิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) เรียนโดยบริการสังคม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเป็นผู้สรุปเชื่อมโยงการเรียนรู้ผ่านการใคร่ครวญของตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียน เรียนรู้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของเนื้อหาที่จะนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับสังคม เชื่อมโยงเนื้อหาเข้ากับชีวิตจริงได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามและพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่องเพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรม
2. ควรศึกษาการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาตามลักษณะของผู้เรียนเพื่อการนำไปใช้

อย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

- คงพัฒน์ แจ่มสุวรรณ. (2553). *ปัจจัยภาวะผู้นำของผู้บริหารระดับสูงที่มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานของพนักงานสัญชาติไทยของบริษัท พูแรค (ประเทศไทย) จำกัด*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยโชทัยธรรมาธิราช.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564)*. สำนักนายกรัฐมนตรี. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์. (2551). *หนังสือแนะนำจิตตปัญญาศึกษา Intro to Contemplative Education*. โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- จันทนา รัตนอิทธิชัย. (2530). การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ. *นิตยสารหมอชาวบ้าน*. เล่มที่ 101. เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2558, จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/4930>
- จารุพรรณ กุลดิลก. (2549). *จิตตปัญญาศึกษา*. เข้าถึงเมื่อ 23 กันยายน 2557, จาก <http://jitwivat.blogspot.com/2006/03/contemplative-education.html>
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา รุ่งอรุณแห่งจิตสำนึกใหม่ทางการศึกษา*. *จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์*. รวมบทความการประชุมวิชาการ ประจำปี 2551. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. 354-380.
- ชาย โพธิ์ลีตา และคณะ. (2540). *รายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง จิตสำนึกต่อสาธารณะสมบัติ: ศึกษากรณีกรุงเทพมหานคร*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร, อีระพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิ์ศักดิ์, สรยุทธ รัตนพจนารถ และเพ็ญีย์ สุทธิรัตน์. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปัญญา ชมกลิ่น. (2547). *คุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมนันทนาการตามความคาดหวังของผู้ประกอบธุรกิจนันทนาการในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550ก). การออกกำลังกายที่ถูกต้อง. *คอลัมน์: ผู้สูงอายุ...สู่ชีวิตที่มีคุณภาพ*. *นิตยสารหมอชาวบ้าน* เล่มที่: 343. พฤศจิกายน 2550. เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2558, จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1112>
- _____. (2550ข). *ผู้สูงอายุออกกำลังกายอะไรบ้าง*. *คอลัมน์: ผู้สูงอายุ...สู่ชีวิตที่มีคุณภาพ*. *นิตยสารหมอชาวบ้าน* เล่มที่: 344. ธันวาคม 2550. เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2558, จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1128>
- ประเวศ วะสี. (2547). *การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน*. *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสำนักรักบ้านเกิด.
- _____. (2549). *จิตตปัญญาศึกษา*. มหาวิทยาลัยมหิดล. ฉบับศึกษาปริทรรศน์.
- _____. (2550). *การเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤติแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพฯ: ร่วมด้วยช่วยกัน.

- _____. (2555). *สุขภาวะทางปัญญา*. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2558, จาก www.budnet.org/file/goodness/doc/7.doc
- ปราโมศ อิศโร. (2554). *ภาวะผู้นำที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ผ่านการประเมินและรับรองคุณภาพจากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ในรอบที่สองที่มีผลการประเมินในระดับดีและดีมาก*. วิทยานิพนธ์ การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- พัชรีวรรณ สมเชื้อ. (2549). *การวิเคราะห์กระบวนการประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์: การวิจัยพหุกรณีศึกษาของครูต้นแบบและการวิจัยเชิงปริมาณ*. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ. (2549). *การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย*. *สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย*. เข้าถึงเมื่อ 6 มิถุนายน 2555, จาก <http://www.hiso.or.th>
- ละมัต เลิศล้ำ และชนิดา ธารสารสุธี. (2556). *การจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์.
- วาสนี อุดุลยานันท์. (2553). *กฎบัตรโทรอนโต้เพื่อกิจกรรมทางกาย*. ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดกิจการปฏิบัติ. เข้าถึงเมื่อ 16 มิถุนายน 2555, จาก <http://globolpa.org.uk>
- วิจักขณ์ พาณิช. (2550). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาร่วมกับสวนเงินมีนา.
- วิชาญ ผิวคำ. (2553). *กรณีศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริประภา พุทธิกุล. (2554). *การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา*. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 22(2), 72-84.
- ศรียวรรณ ปัญธิ. (มปป.). *คู่มือปฏิบัติการ การตรวจสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ*. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์ (บก.). (2552). *จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร*. โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ลำดับที่ 2. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมหมาย แดงสกุล และคณะ. (2556). *สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ม.4-6*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- สมหมาย อ่าดอนกลอย. (2556). *บทบาทผู้บริหารสถานศึกษาในศตวรรษที่ 21*. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 7(1), 1-7.
- สลักจิต ตรีธเนโอภาส. (2553). *การศึกษามูลค่าพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษารายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู นักศึกษา โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

- สายสมร เดชคง. (2552). ผู้สูงอายุยึดกล้ามเนื้อ. คอลัมน์: ถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ. *หมอชาวบ้าน*. 1 เมษายน 2552. เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2558, จาก <https://www.doctor.or.th/ask/detail/6421>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2554). *แผนหลักสุขภาพ สสส 2554-2556*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สำนักงานกฤษฎีกา. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรีนติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- อรศรี งามวิทยาพงศ์. (2549). *ปฏิรูปการศึกษา: มุมมองทางกระบวนการทัศน์และบริษัทสังคมไทย*. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2558, จาก <http://v1.midnightuniv.org/midculture44/newpage4.html>
- เอกศักดิ์ เสงสุโข. (2557). คักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*, 3(10), 129-142.
- Beach, D.S. (1985). *The management of people at work*. 5th ed. NY: Macmillan.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Goldman, H.H. (1988). *Review of general psychiatry*. 2nd ed. Connecticut: Lange.
- Gravett, S. (2004). Action Learning and Transformative Learning in Teaching Development. *Education Action Research*, 12, 259-271.
- Kennedy, C.E. (1978). *Human development: the adult years and aging*. NY: Macmillan.
- Kwak, L., Kremers, S.P.J., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., & Sjostrom, M. (2009). *Associations between physical activity, fitness, and academic achievement*. Retrieved July 14, 2014, from [http://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(09\)00573-3/fulltext](http://www.jpeds.com/article/S0022-3476(09)00573-3/fulltext)
- Roediger, H.L. III, Rushton, J.P., Capaldi, E.D., Paris, S.G. (1984). *Psychology*. Boston: Little, Brown.
- Rowntree, D. (1987). *Assessing Students: How Shall We Know Them?*. Kogan Page.
- Rikli, R. & Jones, J. (1999a). Development and validation of functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 129-161.
- _____. (1999b). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 162-181.
- _____. (2001). *Senior fitness test manual*. Champaign: Human Kinetics.



ภาคผนวก ก แผนการจัดกิจกรรมการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C's)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1
เรื่อง “การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : Contemplation”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความคุ้นเคยกับผู้วิจัย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดเจตคติที่ดีต่อการดำเนินกิจกรรมในโครงการผู้นำกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าใจแนวคิดวิธีดำเนินการ และรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการผู้นำกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) โดยใช้วิธีสุนทรียสนทนา ใช้กิจกรรมจิตตปัญญาสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เพื่อเกิดการผ่อนคลาย เห็นประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมในโครงการ และประโยชน์ของการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ อธิบายแนวคิดวิธีดำเนินการ และรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ ยกตัวอย่างกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมโครงการต้องร่วมทำกิจกรรม โดยมีกิจกรรม ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ได้แก่ Check In และ Sharing and Opening ใช้หลักความรักความเมตตา (Compassion) ความเป็นกัลยาณมิตร กิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) ด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และอธิบายลักษณะของงานวิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ อธิบายคุณค่าและเงื่อนไขในการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ให้แก่บัณฑิตทุกคนที่เข้าร่วมโครงการทราบ การมีสมาธิกับกิจกรรมในโครงการ การมีสติอยู่กับตนเอง ปล่อยวางสิ่งอื่นๆ เช่น การปิดโทรศัพท์มือถือขณะร่วมกิจกรรมในโครงการ กระทำตนดังเช่นแก้วน้ำที่พร้อมรับน้ำเพื่อเติมเต็มความรู้อยู่เสมอ ผู้วิจัยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำและได้ใช้กระบวนการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้กระทำลงไป (Active Learning) (30 นาที)

2. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกการเรียนรู้ประจำตัวให้ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน อธิบายรายละเอียดวิธีใช้ และให้ทุกคนเขียนชื่อ นามสกุล และข้อมูลเกี่ยวกับตนเองตามรายละเอียดที่ระบุในสมุดบันทึก (10 นาที)
3. กิจกรรม Check In ให้นิสิตผ่อนคลายกายใจ รับรู้สติและทบทวนตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง โดยผู้เข้าร่วมโครงการนั่งจับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยกำหนดให้นิสิตหนึ่งคนเป็นผู้เริ่มต้นแนะนำตัวในรอบแรก ระบุกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ชอบ พร้อมบอกชื่อเล่นของตนเอง วนจนครบทุกคน ในรอบที่สองให้บอกความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นๆ (20 นาที)
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักสุนทรียสนทนาและการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เป็นการฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี (10 นาที)
5. กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง หัวข้อ “ปู่ ย่า ตา ยาย ในครอบครัวเรา” ให้ผู้เข้าร่วมโครงการจับคู่เป็นการรับฟัง การเล่าเรื่องราวตั้งแต่ในวัยเด็กจนกระทั่งปัจจุบัน โดยแต่ละคู่ให้แต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์การสัมผัสกับผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเอง กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่ตนเองได้มีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุในครอบครัวหรือที่ผู้สูงอายุในครอบครัวชอบทำ (20 นาที)
6. ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (20 นาที)
7. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโครงการกลับไปสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุในครอบครัวในประเด็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สุขภาพ และความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุหรือประเด็นอื่นๆที่ผู้เข้าร่วมโครงการสนใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. ปากกา
4. ประเด็นการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุในครอบครัว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เรื่อง “การเรียนรู้จากการบริการ : Service Learning”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ Service Learning
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถวางแผนการการจัดกิจกรรมโครงการบริการวิชาการแก่ชุมชนผู้สูงอายุได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีเจตคติที่ดีต่อการให้บริการผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับ Service Learning การจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม เป็นการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติทำกิจกรรมกับกลุ่มชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย โดยให้ผู้เรียน เรียนรู้ตั้งแต่การค้นหาปัญหา คิดหาแนวทางปฏิบัติ/แนวทางการแก้ไขปัญหา และดำเนินการภาคปฏิบัตินำกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยมีขั้นตอนการทำ Service Learning ดังนี้

1. การเลือก Project ที่จะทำ Service Learning

ขั้นตอนนี้เป็นการเลือกหาชุมชนที่เราสนใจจะทำ Service Learning ซึ่งอาจได้ข้อมูลจากหลายแหล่งเช่น Service Learning Center เพื่อน อาจารย์ หัวหน้าชมรม หรือจากทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ

2. ประเมินความเสี่ยง

เนื่องจากการทำ Service Learning นั้นมีการสัมผัสพื้นที่กับชุมชนภายนอก และอาจจะต้องใช้เวลาในสถานที่ดังกล่าวระยะหนึ่งดังนั้น นิสิตที่เลือกทำ Service Learning นั้นต้องทำการประเมินความเสี่ยงในด้านต่างๆ เช่นสภาพแวดล้อม ลักษณะชุมชน ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน เพื่อนร่วมงาน เพื่อที่จะลดความผิดพลาดหรืออันตรายที่เกิดจากการทำงาน

3. ปรึกษากับผู้สอนเพื่อขอ Pre-approved site

เมื่อนิสิตได้ Site งานที่ตกลงจะทำ Project แล้วนิสิตก็ควรจะต้องเข้าไปปรึกษากับอาจารย์ผู้รับผิดชอบเพื่อที่จะอนุมัติให้ดำเนินงานในชุมชนนั้นได้

4. การเชิญชวนอาจารย์ที่ปรึกษา

ในขั้นตอนนี้ นิสิตที่ต้องการทำ Service Learning ต้องเป็นผู้หาอาจารย์ที่ปรึกษาสำหรับทำโครงการ สำหรับการหาอาจารย์ที่ปรึกษานั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ซึ่งนักศึกษาต้องใช้ความสามารถในการเชิญชวนอาจารย์มาเอง

5. ทำการประชาสัมพันธ์โครงการ

การทำประชาสัมพันธ์นั้นต้องทำให้กลุ่มเป้าหมายทั้งอาจารย์และนิสิตรู้สึกสนใจ อยากมีส่วนร่วมในการเป็นส่วนหนึ่งของงานในครั้งนี้ ซึ่งรูปแบบของการประชาสัมพันธ์นั้นอาจจะเป็นการให้ข่าวในสิ่งพิมพ์ของมหาวิทยาลัย การพูดเชิญชวน การตั้งโต๊ะของโครงการ เป็นต้น

6. นัดพบเพื่อขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา

หากได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่นิสิตต้องการที่จะให้มาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว นิสิตก็ควรจะนัดพบพูดคุยกับอาจารย์ในลักษณะ One-on-one เพื่อเล่ารายละเอียดของแผนงานที่กำลังจะลงมือทำเพื่อขอคำปรึกษาแนะนำ

7. การหาผู้ร่วมโครงการ

สมาชิกในโครงการนั้นก็มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้งานสำเร็จหรือไม่ ดังนั้นผู้นำนิสิตที่จะทำ Service Learning จึงจำเป็นที่จะต้องมองหาผู้ร่วมงาน

8. ทำกิจกรรม ณ ชุมชน

เมื่อสามารถหาอาจารย์ที่ปรึกษาได้ ออกแบบโครงการและเขียนแผนได้สำเร็จ และหาอาสาสมัครได้เรียบร้อยแล้วนั้นต่อไปคือการลงมือทำงานในชุมชนตามแผนที่ได้วางเอาไว้

9. การเขียนบันทึกการเรียนรู้

นอกจากประสบการณ์ตรงที่นักศึกษาจะได้รับจากการทำงานในชุมชนแล้ว บันทึกการเรียนรู้ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เพราะนอกจากบันทึกการเรียนรู้จะนำมาใช้เพื่อเขียนรายงานส่ง ให้กับอาจารย์แล้ว บันทึกการเรียนรู้ยังเป็นเครื่องเตือนความจำที่ดี ว่าเราได้ทำอะไรลงไปบ้าง ผิดถูกอย่างไร และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร นอกจากนี้บันทึกการเรียนรู้นั้นจะช่วยให้เราย่อยและสกัดเอาความรู้ที่เป็นเนื้อออกมาเป็นรูปแบบและแนวทางที่ทั้งเราและผู้อื่นเมื่อได้อ่านก็จะสามารถนำไปใช้ทำในโครงการอื่นๆ ได้โดยไม่ต้องเริ่มเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างใหม่หมด

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้กิจกรรมจิตตปัญญา เพื่อเข้าสู่เนื้อหาการทำ Service Learning

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม Check In ให้นิสิตผ่อนคลายกายใจ รับรู้สติ รู้เท่าทันอารมณ์และจิตของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมโครงการนั่งจับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นให้บอกความรู้สึกของตนเองใน โดยใช้สีแทนอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นๆ (10 นาที)
2. กิจกรรม เรื่องเล่าผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้าร่วมโครงการจับกลุ่มละ 5 คน เล่าเรื่องผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเอง ความสัมพันธ์ กิจกรรมที่ทำร่วมกัน และความรู้สึกที่มีต่อผู้สูงอายุในครอบครัว จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุในครอบครัวเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา (20 นาที)
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการดูคลิปวิดีโอ “สถานการณ์ปัจจุบันและการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” (20 นาที)
4. ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเล่าเรื่องการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในครอบครัวและดูคลิปวิดีโอผู้สูงอายุ (10 นาที)

5. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิด ขั้นตอน วิธีดำเนินการจัดการเรียนรู้แบบ service learning (20 นาที)
6. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน (30 นาที)
 - 6.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทำความรู้จักกันภายในกลุ่ม จากนั้นให้ตั้งชื่อกลุ่มเพื่อเป็นชื่อสัญลักษณ์กลุ่ม
 - 6.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการวางแผนการดำเนินการตามขั้นตอน service learning
 - 6.3 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนพื้นที่การจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย
 - 6.4 สรุปและนำเสนอแผนการลงพื้นที่ดำเนินการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยและกลุ่มใหญ่รับทราบ
7. ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะและสะท้อนผลการเรียนรู้ของผู้เรียน (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. คลิปวิดีโอ “สถานการณ์ปัจจุบันและการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ”
3. กระดาษ A4
4. กระดาษ flip chart
5. ปากกา
6. สีส



แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

เรื่อง “กิจกรรมทางกาย : Physical Activity”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุจากการขาดการออกกำลังกายหรือการขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสำรวจพื้นที่ความต้องการการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการตระหนักถึงผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุจากการขาดการออกกำลังกายหรือการขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของบุคคลในแต่ละช่วงวัย การพัฒนาความรู้โดยผ่านกิจกรรม การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้กิจกรรมจิตตปัญญา เพื่อเข้าสู่เนื้อหากิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และอธิบายถึงผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพของบุคคลในแต่ละช่วงวัย หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ เข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปทำงานอย่างใคร่ครวญ โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการผ่อนคลายกายใจ รับผิดชอบและทบทวนตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง โดยมีกิจกรรม ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) ให้ผู้เข้าร่วมโครงการเล่าเรื่องราว การปฏิบัติตัวหรือกิจกรรมทางกายต่างๆที่ผ่านมาที่แสดงถึงประโยชน์หรือโทษแก่การดำเนินชีวิต การสนทนาเกี่ยวกับภาพของผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาและภาพอนาคต

การทดลองฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุกับกลุ่มเพื่อน การฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริงผ่านการเรียนรู้แบบ Service Learning ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย และสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม Check In ให้นิสิตผ่อนคลายกายใจ รับรู้สติ รู้เท่าทันอารมณ์และจิตของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมโครงการนั่งจับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นให้บอกความรู้สึกของตนเองใน โดยใช้สัญลักษณ์ของสัตว์แทนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นๆ (10 นาที)
2. กิจกรรม ภาพสะท้อนตัวตน (30 นาที)
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนวาดภาพหรือสัญลักษณ์ที่สะท้อนถึงพัฒนาการของตนเองทางด้านสุขภาพ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัย และภาพความคาดหวังในอนาคต ลงในกระดาษที่แจกให้
 - 2.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการอธิบายภาพพัฒนาการของตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไร พร้อมกับเล่าประวัติส่วนตัวทางด้านสุขภาพ ตลอดจนความสนใจในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย และภาพอนาคตสุขภาพของตนเองพร้อมให้เหตุผลประกอบ
 - 2.3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาว่าเกิดผลต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร
 - 2.4 ช่วยกันสะท้อนกลับ (Reflection) สิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปผลกิจกรรม
3. ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพของบุคคลในแต่ละช่วงวัย (20 นาที)
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการดูคลิปวิดีโอการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (30 นาที)
 - 4.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว สังเกต และมีสติกับการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ
 - 4.2 ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
5. ผู้วิจัยอธิบายหลักการลงพื้นที่ศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และหลักการสัมภาษณ์ พูดคุยกับผู้สูงอายุในชุมชน และมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละกลุ่มลงพื้นที่พูดคุยศึกษาสภาพ และปัญหาในพื้นที่ชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย (20 นาที)
6. ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. คลิปวิดีโอการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
7. ประเด็นการลงพื้นที่ศึกษาสภาพและปัญหาในพื้นที่ชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

เรื่อง “ผู้นำกิจกรรมทางกาย : Physical Activity Leaders”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเขียนโครงการบริการวิชาการแก่ชุมชนผู้สูงอายุได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญา การบรรยาย และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยใช้หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง นำไปสู่การทำให้กระบวนการเรียนรู้เข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกันกับชุมชนเป้าหมาย ผ่านการสะท้อนความคิดโดยให้แต่ละคนสรุปและสะท้อนประเด็นให้เห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยผ่านการคิดพิจารณาไตร่ตรอง เกิดความคิดในเชิงบวก มองในมุมกว้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างกัน ไม่ตัดสินความคิดเห็นของผู้อื่น มองข้ามและปล่อยวางความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเราหรือไม่เป็นไปตามที่เราคิด เรียนรู้การปรับวิถีชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ใช้กิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อเข้าสู่เนื้อหาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย อธิบายพร้อมกับการยกตัวอย่างประกอบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าใจถึงการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายรวมทั้งนำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ

การทบทวนถึงความรู้และความเข้าใจเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่ผู้สูงอายุ และ Service Learning ด้วยการยกตัวอย่างจากกรณีศึกษาโครงการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ เข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา ฝึกปฏิบัติการเขียนโครงการบริการวิชาการสู่ชุมชนผู้สูงอายุเป้าหมาย และให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการดูคลิปวิดีโอการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ภาพความประทับใจ ผลที่ได้รับ และคุณค่าทางจิตใจ และสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดูคลิปวิดีโอและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (20 นาที)

2. กิจกรรมการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย (30 นาที)
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันวิเคราะห์ห้องค์ประกอบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย
 - 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการคิดถึงภาพตนเองเมื่อเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน และความต้องการในการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย
 - 2.3 ผู้วิจัยอธิบายภาวะผู้นำ องค์ประกอบ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย
3. ผู้เข้าร่วมโครงการเล่าประสบการณ์การลงพื้นที่ศึกษาสภาพและปัญหาในพื้นที่ชมรมผู้สูงอายุเป้าหมาย สรุประเด็นปัญหา และแนวทางแก้ไข (10 นาที)
4. ผู้เข้าร่วมโครงการหาคำตอบว่าทำอย่างไรเขาจึงจะส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ รวมทั้งนำเสนอข้อดีของกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพ และวางแผนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เขียนลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ พร้อมกับเล่าให้กลุ่มฟัง (10 นาที)
5. โครงการ Service Learning (30 นาที)
 - 5.1 ผู้วิจัยอธิบายองค์ประกอบรูปแบบของโครงการ Service Learning
 - 5.2 ผู้เข้าร่วมโครงการระดมสมองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ
 - 5.3 ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติการเขียนโครงการบริการวิชาการสู่ชุมชนผู้สูงอายุเป้าหมาย
 - 5.4 ผู้เข้าร่วมโครงการสังเกตอย่างใคร่ครวญภายในถึงคุณประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายของตน
6. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละกลุ่มลงพื้นที่เป้าหมาย ติดต่อประสานงานสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ ความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ นำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับรายละเอียดกิจกรรมในโครงการแก่ผู้นำชุมชนผู้สูงอายุเป้าหมาย (10 นาที)
7. ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. คลิปวิดีโอการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ
7. ประเด็นการลงพื้นที่สำรวจความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ผู้สูงอายุ : The Elderly”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกายภาพของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ สภาพทางกายภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม และความต้องการกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การพัฒนาความรู้ผ่านกิจกรรม การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สนทริยสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้กิจกรรมจิตตปัญญา เพื่อเข้าสู่เนื้อหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และปัญหาในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ใช้การอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายรวมทั้งสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ใช้หลักความรักความเมตตา (Compassion) ความเป็นกัลยาณมิตร ด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เอื้อต่อการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง นำไปสู่การทำให้กระบวนการเรียนรู้เข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกันกับชุมชนเป้าหมาย ผ่านการสะท้อนความคิด โดยให้แต่ละคนสรุปและสะท้อนประเด็นให้เห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยผ่านการคิดพิจารณา ใคร่ครวญไตร่ตรอง เกิดความคิดในเชิงบวก มองในมุมกว้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างกัน ไม่ตัดสินความคิดเห็นของผู้อื่น มองข้ามและปล่อยวางความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเราหรือไม่เป็นไปตามที่เราคิด เรียนรู้การปรับวิธีคิดเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การทดลองฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุกับกลุ่มเพื่อน การฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริงผ่านการเรียนรู้แบบ Service Learning ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยมีกิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ได้แก่ กิจกรรมสนทริยสนทนา (Dialogue) และ Sharing and Opening ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งร่วมกันสรุปผลของกิจกรรม และสรุปสาเหตุของปัญหา อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้

ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าใจสุขภาพของผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุและการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ การลงพื้นที่โครงการ Service Learning และสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม “สูงวัยไม่สูญค่า” ให้ผู้เข้าร่วมโครงการอ่านบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (20 นาที)
 - 1.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแบ่งกลุ่มละ 5 คน อ่านบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยเตรียมให้ กลุ่มละ 1 เรื่อง
 - 1.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความรู้สึกจากการอ่านบทความ และสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุจากบทความดังกล่าว เขียนใส่สมุดบันทึกการเรียนรู้
 - 1.3 ตัวแทนกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวที่กลุ่มตนเองได้อ่านจากบทความดังกล่าว เล่าให้เพื่อนแต่ละกลุ่มฟัง พร้อมทั้งสะท้อนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความดังกล่าว
2. กิจกรรมการวาดภาพผู้สูงอายุ (20 นาที)
 - 2.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแบ่งกลุ่มละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพผู้สูงอายุ กลุ่มละ 1 ภาพ ลงในกระดาษที่แจกให้
 - 2.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ ความเสื่อมหรือการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่ไม่เหมือนเดิม
 - 2.3 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำเสนอและอธิบายภาพที่กลุ่มตนเองวาดว่าลักษณะของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร ต่างจากคนปกติอย่างไรบ้าง
 - 2.4 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
3. ผู้วิจัยอธิบายธรรมชาติของผู้สูงอายุ สภาพทางกายภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม และความต้องการกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (20 นาที)
 - 3.1 Sharing and Opening แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ
 - 3.2 ร่วมกันคิดหาแนวทางการแก้ปัญหา
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการคูคลิป์วิดีโอการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (30 นาที)
 - 4.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว สังเกต และมีสติกับการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ
 - 4.2 ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 4.3 เมื่อผู้เข้าร่วมโครงการเข้าใจและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนทุกขั้นตอนแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการบันทึกรายละเอียดการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายลงในสมุดบันทึก
5. การลงพื้นที่โครงการ Service Learning (20 นาที)
 - 5.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุจากการลงพื้นที่ติดต่อประสานงานการปฏิบัติกิจกรรมทางกายกับกลุ่มผู้สูงอายุ สรุปประเด็นปัญหา และแนวทางแก้ไข

5.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการวางแผนการจัดเตรียมเอกสารการลงพื้นที่ ปรับรูปแบบการดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่พบจากการลงพื้นที่สำรวจในสัปดาห์ที่ผ่านมา

5.3 ผู้เข้าร่วมโครงการนำเสนอแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่วางแผนไว้ ให้เพื่อนในกลุ่มได้รับทราบ

6. ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. คลิปวิดีโอการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
7. บทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

เรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุ : The Happiness of The Elderly”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการรู้จักวิธีการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ การพัฒนาความรู้โดยผ่านกิจกรรมการบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ เข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งในด้านพุทธรปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการผ่อนคลายกายใจ รับรู้สติและทบทวนตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง

หลักความรักความเมตตา (Compassion) ความเป็นกัลยาณมิตร กิจกรรมสุนทรียสนทนา(Dialogue) ด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เอื้อต่อการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน หลักหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง นำไปสู่การทำให้กระบวนการเรียนรู้เข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกันกับชุมชนเป้าหมาย ผ่านการสะท้อนความคิดโดยให้แต่ละคนสรุปและสะท้อนประเด็นให้เห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยผ่านการคิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง เกิดความคิดในเชิงบวก มองในมุมกว้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างกัน ไม่ตัดสินความคิดเห็นของผู้อื่น มองข้ามและปล่อยวางความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเราหรือไม่เป็นไปตามที่เราคิด เรียนรู้การปรับวิธีคิดเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมีกิจกรรม ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สำคัญ ได้แก่ Check In มุมมองความสุขของผู้สูงอายุ และความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ

การทดลองฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุกับกลุ่มเพื่อน การฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริงผ่านการเรียนรู้แบบ Service Learning ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย และสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม Check in (10 นาที)

- 1.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการผ่อนคลายกายใจ นั่งสมาธิ หลับตา ผ่อนคลาย ทบทวนขั้นตอนการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายคิดภาพการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุของตนเอง
- 1.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนภาพความชัดเจนของการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุของตนเอง

2. กิจกรรม มุมมองความสุขของผู้สูงอายุ (30 นาที)

- 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัย/สถานการณ์/เหตุการณ์ที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ และเขียนลงบนกระดาษ
- 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการดูคลิปวิดีโอการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ โดยเล่าถึงประสบการณ์และมุมมองในการดำเนินชีวิต
- 2.3 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิเคราะห์สิ่งที่เหมือนและต่างความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุก่อนและหลังดูคลิปวิดีโอ
- 2.4 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสมุดบันทึกการเรียนรู้ จากการดูคลิปวิดีโอดังกล่าว ในประเด็น สาเหตุ การแก้ไข และการป้องกัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มย่อย

3. กิจกรรม ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (60 นาที)
 - 3.1 ผู้วิจัยอธิบายความสุขของผู้สูงอายุในมิติต่างๆ
 - 3.2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 3 กลุ่ม ฝึกปฏิบัติการทำกิจกรรมการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในมิติต่างๆ
4. กิจกรรมโครงการ Service Learning ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละกลุ่มใช้หลักสุนทรียสนทนาเล่าเรื่องเตรียมความพร้อมในการลงพื้นที่การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (10 นาที)
5. ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. คลิปวีดิโอมุมมองความสุขของผู้สูงอายุ
7. คู่มือ ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ



แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

เรื่อง “สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ : Physical Fitness of The Elderly”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ การพัฒนาความรู้โดยผ่านกิจกรรม การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้กิจกรรมจิตตปัญญา เพื่อเข้าสู่เนื้อหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และบอกถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ใช้การอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและประเภทของการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย พร้อมกับระยะเวลา ความนาน ความหนัก ความบ่อย ที่เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ทดลองฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย รวมทั้งสวมบทบาทเป็นครูฝึกสอนกีฬา โดยให้เลือกประเภทของกีฬาหรือประเภทของการออกกำลังกาย ที่ตนเองจะสอน และทำการสอนวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับกลุ่มเพื่อน และฝึกปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ สะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม “Olympic Games” (30 นาที)
 - 1.1 ให้นิสิตแต่ละคนทำท่าและกล่าวคำกริยาของกีฬาที่ตนชอบ เช่น บาสเกตบอล ทำท่าชู้ต และพูดว่าชู้ต ฟุตบอล ทำท่าเตะ และพูดว่ายิง วอลเลย์บอล ทำท่าตีบอล และพูดคำว่าตบ โบว์ลิ่ง ทำท่าโยนลูก และพูดคำว่าสไตรค์ เป็นต้น และให้นิสิตตามดูความรู้สึกขณะทำกิจกรรม
 - 1.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการจับคู่กันแล้ววิ่งไปหยิบอุปกรณ์ที่เตรียมไว้มุมห้องโดยวิ่ง 3 ขาไป หลังจากได้อุปกรณ์มาแล้ว ให้นิสิตแต่ละคู่ออกแบบการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย โดยใช้อุปกรณ์ที่ตนเองเลือกมาเป็นส่วนประกอบ

1.3 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคู่ออกมาแสดงบทบาทการเป็นครูฝึกสอนกีฬา ให้เพื่อนในกลุ่มดู กำหนดเวลาคู่ละ 5 นาที

1.4 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความรู้สึกจากกิจกรรม

2. ผู้วิจัยอธิบายถึงกิจกรรมทางกายและประเภทของการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย พร้อมกับระยะเวลา ความนาน ความหนัก ความบ่อย ที่เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (20 นาที)

3. กิจกรรม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (60 นาที)

3.1 ผู้วิจัยอธิบายสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

3.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิเคราะห์ความเหมือนและความต่างของสมรรถภาพทางการและการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนทั่วไปกับผู้สูงอายุ

3.3 ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

4. ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. อุปกรณ์การออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เช่น ลูกบาสเกตบอล ลูกฟุตบอล ลูกวอลเลย์บอล ลูกแฮร์บอล ตะกร้าแฮร์บอล เป็นต้น
7. เชือกมัดขา
8. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

เรื่อง “โยคะผู้สูงอายุ : Yoga for The Elderly”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจหลักการออกกำลังกายโดยการโยคะที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในโครงการของตนเองได้

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับโยคะสำหรับผู้สูงอายุ พัฒนาความรู้โดยผ่านกิจกรรมจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา การบรรยาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการสะท้อนกลับ

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา เพื่อเข้าสู่เนื้อหาการการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย และบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทดลองฝึกการออกกำลังกายโยคะสำหรับผู้สูงอายุ และทำการสอนวิธีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะที่เหมาะสมให้กับกลุ่มเพื่อน และสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

การทดลองฝึกปฏิบัติโยคะสำหรับผู้สูงอายุ และการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ กับกลุ่มเพื่อน การฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริงผ่านการเรียนรู้แบบ Service Learning ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย และสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม กระจก-เงา (20 นาที)
 - 1.1 ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เข้าร่วมโครงการจับคู่ เป็นกระจก 1 คน และเป็นเงา 1 คน
 - 1.2 ผู้ที่เป็นกระจกทำท่าหรือเคลื่อนไหวไปทางใดผู้ที่เป็นเงาจะต้องทำตามทุกอย่าง เหมือนเป็นกระจกและเงาของกันและกัน
 - 1.3 สลับกันเป็นกระจกและเงา
 - 1.4 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนกลับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

2. กิจกรรม โยคะสำหรับผู้สูงอายุ (60 นาที)
 - 2.1 ผู้วิจัยอธิบาย และสาธิตการฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.2 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติ
 - 2.3 ผู้เข้าร่วมโครงการทดลองเป็นผู้นำกิจกรรมการฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.4 ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึก
3. กิจกรรม Service Learning (40 นาที)
 - 3.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละกลุ่มรายงานความพร้อมในการลงพื้นที่การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 3.2 ผู้วิจัยให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการดำเนินการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 3.3 ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึก

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. การฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ



แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 - 11 เรื่อง “การศึกษาภาคสนาม : Field Study”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลงพื้นที่ฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับ Service learning โดยการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาความรู้ผ่านกิจกรรม การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สนทริยสนทนา และการสะท้อนกลับ ใช้กิจกรรม Buddy เพื่อเข้าถึงผู้สูงอายุ ใช้การฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ใช้หลักความต่อเนื่อง (Continuity) สร้างความไหลลื่นของกระบวนการเรียนรู้ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตของการเรียนรู้ ช่วยให้ศักยภาพของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อยและสามารถลงพื้นที่ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง โดยมีการสนทนากลุ่มเพื่อถอดบทเรียนสิ่งที่นิสิตได้เรียนรู้จากการลงพื้นที่ในแต่ละครั้งทันทีภายหลังเสร็จสิ้นการนำกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้นิสิตได้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงานในแต่ละครั้ง ความเหมาะสมของกิจกรรมในแต่ละครั้ง ได้เรียนรู้อะไรบ้าง

ทดลองฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย รวมทั้งสวมบทบาทเป็นครูฝึกสอนกีฬา โดยให้เลือกประเภทของกีฬาหรือประเภทของการออกกำลังกาย ที่ตนเองจะสอน และทำการสอนวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และการพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย และสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. การลงพื้นที่เพื่อฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่กลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมาย โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร

1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 3 กลุ่ม ทำกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ในพื้นที่เป้าหมายของตนเอง ดังนี้ (2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมทางกายและโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมความสุขของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยเน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วมโครงการคิดเสมือนว่าผู้สูงอายุที่เราไปทำกิจกรรมด้วยนั้นเป็นดังญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวของเรา ให้ใช้การพูดคุยและสัมผัสด้วยความรัก และให้ผู้เข้าร่วมโครงการสังเกตความรู้สึกของตนเองแล้วนำมาบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้

1.2 กิจกรรม Buddy (20 นาที)

การลงพื้นที่ในครั้งแรกให้ผู้เข้าร่วมโครงการจับคู่กับผู้สูงอายุ เพื่อดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Service learning) พูดคุยด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุให้มากยิ่งขึ้น ถอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่อยู่ภายในตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าการสั่งสมประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพูดคุยกับผู้สูงอายุ (กรณีให้ผู้เข้าร่วมโครงการขาดทักษะในการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ให้เตรียมคิดประเด็นการพูดคุยในเรื่องทั่วไป เช่น กิจกรรม/งานอดิเรกที่ชื่นชอบ ชีวิตประจำวัน ครอบครัว ลูกหลาน เป็นต้น)

นอกจากนี้ การลงพื้นที่ทำกิจกรรมผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโครงการบันทึกพฤติกรรม บันทึกสถานการณ์ต่าง ๆ จากการสังเกตและพูดคุยสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น ออกกำลังกายที่ไหน กับใคร เพราะอะไร เป็นต้น โดย “ใส่ใจฟัง” ผู้สูงอายุโดยยึดหลักสุนทรียสนทนา

2. การสะท้อนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังจากดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน (60 นาที)

2.1 หลังจากทำกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ในพื้นที่เป้าหมายของตนเอง ในแต่ละวันให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินตนเองตามแผนการจัดกิจกรรม หากทำได้สำเร็จในแต่ละกิจกรรมย่อย ให้ติดสติ๊กเกอร์สีลงในใบสะสมคะแนนรายวัน โดยกำหนดสติ๊กเกอร์ 3 สี และมีความหมายต่างกัน ได้แก่ สีเขียว หมายถึงทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนด สีเหลือง หมายถึงทำได้แต่ไม่ถึงเป้าหมายที่กำหนดอย่างสมบูรณ์ สีแดง หมายถึงทำไม่ได้ตามที่กำหนด (10 นาที)

2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการนำผลการสังเกตและผลการจัดกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อผู้สูงอายุ สิ่งที่ได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละครั้ง ลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ และพูดคุยสะท้อนแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มนำเสนอให้กลุ่มทราบ และเพื่อนในกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร (20 นาที)

2.3 ผู้วิจัยทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมที่ผ่านมา พร้อมกับให้ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมทางกายให้นิสิตได้สังเกตเพื่อการพัฒนาตนเองอีกครั้งเพื่อให้เห็นแนวทางการจัดกิจกรรมและการพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายในครั้งต่อไป ผู้วิจัยชื่นชมและให้กำลังใจผู้ที่สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายได้ดี ทำได้ถูกต้อง พร้อมทั้งพูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นหากทำไม่ถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อผู้สูงอายุ เช่น ให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้คิดว่าถ้าผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลในครอบครัวของเรา เราจะปฏิบัติต่อเขาอย่างไร (20 นาที)

2.4 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับสภาพและปัญหาจากการลงพื้นที่ติดต่อประสานงานและการลงพื้นที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายกับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยยึดหลักสุนทรียสนทนา สร้างประเด็นปัญหา และแนวทางแก้ไข เพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ
7. การฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ
8. คู่มือความสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุ
9. แผนการจัดกิจกรรมการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
10. ใบสะสมคะแนน “Field Study”
11. สติกเกอร์สีเขียว เหลือง และแดง



แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

เรื่อง “การสะท้อนและการสรุป : Reflection and Conclusion”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถสรุปผลการดำเนินงานโครงการตามวัตถุประสงค์และแผนที่วางไว้ได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยการจัดกิจกรรม Service learning เพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาความรู้โดยผ่านกิจกรรม การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ ใช้หลักการเผชิญ (Confronting) เปิดให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา โดยให้ผู้เรียนได้ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติกับชุมชน ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ใช้หลักหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง นำไปสู่การทำให้กระบวนการเรียนรู้เข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกันกับชุมชนเป้าหมาย ผ่านการสะท้อนความคิดโดยให้แต่ละคนสรุปและสะท้อนประเด็นให้เห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยผ่านการคิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง เกิดความคิดในเชิงบวก มองในมุมกว้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างกัน ไม่ตัดสินความคิดเห็นของผู้อื่น มองข้ามและปล่อยวางความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเราหรือไม่เป็นไปตามที่เราคิด เรียนรู้การปรับวิธีคิดเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สรุปผลการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการจิตตปัญญา สุนทรียสนทนา และการสะท้อนกลับการฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หลักความมุ่งมั่น (Commitment) เอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องในภายหลัง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการถอดบทเรียน สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปใช้ภายหลังการจัดกิจกรรมในโครงการ การสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมที่ผ่านมา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม Check Out (60 นาที)

1.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการผ่อนคลายกายใจ รับผิดชอบต่อ การนั่งสมาธิ และนึก ทบทวนกิจกรรมที่ทำตั้งแต่เข้าร่วมโครงการในวันแรก ชั่วโมงแรก ทำอะไรไปบ้าง ได้เรียนรู้อะไรบ้าง

1.2 ถอดบทเรียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ ผลการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการเข้าร่วมโครงการ ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติต่อ ผู้สูงอายุ จากการเรียนรู้และการทำกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ บันทึกโดยการเขียนลงในสมุดบันทึกการ เรียนรู้ และพูดคุยแลกเปลี่ยนสะท้อนความคิดเห็นของตนเอง

1.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความรู้สึกรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมใน โครงการ

2. กิจกรรม Conclusion (40 นาที)

2.1 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสรุปผลการดำเนินงานโครงการตามวัตถุประสงค์และ แผนที่วางไว้

2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการระบุนความคาดหวังว่าจะกระทำให้ทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลง ตนเองจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงคนใกล้ชิดโดยการแผ่ขยายความรู้คิดไปยังบุคคลรอบข้าง บันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ และพูดสะท้อนความคิดเห็น

2.3 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกิจกรรมในโครงการ ในทุกๆเรื่องร้อยเรียงเป็นความรู้คิดที่เกิดขึ้นกับตนเองที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเรียน การปฏิบัติตน และการทำงานในอนาคตอย่างไร

3. ผู้วิจัยกล่าวกล่าวขอบคุณการให้ความร่วมมือในการวิจัยกับผู้เข้าร่วมโครงการ (10 นาที)

4. ผู้วิจัยกล่าวปิดโครงการโดยกล่าวถึง การพัฒนาการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายกับการ ส่งเสริมสุขภาพกับบุคคลในทุกช่วงวัย คุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับ จากการเข้าร่วมโครงการ และการ พัฒนาตนเองในสาขาวิชาชีพต่อไปในอนาคต (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13

เรื่อง “การติดตาม : Follow up”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลการเข้าร่วมโครงการผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นๆได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการดำเนินงานโครงการผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา/แนวคิด

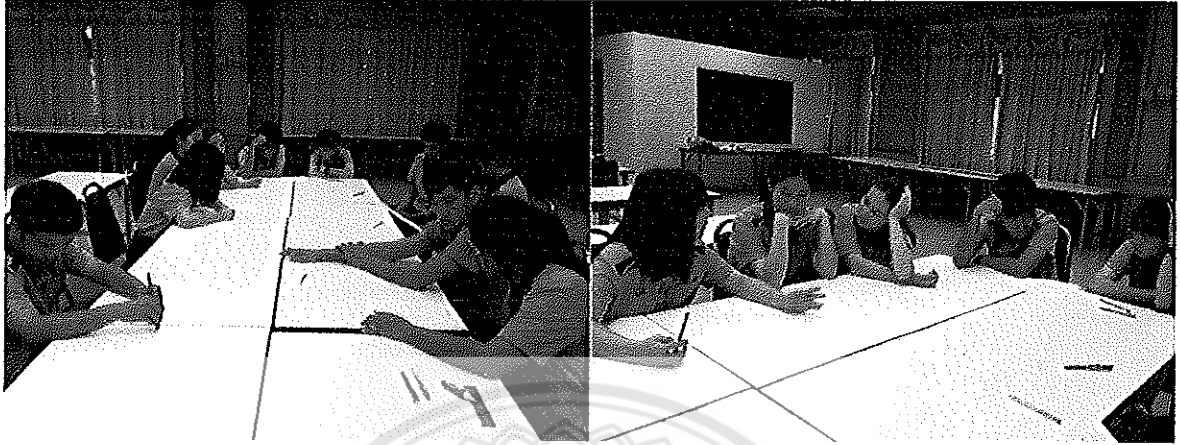
หลักความมุ่งมั่น (Commitment) เอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องในภายหลัง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปใช้ภายหลังการจัดกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้ใช้หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกร่วมกันของผู้เรียน รวมทั้งกระบวนการที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและยั่งยืน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

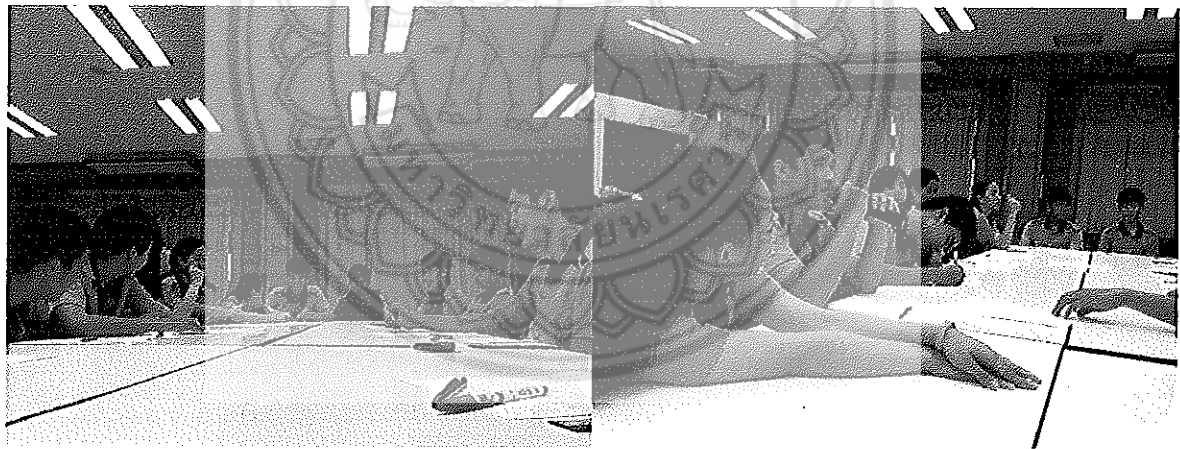
1. ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนผลการนำไปใช้ภายหลังการจัดกิจกรรมในโครงการ 1 เดือน (Follow up) โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการระบุนการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงคนใกล้ชิดโดยการแผ่ขยายความรู้คิดไปยังบุคคลรอบข้าง และสะท้อนผ่านการบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ และพูดสะท้อนความคิดเห็น (30 นาที)
2. กิจกรรม AAR (After Action Review) ให้ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับความคาดหวังจากการเข้าร่วมโครงการ สิ่งที่ได้มากกว่าที่คาดหวัง สิ่งที่ได้น้อยกว่าที่คาดหวัง สิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปใช้กับตนเองและการทำงานของตน และข้อเสนอแนะอื่นๆ (20 นาที)
3. ผู้วิจัยกล่าวกล่าวขอบคุณการให้ความร่วมมือในการวิจัยกับผู้เข้าร่วมโครงการ (10 นาที)

สื่อการสอน/อุปกรณ์

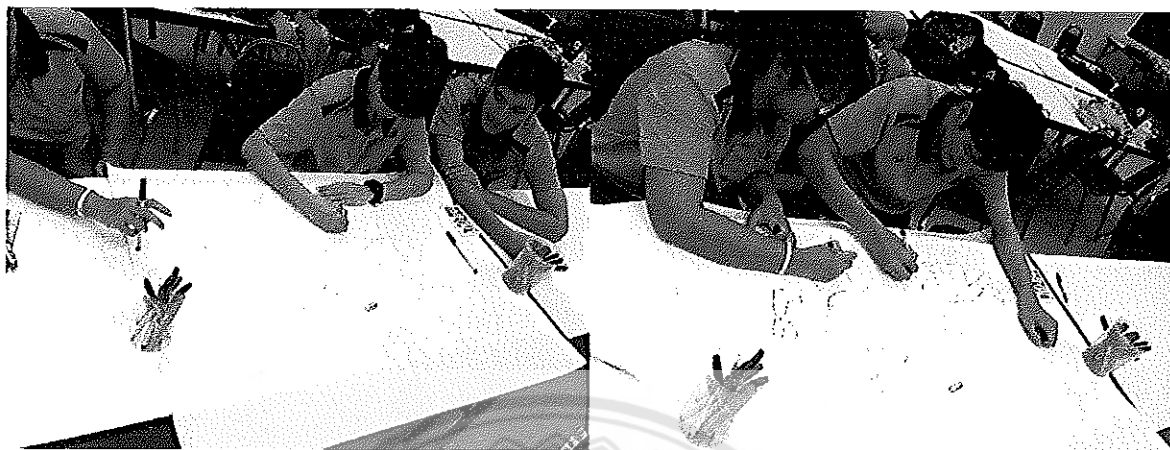
1. สมุดบันทึกการเรียนรู้
2. กระดาษ A4
3. กระดาษ flip chart
4. ปากกา
5. สี
6. AAR



กิจกรรมการอ่านบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ



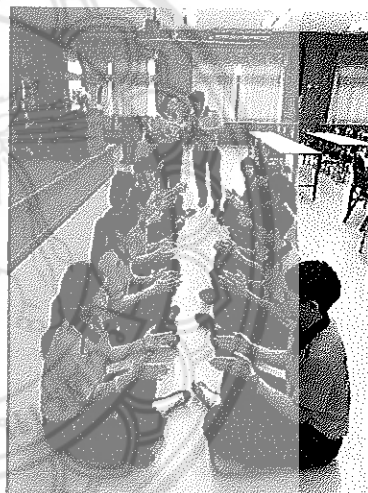
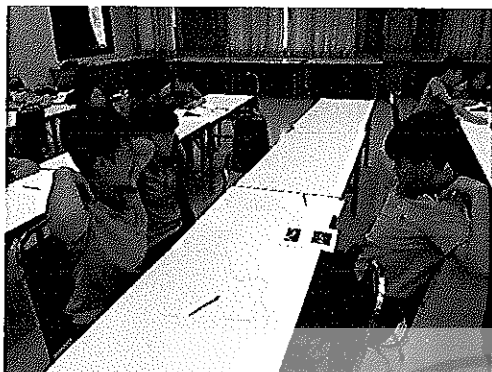
การสะท้อนคิด



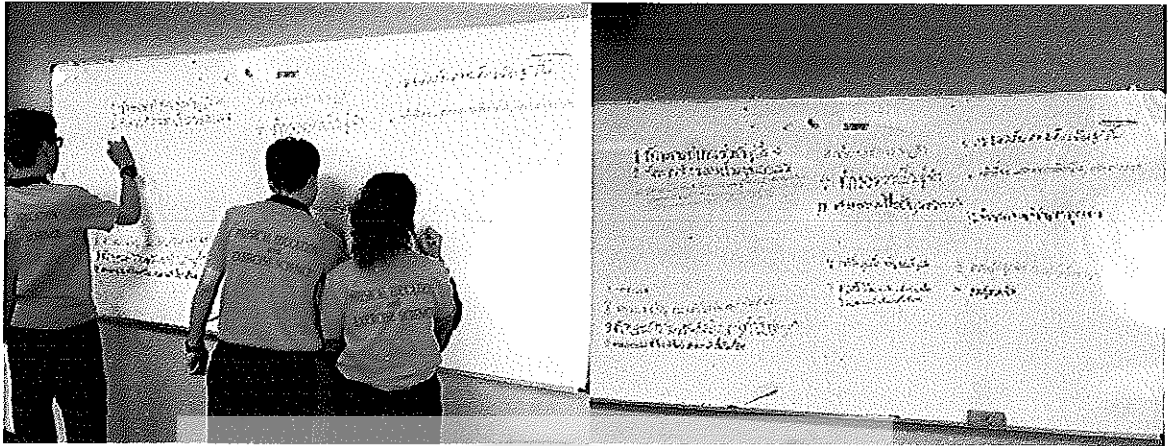
กิจกรรมภาพวาดผู้สูงอายุ



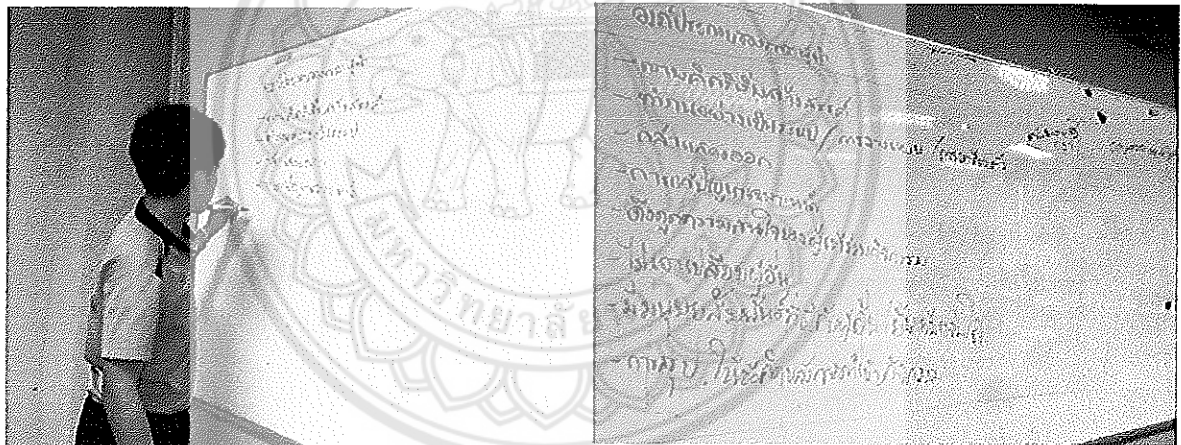
การวิเคราะห์สภาวะทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุ



การศึกษางานและฝึกภาคปฏิบัติ



การวิเคราะห์ทักษะที่จำเป็นในการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย



การวิเคราะห์องค์ประกอบของภาวะผู้นำ



การฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
- 2) เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้
- 3) เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้
- 4) เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้

บทสรุปของ

การฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย เป็นการฝึกให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้

ข้อสังเกต

- 1) นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
- 2) นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้
- 3) นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้
- 4) นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้

การสะท้อนหลังเรียน

การวัดผล/ประเมินผล

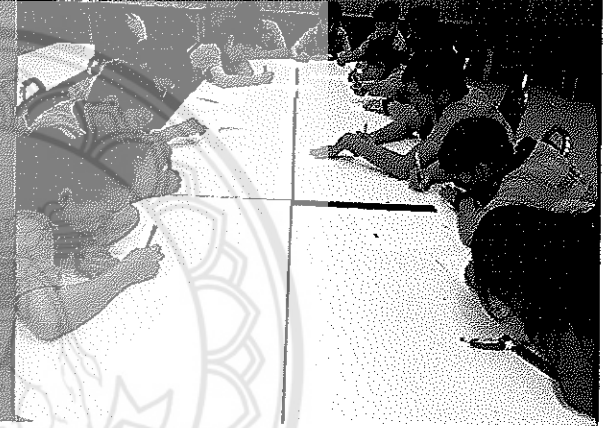
- ความรู้ ความเข้าใจ
- ทักษะ
- คุณลักษณะ

การวัดผล/ประเมินผล

ข้อ	เกณฑ์	หมายเหตุ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

การวัดผล/ประเมินผล

ข้อ	เกณฑ์	หมายเหตุ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11





การประเมินตนเอง

การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเรียนรู้
 - ได้มีการคิดทำเป็นผู้นำ มีการจดหมายจีน กล่าวถึงผู้นำที่มีคุณ
 มากขึ้น ได้มีการวางแผนก่อนดำเนินการขึ้น แต่การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
 การนำไปได้

- เกิดการเปลี่ยนแปลงในวง ?
 - เป็นวิถีชีวิตที่แตกต่าง
 - เป็นวิถีชีวิตที่แตกต่าง
 - เป็นวิถีชีวิตที่แตกต่าง

การนำไปได้...
 - ใช้ในกรณีฉุกเฉินหรือปัญหาเฉพาะหน้า
 - การนำไปได้

การนำไปได้...
 - การนำไปได้

การนำไปได้...
 - การนำไปได้

- เกิดการเปลี่ยนแปลงในวง ?
 - กล่าวถึง... จากที่เคยมี... ซึ่งการนำไปได้
- การทำไปใช้
 - การนำไปได้

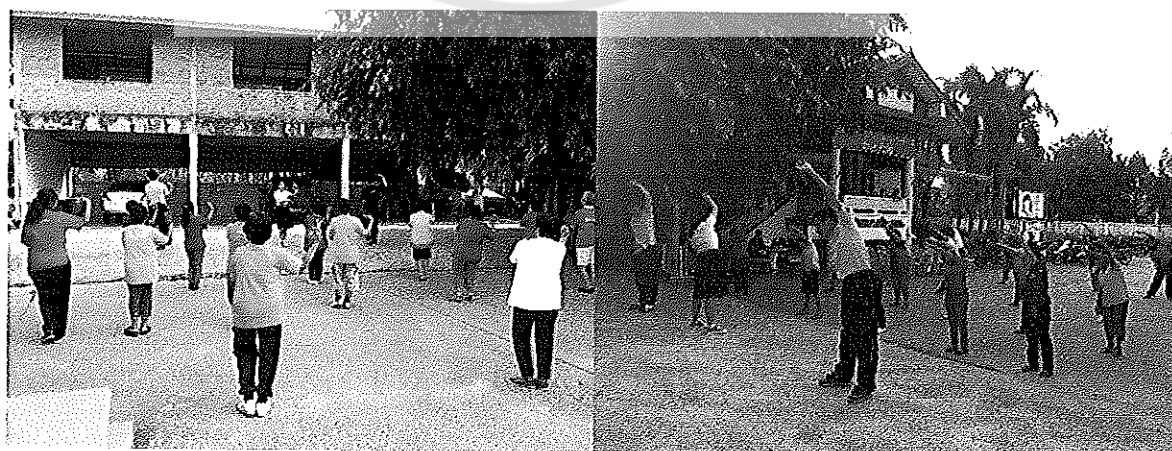
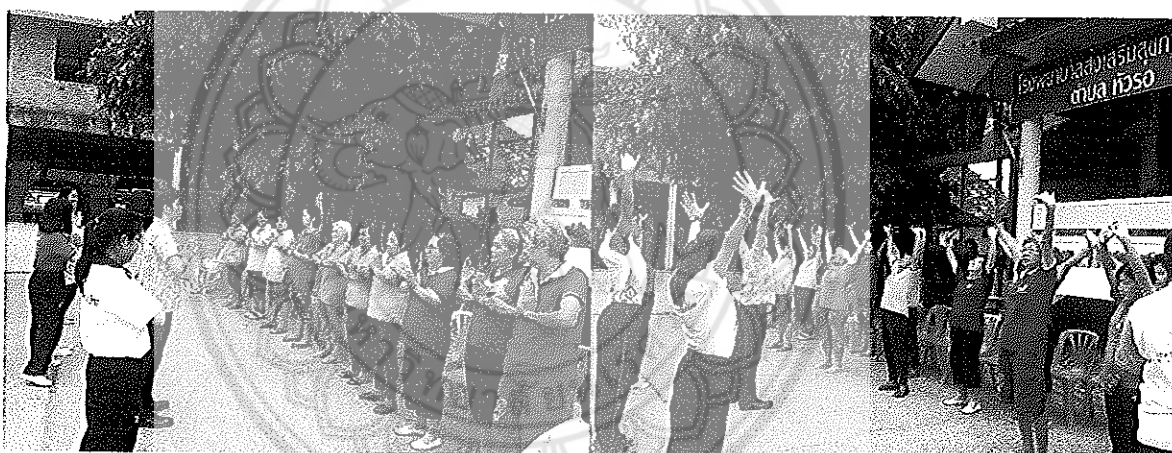
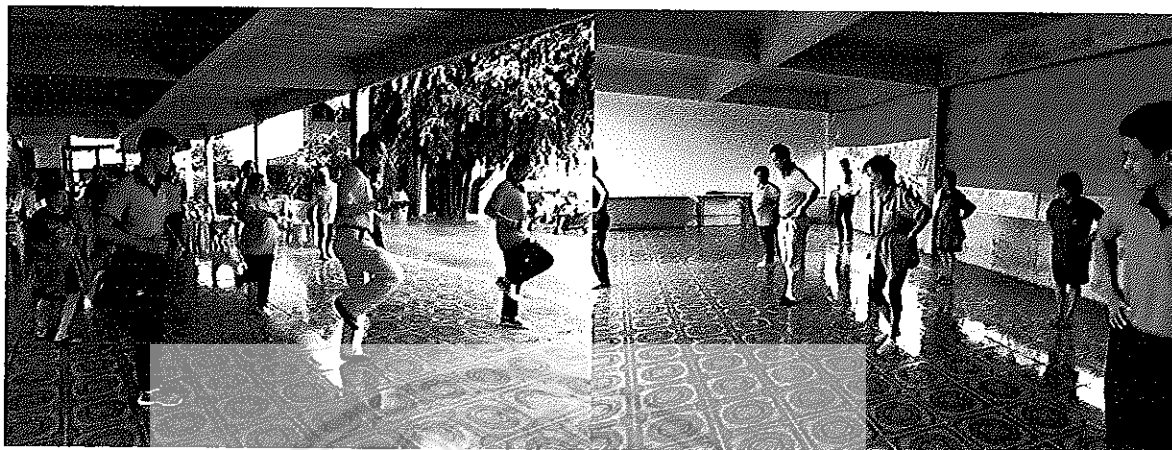
การนำไปได้...
 - การนำไปได้

การนำไปได้...
 - การนำไปได้

การนำไปได้...
 - การนำไปได้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
 - การนำไปได้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น



การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายของนิสิตสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย



กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ผู้สูงอายุ



กิจกรรมการรณรงค์ขอพรผู้สูงอายุเนื่องในประเพณีวันสงกรานต์

ภาคผนวก ค แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

แบบบันทึกคะแนน (Score card: Senior Fitness Test)

แบบบันทึกค่าการทดสอบสมรรถภาพ (Score card: Senior Fitness Test)			
วันที่.....			
ชื่อ..... เพศชาย..... เพศหญิง..... อายุ..... ส่วนสูง..... น้ำหนัก.....			
หัวข้อทดสอบ	ทดสอบครั้งที่ 1	ทดสอบครั้งที่ 2	หมายเหตุ
1. ลูกชี่ยืน (Chair Stand Test) (30 วินาที)	ไม่ต้องทดสอบ
2. งอศอก (Arm Curl Test) (30 วินาที)	ไม่ต้องทดสอบ
3. ก้าวยกขาสูง 2 นาที (2-minute Step Test) (นับจำนวนการยกขา)	ไม่ต้องทดสอบ
4. เือนมือถือและปลายเท้า (Chair Sit-and-Reach Test) (หน่วยเป็นนิ้วและเครื่องหมาย +,-)	ข้างข้างที่เหยียดคือ: ซ้าย หรือ ขวา
5. เือนมือถือและด้านหลัง (Back Scratch Test) (หน่วยเป็นนิ้วและเครื่องหมาย +,-)	มือที่อยู่ข้างบนคือ: ซ้าย หรือ ขวา
6. ลูกเดิน 8 ฟุต (8-Foot Up-and-Go Test)	
(จับเวลานาทีวินาที) การเดิน 6 นาที (6-Minute Walk Test) (จำนวนหลาที่เดินได้)			
* งดการก้าวยกขาสูง 2 นาที (2-minute Step Test) ถ้าเลือกใช้การเดิน 6 นาที (6-Minute Walk Test)			

ภาคผนวก ง ความพึงพอใจการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากผู้เข้าร่วมโครงการ 20 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70 โดยเป็นเพศหญิงทั้งหมด 14 คน มีอายุอยู่ในช่วง 59 – 75 ปี

ความพึงพอใจที่มีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

โดยใช้เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนน 4.50–5.00 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ ระดับ “มากที่สุด”

คะแนน 3.50–4.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ ระดับ “มาก”

คะแนน 2.50–3.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ ระดับ “ปานกลาง”

คะแนน 1.50–2.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ ระดับ “น้อย”

คะแนน 1.00–1.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ ระดับ “น้อยที่สุด”

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การดำเนินโครงการ	N = 14		ระดับความพึงพอใจ
	\bar{x}	S.D.	
1. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.07	0.27	มาก
2. กิจกรรมที่จัดสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.29	0.47	มาก
3. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.43	0.51	มาก
4. กิจกรรมมีความยืดหยุ่นเหมาะสมกับสถานการณ์	4.43	0.65	มาก
5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ	4.50	0.52	มากที่สุด
6. ผู้นำกิจกรรมแต่งกายเหมาะสม	4.57	0.51	มากที่สุด
7. ผู้นำกิจกรรมมีความสุภาพ	4.57	0.51	มากที่สุด
8. ผู้นำกิจกรรมมีความกระตือรือร้น	4.36	0.50	มาก
9. ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ความสามารถในการนำกิจกรรมทางกาย	4.36	0.50	มาก
10. ผู้นำกิจกรรมมีการบริการด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ	4.43	0.51	มาก
11. สถานที่สำหรับทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.50	0.52	มากที่สุด
12. วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดโครงการมีความเหมาะสมเพียงพอ	4.50	0.52	มากที่สุด
13. สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.29	0.47	มาก

การดำเนินโครงการ	N = 14		ระดับ ความพึง พอใจ
	\bar{x}	S.D.	
14. มีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้า และอย่างทั่วถึง	4.14	0.66	มาก
15. ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ	4.43	0.51	มาก
16. การนำความรู้จากการเข้าร่วมโครงการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.43	0.65	มาก
17. ความประทับใจในการเข้าร่วมโครงการ	4.43	0.51	มาก
รวม	4.40	0.35	มาก

ตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายและการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้นำกิจกรรมแต่งกายเหมาะสม และผู้นำกิจกรรมมีความสุภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เท่ากัน รองลงมาคือ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ สถานที่สำหรับทำกิจกรรมมีความเหมาะสม และวัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดโครงการมีความเหมาะสมเพียงพอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 เท่ากัน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

อยากให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะนี้อีก