

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ Development of Arts Activities Model to Enhance Spiritual well-Being for older Adults

วีณา ธนาไชยสกุล¹, อริยพร คุโรดะ², ปนัดดา ยูวณกรระโท³

Weena Thanachaisakul¹, Ariyabhorn Kuroda², Panadda Yuankrathok³

¹สาขาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,

²อาจารย์สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

¹Curriculum and Instruction Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

²Lecturer, Curriculum and Instruction Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

³Assistant Professor, Curriculum and Instruction Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

Corresponding author. Email: dearweena@gmail.com

(Received: June 1, 2022; Revised: June 12, 2022; Accepted: June 12, 2022)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ภายใต้ปรากฏการณ์สังคมผู้สูงอายุอันเป็นปรากฏการณ์ระดับโลก คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยจิตวิญญาณนั้นคือการส่งเสริมความตระหนักในตนเองเพื่อจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงปลายชีวิตให้เหมาะสม ทำให้เกิดความเข้มแข็งภายในและเป้าหมายใหม่ในชีวิต การศึกษาในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะที่หนึ่งเป็นการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลเอกสาร ระยะที่สองเป็นการสังเคราะห์กิจกรรมศิลปะด้วยกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม และระยะที่สามการคืนความรู้สู่พื้นที่ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแล และจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ และ กลุ่มอาจารย์เกษียณอายุ ของคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาในระยะที่ 1 พบว่า 1) หลักการของรูปแบบควรเชื่อมโยงกับความสนใจของแต่ละบุคคล และสนับสนุนแง่มุมของการตระหนักรู้ในตนเองกับความสัมพันธ์ในมิติต่าง ๆ 2) จุดประสงค์ของรูปแบบควรเน้นที่การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหมายของชีวิต การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และการก้าวข้ามอดีตของตน 3) กระบวนการของรูปแบบควรเป็นการสนทนอย่างลึกซึ้งใคร่ครวญ กิจกรรมศิลปะควรขึ้นอยู่กับทางเลือกความสนใจของแต่ละบุคคลและมีเงื่อนไขที่เหมาะสม 4) การประเมินรูปแบบควรอยู่บนพื้นฐานของการพัฒนาตนเองและการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ผลสรุปจากการวิจัยรูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนการกระตุ้นประสาทสัมผัส 2) ขั้นตอนการสะท้อน 3) ขั้นตอนการตกผลึก และ 4) ขั้นตอนการเก็บเกี่ยว

คำสำคัญ : สุขภาวะทางจิตวิญญาณ, รูปแบบกิจกรรมศิลปะ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this research was to develop an artistic activity model to enhance the spiritual well-being of the elderly. According to the aging society phenomenon which is a global phenomenon quality of life of the elderly associated with the ability to live a healthy life. Physically, mentally, socially and spiritually. Focusing on the aspect of spiritual health in-depth. Spirituality is about fostering self-awareness in order to manage late-life changes appropriately. It brings inner strength and new goals in life. This study used qualitative research methods divided into 3 phases. Phase one was the analysis and synthesis of documentary data. The second phase is a synthesis of art activities with participatory research processes. and the third phase, the return of knowledge to the area The target audience includes care professionals. and organize activities for the elderly and retired teachers of the Faculty of Education, Chiang Mai University The results of the Phase I study showed that 1) the model principles should be linked to individual interests;

and supporting aspects of self-awareness and its relation to various dimensions. 2) The purpose of the model should be focused on self-esteem. meaning of life dealing with change 3) The pattern process should be a deep, reflective conversation. Art activities should be based on individual interest choices and with appropriate conditions. 4) Assessment of the model should be based on self-improvement and individual change. Conclusions from the research of artistic activities to promote spiritual well-being It consists of 4 steps: 1) Sensory stimulation stage 2) Reflection stage 3) Crystallization stage and 4) Harvesting stage.

Keywords : Spiritual Well-Being, Art Activities Model, Older Adults

1. บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สถานะสังคมสูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตรา 4% ต่อปี ซึ่งเป็นอัตราการเพิ่มจำนวนที่สูงขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน ผู้สูงอายุกลายเป็นสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคมไทย ซึ่งระดับคุณภาพชีวิตของคนกลุ่มนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) อธิบายว่า “สุขภาพ คือ การมีความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ” (กรมสุขภาพจิต, 2560) จากความหมายดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า นอกเหนือจากการใส่ใจดูแลด้านร่างกาย อารมณ์ และสภาพแวดล้อมแล้ว มิติทางด้านจิตวิญญาณ ก็มีความสำคัญกับผู้สูงอายุเช่นกัน ซึ่งในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ได้มีความสนใจในการศึกษาและพัฒนาแง่มุมในมิตินี้มากขึ้น กระนั้น จิตวิญญาณก็ยังคงมีการตีความแง่มุมที่หลากหลาย ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความหมายของชีวิต ความเชื่อทางศาสนา และยังมีความสนใจเพิ่มขึ้นในแง่มุมของจิตวิญญาณและความชราภาพ (MacKinlay, 2018) รวมไปถึงการทำความเข้าใจกับการเดินทางไปสู่บั้นปลายของชีวิต ด้วยเหตุที่จิตวิญญาณมีความเชื่อมโยงกับชีวิต ความเชื่อ และวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล จึงทำให้การศึกษามิติทางจิตวิญญาณมีพื้นที่ในกลุ่มชุมชนที่แตกต่างในหลากหลายวัฒนธรรม มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับศิลปะที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของผู้สูงอายุ ศิลปะการแสดงออก รวมถึงทัศนศิลป์ ดนตรี การเต้นรำ การเคลื่อนไหว หรือแม้กระทั่งการเขียน กิจกรรมศิลปะจึงได้รับความสนใจในฐานะที่เป็นเครื่องมือเสริมศักยภาพที่สามารถช่วยชะลอความเสื่อมถอยในกระบวนการชราภาพ รวมทั้งเป็นหนึ่งในกระบวนการรักษาเยียวยาสำหรับบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรัง (National Institute of aging, 2019) การรับรู้ในผลงานศิลปะสร้างสรรค์เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งในด้านการบำบัดรักษาและส่งเสริมคุณภาพชีวิต แต่กระนั้น กลับมีงานวิจัยเพียงเล็กน้อย ที่กล่าวถึงกลยุทธ์ของกิจกรรมหรือวิถีการดำเนินกิจกรรมศิลปะเหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย โดยเป็นการเริ่มศึกษาจากกลุ่มอาจารย์เกษียณอายุ เพราะกลุ่มอาจารย์เกษียณอายุนั้นเป็นกลุ่มผู้ที่เรียนรู้ตลอดชีวิต มีคุณสมบัติสอดคล้องกับคุณลักษณะของที่สามารถพัฒนาด้านจิตวิญญาณได้ ตามหลักการของ Atchley กล่าวคือ เป็นผู้ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานชีวิต ทั้งด้านความรู้ สุขภาพ และการเงิน หรือมีความกังวลด้านต่างๆต่ำ เมื่อได้รูปแบบการกิจกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณแล้วจึงขยายผลไปยังกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆต่อไป

สุขภาวะทางจิตวิญญาณและการพัฒนาทางจิตวิญญาณกับผู้สูงอายุ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยอาศัยหลักการด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกับหลักการเรียนรู้และพัฒนาในด้านอื่น ๆ ของมนุษย์ และยังมีแง่มุมที่มีการค้นคว้าและศึกษาอยู่เสมอ แต่สิ่งที่ทำให้พัฒนาการทางด้านจิตวิญญาณมีความพิเศษ คือการที่จิตวิญญาณสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ในวันที่พัฒนาการด้านอื่นๆอยู่ในช่วงถดถอย (Atchley, 2018) จากความพิเศษดังกล่าวทำให้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้รับความสนใจจากนักปรัชญา ศาสนา นักการศึกษา นักจิตวิทยา แพทย์ และนักคิดอื่น ๆ เป็นจำนวนมาก โดย Friedman, Krippner, Riebel และ Johnson (2010) ได้สังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาจิตวิญญาณไว้ 4 รูปแบบดังนี้

1) รูปแบบการพัฒนาจิตวิญญาณแบบดั้งเดิม (Traditional Model of Spiritual Development)

เป็นรูปแบบที่มีการพัฒนามาอย่างยาวนาน มีการใช้ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศาสนา มาเป็นเครื่องชี้นำในการพัฒนาจิตวิญญาณให้มีระดับที่สูงขึ้น

2) **รูปแบบการพัฒนาจิตวิญญาณแบบผสมผสานปรัชญา (Integrative-Philosophical Models of Spiritual Development)** คือ การบูรณาการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา ปรัชญา และศาสนาเปรียบเทียบ ตามหลักการการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Theory of Everything) ของ Ken Wilber (1998) ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยทำให้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ในมนุษย์มีการเติบโตและพัฒนาได้เต็มรูปแบบ โดยกล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) นั้นไม่ได้หมายความว่าเฉพาะถึงการบรรลุถึงขั้นสูงสุดในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เพียงอย่างเดียว แต่อาจหมายถึงการพัฒนาตนเองไปจนถึงตามศักยภาพของตนเองไปตามลำดับ (Wilber, 2006)

3) **รูปแบบการพัฒนาจิตวิญญาณทางประสาทวิทยา (Neurobiological Model of Spiritual Development)** การพัฒนาจิตวิญญาณอันส่งผลต่อการทำงานของสมอง ตามแนวคิดของ Francis Crick (1990) กล่าวว่า ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณทั้งหลายล้วนมีรากฐานมาจากกระบวนการทางประสาทวิทยาทั้งสิ้น การทำสมาธิทั้งในรูปแบบ การเจริญสติ (Mindfulness) และการทำสมาธิแบบสมถะกรรมฐาน (Concentration) มีผลของการทำงานของสมอง (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2560) ทั้งในแง่ของการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมองที่ทำให้สมองมีคลื่นแอลฟาเพิ่มมากขึ้นอย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงและไหลเวียนโลหิตในส่วนต่างๆ ของสมอง รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงไปของรูปร่าง ขนาดและโครงสร้างของสมอง

4) **รูปแบบการพัฒนาจิตวิญญาณทางด้านจิตวิทยา (Psychological Model of Spiritual Development)** การพัฒนาทางด้านจิตวิทยามีความเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตวิญญาณอยู่หลายกรณี โดยมักจะนำพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจของมนุษย์มาใช้เป็นแนวทางร่วมกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ในมุมมองที่กล่าวว่า พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ มีการเจริญเติบโตควบคู่ไปกับจิตวิญญาณ สามารถแบ่งออกได้เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ควบคู่ไปกับศาสนา (Psychology of religion) และ รูปแบบความสัมพันธ์ที่มีรากฐานมาจากความรู้ (cognitive – Piagetian) และ อารมณ์ความรู้สึก (affective – Freudian และ Erikson)

ในการศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตวิญญาณทางด้านจิตวิทยาถือเป็นรูปแบบที่ได้รับความสนใจในช่วงระยะหลังนี้เป็นอย่างมาก เพราะนอกเหนือจากกลุ่มบุคคลที่มีความเชื่อความศรัทธาทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวแล้ว ยังคงมีกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้มีแนวความคิดเช่นนั้น ทำให้มีการพัฒนารูปแบบที่สามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุโดยไม่คำนึงถึงวัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่อ แต่อ้างอิงหลักการทางด้านพัฒนาการของมนุษย์ (MacKinley, 2018) สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม มีนักปรัชญาหรือนักจิตวิทยาหลายคนที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ เช่น Maslow, Rogers, Combs, Knowles และ Freire ซึ่งนักจิตวิทยามนุษยนิยมเหล่านี้จะเน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล สำหรับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่หรือผู้สูงวัยนั้น นิยมใช้แนวทางของ Maslow ที่กล่าวถึงความต้องการจำเป็นของมนุษย์ในแต่ละช่วงชีวิต

Maslow (1943) กล่าวถึง การรู้จักตนเอง (Self-actualization) เพื่อสนับสนุนจุดดีของคนสูงอายุ โดยกล่าวว่า มนุษย์เราจะรู้จักตนเองต่อเมื่อพวกเขาเป็นคนมีอายุแล้ว โดยอธิบาย Self - actualization ว่าเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน จะกล้าที่จะตัดสินใจในเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ ความรู้สึกยอมรับตนเอง ทั้งส่วนดีส่วนเสียของตนเองและที่สำคัญที่สุดก็คือ การมีสติที่จะยอมรับว่าตนใช้กลไกในการป้องกันตนในการปรับตัวและพยายามที่จะเลิกใช้กลไกนั้นเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย น่าตื่นเต้น และมีความหมาย กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลา ที่มีชีวิตอยู่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ สอดคล้องกับ Erik Erikson (1982) ที่กล่าวว่า โดยทั่วไปคนจะบรรลุวุฒิภาวะในช่วงท้ายของชีวิต มีความต้องการที่จะรู้สึกรู้ว่าตนเองมีค่า ความต้องการนี้ประกอบไปด้วยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่ได้รับการตอบสนองในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกรู้ว่าตนมีประโยชน์และมีค่า ในทางตรงข้าม ผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกรู้ว่าตนไม่มีความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ร้าย (Lindauer, 2003)

Erik Erikson (1982) ผู้เขียนทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ กล่าวถึงพัฒนาการทางจิตวิทยาของมนุษย์ตลอดช่วงอายุขัย ตั้งแต่ยังเป็นทารก ไปจนถึงในช่วงบั้นปลายของชีวิต ที่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมภายนอกเรียกว่าจิตสังคม (Psychosocial) โดยErikson กล่าวว่า ความสำคัญของการตอบสนองพัฒนาการทางด้านจิตใจในแต่ละขั้น เช่น ความต้องการด้านความรัก ความสามารถ และความสัมพันธ์ จะช่วยให้มนุษย์สามารถก้าวผ่านช่วงเวลาวิกฤติทางจิตสังคม (Psychosocial Crisis) ทั้งนี้ การที่มนุษย์จะสามารถประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนผ่านในแต่ละขั้นนั้น มักจะใช้

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการ ทบทวน (Review) การกลับไปพิจารณา (Reconsideration) ของการตัดสินใจในช่วงเวลา ก่อนหน้าของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยสูงอายุ (Erikson, Erikson & Kivnick, 1989) แนวคิดของ Erikson มีมุมมองต่อการ พัฒนาการว่าเป็นกระบวนการภายในของบุคคล การเปลี่ยนผ่านในช่วงวัยของมนุษย์ ไม่ใช่เพียงแต่เป็นอายุที่นับจากเวลา แต่ เป็นการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายพร้อมกับกระบวนการคิด การรับมือกับสภาพแวดล้อม สำหรับพัฒนาการทางด้านจิต วิญญาณในมุมมองของ Erikson นั้นคือ การตระหนักรู้ขั้นสูง ที่อาจจะไม่ได้เกิดขึ้นจากหลักแห่งความเป็นจริงทั่วไป ซึ่งการ ตระหนักรู้นั้นหมายถึง “I - ฉันทัน” การรับรู้การมีอยู่ของตัวตนภายใน ความสำคัญของวัยสูงอายุนั้น คือการเปลี่ยนแปลงไปสู่ ปัญหา ที่เกิดจากการประสบความสำเร็จในการก้าวข้ามความเป็นศูนย์กลางของตัวเอง และรู้สึกได้ถึงความเชื่อมโยงกับคนรอบ ข้าง จนไปถึงการตระหนักในสิ่งที่เหนือกว่าตัวเอง หรือที่เรียกว่า การดำรงอยู่ของจิตวิญญาณ (Existential Spirituality) ในวัย สูงอายุนั้น มีประเด็นอยู่ที่ความมั่นคงทางจิตใจและความสิ้นหวัง ความมั่นคงทางจิตใจนั้นคือความสามารถที่จะมองภาพที่ ประกอบขึ้นจากประสบการณ์ของชีวิตโดยตรง ที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยมองว่าทุกอย่างนั้นมีความเชื่อมโยงถึงกัน การมอง เช่นนี้ทำให้เรามองภาพประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แล้วยอมรับสิ่งเหล่านั้น และก้าวไปสู่ความเป็นตัวตนที่ชัดเจน แนวความคิดนี้ เน้นย้ำการทบทวนตัวเอง โดยโดยมุ่งเน้นที่ “I - ฉันทัน” เป็นความบริสุทธิ์ แล้วมองดูตัวเองด้วยความเห็นอกเห็นใจ สามารถให้อภัยตัวเราในอดีต และมองเห็นความหวังในหนทางข้างหน้าอย่างชัดเจน (อัจฉิมา พัชรดำรงกุล, 2559)

นอกจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุแล้ว การพัฒนาการด้านสังคมในช่วงวัย สูงอายุถือเป็นความสำคัญในมิติของการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ โดยการสร้างความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสังคม ชุมชนและ สิ่งแวดล้อม ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างกระบวนการพัฒนาภายในตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่ พัฒนาการทางจิตวิญญาณได้ (Buck, 2006) จากการศึกษาของ Caven and Havighurst and Albroeht (1960) แสดง ความสัมพันธ์ของการร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ จะมีความรู้สึกลัว ภาระหรือบทบาทหน้าที่ของตนเองจะลดลง ทำให้ต้องหากิจกรรมอื่น ๆ มาช่วยเสริมสร้างหรือทดแทนสิ่งที่ขาด หายไป การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน จะช่วยสร้างความสุขความภูมิใจในตนเองได้ในระดับหนึ่ง ทำให้พวกเขารู้สึกว่ามี ส่วนร่วมในสังคม มีคุณค่าและมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ ทฤษฎีกิจกรรมได้ทำนายความสัมพันธ์ของการร่วม กิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตว่า เมื่อบุคคลเสียบทบาทของตนเองต่อตนเองและต่อสังคมมาก กิจกรรมที่เกี่ยวข้องก็จะ น้อยลง ความพึงพอใจก็จะต่ำลง ในขณะที่เมื่อบุคคลมีการร่วมกิจกรรมมาก ก็จะมีบทบาทของตนเอง และต่อสังคมมาก ความ พึงพอใจในชีวิตก็จะสูงขึ้นด้วย (ธนยศ สุมาลัยโรจน์, 2558)

ฉะนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุนั้น ใ่ว่าจะใช้กิจกรรมอะไรก็ได้ แต่ควรเป็นกิจกรรม ที่มีความหมายต่อการพัฒนาที่จำเป็น ซึ่งความเชื่อมโยงระหว่างพัฒนาการทางจิตวิญญาณกับงานศิลปะนั้น ได้รับการกล่าวถึง ทั้งในทางตรงและทางอ้อม หนังสือ The Psychology of Spirituality ของ Larry Culliford (2010) ได้กล่าวถึงความเชื่อมโยง นี้ว่า การพัฒนาทางจิตวิญญาณผ่านการปฏิบัติ นั้น คือการเดินทางในเส้นทางของการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ (a journey on the paths of spiritual growth) ที่สามารถกระทำได้ทั้ง การทำสมาธิ การภาวนา ตลอดจนความชื่นชอบและ ความพึงพอใจ ความชื่นชมในศิลปะ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์ รวมไปถึงการไตร่ตรองการอ่านวรรณกรรม กวีนิพนธ์ การฟัง การร้องเพลง และเล่นดนตรี ศิลปะทุกรูปแบบมีส่วนทำให้เกิดความรู้สึก ความคิด นำไปสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ของมนุษย์ ศิลปะแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของทุกสิ่งในชีวิตทั้งจากอดีต ขณะปัจจุบัน และ อนาคตที่กำลังจะมาถึง ผ่านมิติ ทางจิตวิญญาณและประสบการณ์

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า แนวทางในการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุนั้น ควรใช้การพิจารณาความ ต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ งานวิจัยครั้งผู้วิจัยจึงใช้แนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ที่ใช้กิจกรรมศิลปะ ในการแสวงหา ไตร่ตรอง ใคร่ครวญความต้องการจำเป็นของตนเอง โดยเริ่มจากจิตใจ เพื่อพัฒนาต่อเนื่องไปสู่ระดับของจิต วิญญาณ อาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดชีวิต ประกอบกับกระบวนการในการทบทวน ใคร่ครวญและหาความหมายใหม่ ของชีวิตในวันที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เป็นการถอดบทเรียนชีวิตผ่านกระบวนการที่สะท้อนความคิดใหม่เพื่อนำไปสู่ความ เปลี่ยนแปลง

2. วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ และมีวัตถุประสงค์ย่อยดังต่อไปนี้ 1) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

3. ขอบเขตของงานวิจัย มี 3 ประการ คือ

3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากการเลือกอย่างเจาะจง คือ เป็นกลุ่มข้าราชการเกษียณอายุ ที่มีการรวมกลุ่มในรูปแบบชมรม และมีกิจกรรมพบปะระหว่างสมาชิกอย่างต่อเนื่อง

3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก (1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแล การจัดการกิจกรรม ที่มีประสบการณ์ทางด้านผู้สูงอายุไม่ต่ำกว่า 5 ปี ตามคำจำกัดความด้านสุขภาวะทั้ง 4 มิติของ WHO จำนวน 5 ท่าน มาจากกระบวนการ Snowball ได้แก่ แพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักศิลปะบำบัด และอาจารย์มหาวิทยาลัย เป็นผู้ให้ข้อมูล เสนอแนะรูปแบบจากประสบการณ์และองค์ความรู้ (2) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมอาจารย์เก่า ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเป็นผู้เกษียณอายุ มีอายุระหว่าง 60-75 ปี จำนวน 8 ท่าน

3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาที่ต้องการศึกษาในครั้งนี้คือ รูปแบบของกิจกรรมศิลปะที่มีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยเป็นกิจกรรมที่สามารถจัดขึ้นภายในสถานศึกษา ได้แก่ กิจกรรมทัศนศิลป์ กิจกรรมดนตรี และกิจกรรมการเคลื่อนไหว

4. วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ทำการศึกษากับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และ กลุ่มอาจารย์เกษียณอายุ สมาชิกชมรมอาจารย์เก่า โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2564 เลขที่โครงการ HE633166

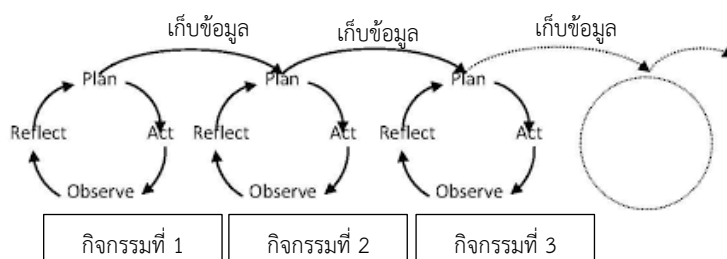
ขั้นตอนและกระบวนการวิจัยแบ่งออกได้ เป็น 3 ระยะ คือ

1) **ระยะที่หนึ่ง** การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยวิธีการดำเนินการวิจัย 2 ตอน คือ

ขั้นที่ 1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเรียนรู้ศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม กระบวนการ และการประเมินผล ด้วยวิธีการวิจัยเอกสาร (R1) นำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาโครงสร้างของกิจกรรม (D1) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสังเกตเอกสาร

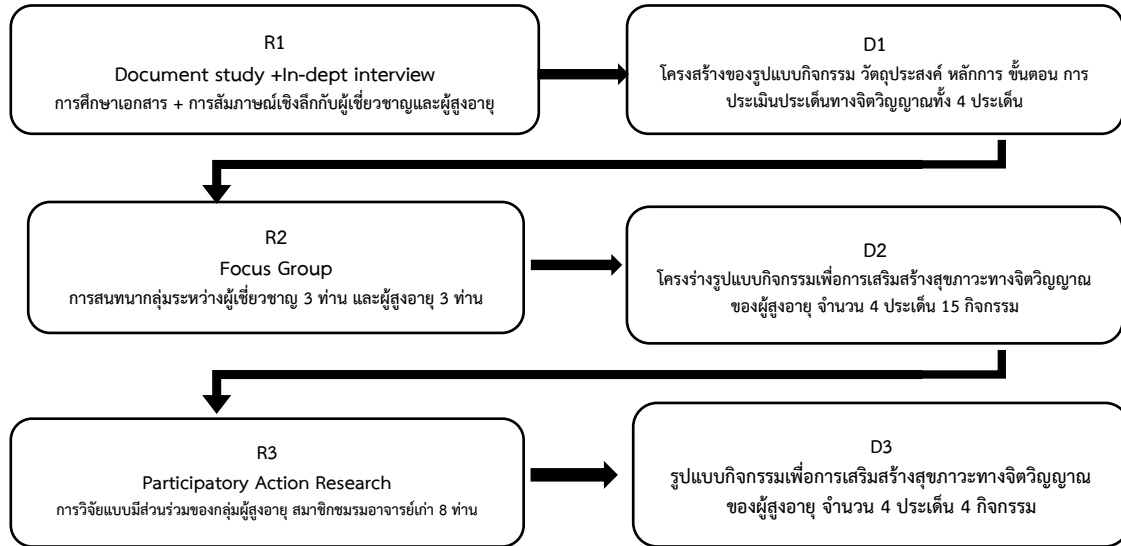
ขั้นที่ 2 สังเคราะห์ร่างกิจกรรมศิลปะเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับ ผู้เชี่ยวชาญด้านที่มีประสบการณ์ด้านการดูแลและการจัดการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ สมาชิกชมรมอาจารย์เก่าที่เป็นข้าราชการเกษียณอายุ (R2) นำข้อมูลมาสังเคราะห์ได้ร่างกิจกรรม (D2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และ แบบการบันทึกการสนทนากลุ่ม ใช้กระบวนการถอดเทปแบบคำต่อคำ

2) **ระยะที่สอง** ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ในการทดสอบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ (R3) มาพัฒนารูปแบบจากการสังเคราะห์ข้อมูล ประเมินผลการทดลองใช้กิจกรรม ด้วยรูปแบบการประเมินเสริมพลังอำนาจ (Empowerment Evaluation-EE) (D3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบบันทึกและแบบสังเกต ใช้การบันทึกเทปแล้วนำมาถอดเทปบันทึกแบบคำต่อคำ และแบบประเมินกิจกรรม



ภาพที่ 1 วงจรกระบวนการวิจัย PAOR

3) **ระยะที่สาม** การคืนความรู้สู่พื้นที่ ด้วยนำเสนอรูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่สมัครใจ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินกิจกรรม



ภาพที่ 2 แผนภูมิสรุปวิธีการดำเนินการวิจัย

5. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการวิจัยอย่างมีส่วนร่วม มาจัดเก็บอย่างเป็นระบบ จากนั้นจึงนำมาถอดเทปอย่างละเอียด แบบคำต่อคำ (Transcription of Data) เหล่านั้นอย่างละเอียด จับใจความหลัก จัดกลุ่มข้อมูลแต่ละประเภท พิจารณาความเหมือนและความแตกต่าง จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) แล้วจึงนำเสนอเป็นผลการประเมินกิจกรรมศิลปะ ผู้วิจัยทำการสรุปกิจกรรมที่อาสาสมัครทำการเสนอแนะ และปรับปรุง จนได้กิจกรรมตามประเด็น

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 การวิเคราะห์ปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณประกอบด้วย ปัจจัย 2 ด้าน ได้แก่

- 1) ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ ปัจจัย 4 ประกอบด้วย ร่างกายที่แข็งแรงตามวัย หรือ อยู่ในสภาวะที่ควบคุมได้ จิตใจที่เปิดกว้างพร้อมรับการฝึกฝน กล่อมเกลา เพื่อพัฒนากระบวนการทางจิตวิญญาณ มีอิสระในการกำหนดแนวทางการเชื่อด้วยตนเอง มีเป้าหมายและเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง
- 2) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง มีเพื่อนร่วมทางที่พร้อมจะฝึกฝนไปด้วยกัน สังคม มีชุมชนที่ดี มีเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่

6.2 รูปแบบในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณประกอบด้วยโครงสร้างเหล่านี้

6.2.1 หลักการของรูปแบบควรเชื่อมโยงกับความรู้เดิมและความสนใจของพวกเขา รวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีสติ ความสงบ และการใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ภายในตนเอง ในแง่ของสิ่งแวดล้อมคือการมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่นและสังคม

6.2.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบควรเน้นไปยังมิติทั้งสาม โดย มิติที่หนึ่ง คือ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคลหรือภายในบุคคล โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ความหมายที่มีต่อตนเอง จุดประสงค์ เป้าหมายชีวิต ความเข้าใจในความจริง และสามารถปรับตัวและรับมือได้ เหตุการณ์และการเปลี่ยนแปลง มิติที่สองคือการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุและสังคมรอบข้างด้วยความเข้าใจและเคารพผู้อื่นรวมถึงความเห็นอกเห็นใจต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ จึงเป็นการเชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติ มิติที่สาม คือการก้าวข้ามอดีต โดยพยายามเสริมสร้างความเป็น

อิสระ การตระหนักรู้ในความเป็นมนุษย์ ทำให้พวกเขามีพื้นที่ปลอดภัยที่จดจำได้ในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก และค่อยๆ ละทิ้งอัตตาของตนได้

6.2.3 กระบวนการของรูปแบบสามารถจัดเป็น 5 ขั้นตอน

- 1) ขั้นก่อนกิจกรรม: ทำความรู้จักกับผู้เข้าร่วมผ่านการสนทนาหรือเอกสาร ทำการประเมินภาพรวมของบุคคลและกลุ่ม อัตลักษณ์ และภูมิหลังของพวกเขา
- 2) ขั้นกิจกรรมการวางแผน: ทำการเลือกกิจกรรมศิลปะร่วมกับผู้เข้าร่วมตามความสนใจในหัวข้อ ตัวอย่างเช่น มีการไตร่ตรองและทบทวนชีวิต การบรรยาย การเสริมอำนาจ หรือการฝึกความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น
- 3) ขั้นการดำเนินกิจกรรม: สามารถทำตามขั้นตอนเหล่านี้
 - เชื้ออิน: ทำลายกำแพงและละลายตัวเอง สร้างพื้นที่ปลอดภัยโดยทำความรู้จักกันในกลุ่มผ่านการแนะนำในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คำพูด การกระทำ หรือผลงานศิลปะ
 - การรับรู้และแสดงออก: ย้อนอดีตโดยใช้วัตถุ รูปภาพ เรื่องราว ความทรงจำ และคำถาม ปล่อยให้ช่วงเวลานี้แสดงออกมาในรูปแบบศิลปะ
 - การสะท้อนคิด : นำผลงานที่ได้สร้างขึ้นมาเป็นหัวข้อในการสนทนาเพื่อรับรู้ปัญหาพื้นฐาน ในขั้นตอนนี้ใช้การฟัง บทสนทนา และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง
 - การปล่อยวาง : พิจารณา หาข้อสรุป และยอมรับ จากนั้นจึงกลับไปแก้ไขผลงาน หลังจากไตร่ตรองแล้ว
- 4) ขั้นสรุป: ไตร่ตรองถึงแง่มุมต่าง ๆ ของกิจกรรมหรือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป
- 5) หลังกิจกรรม: ดำเนินการผ่อนคลายหรือกระบวนการสรุปผล นอกจากนี้ยังสามารถพูดคุยเกี่ยวกับรายละเอียดกระบวนการ สะท้อนถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลง

การประเมินของรูปแบบไม่ควรเป็นตัดสินตามมาตรฐานกลาง เนื่องจากวัตถุประสงค์ของกิจกรรมไม่ใช่การวิเคราะห์เพื่อรักษาโรค แต่ควรเป็นการยกระดับโดยเน้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้น การประเมินที่ดีควรสอดคล้องกับเป้าหมายของบุคคล และวัดจากสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในระยะก่อน - ระหว่าง - หลังการทำกิจกรรม

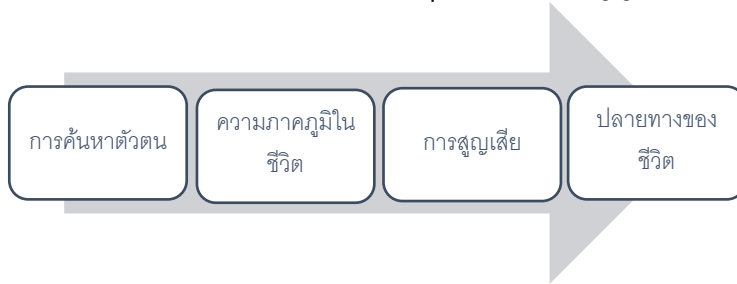
7. อภิปรายผล

จากข้อมูลการสัมภาษณ์และกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มอาจารย์เกษียณอายุ ทำให้พบว่า การจัดกิจกรรมศิลปะที่สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้กับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์อันมีความหมายกับชีวิตของพวกเขา โดยเน้นการกระตุ้นความทรงจำจากประสาทสัมผัสต่างๆ ทั้งการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส ผ่านการทบทวน ใคร่ครวญ สะท้อนคิด ในลักษณะของการเดินทางในแต่ละช่วงวัย สอดคล้องกับที่ Robert C. Atchley (2018) อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาทางจิตวิญญาณและการเดินทางทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับการสูงวัยด้วยวิธีที่สำคัญหลายประการว่า โดยทั่วไปแล้ว มนุษย์มีประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณผ่านร่างกาย และต่อมาเมื่อร่างกายเติบโตเต็มที่และมีอายุมากขึ้น ก็จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ถึงจิตวิญญาณอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไปอีก ลักษณะของการใช้กิจกรรมศิลปะในกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้น สามารถแจกแจงหัวข้อได้ดังต่อไปนี้ 1) สภาพสะท้อนและมุมมองชีวิต ซึ่งเป็นการสะท้อนภาพประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ เชื่อมโยงกับกระบวนการทางจิตบำบัด ที่มีจุดเด่นอยู่ที่การกลับไปสู่จิตสำนึกและประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยเน้นการฟื้นคืนความขัดแย้งที่ยังไม่ได้แก้ไข ซึ่งสามารถนำกลับมาพิจารณาใหม่อีกครั้งในมุมมองที่แตกต่างจากเดิม หากการนำเรื่องราวในอดีตกลับมาพิจารณาประสบความสำเร็จ จะทำให้เกิดความหมายใหม่ขึ้นในชีวิตของพวกเขา สอดคล้องกับแนวความคิดของ Model of Experiential ของ Kolb (2014) ที่กล่าวว่า กระบวนการสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ชีวิตสามารถช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตัวตนและเหตุการณ์ที่อาจจะ เป็นเสมือนปมที่ยังไม่สามารถก้าวข้ามได้จากในอดีต 2) การส่งเสริมกำลังใจ เพราะความเดียวดายและการถูกแยกตัวให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว เป็นปัจจัยที่มีถูกพบเห็นบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมศิลปะ จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการสร้างความหมายและความเชื่อโยงระหว่างสิ่งที่อยู่ภายในโลกส่วนตัวกับสังคมที่เป็นโลกภายนอก เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Wilson และคณะ (2019) เกี่ยวกับผลลัพธ์ของการใช้ศิลปะเพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่า ช่วยให้โอกาสในการแสดงออกถึงตัวตน มีปฏิสัมพันธ์จากการรับรู้และตอบสนองต่อผลงานศิลปะ และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมกำลังใจ และเชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้าสู่ชุมชนที่ใหญ่ขึ้น 3) การ

แสดงออกถึงความสร้างสรรค์ แสดงผลงานที่แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ได้จากหลักการหรือการเรียนรู้ อันประกอบไปด้วยความริเริ่ม และความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง แนวความคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ National institute of Aging (2019) ที่กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ ช่วยส่งเสริมกระบวนการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และเกิดผลกระทบในเชิงบวกต่อสุขภาพกายของผู้สูงอายุเหล่านั้น ซึ่งข้อมูลข้างต้นสามารถนำมาสรุปเป็นโครงสร้างรูปแบบของกิจกรรมได้ ดังนี้

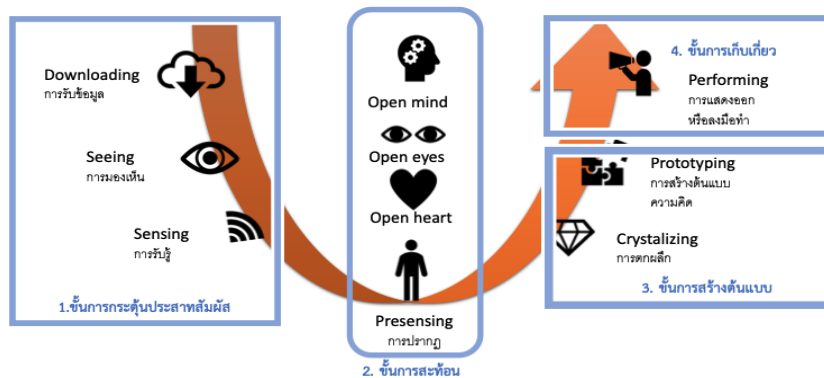
โครงสร้างและกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม

1. โครงสร้างของกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น



ภาพที่ 3 โครงสร้างกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

2. กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ



ภาพที่ 4 กระบวนการดำเนินกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ขั้นตอนการกระตุ้นด้วยประสาทสัมผัส ในระยะของ การรับข้อมูล – การมองเห็น – การรับรู้

กำหนดความคาดหวัง สร้างความไว้วางใจในกระบวนการ และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกร่วม และเป็นการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่บรรยากาศของกิจกรรม มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจความเป็นจริงของแต่ละบุคคล และส่วนรวม โดยคำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในระดับอารมณ์และเชิงประจักษ์ โดยการสำรวจและแบ่งปันข้อสังเกตจากสภาพจิตใจที่เราเคยชิน แล้วจึงย้ายไปสู่มุมมองใหม่หรือที่ไม่ค่อยคุ้นเคย ระยะนี้เกี่ยวข้องกับการระงับนิสัยการตัดสินใจแบบเก่า การทำลายรูปแบบที่เป็นนิสัย และการมองเห็น การเปิดรับ และความเห็นอกเห็นใจในมุมมองที่หลากหลาย คุณภาพของผลลัพธ์ถูกกำหนดโดยคุณภาพของการฟัง (ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น) และโดยความสามารถในการระงับความกลัว การตัดสินใจ และความเห็นถากถางตู่ถูก ระยะสังเกตคือโอกาสเพื่อเปิดเผยความคิดและเรื่องเล่าเริ่มต้นของเรา และเพื่อเลือกและเสริมกำลังอย่างมีสติซึ่งเพิ่มศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงสูงสุด

ขั้นตอนของการสะท้อน การปรากฏขึ้น

การสร้างพื้นที่เพื่อสะท้อนอย่างจงใจเป็นรากฐานที่สำคัญของกระบวนการเปลี่ยนรูปแบบทฤษฎี U ในชีวิตประจำวันของเรา การวางแผนมักจะย้ายจากการสังเกตไปสู่การปฏิบัติ ทฤษฎี U อย่างไรก็ตาม เน้นย้ำว่าเพื่อให้การ

ดำเนินการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นแบบหยั่งราก สิ่งสำคัญคือการกำหนดให้มีเวลา เพื่อไตร่ตรอง เชื่อมต่อการรับรู้เชิงกำเนิดที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และเพื่อให้มุมมองที่ไม่ค่อยคุ้นเคยมีส่วนสนับสนุนวิธีใหม่ในการทำความเข้าใจและข้อมูลเชิงลึกใหม่ ในระยะสะท้อนของการประชุมเชิงปฏิบัติการของเรา ผู้เข้าร่วมจะได้รับคำแนะนำให้ตระหนักถึงตัวตนเชิงนิเวศที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การปฏิบัติที่เน้นศิลปะช่วยเพิ่มการเข้าถึงการรับรู้ในอนาคตโดยเชื่อมโยงไปยังภาพและอารมณ์ที่น่าสนใจ ในวรรณคดี Theory U ระยะนี้เรียกอีกอย่างว่า "Presencing" ซึ่งเน้นถึงความสำคัญของการแสดงอย่างมีสติจากจุดที่สอดคล้องกับค่านิยมที่ลึกที่สุดของเรา ตามคำกล่าวของ Scharmer การเลือกความคิดหรือค่านิยมใดที่เราต้องการกระทำโดยเจตนา จากนั้นจึงดำเนินการตามขั้นตอนเพื่อ "แสดงตน" ในกรอบความคิดนั้น เป็นความสามารถในการเป็นผู้นำด้านความยั่งยืนที่สำคัญ

ขั้นตอนการตกผลึก และการสร้างต้นแบบทางความคิด

ขั้นตอนการดำเนินการประกอบด้วยขั้นตอนย่อยหลายขั้นตอน รวมถึงการตกผลึก การเล่นอย่างสร้างสรรค์/การระดมสมองอย่างมีโครงสร้าง และสุดท้าย การตัดสินใจเกี่ยวกับแผนปฏิบัติการ เพื่อนำความคิดไปประยุกต์ใช้ให้เกิดกาเปลี่ยนแปลง ก่อนที่จะเข้าสู่รายละเอียดที่ตามมา สิ่งสำคัญคือต้องสร้างข้อมูลเชิงลึกที่ได้รับจากการสังเกตและไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น การเกิดขึ้นจากระยะการไตร่ตรองจึงเริ่มต้นโดยการทำให้ความตั้งใจและหลักการในวงกว้างตกผลึก ถัดไป ความจำเป็นคือการทำความเข้าใจ ทำซ้ำ ทำซ้ำ - เต็มใจที่จะทดลองและเล่น ปรับตัว และตอบสนองต่อข้อมูลและแนวคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ในระหว่างกระบวนการวนซ้ำเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อกำหนดโครงสร้างที่สนับสนุนการเกิดปรากฏการณ์ ระหว่างความคิดสร้างสรรค์ส่วนบุคคลและส่วนรวม และที่ช่วยให้ทุกเสียงที่จะได้ยิน สุดท้าย ข้อมูลเชิงลึก แนวคิด และต้นแบบ จะแคลงและเชื่อมโยงกับแผนสำหรับขั้นตอนต่อไปที่เป็นรูปธรรมและการดำเนินการในอนาคตอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนการเก็บเกี่ยว Performing หรือการแสดงออกให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง

การเก็บเกี่ยวจะเปลี่ยนการขับเคลื่อนจากภายในไปสู่การรวบรวมและสรุปบทเรียนที่ได้เรียนรู้ การไตร่ตรองข้อมูลเชิงลึก หรือแผน เพื่อนำสิ่งเหล่านี้กลับเข้าสู่ชีวิตประจำวัน ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรกลับกรองข้อความ/การเรียนรู้ เข้าใจความเกี่ยวข้องของงานของตนเอง และสามารถสื่อสารและแบ่งปันข้อมูลเชิงลึกกับผู้อื่นได้

8. สรุป

มีรูปแบบของการพัฒนาจิตวิญญาณได้มีการศึกษาและนำเสนออย่างหลากหลาย แต่สิ่งสำคัญคือการเลือกรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดตามลักษณะของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม วิธีการหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับนักวิจัยคือการใช้กิจกรรมศิลปะเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่การใคร่ครวญถึงตัวตนภายในของพวกเขาและเพิ่มความตระหนักในตนเอง เนื่องจากศิลปะเป็นภาษาสากล แต่ยังคงแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ด้วยความสัมพันธ์กับความรู้สึก อารมณ์ ประสบการณ์ และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นก่อนจะไปสู่บริบทที่กว้างขึ้น ในงานวิจัยครั้งนี้แนวความคิดทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มอาจารย์เกษียณอายุ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทบทวนประสบการณ์ของชีวิต ความภาคภูมิใจ การรับมือกับความสูญเสีย และการเตรียมพร้อมไปสู่ปลายทางของชีวิต นำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองที่ก่อให้เกิดเป็นพลังเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจผ่านกระบวนการสะท้อนคิด มองเห็นถึงคุณค่าและความหมาย ภายใต้รูปแบบการจัดกระบวนการอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การกระตุ้นประสาทสัมผัสเพื่อสร้างการสังเกตความรู้สึก ไปสู่การสะท้อนคิด จนเกิดการปรากฏของกระตือรือร้น นำไปสู่การตกผลึก ตกตะกอนทางความคิด จนถึงการแสดงออกถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งภายในตนเอง ข้อมูลที่ได้จากการพัฒนารูปแบบครั้งนี้ยังสามารถนำไปใช้พัฒนาต่อยอดและออกแบบกระบวนการและสื่อการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักวิจัยและผู้สนใจในด้านการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และผู้ที่ทำงานร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุสามารถนำข้อมูล และผลการวิจัยไปใช้ในการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
2. องค์กร ชุมชน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุนำกิจกรรมนี้ไปส่งเสริมสนับสนุนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
3. สามารถนำกิจกรรมไปบูรณาการกับหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการนำรูปแบบกิจกรรมไปขยายผลการใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุในบริบทอื่น หรือขยายขนาดกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น
2. ศึกษาติดตามคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ที่ใช้รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น และรูปแบบกิจกรรมอื่นๆ
3. พัฒนาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม ในลักษณะเป็นชุดเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้งานได้หลากหลายพื้นที่ รวมไปถึงกลุ่มผู้สูงอายุในบริบทอื่นที่นอกเหนือจากกลุ่มอาจารย์ผู้เกษียณอายุ

9. เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). **การส่งเสริมสุขภาพจิต : แนวคิด หลักฐาน และการปฏิบัติ** แปลจาก the World Health Organization (WHO) : Promotion Mental Health : concept - emerging evidence - practice Summery report. กรุงเทพฯ
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนันทา อนุพงศ์พัฒน์. (2560). **สุขภาพทางปัญญา : จิตวิญญาณ ศาสนา และความเป็นมนุษย์**. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ:นนทบุรี
- ธยศ สุมาลัยโรจน์ และ ฮานานมุฮิบบะตุตติ นอจิ สุขไสว. (2558). ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน:มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม. **วารสารปัญญาภิวัฒน์**, 7(3), มกราคม-เมษายน; 242-254.
- Atchley, R.C. (2018). Spirituality and Ageing: Yesterday, Today and Tomorrow. **Spiritual Dimensions of Aging**. (pp.13-33). New York: Cambridge University Press.
- Buck, H.G. (2006). Spirituality: Concept analysis and model development. **Holistic nursing practice**, 20; pp.288-292.
- Culliford, L. (2010). **The Psychology of Spirituality: An Introduction**. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Erikson E. H. (1982). **The life cycle completed**. New York: W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1989). **Vital involvement in old age**. W. W. Norton & Company., USA.
- Friedman, H., Krippner, S., Riebel, L., & Johnson, C. (2010). Transpersonal and other models of spiritual development. **International Journal of Transpersonal Studies**, 29(1), 79- 94. <http://dx.doi.org/10.24972/ijts.2010.29.1.79>.
- Kolb, D. A. (2014). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development**. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Lindauer M.S. (2003). Aging, Creativity, and art: A positive perspective on late-life development. **Springer Science+Business Media**. New York. USA.
- Maslow, A.H. A. (1943). Theory of human motivation. **Psychological Review**. 50(4) : 370-94.
- MacKinlay, E.B. (2018). **Aging and Spirituality across faiths and cultures**. Spiritual dimensions of Aging. (pp. 32-50). New York: Cambridge University Press.
- National Institute of Aging. (2019). **Participating in arts creating patch in healthy aging**. <https://www.nia.nih.gov/news/participating-arts-creates-paths-healthy-aging>.
- Wilson C, Dadswell A, Munn-Giddings C, et al. (2020) The impact of participatory arts in promoting social relationships for older people within care homes. **Royal Society of Public health**;140(5). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913920921204>
- Scharmer, C. Otto. (2007). **Theory of U: Leading from the Future as it Emerge**. The Society for Organization Learning. Cambridge, USA.