

การพัฒนาารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

อัจฉรา สุขารมณี¹

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา²

วันทนา ปทุมอนันต์³

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาลักษณะพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 3) เพื่อประเมินผลของการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ใช้ในการศึกษาลักษณะพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์จากมุมมองของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาศูนย์บริการสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จากกลุ่มที่ 1 ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยและผ่านการทดลองการทำแบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิตได้คะแนนที่ระดับต่ำกว่า 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมาจำนวน 40 คน จับฉลากสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และ กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ แต่เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดคุณลักษณะพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .896-.907 และมีค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .902 2) รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Items Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุทุกรายได้รับผลกระทบทั้งด้านสุขภาพและสุขภาพจิตจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสภาวะความเสื่อมถอยของร่างกาย และถึงแม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีพลังใจในการดำเนินชีวิต แต่ก็ยังมีความต้องการพฤติกรรมที่เป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีการดูแลสุขภาพให้มีชีวิตยืนยาว

2. รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็น รูปแบบที่บูรณาการ แนวคิดเชิงทฤษฎีการพัฒนาารูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม ได้แก่ แนวคิดของMaslow, Gibson, และเทคนิคเต๋าต่อขึ้นซี่ เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมการพัฒนาารูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม โดยมี 4 ขั้นตอน คือ 1)ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม 3) ขั้นสรุป และ 4) ขั้นประเมินผล ซึ่งประกอบด้วยการทำกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ3 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 3 เดือน

3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมมีค่าเฉลี่ยของพลังใจในการดำเนินชีวิต โดยรวม และรายด้าน หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยของพลังใจในการดำเนินชีวิต โดยรวมและรายด้าน หลังการทดลอง สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) กับผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าในเดือนที่ 1 ในเดือนที่ 2 และในเดือนที่ 3 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการพัฒนากาย – จิตแบบองค์รวมในระดับ ปานกลาง มาก จนถึงมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หลังทำกิจกรรมแล้วรู้สึก ผ่อนคลาย สบายใจ ได้ลดอารมณ์นำไปใช้ในชีวิตร่างกาย ได้ปรับปรุงจิตให้คิดได้ ทำให้ใจสงบ มีสมาธิกับการฝึกกาย-จิตไปกับการทำกายบริหาร ซึ่งทำได้ถูกต้องแม่นยำขึ้น ด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุ หลังทำกิจกรรมแล้วรู้สึกได้ออกกำลังกาย อารมณ์แจ่มใสตามร่างกายลดน้อยลง สุขภาพดีขึ้น เดินได้ไกลมากขึ้น เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงขึ้น

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ พลังใจในการดำเนินชีวิต รูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม

¹รองศาสตราจารย์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

²รองศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการหลักสูตร สาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

³ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต